



患者及照护者教育

# 如何预防乳腺癌

## 了解罹患乳腺癌的风险

风险因素是指任何可增加您患病（如癌症）几率的因素。乳腺癌的重要风险因素包括年龄、家族史和出生时的性别。大多数乳腺癌发生在出生时为女性的女性身上。然而，所有性别的人都有可能患上乳腺癌。

**如果您是跨性别者或非二元性别人士，您仍然有罹患乳腺癌的风险。即使您做过上半身变性手术，情况也是如此。**

请向您的医疗保健提供者咨询一生中罹患乳腺癌的风险。这称为终生风险。终生风险决定了您罹患乳腺癌的风险程度是平均风险、中度风险还是高度风险。

## 乳腺癌平均风险

如果您在出生时为女性（无论您现在的性别如何），且未出现以下病史，则您罹患乳腺癌的风险处于平均水平：

- 病史：
  - 遗传综合征，如 BRCA 或其他基因突变（变化或变异）。
  - 浸润性乳腺癌或原位导管癌 (DCIS)。
  - 非典型增生或小叶原位癌 (LCIS)。这是一种乳腺疾病，不是癌症。
  - 致密型乳房。乳房 X 光检查可以显示您是否患有致密型乳房。
  - 家族中有乳腺癌患者（血亲）。情况因人而异。您的医疗保健提供者会对您的进行风险评估。
  - 年轻时接受过胸部放射治疗。

有关乳腺癌高风险的信息，请访问 [MSK 乳腺癌筛查指南](#)。

**六分之一的乳腺癌患者为年龄在 40 到 49 岁之间的女性。**

## 了解乳腺癌的症状

乳房出现新的肿块、肿胀或发红通常是乳腺癌的第一个症状。及早发现症状的最佳方法是注意乳房的变化。练习乳房自我意识和进行乳房自我检查会有所帮助。

乳房自我意识是指熟悉自己乳房的正常外观和感觉。每个人都应该练习乳房自我意识。这样，便可以注意到乳房的任何变化。如果发现任何变化，如出现新的肿块或乳头有分泌物，请致电您的医疗保健提供者。

乳房自我检查 (BSE) 是一种定期检查乳房以发现任何变化的方法。可以每月一次、有时进行乳房自我检查，或完全不进行。如果您选择不进行乳房自我检查，仍应确保了解自己乳房的正常外观和感觉。

如果看到或感觉到乳房有变化，请勿恐慌，这一点很重要。大多数乳房变化并非由癌症所致。

**由于 BRCA 等基因突变，某些男性会更容易罹患乳腺癌。如果您有基因突变，请从 35 岁开始进行乳房自我检查。**

## 降低乳腺癌风险的健康习惯

某些风险因素无法改变，如家族史和年龄。然而，保持良好的整体健康状态可以改善乳房健康。以下是一些保持健康的小贴士：

- [多吃水果和蔬菜。](#)
- 限制糖和脂肪的摄入量。
- [请勿吸烟或使用烟草制品。](#)
- 限制饮酒量。

- 经常运动，定期锻炼。
- 做好防晒保护，不使用日光浴床。
- 定期接受医疗保健提供者的检查。

**研究表明，健康的习惯可以降低患乳腺癌的风险。**

## 接受乳腺癌筛查

乳腺癌筛查的类型和时间安排取决于您个人的乳腺癌风险程度。

如果您处于平均风险：

- 从 20 岁开始，熟悉自己乳房的外观和感觉。了解自己的乳房有助于您注意到乳房的变化。
- 从 25 岁开始，每年接受医疗保健提供者进行的乳房检查。
- 从 40 岁开始，每年进行一次乳房 X 光检查或断层合成（3D 乳房 X 光检查）。

有关乳腺癌更高风险的信息，请访问 [MSK 乳腺癌筛查指南](#)。

**每 8 名女性中就有 1 名确诊为乳腺癌。**

## 您可以立即采取的行动

- 了解您罹患乳腺癌的终生风险为平均风险、中度风险还是高度风险。
- 通过乳房自我意识来留意乳房的变化。
- 保持健康，维持健康的习惯。
- 根据您的终生风险程度进行乳腺癌筛查。请致电 833-376-1194 预约乳房 X 光检查。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。医疗团队成员将在周一至周五上午 9:00 至下午 5:00 给与回复。如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。随时有值班医生或护士为您提供帮助。如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

---

What You Can Do to Prevent Breast Cancer - Last updated on March 23, 2023

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利