

乳房健康資源手冊



翻譯編輯

Light and Salt Association 光鹽社

Houston, Texas

2009

光鹽社 Light and Salt Association

「用心、用愛、關懷社區」

光鹽社是政府註冊的 501 (c) (3) 非營利組織，其宗旨是結合休士頓華人社區的人力與資源，關懷並照顧休士頓地區需要幫助的人。自 1997 年成立以來，光鹽社推動的活動有：父親節嘉年華會、老人公寓探訪、捐文具給貧苦學童、冬衣捐助、賑災、華人廣播網”心靈加油站”。2001 年成立癌友關懷網幫助華人癌友並提供癌症教育，倡導早期篩檢的重要性。2007 年成立了休士頓地區第一個華人乳癌互助小組，藉以服務華人乳癌病友、家屬和想認識乳癌的華裔婦女。2008 年成立特殊需要關懷中心幫助有特殊需要的家庭。藉著您的鼓與贊助，光鹽社才能繼續提供免費服務給需要幫助的人。如您願意捐獻 支持光鹽社服務項目，善款支票抬頭請寫: Light & Salt Association，捐贈收據可依法抵稅。支票請寄光鹽社辦公室 (9800 Town Park Drive, 258B, Houston, TX 77036)。

服務項目

1. 光鹽社癌友關懷網

- 專題講座及一般互助小組 (每月第一個禮拜六下午 1-3 時)

地點：華人聖經教會 Chinese Bible Church (6025 Sovereign Dr., Houston, TX 77036)

- 乳癌互助小組 (每月第二個禮拜六下午 2-4 時)

地點: 希望診所 (7001 Corporate Dr., Suite 120, Houston, TX 77036)

- 電話諮詢及後續關懷, 關懷探訪
- 免費假髮、帽子、義乳、營養諮詢
- 免費中英文癌症資訊, 及書籍 DVD
- 病患輔導, 資源轉介
- 交通接送, 中英文翻譯

2. 光鹽福音廣播網—心靈加油站

AM 1180 (Radio Program), 每週三上午八時三五分至九時或上網 www.light-salt.org 收聽

3. 光鹽社特殊關懷中心聚會 (每月第三個禮拜六, 下午 3-5 時)

地點：台福教會 (12013 Murphy Road, Houston, TX 77031)

4. 月訊及年刊

5. 冬衣捐贈

6. 長輩關懷

辦公室地址：9800 Town Park Drive, Suite 258B, Houston, TX 77036

譯者前言

光鹽社向您提供這本乳房保健資源手冊。這本手冊譯自 Susan G. Komen for the Cure 休斯頓分會和德州大學 M.D.Anderson 癌症中心編寫的 Breast Health Resource Directory。本手冊涵蓋了關於乳房保健和乳癌的有關知識，並列舉了乳癌的各项資源。本手冊是免費的，在我們的網站中可以免費下載，網址是 www.light-salt.org。或向光鹽社辦公室索取。

光鹽社是非贏利的社會服務團體。成立於 1997 年。我們的宗旨是用我們的知識，用我們的關懷，用我們的愛，用我們的心，讓癌症病友活出生命的色彩。有鑒於華人朋友因文化和語言上的障礙，無法直接有效地利用主流社會資源，我們將這本有關乳房保健和乳癌的資料提供給華人朋友。我們衷心希望這本手冊在您追求健康人生的旅途中助您一臂之力。

光鹽社癌友關懷網向大休斯頓地區華裔朋友提供關於癌症的教育。我們定期舉辦專題講座和研討會，邀請專家學者及相關醫護人員提供最新的癌症資訊，進而提高華人對癌症的認知，警覺和預防。我們還提供病友服務，經由互助小組，病患導航，電話關懷，義工探訪，病患輔導，交通接送，翻譯，協助癌友走過艱辛抗癌路，並提升生活品質。我們還提供免費的中英文資料。

光鹽社癌友關懷網得到 Susan G. Komen 休斯頓分會的資助，也通過每年一度的慈善音樂會的方式籌集資金，也得到大休斯頓地區教會，商家及各界善心人士的捐助。在此一並表示衷心的感谢。最後特別感謝為翻譯編輯本手冊辛勤付出的義工們。

鄧福真 博士
光鹽社 理事長
Chair, Board of Directors
Light and Salt Association

孫紅濱 博士
光鹽社 總幹事
Executive Director
Light and Salt Association

二零零九年三月

前 言

Susan G. Komen for the Cure 休斯頓分會和德州大學 M.D.Anderson 癌症中心非常榮幸地向您提供這本乳房健康資源手冊。這本手冊涵蓋了關於乳房健康和乳癌的有關資訊，並綜合性地列舉了乳癌的各项資源。本手冊是免費的，在我們的可搜尋網站中可以免費下載，網址是 www.komen-houston.org 和 www.mdanderson.org。

