

乳房意识

密切注意变化



Breast Screening

乳房意识：密切注意变化

乳腺癌是北爱尔兰女性中最常见的癌症类型——1/12 的女性将在 75 岁之前患上乳腺癌。

乳腺癌可在任何年龄发病。然而，患上乳腺癌的风险会随着年龄增长而增加。大多数乳腺癌发生在超过 50 岁的女性中。如果及早发现，治疗成功的机会将更高。

什么是乳房意识？

乳房意识意味着了解您自己的乳房及对您而言正常的变化。

我怎样才能有乳房意识？

您可以通过最适合您的任何方式查看和感觉您的双乳，以熟悉它们，例如在洗澡、淋浴或穿衣的过程中。定期这样做，例如每月一次。医学专业人士不再为检查您的乳房推荐固定的方式。重要的是感觉您的乳房的所有部分，包括您的乳头、腋窝及其周围。

正常乳房

在您到达绝经期之前，您的乳房也许会在月经之前的几天内感觉有所不同，乳汁分泌组织在此期间会变得活跃。此时，一些女性的乳房可能会变得更大或感觉肿块和触痛，特别是在靠近腋窝的部位。

经过子宫切除术之后，乳房通常显示出同样的每月差异，直到月经已经停止。

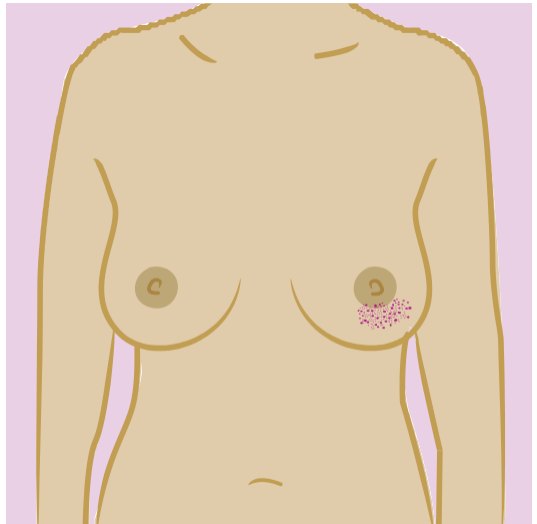
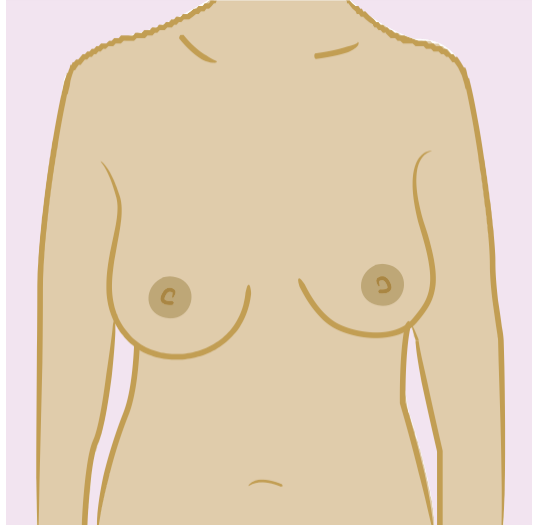
激素替代疗法（HRT）可能会使乳房感觉更加结实并且相当触痛。

