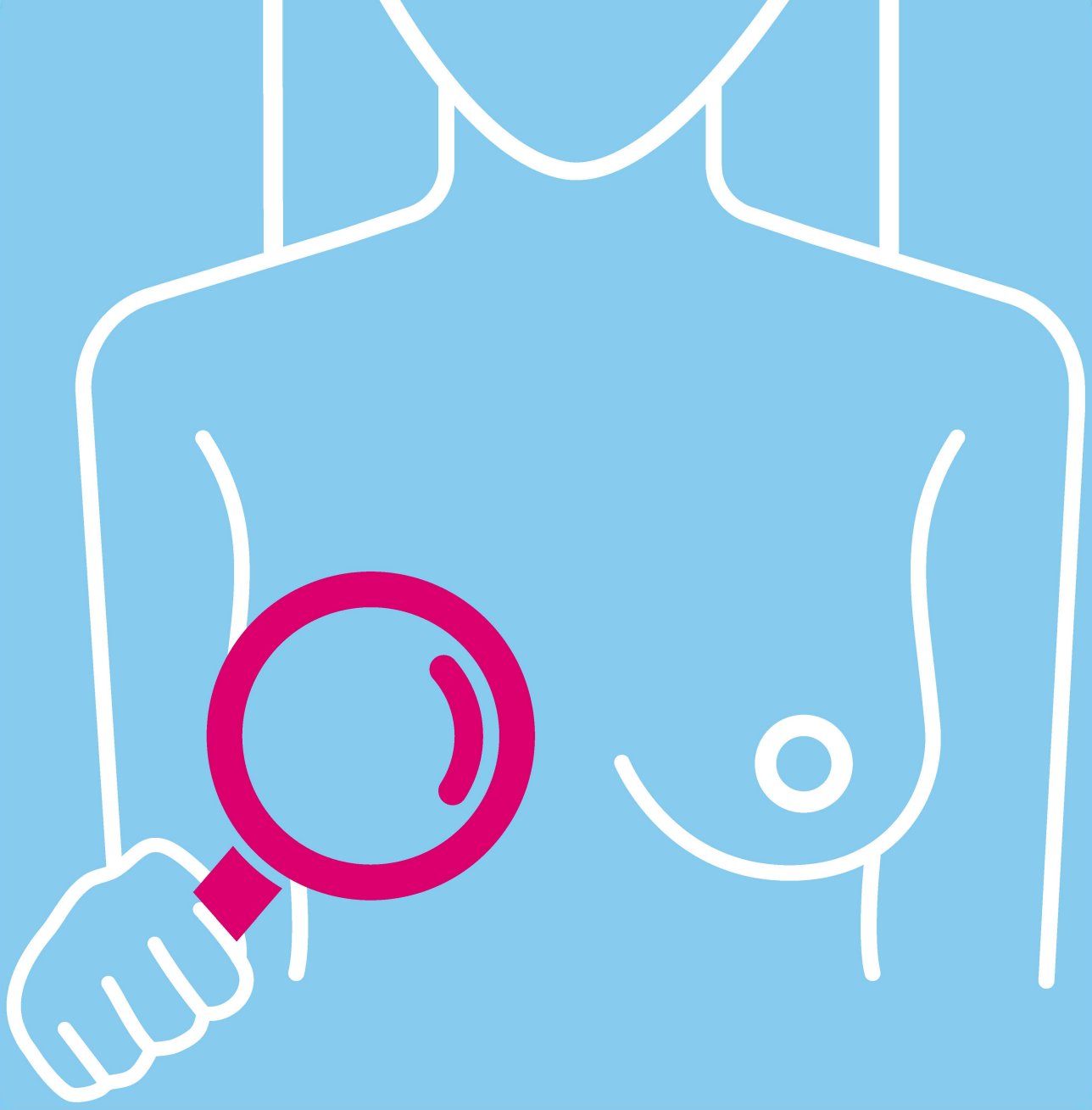


对抗健康危机指南

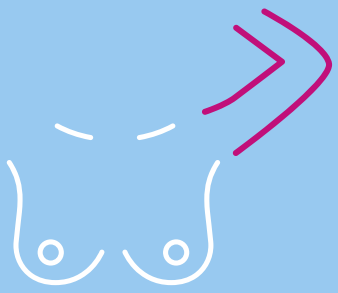
每个月进行乳房自检(BSE)

