

乳腺癌

我的行动计划

- 我会核查我的乳腺癌家族史。
- 我会警惕乳腺癌症状。
- 我会向医生咨询乳房健康。
- 我会审视我的生活方式，为增进健康而做出改变。



我能做些什么来保护自己免于患上乳腺癌？

- 经常运动
- 达到并终生保持健康的体重
- 限制或减少酒精饮料
- 尽量避免激素治疗

我可从哪里获取更多信息？

预约电话

1-888-369-2427 (888-FOX-CHASE)
或访问www.foxchase.org

Philip E.和Naomi P. Lippincott
资源与教育中心
215-214-1618
recstaff@fcc.edu



OFFICE OF COMMUNITY
OUTREACH AND
ENGAGEMENT



天普健康 (Temple Health) 指天普大学健康系统公司 (Temple University Health System, TUHS) 和天普大学路易斯·卡茨医学院(Lewis Katz School of Medicine)开展的健康、教育和研究活动。TUHS不提供医疗保健服务，也不控制医疗保健服务的提供。所有医疗保健服务由其会员组织或TUHS会员组织的联营独立医疗保健服务提供者提供。各TUHS会员组织根据其治理文件拥有和经营。

禁止歧视通告：福克斯蔡斯癌症中心 (Fox Chase Cancer Center) 的政策是，不得基于种族、民族、宗教、性取向、性别、性别认同/表达、残障、年龄、血统、肤色、国籍、身体能力、教育水平或付款来源排斥或阻止任何人参与优质医疗服务，拒绝任何人从优质医疗服务中获益。

© 福克斯蔡斯癌症中心。保留所有权利 2020年1月

了解事实.....



我有患乳腺癌的风险吗？

我们无法确切知道您是否会得乳腺癌。某些因素会增加患癌几率，这称为风险因素。按照下述风险因素查验您患乳腺癌的风险：

- 我的母亲、姐妹或女儿曾患乳腺癌
- 我是个超过40岁的女性
- 我从未生过孩子，或者是在高龄（30岁以后）生育孩子
- 我很小（12岁之前）就开始来月经了
- 我更年期开始得较晚（55岁以后）
- 我已接受雌激素替代疗法很多年
- 我有致密型乳房组织
- 我接受过乳房/胸部放射治疗
- 我有非癌性乳腺疾病史
- 我遗传了BRCA1和BRCA2基因的变化或会增加乳腺癌风险的其他基因的变化
- 我超重或肥胖

如果上述这些风险因素您**有任何一项是打勾的**，您就可能有患上乳腺癌的风险。



乳腺癌有哪些症状？

研究表明，即使是早期乳腺癌也可导致这些症状：

- 乳房大小或形状发生变化
- 乳房或其附近或腋下出现肿块或肿胀
- 除母乳外的乳头溢液
- 皮肤刺激或凹陷
- 乳头疼痛或乳头内陷

为什么我应该关注乳腺癌？

乳腺癌是女性最常见的癌症，无论种族或族裔背景如何。

您应该注意并报告任何对您来说不正常的乳房变化。您出现的症状数量和出现症状的频率是诊断乳腺癌的关键因素。

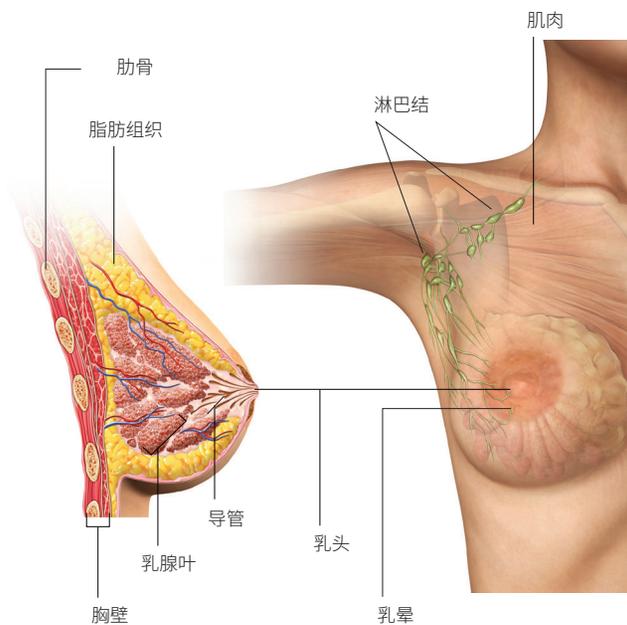
乳腺癌有哪些筛查手段？

筛查是指在没有任何症状的人群中发现癌症等疾病的手段。筛查的目标是在癌症开始引起症状之前发现癌症。

乳房X光检查

乳房X光检查是对乳房进行X光透视，帮助医生发现乳房发生的变化，而如果通过临床触诊或自我检查，这类乳房变化可能要在两年之后才会觉察到。

如果您是40岁以上的健康女性，务必每年做一次乳房X光检查！



女性乳房解剖图