



患者心声

“乳房肿块是乳腺癌最广为人知的征兆。”

还有其他11种症状并非人人皆知，这方面的认知至关重要。在荷兰，平均每天约有9名女性死于乳腺癌。

这个触目惊心的数字必须降低，也是能够降低的。改变始于认知：了解你的乳房，懂得该留意哪些症状，出现不适切勿拖延就医，“乳腺癌基金会大使Floortje Dessing如是说。”



Alexander Monro医院是首家专注于乳腺癌诊疗、良性乳腺疾病诊治、遗传易感性及家族高风险评估、基于人群筛查的早诊与随访的专科医院。



Breast Care Foundation

乳腺癌基金会致力于为乳腺癌及其他乳腺疾病的患者或高风险人群筹措资金。基金会高度认可专科中心（如Alexander Monro医院）开展集中化诊疗的价值。乳腺癌基金会是注册慈善机构。

关注乳房健康

肿块并非唯一征兆

联系信息

访问地址：

Berg en Bosch 地段
Professor Bronkhorstlaan 10号,
建筑94号 | 泊车位9
3723 MB Bilthoven

邮寄地址

PO Box 181, 3720 AD Bilthoven



030 225 09 10



info@alexandermonro.nl



www.alexandermonro.nl



@alexandermonroziekenhuis



@alexandermonroziekenhuis

……公益行动



Breast Care Foundation

kenjeborsten.nl

本次公益行动由乳腺癌基金会协同发起。

为什么要关注乳房健康?

在荷兰，每7名女性就有1名会罹患某种类型的乳腺癌，而其中20%-25%的患者还不到50岁。每年约有130名男性被确诊。

乳房异常发现得越早，治愈希望就越大。因此熟悉自己乳房的正常状态至关重要。这能帮助你自行识别症状并采取行动。务必熟悉自己乳房的正常外观与触感。坚持定期检查乳房尤其重要。许多预警征兆肉眼可见，却未必能触摸出来。

如何进行乳房自检?

定期进行乳房自检。站在镜子前观察乳房。多数征兆是肉眼可见的，因此请仔细观察并留意可能预示乳腺癌的12种最常见症状（详见图示“12种可能症状”）。

除了观察乳房外观，你也可以进行触摸检查。

将右臂举过头顶置于脑后，左手放在右侧乳房上。四指并拢伸直，从乳房边缘向乳头方向做小圈按压。

从右上方开始，环绕整个乳房，最后回到起点。然后检查乳头及周围区域。轻轻向前牵拉乳头；乳头应该能顺畅移动。左侧乳房重复上述步骤。

何时应该看医生?

- 1 如果你不确定或有任何不适
- 2 如果你发现乳房有变化或识别出12种可能症状中的任何一种
- 3 如果有乳腺癌家族史

风险因素

- 酒精摄入
- 睡眠紊乱
- 缺乏运动
- 遗传因素
- 体重超标
- 激素影响
- 致密型乳腺组织

待验证风险因素(研究中)

- 微生物群（肠道菌群）
- 维生素D缺乏
- 饮食结构

乳腺癌的12种可能症状:



静脉增粗/凸起



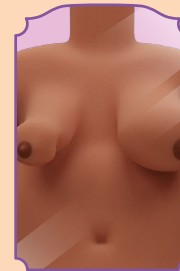
局部隆起



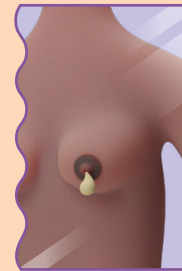
皮肤破损



局部硬化



形状/大小改变



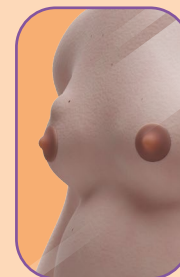
乳头溢液



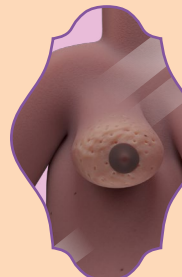
乳头结痂



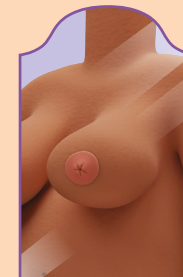
皮肤凹陷



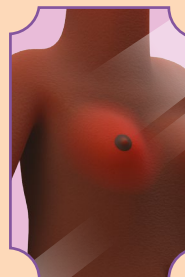
肿块



橘皮样皮肤



乳头内陷



发热/发红