在绝经期之后，乳汁分泌组织中的活动停止。乳房可能会发生大小变化，感觉更加柔软，不太结实，并且肿块变少。

我应该查看和感觉什么变化？

外观

左侧或右侧乳房的大小或轮廓变化，特别是由手臂移动引起的变化；皮肤的任何皱纹、陷窝或充血；或血管比平时更加突出。

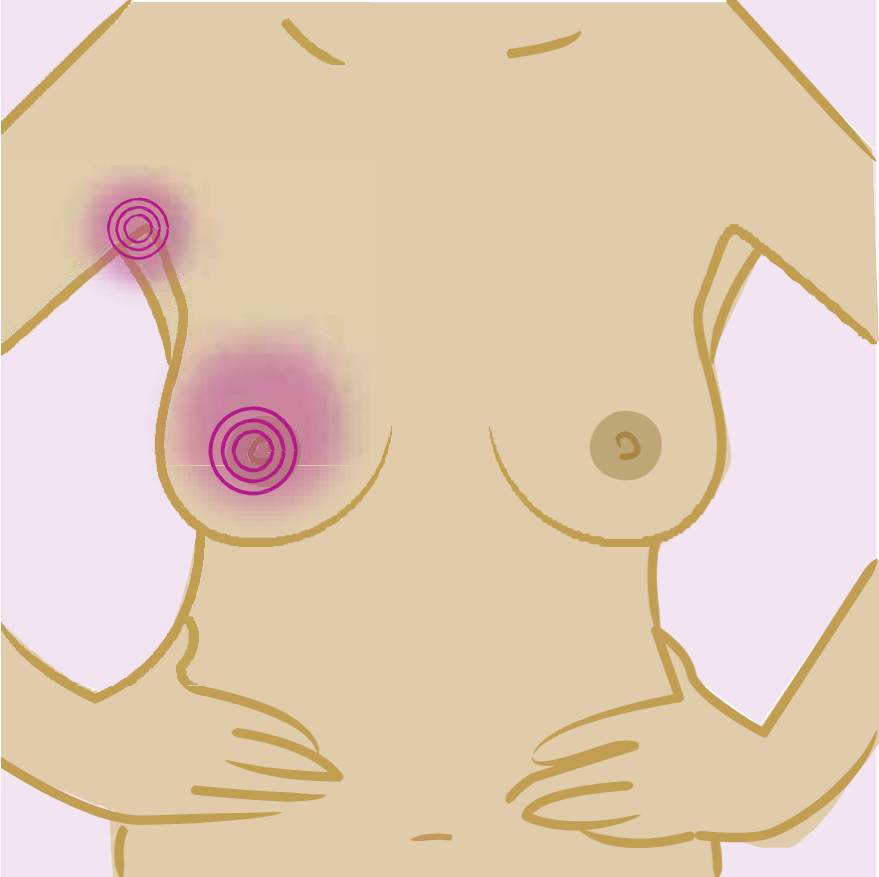


Illustrations courtesy of Breast Cancer Care

插图来自乳腺癌关爱基金会

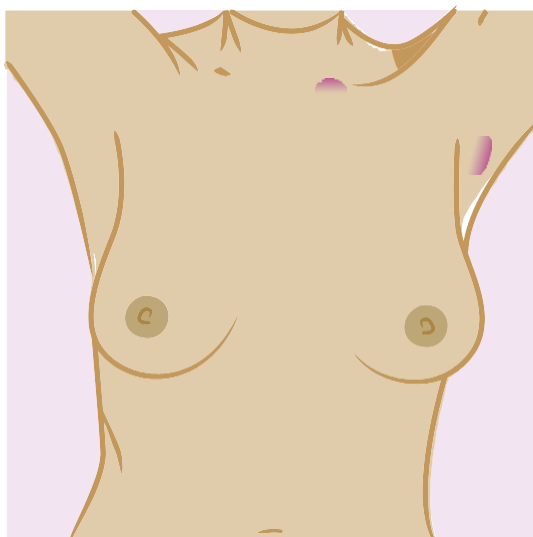
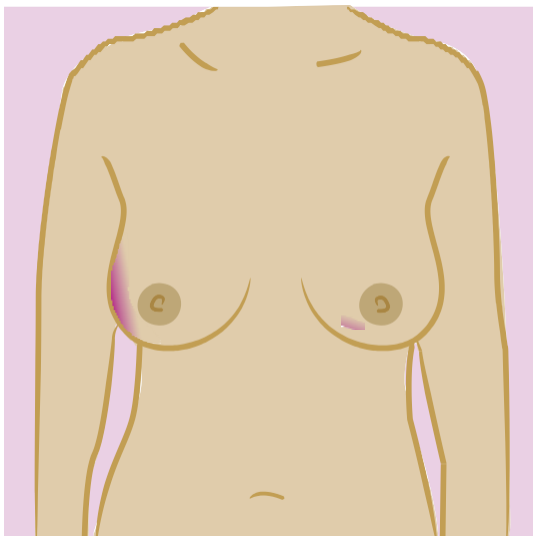
感觉

左侧或右侧乳房某个部分或腋窝的疼痛或不适，特别是最新发现的持续症状。



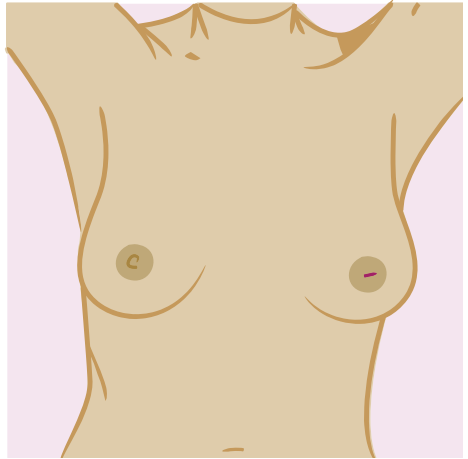
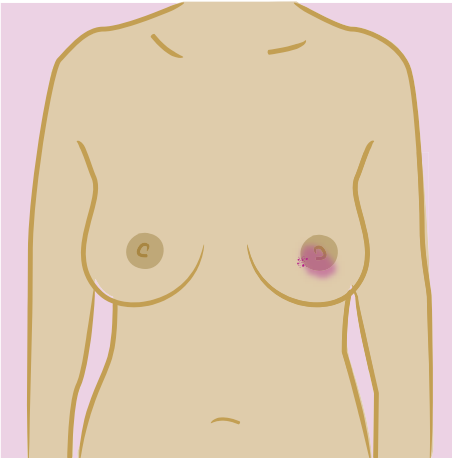
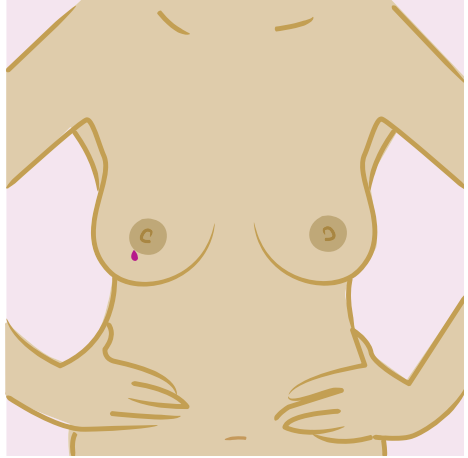
肿块

