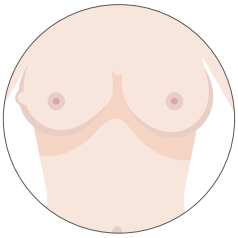
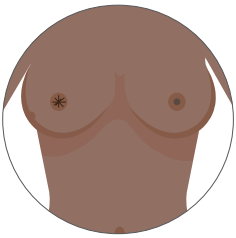
pinklemonadeproject®

了解什么对您来说是正常的！

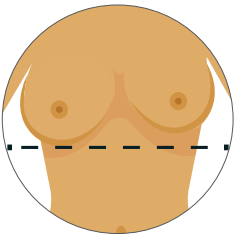
乳腺癌可以表现为不同的形式。了解乳房的正常外观和感觉很重要。如果您注意到出现变化，请联系您的医疗护理提供者。



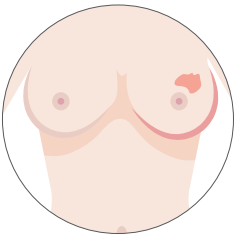
乳房内有肿块或硬结



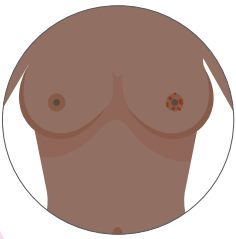
乳头或乳房其他部位凹陷



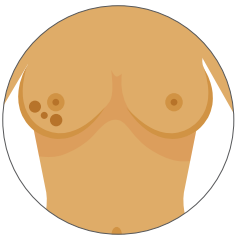
乳房大小或形状有变化



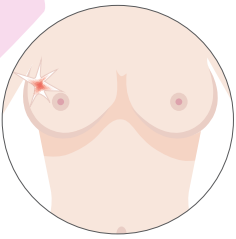
乳房皮肤变化、发红、增厚



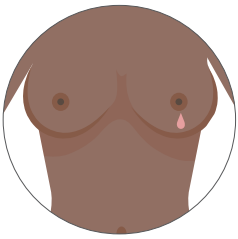
乳头瘙痒、鳞状疮或皮疹



皮肤下陷、凹陷或起褶皱



某一部位新出现的疼痛无法缓解



乳头有透明或血样分泌物

乳房自我认知

1 了解您的风险。

在太平洋西北地区，每七名女性中就有一人确诊。男性也会患上乳腺癌。

50-60 岁女性是患上乳腺癌的第一大年龄组别。40-79 岁人群也有类似发病率。

2 了解您的家族史。

只有 15% 的乳腺癌是遗传性疾病。

与您的家人谈谈他们的健康史。

询问您的医生哪种筛查检测最适合您，在您处于较高风险的情况下更要筛查。

3 检查您的乳房。

每月大约在同一时间检查一次乳房。

4 接受筛查。

在 25 岁时，如果您的风险处于平均水平，每年完成一次临床乳房检查。

在 40 岁时，每年进行一次乳房 X 光检查，每月进行一次自我乳房检查，每年进行一次临床检查。

5 了解是否出现新情况或变化。

如果您发现乳房有任何变化，请咨询您的医疗护理提供者。请参阅卡的正面。

6 选择健康的生活方式。

保持健康的体重。

经常锻炼身体。

限制饮酒量。

pinklemonadeproject®

pinklemonadeproject.org | 360-952-3814