

1. 了解您的风险

与您的父母及双方家人交谈，了解您的家庭健康史。
与医生讨论您患乳腺癌的风险。

2. 进行筛查

如果您的风险较高，请与医生讨论哪些筛查检测适合您。

如果您属于平均风险水平，则从 40 岁开始每年需要一次乳房 X 光检查。

从 25 岁开始，每 3 年至少需要一次临床乳房检查。
从 40 岁开始，每年需要一次。

请在 komen.org/reminder 网站注册您的筛查提醒。

3. 了解对您来说什么是正常情况

如果您发现乳房出现以下任何变化，请咨询医生：

- 乳房或腋下区域内有肿块、硬结或增厚
- 乳房有肿胀、发热、发红或颜色变暗
- 乳房大小或形状有变化
- 皮肤有凹陷或起皱
- 乳头有发痒、结巴、溃疡或皮疹
- 乳头或乳房的其他部位有凹陷
- 乳头突然分泌出液体
- 乳房区域出现新的且持续的疼痛

4. 建立健康的生活方式

保持健康的体重。

建立运动的习惯。

饮酒节制、限量。

限量使用更年期激素。

尽量母乳喂养。

如需更多信息，请访问 komen.org 网站。或在周一至周五美东时间早 9 点至晚 10 点之间，致电 Susan G. Komen 乳房照护热线 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)。或电子邮件联系 helpline@komen.org。

您知道在乳腺癌的 8 个警告信号中有 6 个是肉眼可以观察到的吗？

每个人的乳腺癌症状不一定相同。了解您的乳房在通常情况下的外观和触感非常重要。如果您发现任何变化，请咨询医生。

应该报告的变化包括：

- 乳房或腋下区域内有肿块、硬结或增厚



- 乳房有肿胀、发热、发红或颜色变暗



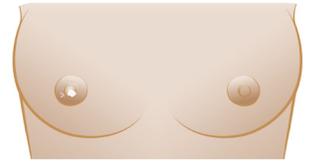
- 乳房大小或形状有变化



- 皮肤有凹陷或起皱



- 乳头有发痒、结巴、溃疡或皮疹



- 乳头或乳房的其他部位有凹陷



- 乳头突然分泌出液体



- 乳房区域出现新的且持续的疼痛