感觉与另一侧乳房不同的左侧或右侧乳房的任何肿块或增厚；您的腋窝下方或锁骨周围的任何肿胀或肿块。



乳头变化

凹陷、变形或出现任何渗液、流血、皮疹或结痂、片状皮肤的乳头。



乳房意识 5 个要点

1. 了解对您而言正常的情况
2. 了解需要查看和感觉何种变化
3. 查看和感觉
4. 立即向您的全科医生报告任何变化
5. 从 50 岁起参加乳房筛查

乳房筛查

如果您的年龄在 **50 岁到 70 岁** 之间，将邀请您每 **3 年** 进行一次乳房筛查，作为北爱尔兰乳房筛查计划的一部分。将从您的全科医生那里获得您的姓名，然后将发给您进行乳房 X 射线照相（乳房 X 射线检查）的邀请。

如果您的年龄大于 **70 岁**，将不会自动邀请您进行乳房筛查。然而，您仍有可能患上乳腺癌，因为风险继续随着年龄增长而增加——大约三分之一的乳腺癌发生在年龄超过 **70 岁** 的女性中。因此，鼓励您亲自联系您当地的筛查中心（参见第 **10 页**），每 **3 年** 预约一次筛查。

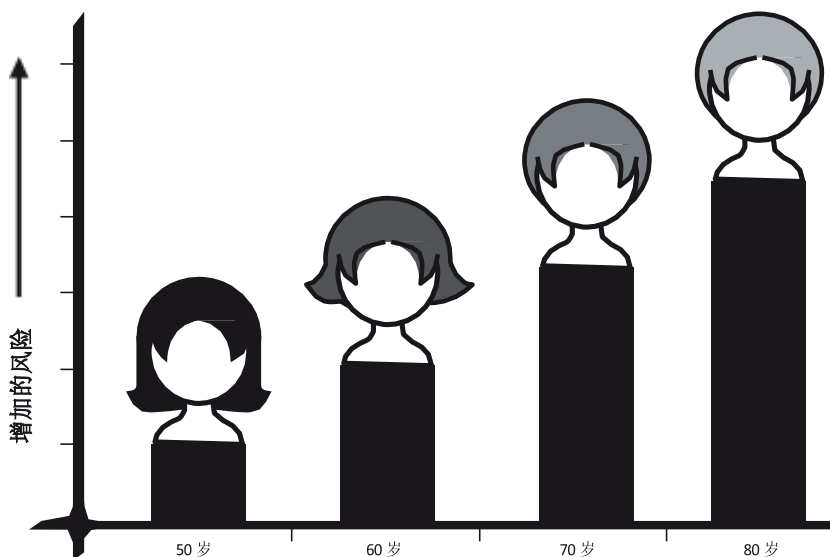
目前，并未邀请年龄小于 50 岁的女性进行乳房筛查，因为如果小于该年龄：

- 乳腺癌的风险更低；
- 女性通常会有更密集的乳腺组织，这使她们的乳房 X 射线照片更难看懂；并且
- 证据并不支持对年轻女性的乳腺癌人群筛查计划

您可能会在任何时候患上乳腺癌。这包括乳房筛查预约期间及之间的时期。如果您担心乳房问题或有乳腺癌家族病史，您应联系您的全科医生。

如需了解更多信息，请访问
www.cancerscreening.hscni.net

随着您的年龄增长，您患上乳腺癌的风险会增加。



筛查中心

贝尔法斯特健康和社会护理信托机构
(**Belfast Health and Social Care Trust**)
(也包括东南健康和社会护理信托机构)

筛查中心 (**The Screening Centre**)
12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS
电话: 028 9033 3700

北部健康和社会护理信托机构
(**Northern Health and Social Care Trust**)

北区地区乳房筛查和评估中心 (**Northern Area Breast Screening and Assessment Unit**)
Level A, Antrim Area Hospital
45 Bush Road, Antrim BT41 2RL
电话: 028 9442 4425

南部健康和社会护理信托机构
(**Southern Health and Social Care Trust**)

乳腺筛查中心 (**The Breast Screening Unit**)
Lurgan Hospital
Sloan Street, Lurgan BT66 8NX
电话: 028 3834 7083

西部健康和社会护理信托机构

(Western Health and Social Care Trust)

乳腺筛查中心 (The Breast Screening Unit)

Ground Floor, The Nurses' Home

Altnagelvin Area Hospital

Glenshane Road, Londonderry BT47 6SB

电话: 0287161 1443



公共卫生局

(Public Health Agency)

12–22 Linenhall Street

Belfast

BT2 8BS

电话：028 9032 1313

www.publichealth.hscni.net

www.cancerscreening.hscni.net