

健康就是財富

Health Is Wealth

~ 橙縣華裔癌症資訊指南 ~

Orange County Chinese Cancer Resource Guide

(蒙 加州橙縣亞美老人服務中心 **Asian American Senior Citizens Service Center** 惠允轉載，特此致謝！)

一般華裔較常罹患的癌症

Most Common Cancers among Chinese

- 一、乳癌 (Breast Cancer)
- 二、子宮頸癌 (Cervical Cancer)
- 三、大腸/直腸癌 (Colorectal Cancer)
- 四、肝癌 (Liver Cancer)
- 五、攝護腺(前列腺)癌 (Prostate Cancer)
- 六、胃癌 (Stomach Cancer)
- 七、您應該向醫師問哪些問題？ (What Questions You Should Ask Your Doctor?)
- 八、預防勝於治療 (Prevention Is Better Than Cure)
- 九、經濟/保險資源 (Financial & Insurance Resources)
- 十、橙縣社區資訊 (Orange County Cancer Resources)
- 十一、一般癌症篩檢準則 (Screening Guidelines for the Most Common Cancers)
- 十二、五年癌症篩檢記錄表(A Five-Year Cancer Screening Tracking Form)

簡介

橙縣是美國亞太裔第四多的地區，而華裔佔了橙縣亞裔人口的第二位。雖然癌症是華人第二大死因，但在 1999 年以前，橙縣華裔癌症患者的各種需要卻極少被人注意到。

在 1999 年，加州大學爾灣分校在橙縣華裔社區開始推動一項名為“齊來防制癌症”(Achieving Cancer Control Together “ACCT”)的計劃，以滿足華裔社區對癌症防制的需求。華裔男性最常見的癌症是：攝護腺癌，大腸癌，肺癌，肝癌和口腔癌。華裔女性最常見的癌症是：乳癌，大腸癌，肺癌，子宮頸癌和卵巢癌*。雖然華裔婦女比白裔婦女有較高比例的胃癌，胰臟癌，肺癌，食道癌及子宮頸癌²，但是華人反而較少接受癌症篩檢：

- 只有 35%的華人曾接受過 B 型肝炎(HBsAg & HBsAb)檢驗。
- 只有 55%的華裔女性曾接受過子宮頸抹片(Pap Smear)檢驗。
- 只有 32%的華裔女性曾接受過乳房 X 光攝影(Mammogram)檢測。

長久以來許多華人以為“癌”這個字是不詳之記號，是被咒詛或遭天譴，似乎罹患癌症就等於被判死刑，也有人以為那是命中註定，無法預防與治療，這些都是十分錯誤的想法，甚至有人認為癌症會傳染，而不敢接觸這類病患，所以人人談癌色變。事實上很多癌症可在定期的例行檢查中被提早發現，且可以有效的被治療。目前醫學日新月異，癌症治癒率也與日俱增。這本小冊子告訴您有關華人常患的主要癌症種類、病癥和各種例行篩檢準則與方法。請切記！即使您沒有任何病兆，罹患癌症的可能性仍然存在，所以例行檢查非常重要，可以為生命把關，使您更健康長壽！

橙縣華裔癌症資訊指南的目的是提供您常見癌症的基本資訊及目前在橙縣地區與癌症有關的社區服務資源。此指南不可用來做自我診斷或替代醫學專家的建議。若您對癌症或自身的健康有任何的問題或疑慮，請諮詢您的家庭醫師或專業醫護人員。

編輯委員：

Alice Bae, OCKAHIEC, OCAPICA

Carol Wang, AASCSC

Christine Lee, OCKAHIEC

Donna Lin, AASCSC

Erualdo Gonzalez, UCI

Lucy Young, AASCSC

Sora Park Tanjasiri, CSUF

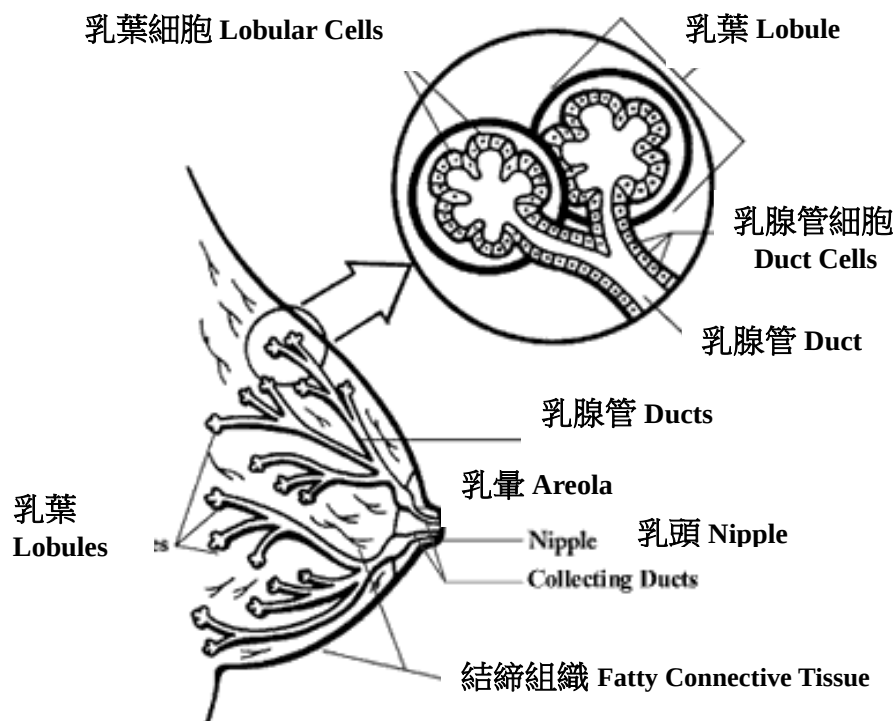
Susan Park, OCKAHIEC

Ross Conner, UCI

Wendy Yoo, OCKAHIEC

Mindy Halpern, ACS

一、乳癌 (Breast Cancer)



什麼是乳癌？

大多數的乳癌是從乳腺管(乳房運送乳液的管道)開始，如果不及時治療，癌細胞可能存在於這些管道中或是蔓延到周圍組織。

引發乳癌的危險因素是什麼？

性別：乳癌患者絕大多數是女性。男性也有可能罹患乳癌，只是人數很少。

年齡：年紀愈大罹患率愈高。

體重：體重過重會增加罹患的機率。

家族病史：如果直系家族中有人罹患過乳癌，則本身罹患乳癌的可能性就比較高，但是 80% 的乳癌患者並沒有家族史。

懷孕/生產：30 歲以後才第一次懷孕/生產，或從未懷孕/生產的婦女都可能會增加罹患乳癌的機率。

乳癌可能有哪些症狀？

- 大多數早期的乳癌並無症狀。
- 觸摸乳房時發現腫塊。
- 新發現的乳房或乳頭凹陷。
- 乳房皮膚表面呈橘子皮狀、硬化、結疤、紅腫、潰爛或流膿。
- 乳頭出血或有液體流出。
- 乳頭出現變色或變形。

