



乳房自我認知訊息

1. 瞭解您的風險

- ☐ **與家人談話**，以瞭解家族癌症相關病史
- ☐ **與醫師討論**您個人罹患乳癌的風險

2. 接受篩檢

- ☐ 如果您屬於高風險族群，請**詢問醫師**您適合接受哪些篩檢
- ☐ 如果您屬於普通風險族群，請從 40 歲開始每年**拍一次乳房 X 光片**
- ☐ 從 20 歲開始至少每 3 年接受一次**臨床乳房觸診檢查**，從 40 歲開始變為每年一次

3. 瞭解何為正常

- ☐ 如果發現乳房出現下述任何變化，請立即與您的醫護人員聯絡：
 - 乳房或腋下部位有硬塊、硬結或變厚
 - 乳房腫脹、發熱、發紅或顏色變深
 - 乳房的大小或形狀發生變化
 - 皮膚凹陷或起皺
 - 乳頭搔癢、疼痛或乳頭周圍出現疹子
 - 乳頭或乳房其他部位出現拉扯感
 - 乳頭突然開始流出液體
 - 某部位新出現持續性不會消失的疼痛

4. 選擇健康的生活方式

- ☐ 保持健康的體重
- ☐ 日常生活中多做運動
- ☐ 節制飲酒
- ☐ 限制使用更年期荷爾蒙
- ☐ 盡量哺餵母乳

瞭解何為正常

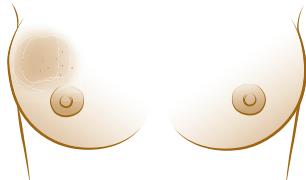
每位婦女出現的乳癌徵象不同。您應該要瞭解自己乳房平常的外觀與感覺。如果發現乳房出現任何變化，請與您的醫護人員聯絡。

需告訴醫護人員的變化包括：

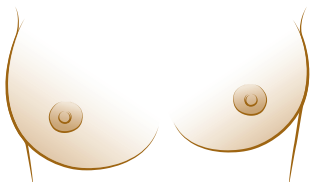
- 乳房或腋下部位有硬塊、硬結或變厚



- 乳房腫脹、發熱、發紅或顏色變深



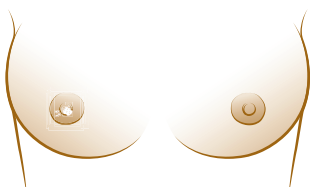
- 乳房的大小或形狀發生變化



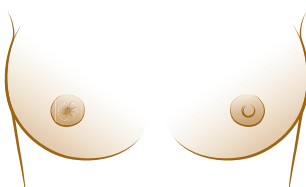
- 皮膚凹陷或起皺



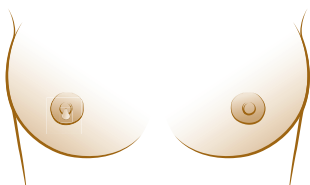
- 乳頭搔癢、疼痛或乳頭周圍出現疹子



- 乳頭或乳房其他部位出現拉扯感



- 乳頭突然開始流出液體



- 某部位新出現持續性不會消失的疼痛