BREAST CANCER FOUNDATION

注意：如果您正处于经期，请在月经开始后的第7至第10天期间，进行每个月的乳房自检(BSE)。
如果您已停经，请按时固定在每月的同一天（例如每月的第一天）进行检查。

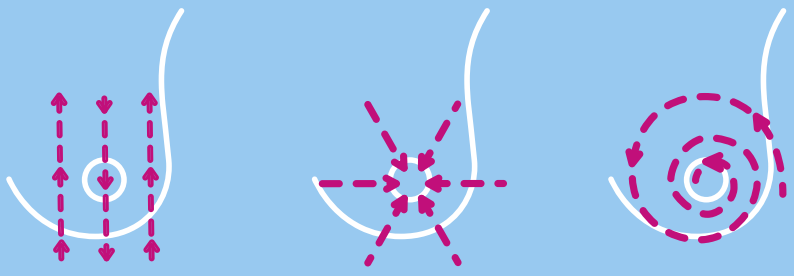
感受身体的变化：

请在淋浴、镜前或躺下时，按以下步骤自行检查。



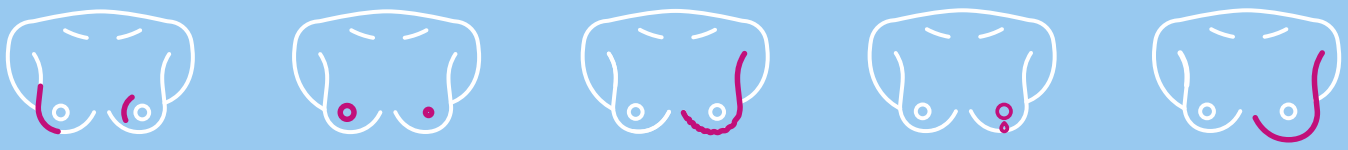
步骤 1：
将手臂举到头上方

步骤 2：
用中间三根手指的
指垫按压



步骤 3：
用力按压，并以缓慢打圈的方式检查整个
乳房、乳头及腋窝是否有肿块

需注意什么：



乳房或腋窝
部位出现持续性
肿块或增厚

乳头新近
回缩

乳房、乳晕或
乳头的颜色或
皮肤产生变化

乳头有血液或
分泌物渗出

乳房大小或
形状改变

如果您检查发现以上任何情况，请向医生咨询。

BREAST CANCER
FOUNDATION

如果您的年龄介于40至49岁之间，应该每年接受乳房X光检查。
如果您已年满50岁，则每两年进行一次检查。

如何预约乳房X光检查

1. 查询您是否符合补贴资格

在参与计划的体检中心接受乳房X光检查可享有津贴。这是保健促进局(HPB)的“定期体检，益您一生”(Screen for Life)计划，以及乳癌基金会(BCF)所推动的“鼓励定期做乳房X光检查” BEAM计划下的补贴项目。**请拨6352 6560了解详情。**

获补贴项目	
各类型持卡人	**乳房X光检查收费**
建国一代卡	$25
立国一代卡	$37.50
社保援助计划 (CHAS) 持卡人 — 蓝色或橘色	$0 (BEAM 计划)
新加坡公民或社保援助计划 (CHAS) 持卡人 — 绿色	$50
新加坡永久居民	$75

2.请注册检查

请上网填表单，并注册乳房X光检查:

www.tinyurl.com/bcfmammogram

BREAST CANCER FOUNDATION

关于乳癌基金会

成立于1997年的乳癌基金会是一个社会服务组织，
其使命是根除乳癌这一危及性命的疾病，
同时致力通过讲座、活动及出版物，推广定期检验
及早诊断发现乳癌。

与此同时，乳癌基金会还有一系列的项目和活动，
给予乳癌康复者及其家属不同支援与协助。

乳癌基金会全力支持

更多相关信息：

- 为受乳癌影响的妇女及其家庭提供协助与支援活动
- 为乳房X光检查提供资助
- 在您的社区中进行现场乳房X光检查

请拨 6352 6560 或发送电邮 enquiries@bcf.org.sg 与我们联系。

BREAST CANCER
FOUNDATION