★大多數乳房變化並不一定是癌症，但是您應該立刻請醫生檢查。

您應該做什麼？

美國癌症協會(American Cancer Society)建議：

1) 乳房自我檢查 (Breast Self Examination)：自我檢查乳房有無腫塊或其他可疑的變化。若有可疑的狀況，應立即去看醫師。

- 從 20 歲起女性應每月在月經後 5-7 天做一次乳房自我檢查。
- 已停經的婦女應選定同一日，每月做一次乳房自我檢查。

2) 臨床乳房檢查 (Clinical Breast Examination)：由醫師或護士等醫護人員做乳房檢查。

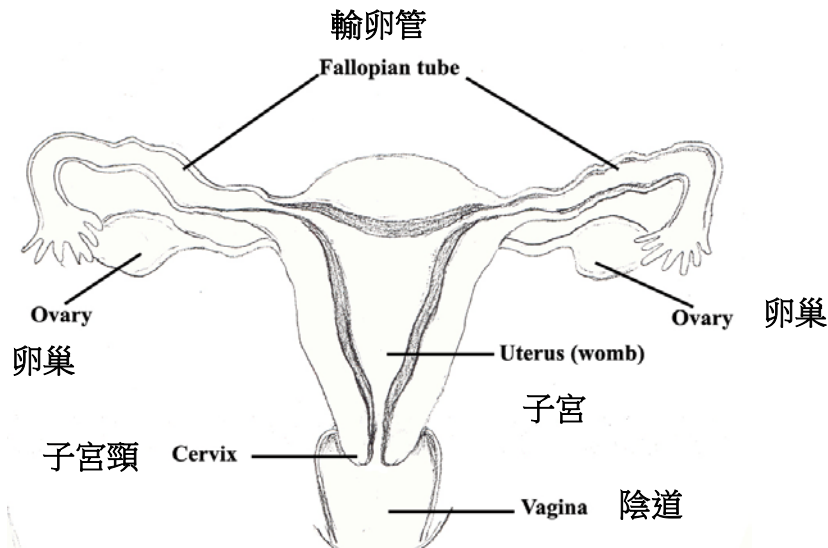
- 40 歲以上的女性，每年應做一次臨床乳房檢查。
- 20~40 歲的女性，每三年應做一次臨床乳房檢查。

3) 乳房 X 光攝影檢測 (Mammogram)：以一種乳房檢查的特殊 X 光儀器，找出用觸診無法檢查出的腫瘤。

- 40 歲以上的女性每年應做一次乳房 X 光攝影檢測。
- 凡有直系家屬罹患過乳癌的婦女應請教醫師什麼時候開始定期做乳房 X 光攝影檢測。

★定期的乳房 X 光攝影檢測可能保全您的生命！！！！

二、子宮頸癌 (Cervical Cancer)



什麼是子宮頸癌？

子宮頸位於子宮末端與陰道相連處。子宮頸癌通常開始發生於子宮頸內膜，由正常逐漸演變成癌症前期，再發展成癌症。

引發子宮頸癌的危險因素是什麼？

人類乳突狀病毒感染 (Human Papillomavirus 簡稱 HPV)：這種病毒是引發子宮頸癌最大的危險因素，可經由性行為傳染給他人，特別是無保護的性行為，而年輕人尤其容易感染這種病毒。女性若有多位性伴侶或是其男伴有多位性伴侶，她感染 HPV 的機率就會大增。

年齡：年紀越大的女性罹患率越高。

抽菸：抽菸會增加罹患子宮頸癌的機率。

子宮頸癌可能有哪些的症狀？

- 大多數早期的子宮頸癌沒有症狀。
- 性交後陰道出血。
- 經期過長或是經血過多。
- 在兩次月經之間陰道間歇性出血。
- 停經之後陰道仍然出血 (出血量可能很少)。
- 非月經性的下腹部疼痛。
- 陰道流出異常分泌物並有時帶有臭味。

★大多數的症狀不一定是癌症，但是您應該立刻請醫師檢查。

您應該做什麼？

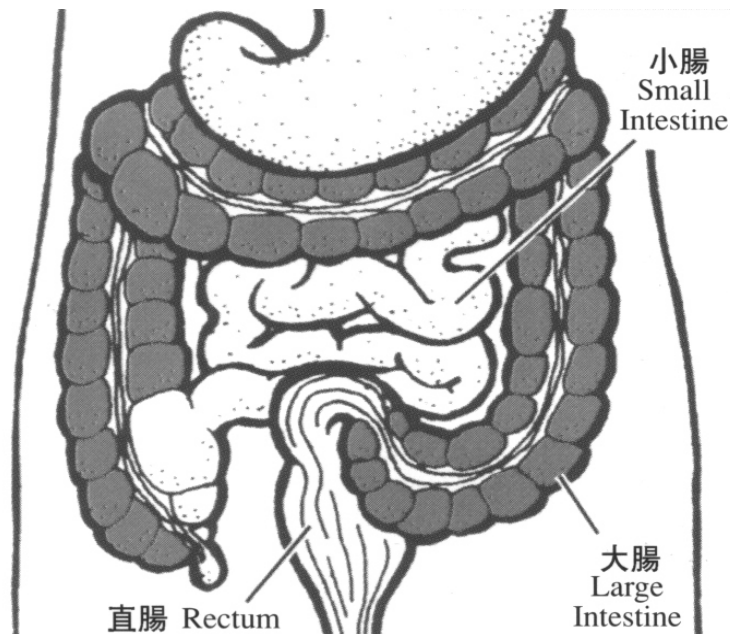
美國癌症協會(American Cancer Society)建議：

子宮頸抹片檢驗 (PAP Smear)：這種檢驗可以篩檢出子宮頸內不正常的細胞或癌細胞。

- 婦女應在開始有性行為之後三年或是 21 歲開始做子宮頸抹片檢驗，通常每年一次。
- 從 30 歲開始，若是連續三年檢查結果都正常，則這種篩檢可以改為 2 至 3 年做一次。
- 在做子宮頸抹片檢驗的同時，應該請醫師同時檢查子宮頸部和其他生殖器官(如輸卵管、卵巢)。

★ 這些建議只作為子宮頸癌的篩檢，不可用來當作性傳染病之檢查準則！

三、大腸/直腸癌 (Colorectal Cancer)



什麼是大腸/直腸癌？

大腸/直腸癌是一種消化道的癌症，是經過數年時間緩慢發展形成的。

引發大腸/直腸癌的危險因素是什麼？

年齡：年紀愈大，罹患率也愈高。

飲食：高脂、多肉的飲食習慣，會增加罹患大腸/直腸癌的可能性。

缺乏運動：不愛運動的人，罹患大腸/直腸癌的機率也較高。

體重：體重過重可能會增加罹患大腸/直腸癌的機率。

抽菸：抽菸會增加罹患大腸/直腸癌的機率。

家族病史：如果家族近親有人罹患這種癌症，罹患大腸/直腸癌的機率也較高。

個人或家族有大腸息肉病史：有一些大腸息肉(Polyp)可能轉變成癌症，尤其是較大的息肉或息肉數目多時。

個人消化道疾病：慢性腸炎(或稱科恆腸炎 Ulcerative colitis 與 Crohn's disease)會增加罹患大腸/直腸癌的機率。

大腸/直腸癌可能有哪些症狀？

- 大多數早期大腸/直腸癌沒有症狀。
- 持續性的排便習慣改變，如持續瀉肚數日。
- 排便後，持續性的便意不消。
- 肛門或大便中發現有血(深褐、黑或紅色)。
- 持續性的胃痙攣或是胃痛。
- 虛弱和疲倦。

