

# 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](http://www.foxchase.org)

**Philip E.和Naomi P. Lippincott**  
资源与教育中心  
215-214-1618  
[recstaff@fccc.edu](mailto:recstaff@fccc.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。

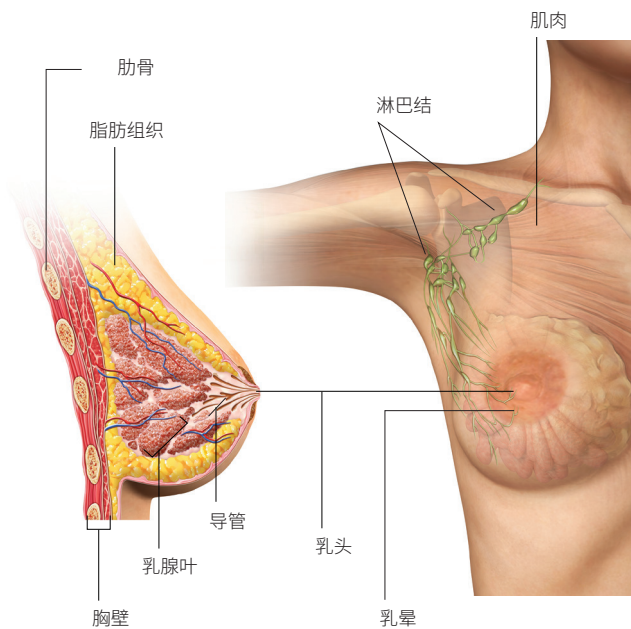
## 乳腺癌有哪些筛查手段？

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