



乳房自我意识讯息

1. 了解您的风险

- 与家人谈话**以了解自己家族的相关病史
- 和医生讨论**您个人患乳腺癌的风险

2. 进行筛查

- 如果您属于乳腺癌的高风险人群，请**向医生咨询**适合您自身的筛查测试
- 如果您属于乳腺癌的普通风险人群，请从40岁开始每年**进行一次乳房 X 光检查**
- 请从20岁开始每3年**进行一次临床乳房检查**，40岁之后应每年检查一次

3. 了解正常的乳房状况

- 如果您发现乳房出现任何下述变化，请跟医护人员联系：
 - 乳房或腋下部位有硬块、硬结或变厚
 - 乳房肿胀、发热、发红或颜色变深
 - 乳房的大小或形状发生变化
 - 皮肤凹陷或起皱
 - 乳头搔痒、疼痛或乳头周围出现疹子
 - 乳头或乳房其它部位出现拉扯感
 - 乳头突然开始流出液体
 - 某部位新出现持续性不会消失的疼痛

4. 选择健康的生活方式

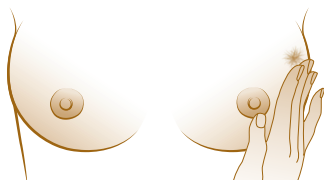
- 保持健康的体重
- 进行日常身体锻炼
- 节制饮酒
- 限制使用更年期激素
- 哺乳(如果可以)

了解正常的乳房状况

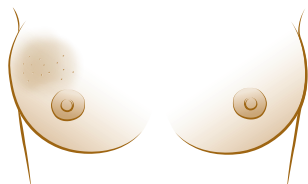
乳腺癌的病症迹象因人而异。了解自己乳房在正常情况下的外观和感觉是很重要的。如果您发现乳房有任何变化，请联系相关医护人员。

您应该报告的变化包括：

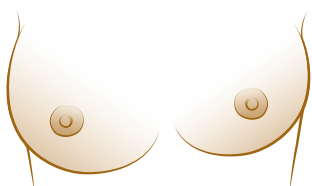
- 乳房或腋下部位有硬块、硬结或变厚



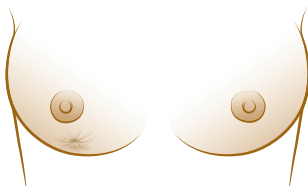
- 乳房肿胀、发热、发红或颜色变深



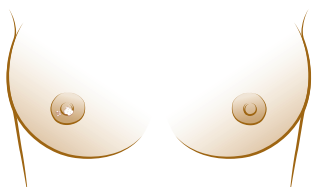
- 乳房的大小或形状发生变化



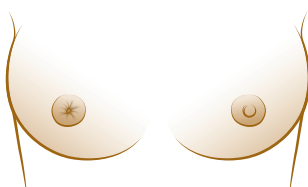
- 皮肤凹陷或起皱



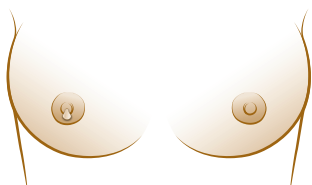
- 乳头搔痒、疼痛或乳头周围出现疹子



- 乳头或乳房其它部位出现拉扯感



- 乳头突然开始流出液体



- 某部位新出现持续性不会消失的疼痛