★大多數的症狀不一定是癌症，但是您應該立刻請醫師檢查。

您應該做什麼？

美國癌症協會(American Cancer Society)建議：

1) 大便潛血反應測試(FOBT)：這個測試是用來檢測糞便中的潛血。

- 50歲以上的男性與女性每年都應做一次大便潛血反應測試

2) 軟式乙狀結腸鏡(Flexible Sigmoidoscopy)檢查：醫師會使用光纖軟管，由肛門置入，以檢視有

無息肉、腫瘤或是不正常的區域。

- 男女性 50 歲以後，每 5 年應做一次軟式乙狀結腸鏡檢查
(每年應做一次大便潛血反應測試，加上每 5 年做一次軟式乙狀結腸鏡檢查。結合此兩項檢查比只做其中一項效果較好)

3) 鋇劑灌腸攝影

飲服鋇劑或以鋇劑灌腸後，X 光醫師透過此項檢查可以看到大腸的全部。

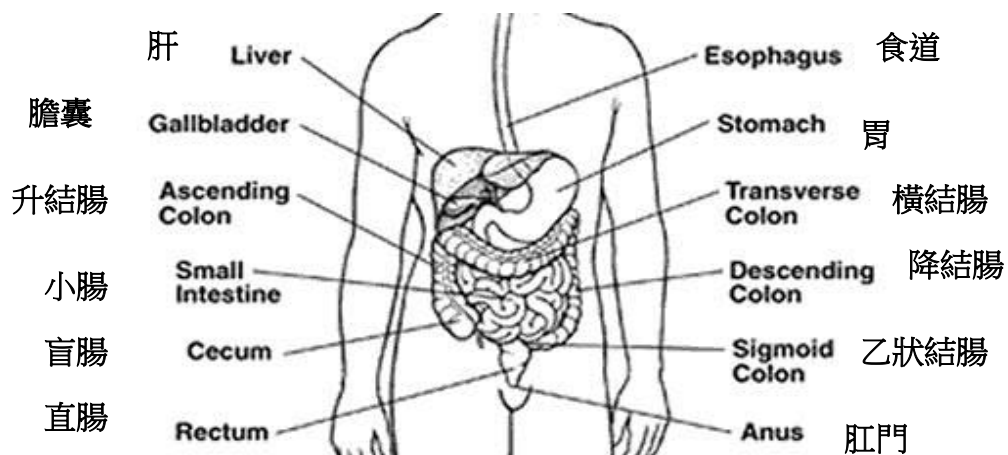
- 男女性 50 歲以後，每 5 年做一次雙重對比的鋇劑灌腸攝影

4) 大腸鏡檢查 (Colonoscopy)：醫師會施行無痛藥物鎮定法，使用光纖軟管由肛門置入，可以檢視整個大腸和小腸終端區域。息肉可經由大腸鏡檢查出來，並可同時摘除，而不致惡化成癌症。

- 男女性 50 歲以後，每 10 年應做一次大腸鏡檢查

***凡曾長過息肉者應依照醫師指示，定期做大腸鏡檢查。**

四、肝癌(Liver Cancer)



什麼是肝癌？

肝癌是一種與慢性肝炎和肝硬化略有相似症狀的癌症。正常的肝臟可以切除百分之八十，剩下的百分之二十就可以維持人體正常生理機能。亞太裔人士中，每十位就有一位為 B(乙)型肝炎(Hepatitis B)帶菌者；每四名 B(乙)型肝炎帶菌者中，就有一名可能會死於肝癌或肝衰竭。

引發肝癌的危險因素是什麼？

某些肝炎病毒：如 B(乙)型肝炎(Hepatitis B)、C(丙)型肝炎(Hepatitis C)病毒，會增加罹患肝癌的危險性。

肝硬化：由大量飲酒引起的肝結疤硬化，會增加罹患肝癌的機率。

工業化學品：長期暴露在工業化學品環境中會增加罹患肝癌的機率。

肝癌可能有哪些症狀？

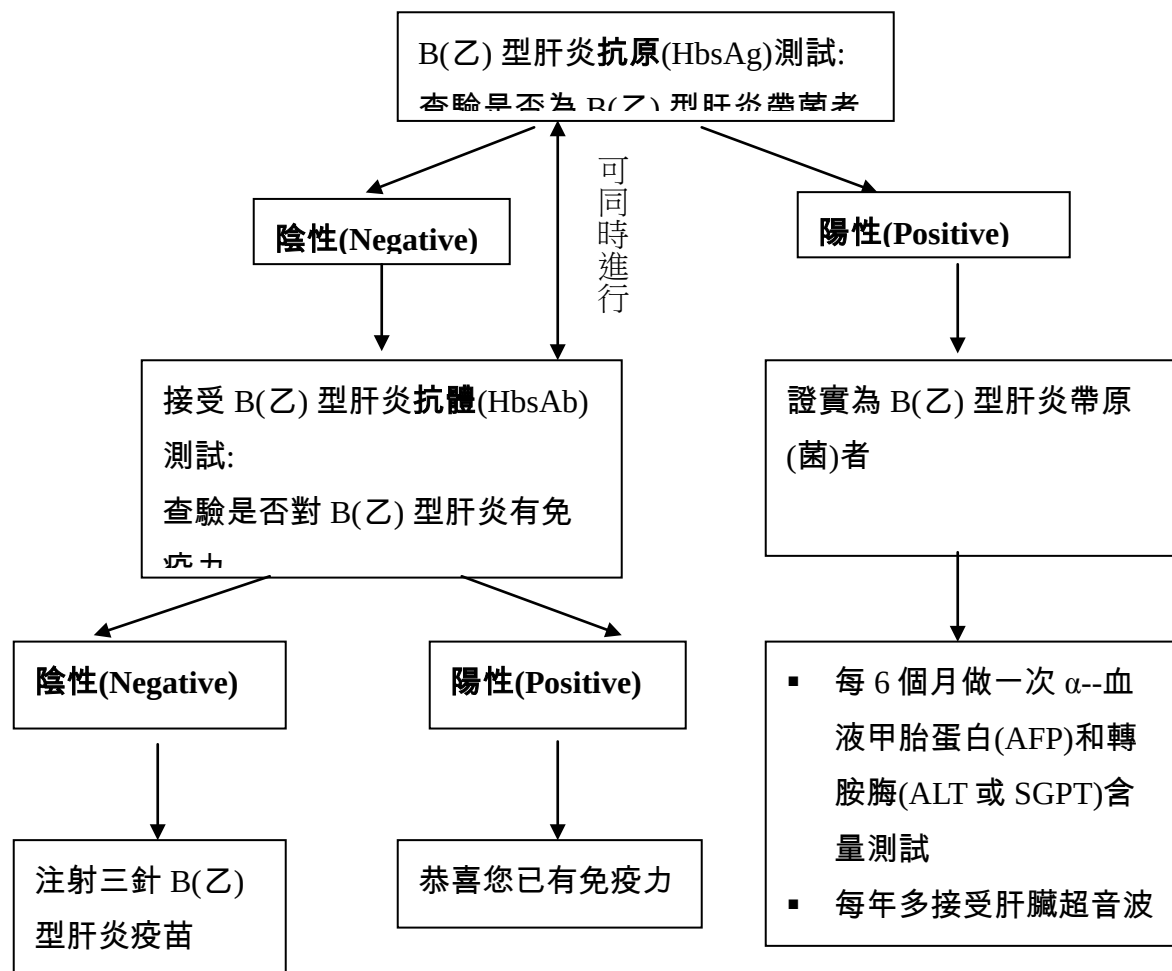
- 大多數早期肝癌沒有症狀。
- 體重減輕，沒有胃口。
- 右上腹腔疼痛。
- 腹部腫脹。
- 凝血功能失常，引起小腸出血或是皮膚烏青。
- 眼睛及皮膚呈現黃色，即黃疸。

