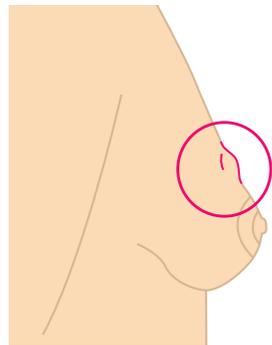


您是否注意到有任何异常？

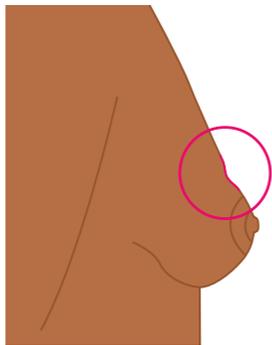
保持冷静——大多数变化都不具危险性。请在下一个月经周期后再次检查。如果症状持续，请咨询您的医生或保健专业人员。

检查哪些症状



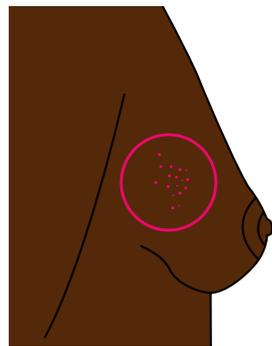
结块、硬结、增厚组织

乳房组织中的结块、硬结或增厚可能是乳腺癌的征兆。它们可能出现在皮层下、乳房中部或靠近骨骼的深层组织中。



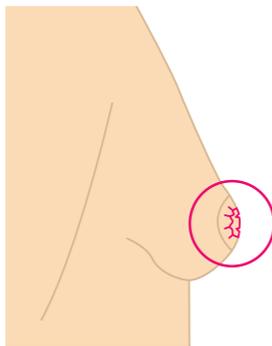
大小或形状改变

应检查大小、轮廓或形状是否有异常改变。对于变形或肿块也应进行检查。请记住，您的左右乳房外观可能有所不同。了解哪些情况对您而言属于正常现象。



皮肤改变

皮肤不应有异常皱纹或隆起。检查是否有持续的发红、酸痛或皮疹，尤其是只发生在同一侧时。



乳头分泌物

乳头外观对您而言应属正常，而且不应有刺激感。检查是否有异常液体分泌物或出血。

我们所知的乳腺癌知识

事实1：通常可以治愈

如果及早发现并治疗，乳腺癌通常可以通过药物、放射治疗和手术治愈。如果疾病已进展，则可能无法治愈，但仍可加以治疗和控制。

事实2：不具有传染性

乳腺癌无法通过身体接触传染给他人。您可以安心和他人握手、亲吻、做爱、拥抱，或让您的孙子坐在您的腿上。

事实3：病因不明

尽管我们每天都在了解有关这种疾病的更多信息，但尚不完全清楚乳腺癌的病因。如果患上乳腺癌，那您应该知道这并不是您的错！

事实4：家族疾病

乳腺癌在某些家庭中比其他家庭更为常见，因为它可以通过基因遗传。如果您的近亲（如母亲或姐妹）患有乳腺癌，则您应保持警惕。

事实5：风险因素

吸烟、酗酒和肥胖会增加患乳腺癌的风险。

事实6：癌症与死亡

如果对乳腺癌不加治疗，它会从乳房扩散到全身，最终导致死亡。

事实7：常见疾病

乳腺癌是女性中最为常见的癌症。2018年，全球超过200万女性被诊断出患有乳腺癌。

