

我被查出了乳腺癌，但肿瘤发现得早，因此能得到有效的治疗。



小故事——  
“现在我康复了”



保持健康的生活方式可能降低乳腺癌的风险



- 保持健康的体重
- 积极参加体育运动
- 多吃水果、蔬菜和豆类，少吃牛肉和猪肉
- 如果饮酒，适量为好
- 鼓励母乳喂养



但最重要的一点是：定期去做乳腺检查。如果乳腺癌在早期被发现，患者就能够得到有效的治疗并健康长寿。



姐妹们  
关爱您的健康  
请积极参加乳腺检查

## 哪些人易患乳腺癌



- ① 乳腺癌是中国女性最常见的癌症之一，任何女性都可能得乳腺癌。
- ② 患乳腺癌的风险随着年龄增长而增大。
- ③ 如果母亲、姐妹或者女儿有乳腺癌，本人的乳腺癌的危险性也会增高。

**乳腺癌，不可怕，  
早诊早治效果佳！**

## 如何早期发现乳腺癌



- ① 了解你的身体，关注**乳房的变化**
- ② 定期做**临床乳腺检查**：由医生或护士做乳房的视诊、触诊
- ③ 如果有需要，医生也会做**乳腺超声检查**

## 了解乳腺癌的



**危险信号**

如果您**注意**到以下任何异常变化，请尽快与医生联系，做乳腺检查



1 摸到乳房有肿块



2 乳房或乳头的形状或大小发生改变



3 乳头溢出液体



4 乳房的皮肤颜色或触觉发生改变

请一定记住：早期乳腺癌很难被察觉也通常没有疼痛感。所以，即使没有以上任何危险信号，每一位女性也应坚持至少每两年去做一次乳腺检查。

我没有时间去做乳腺检查，而且我也害怕做检查。



小故事①——  
“现在我心里踏实多了”

参加乳腺检查



我的邻居告诉我：“如果癌症发现得早并得到及时治疗，治疗会很有效。在北京、上海和很多大城市，临床乳腺检查和乳腺超声对于35-64岁的女性来说都是免费的。”

我去做了乳腺检查，结果一切正常。现在我心里踏实多了。