***大多數的變異不一定是癌症，但是您應該立刻請醫師檢查。**

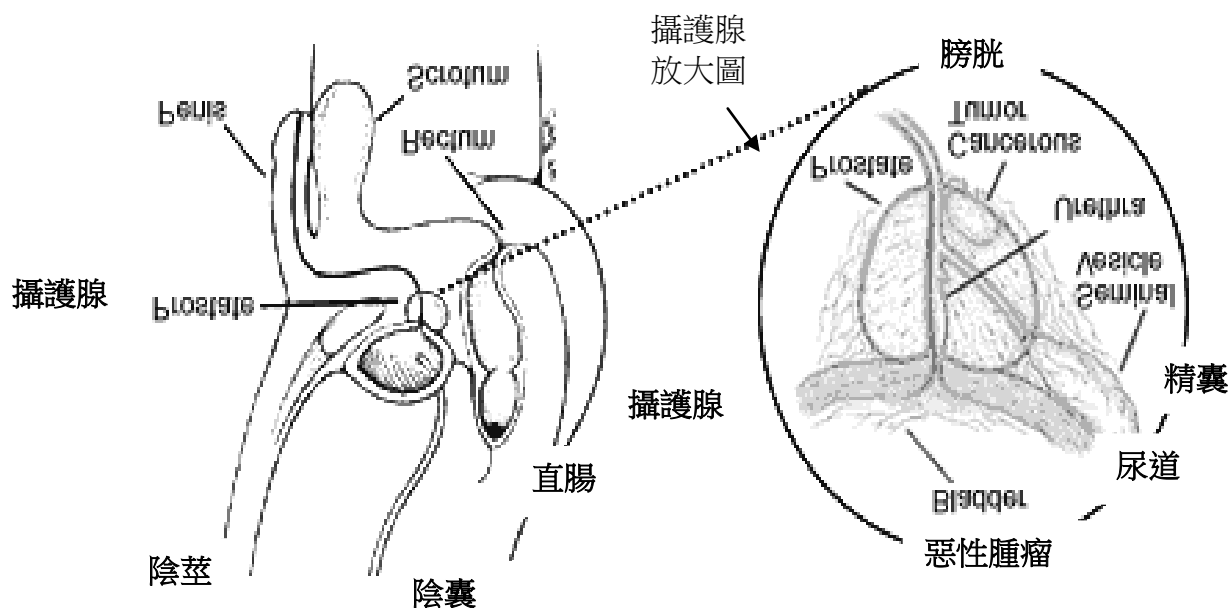
您應該做什麼？

史丹福大學亞裔肝臟中心(The Asian Liver Center at Stanford University)建議：

- 1) **接受測試：**請求您的醫師為您做 B(乙)型肝炎表面抗原(HbsAg)及 B(乙)型肝炎表面抗體(HbsAb)血液檢驗，查看您是否為 B(乙)型肝炎帶菌者或對 B(乙)型肝炎病毒已有了抵抗力。一般例行體檢不會包括這項檢查，所以必須自己主動要求醫師。
- 2) **接受疫苗：**如果您的兩項化驗結果皆呈陰性，表示您雖不是 B(乙)型肝炎帶原(菌)者，但您對 B(乙)型肝炎亦沒有免疫力，應儘快接受完整三針的 B(乙)型肝炎疫苗注射。所有新生兒都應在出生後的 12 小時內注射第一針 B(乙)型肝炎疫苗；在出生後一到兩個月大時注射第二針疫苗；在六個月大時完成第三針的注射。
- 3) **接受肝癌篩檢：**如果您的 B(乙)型肝炎表面抗原(HbsAg)測試結果呈陽性，則表示你已是 B(乙)型肝炎帶菌者，今後必須每 6 個月做一次 α -血液甲胎蛋白(AFP)和轉胺酶(ALT 或 SGPT)含量測試，且在 30 歲以後，每年要增加肝部超音波檢查。定期複查十分重要，因為一次性檢查不足以發現早期肝癌。



五、攝護/前列腺癌 (Prostate Cancer)



什麼是攝護腺/前列腺癌？

由於攝護腺上的細胞惡化而引起的癌症，攝護腺的大小如胡桃，位置在肛門前面，膀胱下端。

引發攝護腺/前列腺癌的危險因素是什麼？

年齡：年紀愈大的男性罹患率也愈高。

飲食：高脂多肉的飲食習慣會增加罹患攝護腺癌的可能性。

家族病史：如果家族近親中(如父親或兄弟)有人罹患這種癌症的病例，尤其是親人在年輕時病，則本身罹患攝護腺癌的機率也可能倍增，。

攝護腺/前列腺癌可能有哪些症狀？

- 大多數早期攝護腺癌沒有症狀。
- 排尿困難。
- 排尿力量減小。
- 排尿量減少而排尿次數頻繁。
- 夜尿頻率增加。
- 背部臀部及骨盤部疼痛不止。

★大多數的症狀不一定是癌症，但是您應該立刻請醫師檢查。

您應該做什麼？

美國癌症協會(American Cancer Society)建議：

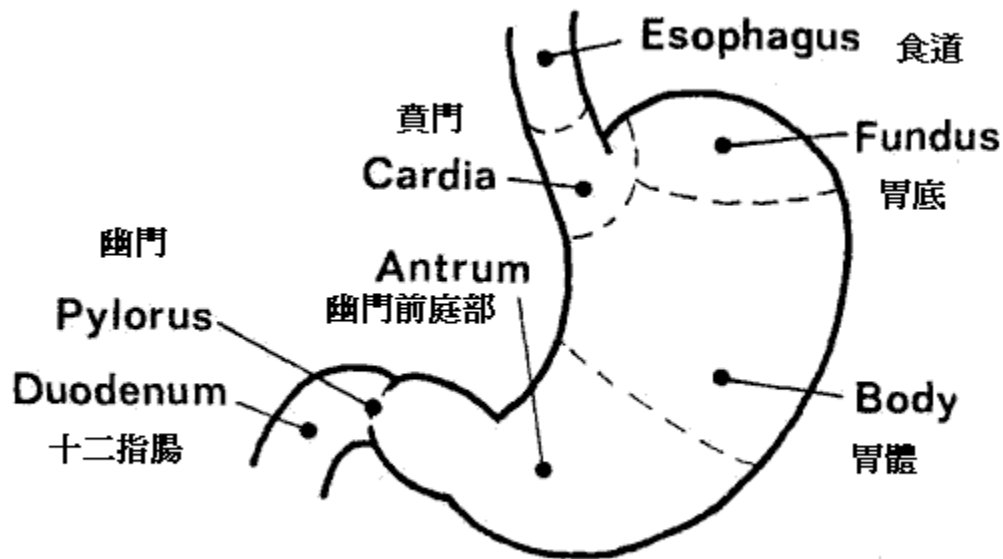
1) 攝護腺特殊抗原驗血檢查 (PSA)：一種簡單的驗血檢測，指數超過 4 以上就應該請醫師做進一步的檢查。