Susan G. Komen for the Cure 的宗旨是通過鼓勵民眾，確保所有病患都能接受高品質的醫療照顧並加強治療方法的研究來挽救生命，根除乳癌。Susan G. Komen for the Cure 休斯頓分會創建於 1990 年，它向 Brazoria、Chambers、Fort Bend、Galveston、Harris、Liberty 和 Montgomery 郡提供乳房健康教育和資金補助。自我們創會以來，休斯頓分會已經向癌症教育、篩檢和治療方面提供了 1240 萬美元的資金。另外，我們籌集了超過 410 萬美元的資金用於乳癌研究。

Komen 休斯頓分會致力於尋找乳癌的治癒方法，並確保每個乳癌患者都得到應有的治療。我們堅信醫療照顧是每個人應享有的權利，而不是少數人的特權。Komen 休斯頓分會資助那些幫助無保險的和醫療缺失的患者接受必要乳癌治療的機構。

該分會向社區提供關於乳房健康及早期檢測的教育。我們的宣傳署派經過培訓的義工到公司、專業團體、學校和俱樂部做關於乳房健康意識和早期發現以挽救生命的專題演講。若您想預約一個教育性的演講，請致電(713) 783-9188。

Komen 休斯頓分會通過多種方式籌集資金，其中包括每年秋季舉辦的 Komen Houston Race for the Cure 健走、粉紅絲帶慈善餐會、紀念會和榮譽職務酬金、會員費和一般捐助。籌集的淨資金的 75% 用於地方社區的乳癌教育、篩檢和治療。剩餘的 25% 以 Komen for the Cure 資助獎金和研究補助計畫的形式資助乳癌的研究。若想獲得更多關於如何申請補助經費或參與分會的活動，請登錄我們的網站，網址是 www.komen-houston.org。

如果乳癌在早期發現且尚未轉移，病患的存活率超過 95%。越來越多的婦女不僅從乳癌中存活下來，並且生活的很好。所以如果您或您所愛的人最近被診斷為乳癌，我們衷心希望這本手冊在您對抗乳癌的旅途中對您有所幫助。

Dora Klaff, 主席
Susan G. Komen for the Cure 休斯頓分會

Michele Ostrander, 執行長
Susan G. Komen for the Cure 休斯頓分會

目 錄

手冊使用說明	第 1 頁
第一部分：乳房保健	
乳房健康基礎知識	第 2 頁
乳房自我檢查	第 6 頁
乳房 X 光攝影檢測機構	第 8 頁
基因/遺傳學諮詢和檢測	第 24 頁
第二部分：診斷	
乳房活體組織檢查和荷爾蒙 (激素) 接受體分期	第 26 頁 第 28 頁
第三部分：治療	
治療類別	第 30 頁
不同期別的治療方式	第 35 頁
醫院	第 37 頁
乳房重建	第 84 頁
臨床試驗	第 86 頁
輔助和整合性療法	第 88 頁
第四部分：治療以後	
義乳和其他產品	第 89 頁
家庭健康護理	第 91 頁
安寧照顧項目	第 92 頁
第五部分：互助小組和社區資源	
互助資源	第 95 頁
社區服務	第 105 頁
照顧者資訊	第 111 頁
第六部分：詞匯表和附錄	
信息資源	第 112 頁
詞匯表	第 114 頁
結語	第 124 頁

This directory is based on the Breast Health Resource Directory produced by the Susan G. Komen for the Cure and M. D. Anderson Cancer Center. The printing of this directory is supported by Susan G. Komen for the Cure Houston Affiliate.

這本手冊譯自 Susan G. Komen for the Cure 休斯頓分會和德州大學 M.D.Anderson 癌症中心編寫的 Breast Health Resource Directory。這本手冊的印刷由 Susan G. Komen for the Cure 休斯頓分會贊助。

這本手冊旨在服務那些關心乳房健康或面臨癌症診斷的人們，告訴她們在大休斯頓地區有那些可利用的資源。雖然我們已經盡全力保證本手冊在翻譯過程中的準確性和質量，但是光鹽社並不對資訊中的缺失或錯誤負責；同樣我們並不為本書所列的醫生或醫療機構做背書。光鹽社不對任何可能產生的訴訟負責。

這本手冊旨在提供資訊，並不試圖也不應該取代專業醫療人員的諮詢。如果您對您的健康有任何疑問或顧慮，請諮詢您的私人醫生或其他醫護人員。