



Breast Cancer  
Foundation NZ

每天有九名妇女  
被诊断出患有乳  
腺癌

## 乳腺癌： 降低您的患 病风险

- 1 从20岁开始注意乳房的健康
- 2 将出现异常的地方指给医生看
- 3 从40岁起开始做乳房X光检查
- 4 了解您的患病风险

### 1 从20岁开始注意乳房的健康

乳腺癌是新西兰妇女最常患的一种癌症。乳腺癌大多发生在50岁以上的妇女身上，但是年轻妇女（有时候还有男子）也可能患乳腺癌，虽然危险性要小得多。

大多数患乳腺癌的人近亲中并没有乳腺癌病史。

从20岁起就应该熟悉自己乳房的正常形态及感觉，这样您才更可能发现异常。如果发现得早，乳腺癌的治愈性很高。

### 2 将出现异常的地方指给医生看

如果您注意到乳房有任何新的变化或异常，即使您刚做完乳房X光检查不久，也要让您的医生看一看。

#### 新肿块

或者乳房、腋窝或锁骨周围皮肤增厚

#### 不正常的疼痛

乳房疼痛一直不见好

#### 乳头变化

新出现的乳头内翻（回溯）或乳头凹陷

#### 皮肤变化

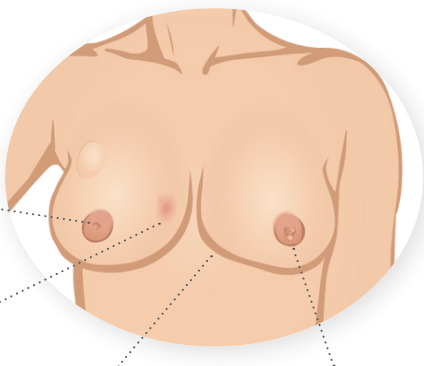
乳房皮肤出现变化，例如颜色、凹陷、起皱或发红，或者乳头乳晕上出现片状、鳞状的皮肤

#### 形态变化

乳房形状或大小出现变化

#### 乳头溢液

在没有挤压的情况下乳头有溢液



## 检查是否有异常

经常检查自己的乳房，了解正常形态是什么样的。有些妇女注意到一些有可能是癌变的异常。

在镜子前观察，看看有无异常。将手放在身体两侧或臀部。将肩膀和肘部向前探。用这个方法可以观察到有没有任何新的变化或异常。

淋浴或洗澡时通过触摸来检查有无异常。用您的中间三个手指的指尖在两只乳房上滑动，区域包括从锁骨下方到乳房下方，从胸部中央到胸两侧肋骨的整个乳房组织。此外，将两臂放在体侧的同时，用手指用力向上顶触两个腋窝。

如果发现有任何异常，去您的医生那里做详细检查。

### 3 从40岁起开始做乳房X光检查

随着年龄的增大，患癌的风险也会增加。做X光检查是尽早发现乳腺癌的最好方法，因为这种方法可以远在感觉到有肿块之前发现微小的肿瘤。新西兰乳腺癌基金会推荐您做X光检查：





- ✦ 40-49岁：每年一次
- ✦ 50岁以上：每两年一次
- ✦ 70岁以上：咨询医生

新西兰乳腺癌筛查计划\*BreastScreen Aotearoa)为45-69岁的妇女每提供每两年一次的免费X光检查。这项计划是面向没有出现症状的妇女，所以如果您有任何担忧，请找医生看看。如要加入这项计划，请打电话 0800 270 200。

### 4 了解您的患病风险



您的风险会因这些因素而增大： 通过这些办法降低您的风险：

 饮酒	减少饮酒（见 <a href="http://www.breastcancerfoundation.org.nz">www.breastcancerfoundation.org.nz</a> 了解更多信息）
 体重	维持健康体重，特别是在更年期之后
 荷尔蒙影响	与医生谈谈您受到的荷尔蒙影响，例如，荷尔蒙替换疗法、40岁后使用口服避孕药、无子女或生育晚。
 不活动	每星期做3-5次定期运动

所有这些因素都会提高雌激素水平，由此增加您患乳腺癌的风险。

另外也与您的医生谈谈您无法改变的风险因素，例如您近亲中有人患乳腺癌，您在过去，或您年轻时胸部接受过的放射治疗。



需要咨询？  
请拨打电话  
**0800 BC Nurse**  
(0800 226 8773)



更多信息请见  
[www.breastcancerfoundation.org.nz](http://www.breastcancerfoundation.org.nz)



请给我们留言 [www.facebook.com/pinkribbonNZ](https://www.facebook.com/pinkribbonNZ)



在推特上关注我们：@pinkribbonNZ