- 50 歲以上的男性應每年做一次攝護腺癌篩檢。
- 有家族病史的男士應請教醫師何時開始接受定期篩檢。

2) 直腸攝護腺觸診 (DRE)：醫師戴上手套，由肛門觸摸，診察攝護腺是否有任何異常的狀況或有類似癌的不正常硬塊。

- 50 歲以上的男性應該每年做一次直腸攝護腺觸診。

六、胃癌 (Stomach Cancer)



什麼是胃癌？

胃是消化系統的一部份，位於上腹中間，上接食道，下接小腸。胃癌細胞先由胃壁細胞變化而成，然後穿過胃壁，侵入局部淋巴結。

引發胃癌的危險因素是什麼？

年齡：年紀愈大罹患胃癌的可能性也愈高。

性別：男性罹患胃癌的比例大約是女性的 2 倍。

飲食：經常食用大量燻製食品，鹽醃魚類、肉類，高澱粉、低纖維食品或醃漬蔬菜(如醬菜)等均可能增加罹患胃癌的機率。

細菌感染：大多數醫師相信長期感染一種胃螺旋菌(幽門桿菌 *Helicobacter pylori*)可能是導致胃癌的主因。

抽菸：抽菸會增加罹患胃癌的危險性。

家族病史：如果家族近親中曾有人罹患過胃癌，則本身罹患胃癌的可能性也會增加。

胃癌可能有哪些症狀？

- 大多數早期胃癌沒有症狀。

- 胃氣痛(或稱心灼熱 “Heartburn”)，消化不良，胃潰瘍持久不癒。
- 體重下降，沒有食慾。
- 吞嚥困難。
- 飯後有腹脹、嘔氣的感覺。
- 腹部腫大。
- 少量進食後，胸骨下方就有飽脹的感覺。
- 暈眩、嘔吐甚至吐血。
- 便血或有黑便。
- 貧血性疲勞(由胃壁出血引起)。

您應該做什麼？

- 到目前為止還沒有胃癌篩檢的準則，但是無論如何，如果有上列病癥，請與您的醫師討論接受胃鏡或螺旋菌的檢測。

七、一旦罹患癌症，應該向醫師問哪些問題？

1. 我的癌症是哪一類？
What type of cancer do I have ?
2. 我還必須做何種檢查來確定我的癌症是屬第幾期？
What other test(s) should I take for the staging process ?
3. 我的癌症是第幾期？
What stage is my cancer ?
4. 我的癌症擴散了沒？
Did the cancer spread?
5. 我的治療計劃有幾種選擇？
What treatment choices do I have?
6. 哪一種治療方法最適合我？
What treatment do you recommend?
7. 治療過程中會有哪些副作用及後遺症？
What are the side effects of the treatment?
8. 如果我在治療過程中有疼痛或是其他副作用要如何防治或處理？
If I have pain or side effects from treatment, how will it be managed?
9. 我是否可以參與新療法試驗？

Would I be candidate for a clinical trial?

10. 目前何處有華人的癌友互助會？

Where can I attend Chinese cancer support group?

八、 健康生活指南

根據醫學報告指出，今日美國癌症死亡病例中，約有三分之一是因飲食不當和缺乏運動所引起，包括肥胖。俗語說：“預防勝於治療”，事實上有不少癌症是可經由健康的生活習慣而預防的，所以美國癌症協會呼籲個人、團體、學校、宗教界以及社區組織都能支持並推廣健康的生活方式，相信不久的將來必能大大降低癌症罹患率。

營養 (Nutrition)

食用低脂、低膽固醇、低鹽及高纖維食品，能幫助減少罹患癌症和心臟病的可能性，每天食用五份蔬菜和水果對健康大有助益。

食用高鈣質食物如牛乳、乳酪、乳製品、深綠色蔬菜、核果、穀物、豆類和鮭魚可使骨骼強壯。

食用含鐵質食品也很重要，如牡蠣、肉類、家禽、魚類以及乾果、綠葉蔬菜和鐵質補充劑均可減少貧血問題，這對女性、兒童及嬰孩尤其重要。您可請教醫生看看您需要服用多少鈣或是鐵的補充劑。

運動 (Exercise)

在每天 1440 分鐘中，至少要規劃出 30 分鐘來運動。您可以選擇喜歡的項目，如：與親友一起散步、騎車、慢跑、跳舞、游泳、園藝等，逐漸增加到每週運動五天，這樣可以減少罹患癌症及心臟病的機率，亦會幫助您心情舒暢，骨骼強壯。向您的醫生請教哪些是適合您的運動。

壓力 (Stress Relief)

人生有很多種不同的壓力，身體受壓力的影響會產生抗壓荷爾蒙，這些荷爾蒙會幫助您調適壓力，但是，這些荷爾蒙長期產生過多時，會損害您的身體，破壞您的情緒。大多數人在強大壓力下常有情緒不穩、易怒、焦慮，甚至沮喪的問題。如果可以的話，試著改變可能引起壓力的一些環境，運用各種鬆弛心境的方法，如：冥想、打太極拳、禱告、讀書及自我克制和憤怒管理等，唯有心情愉快才會保持身體健康，甚至有助於您周圍的人。

抽菸 (Tobacco)

抽菸的後果是什麼？

抽菸直接引起 87%的肺癌及大多數的肺氣腫和支氣管炎病例。

抽菸是引起心臟病和中風的主因之一，而這兩種疾病是美國第一和第三大死因。

抽菸也可能引起子宮頸癌、大腸/直腸癌和攝護腺癌，與傷口癒合緩慢、不孕、潰瘍也有關連。孕婦抽菸會傷害胎兒(發育不良或畸形發展)。

二手菸會造成什麼樣的後果？

很多疾病罹患機率的增加與二手菸有關，如心臟病、中風、癌症、哮喘、嬰兒肺炎和呼吸系統衰竭。抽菸者本身也常有這些疾病。

如何戒菸？

戒菸是一件非常不容易的事，但是您一定能做到！請醫師幫您訂出一個適合您的戒菸方案。加州戒菸中文熱線 (California Smokers' Helpline)：1-800-838-8917

