

KNOW YOUR BREASTS 了解您的乳房

Simplified Chinese

TOUCH LOOK CHECK™ BREAST CANCER NOW
The research & care charity

自查乳房只需三个简单步骤，即TLC（触、察、查）

TOUCH 触摸 – 触摸您的乳房

您能否感到任何新的变化或异常？

LOOK 观察 – 观察变化

您觉得和正常乳房外观相比有什么不同？

CHECK 检查 – 找全科医生检查新的或异常变化

我们在此随时为您提供帮助

我们希望每个人都有信心检查她们的自己乳房，并报告任何新的或异常变化。

如果您对您的乳房或对乳癌有任何问题或担心，请致电我们的免费和保密热线。

我们能提供240多种语言为您服务。

0808 800 6000

您比任何人都更了解自己的身体

了解正常的乳房外观和感觉意味着如果您的乳房发生任何异常变化都会引起您的注意。

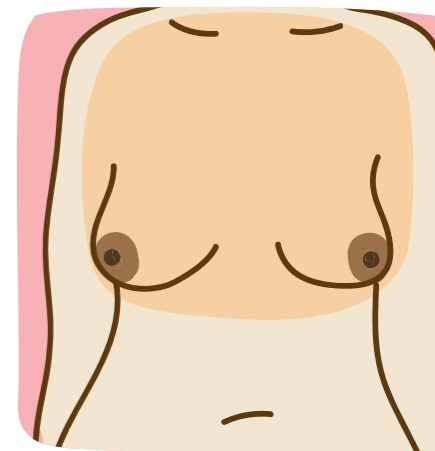
乳房感觉或外观的变化可能是癌症的征兆，所以乳房一旦出现新的或异常变化，请找您的全科医生做检查。

大部分乳房变化，包括肿块都不属癌症。但乳腺癌发现得越早，成功治愈的机率就越高。

外观和感觉的变化

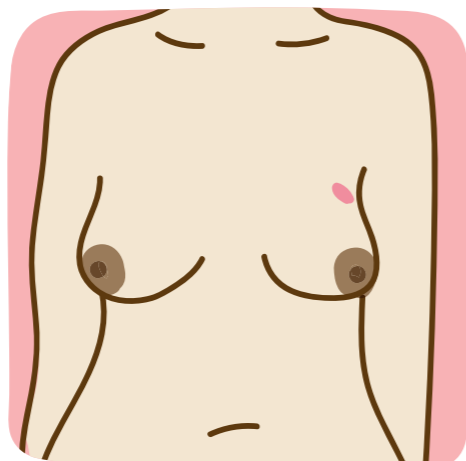
这里不存在检查乳房的特殊方法，您也不必接受培训。每个人都有自己触摸和查看变化的办法。