事实8：年龄

年龄越大，患乳腺癌的风险越高。尽管如此，所有年龄段的女性都应该检查自己的乳房。

事实9：男士

罕见的是，男士也可能患乳腺癌，也应进行自我检查。如果发现任何异常，请及时就医。

事实10：了解自己的身体

定期进行自我检查有助于您了解自己的身体并及早发现变化。为自己和家人保持健康！



乳腺癌公众意识

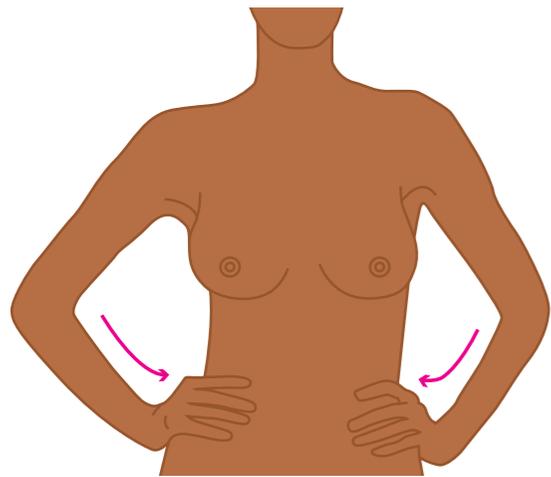
检查乳房 挽救生命

早期发现 能挽救生命

乳腺癌越早得到治疗，长期生存的机会就越大。定期进行自我检查可助您及早发现问题并更快地得到治疗。

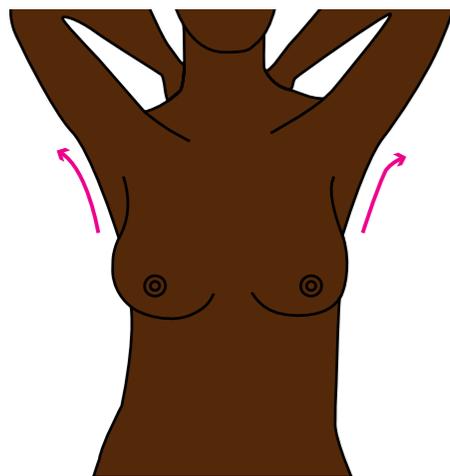
逐步进行自我检查 第1步：开始

首先，保持直立姿势，双手放在臀部。借助于镜子、手机或朋友，观察您的乳房。



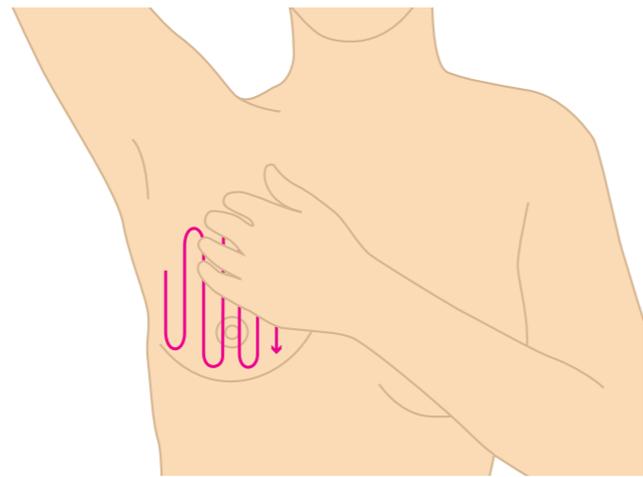
第2步：观察

大小、形状或颜色是否有任何变化？是否有肿块？皮肤是否有起皱？举起手臂，然后再次检查。



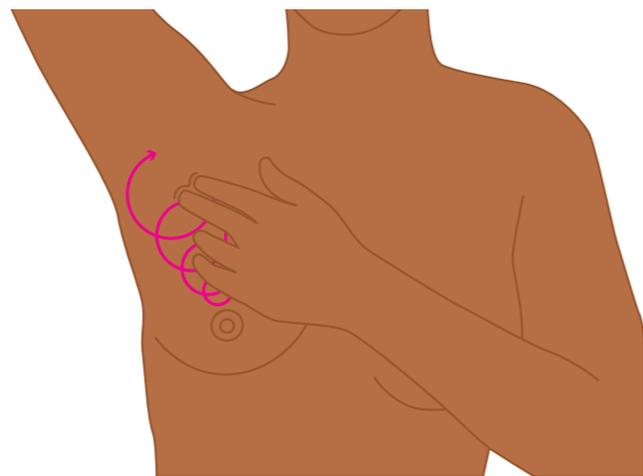
第3步：触摸

用指腹触摸乳房。遵循一种模式。感受是否有结块、硬结和增厚组织。



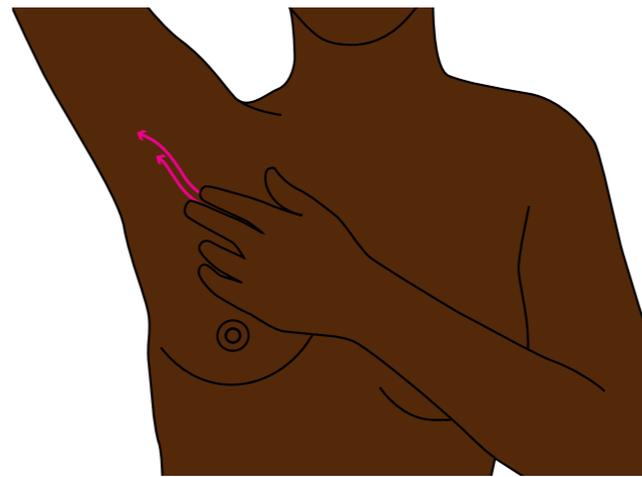
第4步：画圈

手指并拢平放于乳房上。以小圆圈轨迹移动。轻度、中度按压，再用力按压，如此重复。用力按压时，应能触摸到胸廓。



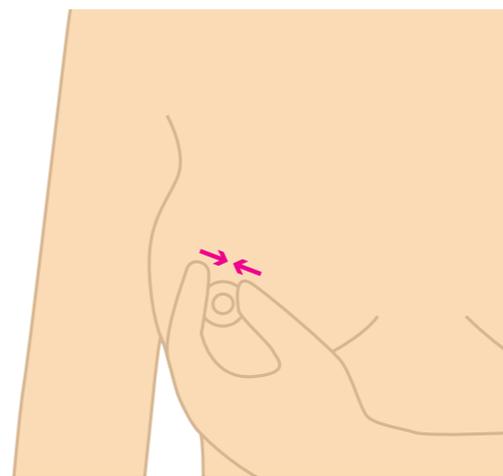
第5步：腋窝

检查整个范围直至腋窝。左手触摸右侧，右手触摸左侧。



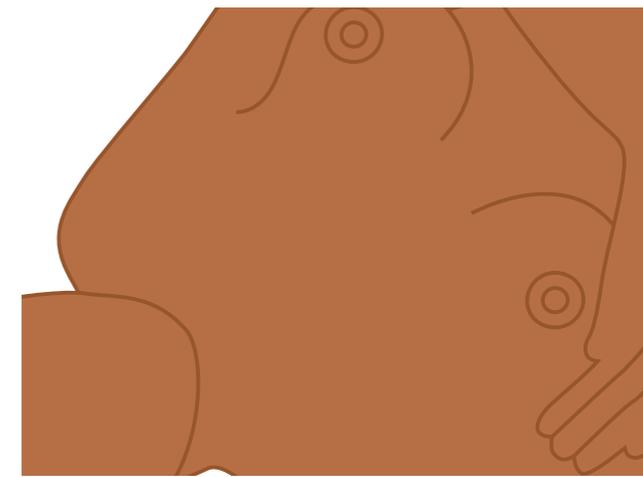
第6步：乳头

挤压乳头。是否有任何异常分泌物？



第7步：平躺

身体平躺让乳房组织分散均匀。重复检查乳房。



第8步：淋浴

您可以在淋浴时进行自我检查。有时将乳房润湿并涂上肥皂会更便于检查。