飲酒 (Alcohol)

適量飲酒 (大約一天一小杯) 雖可能幫助您減少得心臟病與中風的機率，但是要小心利弊的權衡。因為少量的酒精亦會使您的腦功能減緩，影響您做決定的能力，干擾您的睡眠和性功能，影響您駕車時平衡的能力。過量的飲酒會增加您跌倒和發生意外的機率。而長期過量的酗酒會增加您得肝、腎、肺、心臟病的機率，並會增加慢性肝炎患者轉化成肝癌的機率，您還可能會有中風或是骨質疏鬆的問題。

★ 您知道飲酒會干擾很多處方藥及成藥的藥效嗎？請教醫師有關的資訊！

九、經濟及保險資源 (Financial/Insurance Resources)

每個女人都寶貝” ---癌症偵測計劃 Cancer Detection Program (CDP)

服務項目 Benefits	
範圍 Scope	1. 免費臨床乳房檢查和乳房 X 光攝影檢測 2. 免費子宮頸抹片檢查
資格 Qualifications	
年齡 Age	乳癌檢查：年滿 40 歲以上的婦女 子宮頸癌：年滿 25 歲以上且不符合家庭綜合計劃 (Family PACT) 的婦女
住所戶籍 Residency	必須是居住在加州(不拘居留身份)
合格條件 Eligibility 收入不超過聯邦貧民 水準規定的 2 倍 (200%)	• 擁有聯邦健保 Part A (Medicare Part A) 但 無 Part B • 沒有加州醫療補助 (Medi-Cal) • 有健保但自付額高 • 沒有健保或健保不包括這類檢查 • 加州醫療補助或其他政府保險不提供這些檢查 • 不符合家庭綜合計劃 (Family PACT) 資格者
詳細資料 For more information	(800) 511-2300 英文、普通話、廣東話、韓文 (714) 560-8763 中文(亞美老人服務中心)

州政府乳癌及子宮頸癌治療計劃
Breast and Cervical Cancer Treatment Program (BCCTP)

服務項目 Benefits	
範圍 Scope	限於乳癌及子宮頸癌的服務
時限 Duration	乳癌---18 個月. 子宮頸癌---24 個月
資格 Qualifications	
年齡 Age	不論男(限乳癌)女均無年齡限制
住所戶籍 Residency	必須是居住在加州(不拘居留身份)
合格條件 Eligibility 收入不超過聯邦貧民 水準規定的 2 倍 (200%)	• 沒有不動產的限制 • 有其他健保者也可申請 • 每年須支付 750 美元自付款。
移民身份 Immigration Status	• 美國公民 • 合法移民 • 無證件居民(社安號碼欄可略過不填)
詳細資料 For more information	(800) 824-0088 英文 (714) 560-8763 中文(亞美老人服務中心)

家庭綜合計劃 Family PACT

服務項目 Benefits	
範圍 Scope	家庭生育計劃(驗孕、避孕、結紮)、愛滋病毒及性傳染病檢驗、有限的男女癌症篩檢服務及諮詢。
資格 Qualifications	
年齡 Age	男士 60 歲以下，女士 18-55 歲
住所戶籍 Residency	必須是居住在加州(不拘居留身份)
合格條件 Eligibility	• 必須有懷孕的可能性且希望獲得家庭生育計劃的服務 • 收入不超過聯邦貧民水準規定的 2 倍(200%)
其他健保 Other Health Coverage	• 沒有其他健保也沒有加州醫療補助 (Medi-Cal) • 有健保但不包括家庭生育計劃 • 有部份加州醫療補助但不包括家庭生育計劃 • 有健保但未付足自付款 • 有健保或完整的加州醫療補助但希望將家庭生育計劃的服務保密
詳細資料 For more information	(800) 942-1054 英文、中文 (714) 560-8763 中文(亞美老人服務中心)

提供加州居民攝護腺癌治療及諮詢機會計劃

Improving Access, Counseling & Treatment for Californians with Prostate Cancer (IMPACT)

服務項目 Benefits	
範圍 Scope	免費治療攝護腺癌 12 個月
資格 Qualifications	
年齡 Age	男士 18 歲以上
住所戶籍 Residency	必須是加州居民
合格條件 Eligibility	- 收入不超過聯邦貧民水準規定的 2 倍(200%) - 沒有其他健保或很少的健保 - 檢驗證實有攝護腺癌
詳細資料 For more information	(800) 409-8252, (800) 253-9808 (714) 560-8763 中文 (亞美老人服務中心)

聯邦醫療保險 Medicare

服務項目 Benefits	
範圍 Scope	可能部份支付： - 醫院住院醫療及醫生門診費用 - 安養院特別照料費用 - 居家醫療護理費用 - 臨終安寧照護費用 - 物理治療費用 - 救護車接送費用 - 醫療器材費用
資格 Qualifications	
住所戶籍 Residency	必須是美國公民或是永久居留居民
合格條件 Eligibility	65 歲以上，能領社會保險退休金的人，都能參加這個保險。 65 歲以下，符合下列條件的人，也可以參加這個保險。 - 領取社會安全殘障福利金者。 - 腎臟病末期的病人。
詳細資料 For more information	(800) 772-1213

加州醫療補助 Medi-Cal

服務項目 Benefits	
範圍 Scope	包括： 住院醫療及醫生門診費用

	• 處方藥 • 牙齒及眼睛視力醫療費用 • 精神復健 • 戒酒戒毒服務 • 必須的醫療檢驗
住所戶籍 Residency	必須是加州居民
合格條件 Eligibility	• 小孩及孕婦沒有資產限制 • 收入限制在聯邦貧戶標準的 100%-250% (即 1-2.5 倍)，看您申請的加州健保種類而定 • 如果收入過高，您仍可參加協同付費計劃而獲得所需要的醫療
資格 Qualifications	• 21 歲以下的小孩 • 懷孕的婦女 • 小孩參加加州醫療補助的父母親或是照顧者 • 部份低收入家庭 • 65 (含 65)歲以上 • 某些難民 • 殘障或失明者 • 在安養院特別照料的病患
	下列人士自動符合加州醫療補助的條件： • 參加“加州工作計劃”者(CalWORKS) • 領取生活補助金 (SSI/SSP) 者 • 領取入境或難民現金補助金(ECAorRCA) 者 • 參加“在家醫療支援計劃”(HIS)者 • 領取領養金或收養補助金或加州醫療補助 (才能被安頓)
	一些特別的計劃可提供給下列人士參加： • 肺結核病患 • 住在安養院的病患 • 需要洗腎的病患 • 乳癌的病患 • 子宮頸癌的病患
詳細資料 For more information	(714) 246-8500

橙縣貧民醫療服務 Medical Services for Indigents (MSI) for County of Orange

服務項目 Benefits	
範圍 Scope	• 醫院住院醫療及醫生門診費用

	• 急救救護車運輸費用 • 物理治療，實驗室及 X 光檢驗費用，但限制在參加 MSI 的醫院 • 批准的處方藥，藥品可以向參與醫藥服務網的藥房領取 • 醫療器材和居家醫護用具 • 有限度的專職護理機構照顧費用 • 部份牙齒醫療項目(只限於牙齒引起的併發症及拔牙)
資格 Qualifications	
年齡 Age	不論男女都是 21 至 64 歲
住所戶籍 Residency	必須是加州橙縣居民
合格條件 Eligibility	• 有立即醫療需求者 • 無法支付醫療費用者 • 符合聯邦貧戶收入標準者 • 符合貧戶資產者
詳細資料 For more information	(714) 480-6333

