

甲乳癌个案管理师

——于俊平

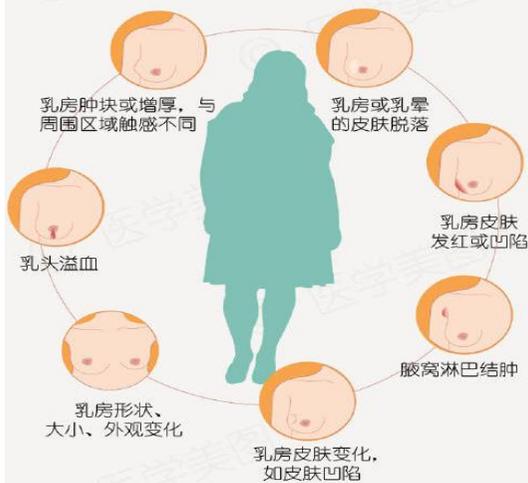
- ✓ 学历：护理本科
- ✓ 职称：护师
- ✓ 管案范围：
甲状腺癌、乳腺癌个案管理。
- ✓ 工作时间：周一至周五 8:00-17:00
- ✓ 联系电话:010-56119636

个案管理师

小讲堂

关爱自己，远离“胸险”

乳腺癌的症状主要包括



高危人群

任何人都可能患乳腺癌，以下因素会提高其发病几率



女性



年龄增长



曾患乳腺疾病



家族史



基因
(BRCA1、BRCA2)



辐射曝露



肥胖



12岁前
初次月经



35岁后
初次生育



不曾怀孕



过度饮酒



绝经后进行
激素替代治疗

以上图片均来源于网络



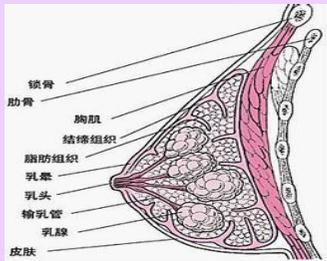
请扫我~

专科护理师和您
共同守护健康！

北京清华长庚医院

护理部

认识乳房



乳房是个神奇的器官，它是女性的象征，又能分泌乳汁。所以我们要好好的呵护这“天生一对”。

乳房疼痛

疼痛是乳房常见的不适表现，那么乳房疼痛分哪几类呢？

⊗ 周期性乳房疼痛

通常在月经来之前 3-5 天内开始疼痛，有时腋窝、上臂也有痛觉。此疼痛与月经期雌激素的波动有关，疼痛可自然消失，无需服用止痛药。

⊗ 非周期性乳房疼痛

疼痛的原因包括穿戴不合适的胸罩、服用雌激素、乳腺发炎（合并红肿热痛）、过度运动造成拉伤，反射到乳房造成的疼痛，或是心肌梗塞、心绞痛等心脏问题，却以为是乳房疼痛，或是胃痛因神经传

导反射到胸部造成疼痛，肋软骨炎造成的疼痛也会被误以为是乳房痛，建议有疑虑时到医院检查。

⊗ 青春期乳房胀痛

一般在 9-13 岁发生，这时女孩乳房开始发育，有轻微的胀痛感，随乳房的发育成熟会自行消失。

乳房自检



关爱乳房，远离“胸险”

合理的营养膳食、规律的体力活动有助于保护我们的乳房，减少患病的风险。任何食物都有其优点和缺点，食物选择多样化才能保证营养均衡，在平衡膳食的基础上注意适量增加富含优质蛋白质的食物，如奶制品、鸡蛋、鱼虾，多吃蔬菜、水果、粗杂粮、豆制品，避免含糖饮料，减少高能量密度食物的摄入，如甜点心、腊肠、肥肉、油炸食品。每周保持适量的运动，每周至少五次，每次 30 分钟，如快走、跳舞、游泳、骑自行车等。保持健康体重，避免体重或者腰臀围过度增长。



戒烟戒酒。烟酒会危害我们的乳房，增加患病的风险！

谈谈乳癌那点事儿

乳癌是健康与美丽的一大杀手，发病率随年龄的增长呈上升趋势，我国乳癌高发年龄 45-55 岁，定期的筛查可以及早发现及早治疗。20-39 岁的非高危人群定期做好乳房的自检，40 岁以上及年轻有高危因素的人群可以 1-2 年去医院进行乳腺的筛查。男性也有可能患乳腺癌。