

1. 了解您的風險

與您父母及雙方的家人交談，了解您的家庭健康史。
與醫生討論您患乳腺癌的風險。

2. 進行篩檢

如果您屬於高風險，請與醫生討論哪些篩查檢測適合您。
如果您屬於一般風險，則從40歲開始每年需要一次乳房x光檢查。
從25歲開始，每3年至少需要接受一次臨床乳房檢查。從40歲開始，則每年需要接受一次。
請在 komen.org/reminder 網站登記接受篩檢提醒。

3. 了解對您來說什麼是正常情況

如果您發現乳房出現以下任何變化，請諮詢醫生：

- 乳房或腋下區域內有腫塊、硬結或增厚
- 乳房有腫脹、發熱、發紅或顏色變暗
- 乳房大小或形狀有變化
- 皮膚有凹陷或起皺
- 乳頭有發癢，結疤，潰瘍或皮疹
- 乳頭或乳房的其他部位有凹陷
- 乳頭突然分泌出液體
- 乳房區域出現新的且持續的疼痛

4. 建立健康的生活方式

保持健康的體重。
建立運動的習慣。
飲酒節制，限量。
限量使用更年期激素。
盡量餵母乳。

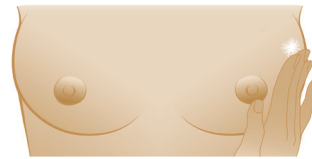
如需更多信息，請訪問 komen.org 網站。或在週一至週五美東時間早 9 點至晚 10 點之間，致電 Susan G. Komen 乳房照護熱線 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)。或電子郵件聯繫 helpline@komen.org。

您知道在乳腺癌的 8 個警告信號中有 6 個是肉眼可以觀察到的嗎？

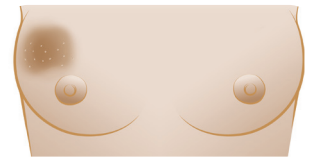
每個人乳腺癌的症狀不一定相同。了解您的乳房在通常情況下的外觀和觸感非常重要。如果您發現任何變化，請諮詢醫生。

應該報告的變化包括：

- 乳房或腋下區域內有腫塊、硬結或增厚。



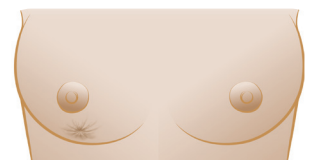
- 乳房有腫脹、發熱、發紅或顏色變暗



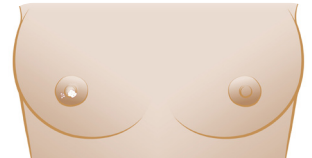
- 乳房大小或形狀有變化



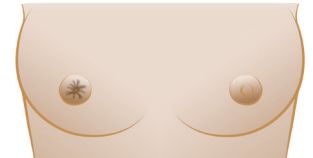
- 皮膚有凹陷或起皺



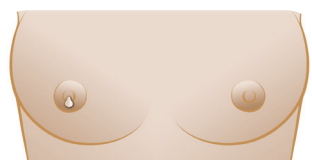
- 乳頭有發癢，結疤，潰瘍或皮疹



- 乳頭或乳房的其他部位有凹陷



- 乳頭突然分泌出液體



- 乳房區域出現新的且持續的疼痛