備註：這個計劃的服務項目和資格條件有可能會改變

十、本地資源 (Local Resources)

下列僅為橙縣部分的社區資源。橙縣華裔癌症資訊指南不推薦、代表、或為任何一個團體、機構及醫院背書

American Cancer Society, Orange County Region

美國癌症協會橙縣支會

1940 E. Deere Ave., Suite 100 ~ Santa Ana, CA 92705

24小時協助熱線: 1-800-227-2345 (1-800-ACS-2345)

Tel: (949) 261-9446

Fax: (949) 261-9419

<http://www.cancer.org>

Asian American Senior Citizens Service Center

華裔癌症諮詢服務/免費乳房 X 光攝影檢測 及子宮頸抹片篩檢

亞美老人服務中心 - Chinese 中文

850 N. Birch St. ~ Santa Ana, CA 92701

Tel: (714) 560-8763

Fax: (714) 836-8188

<http://www.aascsc.org>

Asian Liver Center at Stanford University - Chinese 中文、English 英文、Korean 韓文

免費查詢專線: 1-888-311-3331

病人轉介: (650) 736-2280
Fax: (650) 723-0006
<http://liver.stanford.edu>

Chinese Cancer Support Group

華裔癌友互助會
亞美老人服務中心主辦
地點：Lakeview Senior Center
20 Lake Road ~ Irvine, CA 92604
每週第三個星期六 10:00 AM - 12:00 PM
Tel: (714) 560-8763

Huntington Beach Community Clinic/ Community Care Health Center – English 英文

8041 Newman Ave. ~ Huntington Beach, CA 92647
Tel: (714) 847-4222
<http://www.hbclinic.org>

Nhan Hoa Comprehensive Health-Care Clinic – English 英文、Vietnamese 越南文

14221 Euclid St. Suite H ~ Garden Grove, CA 92843
Tel: (714) 539-9999
<http://www.nhanhoa.org>

Orange County Asian and Pacific Islander Community Alliance

English 英文、Vietnamese 越南文、Korean 韓文
12900 Garden Grove Blvd. Suite 214 ~ Garden Grove, CA 92843
Tel: (714) 636-9095
越語專線: (714) 638-0115
Fax: (714) 636-8828
<http://www.ocapica.org>

Orange County Health Care Agency

Costa Mesa Region: (714) 850-8408
North Region: (714) 577-5400
South Region: (949) 499-5346
West Region: (714) 896-7556
East Region: (714) 480-6600

Orange County Korean American Health Information & Education Center - Korean 韓文

9636 Garden Grove Blvd. Suite 20 ~ Garden Grove, CA 92844
Tel: (714) 741-0050
Fax: (714) 741-0060

The Susan G. Komen Breast Cancer Foundation, Orange County Affiliate - English 英文

3191-A Airport Loop Dr. ~ Costa Mesa, CA 92626
Tel: (714) 957-9157
Fax: (714) 958-9155
<http://www.ockomen.com>

Y-Me National Breast Cancer Organization, Southland CA Affiliate

English 英文、Korean 韓文、Chinese 中文

1140 West La Veta Ave. Ste 460 ~ Orange, CA 92868-4200

24 小時協助熱線: 1-800-221-2141 (備有中文服務)

Tel: (714) 836-5886

Fax: (775) 659-2605

<http://www.y-me.org/southlandcalifornia>

Asian & Pacific Islander National Cancer Survivors Network

Tel: 1-800-954-9988

<http://www.apiahf.org>

National Breast Cancer Coalition

Tel: 1-800-622-2838

<http://www.natlbcc.org>

National Cancer Institute

Tel: 1-800-4-CANCER (422-6237)

<http://www.cancer.gov>

National Center for Complementary and Alternative Medicine

Tel: 1-888-644-6226

<http://www.nccam.nih.gov>

National Coalition for Cancer Survivorship

Tel: (310) 650-9127

<http://www.canceradvocacy.org>

National Lymphedema Network

Tel: 1-800-541-3259

<http://www.lymphnet.org>

The Wellness Community Orange County

540 N. Golden Circle Drive, Suite 315 ~ Santa Ana, CA 92705

Tel: (714) 543-3200

<http://www.wellnesscommunityoc.org>

法律諮詢服務

Legal Aid Society of Orange County

902 N. Main St. ~ Santa Ana, CA 92701

Tel: (714) 571-5200

Toll Free: 1-800-834-5001

Public Law Center

Provides free legal services to those who qualify

601 Civic Center Dr. West ~ Santa Ana, CA 92701

Tel: (714) 541-1010

醫院

Coastal Communities Hospital

2701 S Bristol St.
Santa Ana, CA 92704
Tel: (714) 754-5454
Fax: (714) 754-5556
www.coastalcommhospital.com

Garden Grove Hospital and Medical Center

12601 Garden Grove Blvd. ~ Garden Grove, CA 92843
Tel: (714) 741-2704
Fax: (714) 741-3322
www.gardengrovehospital.com

Fountain Valley Regional Hospital and Medical Center

17100 Euclid Ave. ~ Fountain Valley, CA 92708
Tel: (714) 966-7200
Fax: (714) 434-8078
www.fountainvalleyhospital.com

Irvine Regional Hospital and Medical Center

16200 Sand Canyon Ave. ~ Irvine, CA 92618
Tel: (949) 753-2000
Fax: (949) 753-2531
www.irvineregionalhospital.com

La Palma Intercommunity Hospital

7901 Walker St. ~ La Palma, California 90623
Tel: (714) 670-7400
www.lapalmaintercommunityhospital.com

The UCI Chao Family Comprehensive Cancer Center

101 The City Drive South ~ Orange, CA 92868
Tel: (714) 456-8000
www.ucihealth.com/cancer

REFERENCES

The following resources were used to develop the Introduction to Cancer section:

- American Cancer Society. (2004). Cancer Facts and Figures, 2004.
- Jenkins & Kagawa-Singer. (1994).

American Cancer Society. ACS, California Division, and Public Health Institute, California Cancer Registry. Cancer Facts and Figures (2004).

Jenkins & Kagawa-Singer. (1994).

The following resources were used to develop the Breast Cancer section:

- Kim K, Yu ESH, Chen EH, Kim JK, Brintnall RA. Breast Cancer Screening Knowledge and Practices Among Korean American Women. *Asian American and Pacific Islander American Journal of Health* (1998). 6, 2:265-275.
- NCI. (2002). What You Need to Know About Breast Cancer. Bethesda, MD:NIH Publication No. 00-1556.
- U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Agency for Health Care Policy and Research. (2002). U.S. Prevention Services Task Force, Guideline from Guide to Clinical Prevention Services 2000-2003 (3rd Ed.). Rockville, MD.

