



乳房健康

了解事实



www.komentoolkits.org



我有乳腺癌风险吗？

- 我身为女人
- 我年岁渐长

如果你勾选了这些选项，就有乳腺癌风险。

你可能听说过其他风险因素，比如：家族中有人患乳腺癌，或者有遗传性乳腺癌基因突变。

但真相却是：大多数患乳腺癌的女性并没有这些或者其他风险因素。最常见的风险因素是：身为女人，年岁渐长。所以，记住这些事实很重要。



事实

1. 所有女性都存在乳腺癌风险。
2. 如果你了解自己患乳腺癌的风险，则可做些事情降低风险。
3. 进行临床乳房检查可有助于早期发现乳腺癌。
4. 发现乳房任何变化，应咨询医生。
5. 选择健康的生活方式永不为迟。

事实一

所有女性都存在乳腺癌风险。

“我的家族中没人得过乳腺癌，所以我曾觉得不必担心。结果我错了。”



1. 了解你的风险

- 与父母双方的家人交谈，了解家族病史
- 与医生讨论你患乳腺癌的风险

风险因素不会导致乳腺癌，但它们确实会增加你患癌的几率。与乳腺癌有关的风险因素有很多。其中某些风险因素会大大增加风险，而其他仅会少量增加。然而，我们仍不确定，是什么原因导致某个人在某个时间患乳腺癌。有可能是一些风险因素组合而引起，其中许多尚属未知。

因此，所有女性要了解自己的家族病史，了解自身患乳腺癌的风险，这一点十分重要。

事实二

如果你了解自己患乳腺癌的风险
则可做些事情降低风险。

“我与父母交谈了解哪些健康状况会影响家族成员；这样我就能采取行动，或许能保护我的健康。”



2. 了解正常的乳房状况

了解你的乳房正常外观和触感，如有任何变化应报告医生。

乳腺癌的迹象在不同女性身上表现也不相同。如果发现任何变化，要去看医生。

- 乳房内或者腋下肿块、硬结或增厚
- 乳房肿胀、发热、发红或颜色变暗
- 乳房大小或形状发生变化
- 皮肤凹陷或起皱
- 乳头瘙痒、起鳞屑疼痛或者出现皮疹
- 乳头或者乳房其他部位内缩
- 乳头突然开始溢液
- 某个部位出现新的疼痛并一直持续

事实三

发现任何乳房变化，应咨询医生。。

“我很担心右乳肿块是乳腺癌，于是医生建议我做乳房超声检查。”



3. 进行筛查

咨询医生，适合你的筛查检查有哪些

临床乳房检查

临床乳房检查由医生在办公室或诊所进行。他或她会观察触摸你的乳房和腋下区域，寻找变化或乳腺癌的迹象。乳腺癌有时可以触摸到。

事实四

进行临床乳房检查可有助于早期发现乳腺癌。

“我担心临床乳房检查会有些尴尬和不舒服，不过根本没那么糟。我知道，临床乳房检查很重要！”



4. 选择健康的生活方式

你可以做些有益健康的事情，同时也可降低自己患乳腺癌的风险。

- 保持健康体重
- 日常坚持锻炼
- 限制酒精摄入
- 限制使用更年期激素
- 尽可能母乳喂养

事实五

选择健康的生活方式永不为迟。

“自从每天步行锻炼30分钟后，我感觉很好。而且，我知道锻炼可降低自己患乳腺癌的风险。”



我能做些什么？

1. 了解你的风险

- 与父母双方的家人交谈，了解家族病史
- 与医生讨论你患乳腺癌的风险

2. 了解正常的乳房状况

- 了解自己乳房的外观和触感
- 无妨查看并触摸你的乳房
- 进行临床乳房检查
- 向医生报告任何变化

3. 进行筛查

- 咨询医生，适合你的筛查检查有哪些

4. 选择健康的生活方式

- 保持健康体重
- 日常坚持锻炼
- 限制酒精摄入
- 限制使用更年期激素
- 尽可能母乳喂养

欲了解更多信息，请访问
www.komentoolkits.org，
www.pinkalliance.com，或咨询医生。

