

# CHINESE women

**EXTRA IMPORTANT** a message for men in our community

給我們社區男士特別重要訊息

您知道嗎?

乳癌是所有加州各族裔婦女罹患率最高的癌症(不包括裔婦女), 而子宮頸癌卻是裔婦女最常見的癌症 (2001美國癌症協會)。

亞太裔婦女的乳癌及子宮頸癌在癌細胞仍然很小也未擴散開來時, 若能早期發現, 病人的存活率是相當高的。

減少婦女癌症的最佳策略包括: 定期癌症篩檢, 多做運動, 保持健康的體重, 及控制飲酒量。要表示對您生命中女性的支持, 您可以與她們一起從事這些有益健康的活動, 您自己也會受益無窮。

若您希望得到更多的資訊或社區健康資源, 請聯絡

Orange County Asian & Pacific Islander Community Alliance

(OCAPICA)

12900 Garden Grove Blvd., Suite 214A

Garden Grove, CA 92843

(714) 636-9095

[www.ocapica.org](http://www.ocapica.org)



This brochure has been created by OCAPICA's Men's Health Program and REACH 2010 PATH for Women with funding from the Office of Minority Health and the CDC Foundation through the generosity of The California Endowment.

# 明天的健康始於今朝

## 對社區婦女極為重要的健康檢查

我們的母親，妻子，姐妹，姑娘，侄女和女兒們有重要的保健需求。不幸的是，很多婦女可能是罹患癌症的危險群。對於男士們來說，瞭解、支持並鼓勵與他們密切相關的婦女們去尋求適當的健康照料是非常重要的。

下列四種檢查可以幫助您社區的婦女生活得更健康。這些是重要的醫療檢驗，能夠在癌症容易治療時儘早偵測出來，幫助婦女們活得更健康、更長壽。

### 乳房X光攝影檢測 (Mammogram)

乳房X光攝影檢測 (Mammogram) 是低劑量的X光照像。它能偵測出觸診無法察覺的病變，進而檢查出最早期的乳癌。乳房X光攝影檢測不會引起癌症，整個過程大約需時30分鐘，可在醫生診所，放射科影像中心或醫院進行這項檢驗。

四十歲以上的婦女每年應做一次這種檢查。任何婦女如發現有乳房硬塊或不平常的乳房變化，不論年齡多寡，都應立刻去看醫生。

### 乳房自我檢查 (BSE)

在乳房自我檢查 (Breast Self-Examination) 中，婦女可檢查乳房的形狀、結構，並看看是否有硬塊或其他變化。如有任何變異，應立即去看醫護人員。一般建議20歲以上的婦女每月自行檢查乳房一次。有月經的婦女，最好在月經來潮後的7到10天內做乳房自我檢查，因為這段時期乳房最不敏感。

### 臨床乳房檢查 (CBE)

臨床乳房檢查 (Clinical Breast Examination) 是由醫生或護士執行，他們用觸診檢查乳房形狀、結構，並偵測是否有任何的硬塊。20到39歲之間的婦女每3年應做一次臨床乳房檢查，40歲以上的婦女則建議每年做一次檢查。

## 子宮頸抹片及骨盆檢查 (Pap Smear and Pelvic Examination)

在進行骨盆檢查時，醫生或護士會在陰道觀察是否有感染或其他問題。子宮頸抹片檢查能偵測出子宮頸有無癌症或前期癌症病變。有時，這種檢驗會有些不舒服，而檢驗後若有點出血是正常的現象。

在檢驗時，醫生或護士會用棉花棒採取子宮頸細胞樣本，用來偵測癌症或其它問題。子宮頸抹片檢查完畢後，醫生或護士會用觸診檢查婦女陰道，看看是否有任何硬塊或疼痛的問題。

18歲以上或有性生活的婦女都應每年做一次子宮頸抹片檢查。