

美國癌症協會對癌症的早期檢測指南

American Cancer Society Guidelines for the Early Detection of Cancer

美國癌症協會（The American Cancer Society）為大多數成年人推薦以下這些癌症篩查指南。在一個人沒有任何症狀之前，可以利用篩選檢查來發現癌症。

可以登錄我們的網站，www.cancer.org，或撥打我們的免費電話，1-800-227-2345，來獲取更多有關癌症篩查指南的詳細內容，或瞭解更多您所能做的、對降低患癌風險有幫助的事情。

乳腺癌

- **40-44 歲**的女性應選擇利用乳房造影（乳房的 X 射線檢查）開始進行年度的乳腺癌篩查，如果她們希望這樣做的話。
- **45-54 歲**的女性應每年進行乳房造影篩查。
- **55 歲及更老**的女性應改為每 2 年進行一次乳房造影篩查，或者也可以繼續每年進行篩查。
- 只要一個女性健康狀況良好，並預計能活 10 年或更長，就應該繼續進行篩查。
- **所有女性**應該熟悉有關乳腺癌篩查的已知好處、局限性和潛在危害。她們也應該知道她們乳房的通常外觀和感受，並及時把任何乳房的變化報告給醫護人員。

一些女性——因為她們的家族史、遺傳傾向，或某些其他因素——應連同乳房造影一起，進行核磁共振篩查（屬於這一類女性的數量非常小）。與醫護人員一起討論您患乳腺癌的風險，以及您將會得到的最好篩查計畫。

結腸直腸癌和息肉

從 50 歲開始，無論男女都應該做以下這些檢查計畫中的一種：

發現息肉和癌症的檢查

- 每 5 年進行一次可屈性乙狀結腸鏡檢查 (Flexible sigmoidoscopy) * , 或
- 每 10 年進行一次結腸鏡檢查 (Colonoscopy) , 或
- 每 5 年進行一次雙重對比鋇灌腸檢查 (Double-contrast barium enema) * , 或
- 每 5 年進行一次 CT 結腸成像檢查 (模擬結腸鏡檢查) (CT colonography) *

主要用於發現癌症的檢查

- 每年進行一次愈創木脂大便隱血檢查 (gFOBT) ** , 或
- 每年進行一次大便免疫化學檢查 (FIT) ** , 或
- 每 3 年進行一次大便去氧核糖核酸檢測 (sDNA) *

*如果檢測結果呈陽性，您就應該做結腸鏡檢查。

**應該使用在家取得的多個大便樣本進行檢測。在醫院做的一個檢測是遠遠不夠的。如果檢測結果呈陽性，您就應該做結腸鏡檢查。

如果您有條件，並願意接受這些檢查的一種，那麼這些用於發現早期癌症和息肉的檢查應該是您的首選。請與醫護人員討論哪一項檢查最適合您。

如果您有家族史或因其他因素而屬於結腸癌高危人群，您可能需要使用不同的篩查計畫表。與醫護人員一起討論您的病史，以及對您最好的檢測計畫。

宮頸癌

- 從 21 歲開始，應該進行宮頸癌檢測。21 歲以下的女性不需進行檢測。
- 21-29 歲的女性應該每 3 年進行一次宮頸抹片檢查 (Pap test) 。在這個年齡段，人類乳頭狀瘤病毒檢查 (HPV) 不需進行，除非宮頸抹片檢查結果異常。
- 30-65 歲的女性應該每 5 年進行一次宮頸抹片檢查和人類乳頭狀瘤病毒檢查 (被稱為“聯檢”) 。這是首選的方法，但是每 3 年單獨進行一次宮頸抹片檢查也是可以的。

- 如果 **65 歲以上**的女性在過去 10 年裡，定期宮頸癌檢測結果正常，那就不應該再做宮頸癌檢測。一旦停止檢測，就勿需再次開始。有嚴重的宮頸癌前病變史的女性，應該在至少診斷 20 年內繼續檢測，即使檢測超過了 65 歲的年齡。
- 一個女性不是因為宮頸癌切除了子宮及子宮頸（子宮全切術），並且她也沒有宮頸癌的歷史，也沒有嚴重的癌前病變，那麼就不必再做檢測。
- 所有接種人類乳頭狀瘤病毒疫苗的女性仍然應該遵循按年齡組推薦的篩查。

有的女性—因為自己的健康史（愛滋病毒感染、器官移植、DES 曝光等）--可能需要不同的宮頸癌篩查計畫表。與醫護人員一起談談您的病史。

子宮內膜 (子宮) 癌

美國癌症協會建議：在更年期的時候，所有的女人都應該被告知子宮內膜癌的風險和症狀。女性應該將任何意想不到的陰道出血或點狀出血報告給她們的醫護人員。

一些女性——因為她們的病史——可能需要考慮每年進行子宮內膜活檢。請與醫護人員談談您的病史。

肺癌

美國癌症協會不建議對處於肺癌一般風險的人進行肺癌檢測和檢查。但是，我們對那些由於吸煙而處於肺癌高危風險的人進行篩查指導。如果您符合以下幾種情況，篩查可能適合您：

- 年齡在 55-74 歲之間
- 身體健康
- 至少有 30 包年的吸煙史，並仍然在吸煙，或在過去 15 年裡戒了煙。（一個包年是指一個人已經吸煙的年數乘以此人每天吸煙的包數所得的總量。某人每天吸一包煙吸 30 年即有 30 包年的吸煙史，相當於某人每天 2 包吸 15 年。）

篩查是指做年度低劑量的 CT 胸部掃描 (LDCT)。如果您符合以上所述，並想開始進行篩查，與醫護人員談一談。

前列腺癌

美國癌症協會建議男性與醫護人員討論，一起做出是否進行前列腺癌檢查的明智決策。研究尚未證明檢查的潛在好處大於檢查和治療的危險。但我們相信，男性不應該在沒有首先瞭解癌症常識，或者不知道有關檢查、治療風險和可能好處的情況下接受檢查。

從 50 歲開始，男性就應該和醫護人員談談檢查的利弊，這樣他們就可以決定進行檢查是否是正確的選擇。

如果您是非洲裔美國人或有父親或哥哥在 65 歲之前患有前列腺癌，那您就應該在 45 歲時開始與醫護人員討論此事。

如果您決定進行檢查，您應該先做一個有或沒有直腸檢查的前列腺特異抗原（PSA）血檢。多長時間檢測一次將取決於您的前列腺特異抗原水準。

癌症相關的檢查

20 歲以上的人要進行定期健康檢查，癌症相關的檢查應該包括：健康諮詢，這取決於一個人的年齡和性別；還要包括甲狀腺癌、口腔癌、皮膚癌、淋巴結癌、睪丸癌、卵巢癌，以及除了癌症之外其他疾病的檢查。

掌控健康，並幫助您減少患癌風險。

- 遠離一切形式的煙草。
- 達到並保持健康的體重。
- 開始有規律的體育鍛煉。
- 保持飲食健康，吃足夠的水果和蔬菜。
- 限制您的飲酒量（如果您喝酒的話）。
- 保護您的皮膚。
- 瞭解您自己、您的家族史、以及您的風險。
- 定期進行體檢和癌症篩查。

想要瞭解更多關於您所能做的、可以幫助您減少癌症風險和有關癌症的其他問題，請訪問我們的網址 www.cancer.org，或者隨時撥打我們電話，不管白天還是晚上，電話號碼：1-800-227-2345。

已於 2015 年 9 月進行醫療內容方面的審閱 Medically reviewed September 2015

Language: Traditional Chinese