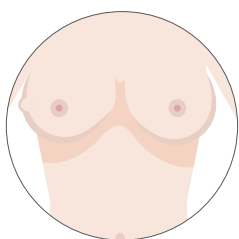




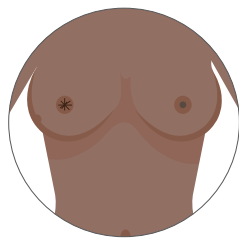
pink lemonade project®

瞭解哪些對您來說是正常現象！

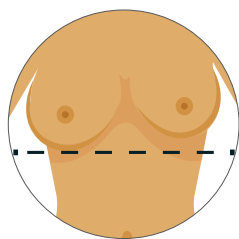
乳癌可透過不同方式表現。瞭解乳房的正常外觀和觸感非常重要。如果您發現變化，請與您的醫療保健服務提供者聯絡。



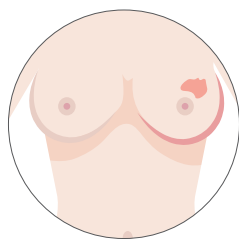
乳房內有腫塊或硬塊



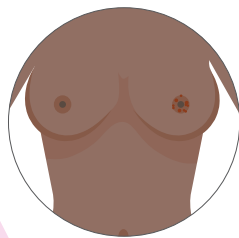
乳頭或乳房的其他部位凹陷



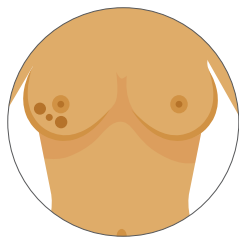
乳房的大小或形狀發生變化



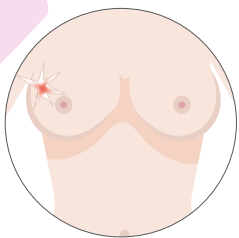
乳房的膚色改變、發紅、變厚



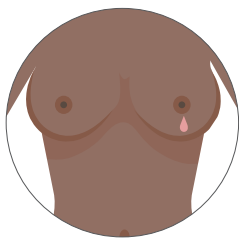
乳頭髮癢、有脫屑的傷口或皮疹



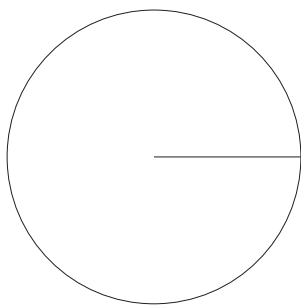
皮膚凹陷、有拉扯感或起皺摺



在某個部位發生新的疼痛情況且疼痛一直沒有消失



乳頭有清澈或帶血的分泌物



乳癌自我意識

1 瞭解自己的風險。

在太平洋西北地區，每 7 位女性當中就有 1 位女性將會確診。男性也會罹患乳癌。

年齡介於 50-60 歲的女性是最容易發生乳癌的年齡層。年齡介於 40-79 歲的人乳癌發生率也類似。

2 瞭解您的家族病史。

僅有 15% 的乳癌是來自遺傳。

請與您的家人討論其病史。

詢問醫生哪些篩檢測試最適合您，尤其是如果您罹患乳癌的風險較高。

3 檢查乳房。

在每個月大約固定的時間檢查一次乳房。

4 接受篩檢。

從 25 歲開始，如果您是屬於一般風險族群，請每年完成一次臨床乳房檢查。

從 40 歲開始，每年接受一次乳房 X 光檢查、每個月進行一次自我乳房檢查，並每年接受一次臨床檢查。

5 瞭解是否有新的症狀或變化。

如果您發現自己的乳房有任何變化，請接受醫療保健服務提供者的看診。請參閱卡片的正面。

6 選擇健康的生活方式。

維持健康體重。

養成運動的習慣。

限制飲酒量。

