



乳房变化

您的乳房会经常变化。此处的信息为您解释了您的乳房为什么会发生变化以及常见的变化有哪些。

乳房为何会发生变化？

乳房发生变化，这是正常的。乳房可能会在以下情况下发生变化：

- 您怀孕了
- 您正在母乳喂养
- 您的荷尔蒙分泌在月经周期各个时段有所不同
- 您体重减轻或增加了
- 您开始衰老

有时，您可能会感觉到乳房内有肿块。您的乳房不是肌肉组织。其中有泌乳系统、脂肪、淋巴结、静脉、神经和纤维组织。有肿块一般是正常的。

正常的乳房变化发生得通常比较缓慢，但有时也会有突发的情况。

乳房对激素变化很敏感，例如在月经期间或使用激素替代疗法（HRT）时。月经前，雌激素分泌会增加，导致乳管和乳腺肿胀。这可能会让您的乳房感到肿胀或有肿块。

年轻人的乳房通常较致密，因为他们的泌乳系统可能需要用来喂养婴儿。

有时，这种厚度感觉起来就像一个肿块或一团组织。

随着年龄的增长，泌乳系统会萎缩并被脂肪取代。到了更年期，乳房就会完全变软。这会令正常的肿块更加明显。

当您体重减轻或增加时，乳房的触感也会有所不同。

有时乳房也会无缘无故地发生变化。

您的医生也可能无法解释您乳房发生变化的原因。如果您感到沮丧，请与您的医生和身边支持您的人开诚布公地谈一下您的感受，这非常重要。

许多人的乳房变化还会跟平常荷尔蒙引起的变化不同。大多数情况下，这些变化不是癌症或不良的变化，但还是需要让医生检查一下以确保无碍。

医生怎么知道这不是癌症？

您的医生会考虑以下几点：

- 您的年龄和家族病史
- 乳房变化史
- 体检结果和任何其他检查（如超声波或钼靶检查）
- 您是否仍有月经或是否正在进行激素替代疗法。

接下来该怎么办？

乳房的变化不会增加患乳腺癌的风险。

您应该根据您的年龄和家族病史进行建议的乳腺癌筛查。

每个人都应该注意自己乳房的异常变化。如果您注意到有任何与平常荷尔蒙不同的变化，请去看医生。

情绪

乳房出现异常变化可能会让人心烦意乱，引发许多不同的情绪和担忧。人们普遍恐惧癌症，对检查感觉紧张，认为检查有侵袭性。

虽然大多数人得知自己的乳房变化不是由癌症引起的后都会感到宽慰，但有些人可能仍会担心。

乳房的变化也可能会影响您的自我感觉、性欲或人际关系。

如果您的乳房变化让您感到不安，或者给您的生活带来问题，那么与支持您的家人或朋友分享您的感受可能会有所帮助。

您可以从当地医生（家庭医生）或当地社区健康中心的女性健康护士那里获取信息或建议。您还可以选择来乳腺诊所的专科医生或护士与她们聊一下。

您和您的家庭医生 (GP)

如果您最近在乳腺诊所看过专科医生，最好到您的家庭医生那里再跟进一下情况。

这可确保您完全理解专科医生提供的信息、测试或诊断。

这也是一个机会，能让您讨论一下您对乳房变化或诊断的想法和感受。

如果您想对您的乳房变化征求第二意见，您的家庭医生可以为您提供帮助。

如果您没有固定的家庭医生，可以向朋友、家人或当地社区健康中心寻求一些建议。

有一位您认识并信任的家庭医生是件好事。

家庭暴力支持

1800 Respect 全国帮助热线

为遭受性侵犯、家庭暴力和虐待的人提供支持。

您可以在白天或晚上的任何时间拨打电话。

1800 737 732 (24小时支持服务)

1800respect.org.au

您是否需要翻译员？



如果您需要翻译，可以提出此要求。