



了解您的 正常 状态

有问题吗？

致电 902-473-3960、1-800-565-0548（免费），
或访问 breastscreening.nshealth.ca

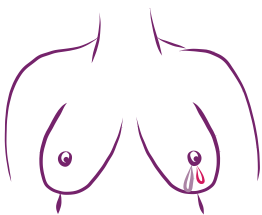
注意乳房健康。

定期触摸和查看您的乳房，以便自己了解乳房正常的外观和感觉 – 甚至要注意您正常生理周期中乳房的任何变化。了解自己的乳房有助于快速发现任何改变。



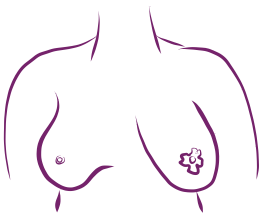
乳房出现新肿块，
或皮肤增厚或硬化。

皮肤外观或感觉发生变化，
例如起皱或凹陷，或发红、
增厚和橘皮样坑洼。



从乳头溢出血性或透
明液体。

乳房的大小、形状或外观
发生变化，或乳头位置发
生变化，例如乳头被拉陷
或指向改变。



乳头周围区域脱皮、
起鳞屑、结痂或剥落。

所有新出现的乳房变化都应由您的医疗保健提供者进行检查。并非所有新的乳房变化都是癌性的，但确实需要进行对其进行评估，以确保它们是正常的。

破除迷思

迷思：	事实：
止汗剂会导致乳腺癌。	没有证据支持这一说法。
佩戴钢圈文胸会导致乳腺癌。	没有证据支持这一说法。
如果我没有乳腺癌家族史，我就不会患乳腺癌。	大多数被诊断患有乳腺癌的人并没有已知的家族史。
乳腺癌总是会导致自己能感觉到的肿块。	乳腺癌可能不会引起肿块，尤其是在刚出现时。
将手机放入胸罩可能会导致乳腺癌。	研究尚未发现乳腺癌风险增加。

这是真的。

我们鼓励每个人都观察和感觉乳房的变化，但乳房X光检查仍然是增加早期发现乳腺癌机会的最可靠方法。

请咨询您的医疗保健提供者，了解筛查是否适合您。

在新斯科舍省内任何地点预约：

1-800-565-0548 (免费)

(902) 473-3960 (本地)

breastscreening.nshealth.ca