要养成定期检查的习惯，并认识您新的和不同的事物。

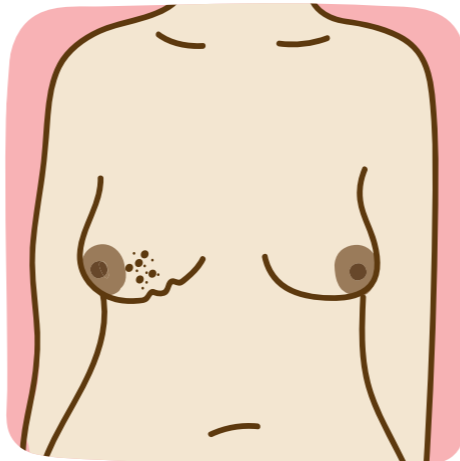


检查整个乳房及周边部位，包括锁骨（上胸部）和腋窝。

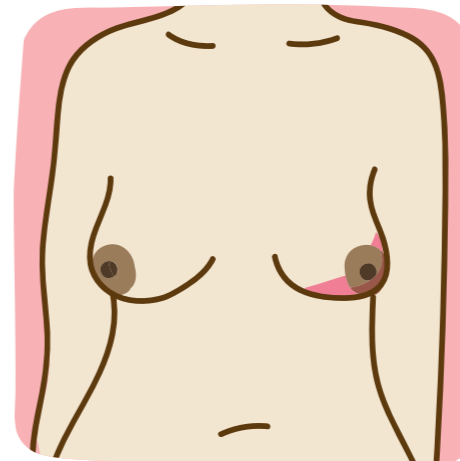
这些插图仅供参考。让全科医生检查一下您看到或感觉到的自身变化。



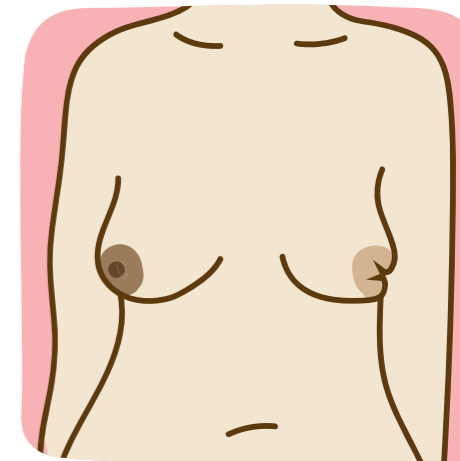
乳房、上胸部或腋窝的肿块或肿胀



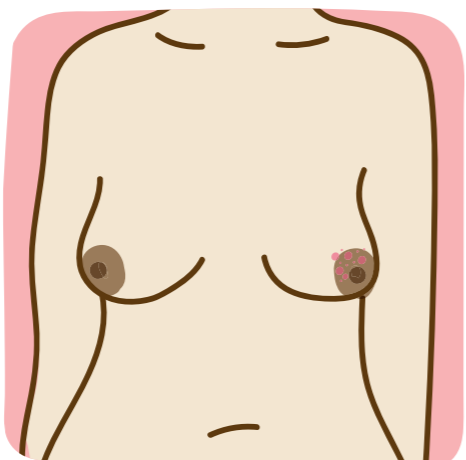
皮肤的变化，如皱纹或凹陷



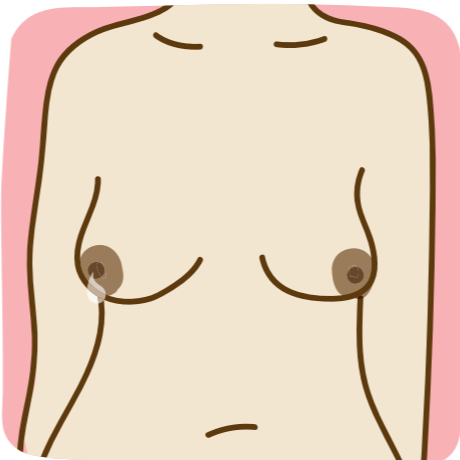
乳房颜色的变化 - 乳房看起来可能发红或发炎



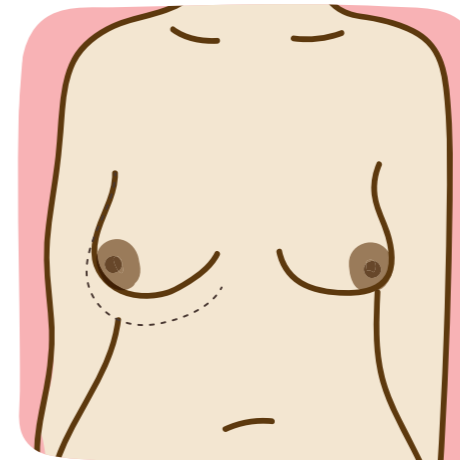
乳头变化，如：内陷



乳头周围有皮疹或结痂



乳头流出异常液体（分泌物）



乳房大小或形状的变化

乳房疼痛

一般来说，乳房疼痛通常不是癌症的征兆。但要注意您的乳房或腋窝是否一直或几乎一直在痛。