



乳癌講座 - 早期發現, 早期治療

(葉郁寧 撰文)

角聲醫療中心和本村喜樂堂基督教會於 7 月 30 日在本村共同主辦癌症講座, 村裡的華裔婦女均踴躍參加。

10 年前, 因為看見許多華人因沒有保險而不敢去求醫就診, 許多癌症病患者, 因為沒有保險而未能及早發現, 以致病情惡化, 角聲本著醫療服務, 及散播主耶穌的愛, 因而在美國各地華人聚集的地方, 開設醫療中心, 10 年以來, 先後開設了四間診所, 共有 23 間醫療室, 有全職員工 150 人, 其中包括近百位醫生, 護士, 及其他醫護人員, 每年中心為超過一萬名病人提供服務, 其中 92%是屬於低收入家庭。

橙縣角聲中心於 2014 年成立, 該中心突破語言文化的障礙, 為社區華裔提供服務, 包括癌友關懷, 提供防癌教育資源, 培訓志工, 探訪服務及資源導航等各項, 並和當地的大學, 醫院以及基金會合作, 幫助大家達到身心靈的健康為目的, 例如和 UC Irvine 成立亞裔癌症關懷聯盟計劃, 和 Susan G. Komem 乳癌防治基金會合作, 分享乳癌的宣導, 預防, 及治療的經驗, Susan 女士因乳癌於 36 歲即辭世, 為了紀念她因而成立 Susan G. Komem 基金會, 每年有大筆的捐款, 用於乳癌的研究, 宣導, 預防與治療各方面, 在橙縣分會的領導下, 華裔志工成立了 "華裔 E - 女人計劃" (E - Woman Project), 他們的宗旨是: **參與 (Engage), 鼓勵 (Encourage), 學習 (Educate), 裝備 (Equip), 推動 (Empower)**. 這個女人的團隊到各地去和社區合作, 舉辦各種茶會, 座談會, 講習會, 宣導乳癌的健康教育, 成就非凡。

美國每年有四萬人死於乳癌, 每八人當中就有一人可能得乳癌, 但美國每年也有三百萬乳癌的倖存者, 所以乳癌並不是絕症, 事實上早期發現, 立即治療, 有百分之一百的存活率, 以下是乳房自我保健的四要素:

(1) **Life**: 保持健康的體重, **BMI 18.5 - 24.9**, 保持運動, 節制飲酒, 不抽煙, 節制更年期之後的荷爾蒙使用, 盡可能自己哺乳一年以上。

(2) **Ordinary**: 了解正常的乳房狀況, 例如乳房有硬塊, 腫脹, 發熱, 乳頭凹陷, 搔癢或流出液體, 有拉扯感等, 如有異狀, 立即和醫師聯絡。

(3) **Verify**: 確認自己的風險, 遺傳因素, 基因, 未曾生育, 35 歲之後才生育, 體重失調及乳房組織等。

(4) **Exam**: 乳癌的首要風險是身為女人, 每 13 分鐘就有一個婦女死於乳癌, 年紀愈長發病率愈高, 95%是在 40 歲以上才發病, 所以要經常自我檢查並接受篩檢, 40 歲以上必須每年接受一次 mammogram, 越早發現越好治療。

以下是橙縣角聲癌友關懷中心的電話及地址:

Orange County Herald Center

Tel: (949) 438 - 1267, (949) 438- 1266

地址: 16808 Armstrong Ave., Suite 180A, Irvine, CA 92606

Email: office.oc@cchcla.org