Leitch AM, Dodd GD, Costanza M, Linver M, Pressman P, McGinnis L, Smith R. (1997). American Cancer Society (ACS) Guideline for the Early Detection of Breast Cancer. *CA Cancer J Clin* 47(3):150-53.

APIAHF. (2001). Asian Pacific Islander National Cancer Survivors Network – Facts on Asian & Pacific Islanders. <http://www.apiahf.org/programs/cancerfacts.htm>

The following resources were used to develop the Cervical Cancer section:

- NCI. (2002). What You Need to Know About Cancer of the Cervix. Bethesda, MD: NIH Publication No. 95-2047.
- Smith RA, Cokkinides V, von Eschenbach AC, et al. (2002). ACS Guidelines for the Early Detection of Cervical Cancer Neoplasia and Cancer. *CA Cancer J Clin*. 52(1):8-22.
- U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Services, Agency for Health Care Policy and Research. (2002).

APIAHF. (2001).

The following resources were used to develop the Colorectal Cancer section:

- NCI. (2002). What You Need to Know About Colorectal Cancer. Bethesda, MD:NIH Publication No. 95-2047.
- Byers T, Levin B, Rotenberger D, Dodd GD, Smith RA. (1997). ACS Guidelines for the Screening and Surveillance for Early Detection of Colorectal Polyps and Cancer Update: 1997. ACS Detection and Treatment Advisory Group on Colorectal Cancer. *CA Cancer J Clin*. 47(3):154-60.
- U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Agency for Health Care Policy and Research. (2002).

<http://www.cancer.gov/cancerinfo/wyntk/colon-and-rectum>

The following resources were used to develop the Liver Cancer section:

- NCI. (2002). What You Need to Know About Liver Cancer. Bethesda, MD:NIH Publication No. 01-5009.

ACS, California Division, and Public Health Institute, California Cancer Registry. (2004).

Asian Liver Center at Stanford University. (2003). Liver Cancer
<http://liver.stanford.edu/index2.asp?lang=eng&page=livercancer>

CDC National Center for Infectious Diseases. (2003). Hepatitis B Virus Fact Sheet.
<http://www.cdc.gov/ncidod/diseases/hepatitis/b/fact.htm>

The following resources were used to develop the Prostate Cancer section:

- NCI. (2002) What You Need to Know About Prostate Cancer. Bethesda, MD: NIH Publication No. 00-1576.
- Presti JC. (2003). Current medical Diagnosis & Treatment (42nd ed.). New York, NY: The McGraw-Hill Companies, Inc

Bau I. (2002). Recommendations to Improve the Health of California's Asians and Pacific Islanders. Asian and Pacific Islander Caucus Task Force on Multicultural Health.
http://www.apiahf.org/policy/recommendations_to_improve_the_h.htm

ACS, California Division, and Public Health Institute, California Cancer Registry. (2002).

The following resources were used to develop the Stomach Cancer section:

- NCI. (2002). What You Need to Know About Stomach Cancer. Bethesda, MD:NIH Publication No. 94-1554.

ACS, California Division, and Public Health Institute, California Cancer Registry. (2004).

The following resources were used to develop the Alcohol & Tobacco section:

- American Lung Association (ALA). (6/2002). ALA Fact Sheet Smoking.
http://www.lungusa.org/tobacco/smoking_factsheet99.html
- ALA. (9/2002). ALA Fact Sheet: Asian Americans/Pacific Islanders and Lung Disease.

Bau I. (2002)

APIAHF. (2001).

ACS, California Division, and Public Health Institute, California Cancer Registry. (2002).

ALA. (6/2002).

National Center for Health Statistics. (2003) Fast Stats From A to Z. Hyattsville, MD.
<http://www.cdc.gov/nchs/fastats/Default.htm>

May Foundation for Medical Education and Research. (2002). Alcohol and Your Health: Weighing the Pros and Cons.
<http://mayoclinic.com/invoke.cfm?id=SC00024>

十一、一般常見癌症篩檢準則 Screening Guidelines for Most Common Cancers

美國癌症協會準則 American Cancer Society Guidelines

癌症部位	檢驗/測試	性別	年齡	次數
乳房 Breast	乳房自我檢查 Breast Self Exam	女	20 歲或以上	每月 1 次
	臨床乳房檢查 Clinical Breast Exam	女	20 歲至 39 歲	每 3 年 1 次
			40 歲或以上	每年 1 次
	乳房 X 光攝影檢測 Mammography	女	40 歲或以上	每年 1 次
子宮頸 及子宮 Cervix Uteri	子宮頸抹片檢查 Pap Smear	女	有性生活 3 年 或 21 歲或以上 者	每年 1 次，若連續 3 年或 以上化驗結果都正常時， 可減少次數
	骨盆腔檢查 Pelvic Exam	女	21 歲至 39 歲	每 1~2 年 1 次
大腸/直 腸 Colon & Rectal	大便潛血反應測試 FOBT	男女	50 歲或以上	每年 1 次
	和 And			
	軟性乙狀結腸鏡檢驗 Flexible Sigmoidoscopy	男女	50 歲或以上	每 5 年 1 次
	或 OR			
	下消化道攝驗和鋇劑灌腸攝影 Total Colon Exam with Double Contrast Barium Enema	男女	50 歲或以上	每 5~10 年 1 次
	或 OR			
	大腸鏡檢驗 Colonoscopy	男女	50 歲或以上	每 5~10 年 1 次
攝護腺 (前列腺) Prostate	攝護腺抗原血液檢驗 Prostate Specific Antigen (PSA)	男	50 歲或以上	每年 1 次
	直腸攝護腺觸診 Digital Rectal Exam (DRE)	男	50 歲或以上	每年 1 次

史丹福大學亞裔肝臟中心準則

Asian Liver Center at Stanford University Guidelines

肝 Liver	<u>一般人：</u> 血液轉氨酶含量測試 /ALT (肝功能)	男女	45 歲或以上	每年 1 次
	<u>B & C 型肝炎帶原者</u> ▪ 血液轉氨酶含量測 試 /ALT (肝功能) ▪ 血液甲胎蛋白含量測試/AFP (早期肝癌檢查) ▪ 肝部超音波 Ultrasound (早 期肝癌檢查)	男女	30 歲或以上	每 6 個月 1 次 每 6 個月 1 次 每年 1 次

十二、五年癌症篩檢記錄表 Five Years Cancer Screening Record

項目 Screening	日期 Date	日期 Date	日期 Date	日期 Date	日期 Date
乳房 X 光攝影檢測 Mammogram 結果					
子宮頸抹片檢查 Pap Smear 結果					
大便潛血檢測 FOBT 結果					
軟式乙狀結腸鏡檢查 Sigmoidoscopy 結果					
大腸鏡 Colonoscopy 結果					
鋇劑灌腸攝影 Barium Enema 結果					
乙型肝炎表面抗原 HBsAg 結果					
乙型肝炎表面抗體 HBsAb 結果					
乙型肝炎疫苗注射 注射第一針					
注射第二針					
注射第三針					
攝護腺特殊抗原驗血(PSA) 結果					
直腸攝護腺觸診(DRE) 結果					