

# 乳腺癌：

預防與篩檢  
識別、減少、預防



## 什麼是乳腺癌？

乳腺癌始於乳腺中健康的細胞發生改變並生長失控，通常形成稱為腫瘤的腫塊。除皮膚癌外，乳腺癌是美國女性最常見的癌症。男性也可能患乳腺癌。

## 您應注意哪些徵象？

- 乳房出現腫塊或疼痛
- 乳房局部增厚或腫脹
- 乳房皮膚受刺激或出現凹陷
- 乳房皮膚發紅或脫皮
- 乳頭內陷或乳頭部位疼痛
- 乳頭溢出非乳汁液體，尤其是溢血
- 乳房大小和形狀改變

## 您可以採取的預防措施：

- 如果您有乳腺癌家族史，請向您的醫生諮詢基因檢測和其他降低風險的方法
- 維持健康的體重
- 定期運動
- 限制酒精類飲品
- 母乳餵養孩子
- 熟悉自己的胸部外觀，並注意發生的任何變化
- 乳腺照影
- 乳房磁共振成像 (MRI)
- 瞭解有關乳房的常識：

[www.acog.org/womens-health/faqs/mammography-and-other-screening-tests-for-breast-problems](http://www.acog.org/womens-health/faqs/mammography-and-other-screening-tests-for-breast-problems)

資料來源：

[https://www.cdc.gov/cancer/prostate/basic\\_info/get-screened.htm](https://www.cdc.gov/cancer/prostate/basic_info/get-screened.htm)

<https://www.cancer.org/cancer/prostate-cancer/about/key-statistics.html>

[https://www.cancer.gov/types/prostate/patient/prostate-prevention-pdq#\\_12](https://www.cancer.gov/types/prostate/patient/prostate-prevention-pdq#_12)

八分之一\*

的女性在其一生中的某個時間點被診斷出乳腺癌。

## 完成篩檢

如需瞭解更多資訊，您可以透過致電、傳送簡訊、掃碼或瀏覽網站立即開始行動！

簡訊：傳送「SCREEN」至 43386

致電：833.727.3665

瀏覽網站：[go.rutgers.edu/BreastCancer](http://go.rutgers.edu/BreastCancer)

掃碼：



修訂日期：2024年2月29日