

## 乳房自我意识信息

### 1. 了解你的风险

- 与父母双方的家人交谈，了解家庭病史
- 与医生讨论你患乳腺癌的风险

### 2. 了解正常的乳房状况

- 如果注意到以下任何一种乳房变化，需要咨询医护人员：
  - 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

### 3. 进行筛查

- 与医生探讨适合你的检查有哪些
- 进行临床乳房检查
- 发现任何变化，报告给医生

### 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.komen.org/translations.html](http://www.komen.org/translations.html)

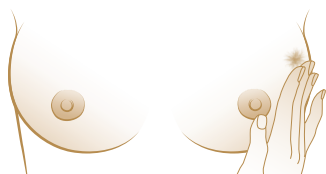
或咨询医生

## 了解正常的乳房状况

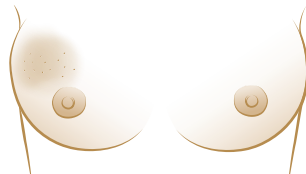
乳腺癌的迹象不是所有女性都一样。如果你注意到任何变化，要去看医生。

应报告的变化包括：

- 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



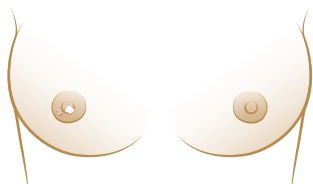
- 乳房大小或形状发生变化



- 皮肤凹陷或起皱



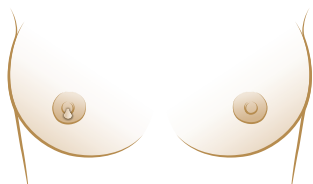
- 皮肤凹陷或起皱



- 乳头瘙痒、起鳞屑疼痛或者出现皮疹



- 乳头突然开始溢液



- 某个部位出现新的疼痛并一直持续

