

社区资源



乳腺癌筛查



扫描了解更多癌症筛查信息

了解风险 为什么需要癌症筛查

癌症筛查可在细胞异常变化发展为癌症前, 或处于癌症早期阶段时发现症状, 此阶段进行治疗效果更佳.

美甲师的工作环境存在健康隐患. 他们通过呼吸摄入及皮肤吸收等方式吸收美甲产品中的有毒化学物质. 这些化学物质不仅会损害皮肤、呼吸系统和生殖系统, 更会明显增加患癌症的风险.

研究表明, 根据接触程度不同, 美甲师体内存在更多的有害物质及致癌化学物质.

本手册提供乳腺癌与宫颈癌筛查的相关信息.

-  Wechat 647-636-6292
-  IG @nail.technicians.network
-  facebook.com/nailtechnetwork
-  pqwchc.ca/nails
-  750 Dundas St W, Toronto
2nd Floor, Suite #280



美甲师网络

www.pqwchc.org/nails

本资源由帕克代尔皇后西社区健康中心 (PQWCHC) 美甲技师网络 (NTN) 于2025年9月开发, 由Dragonfly Ventures提供资金支持



什么是乳腺癌?

乳腺癌发生于乳房组织, 起始于乳腺导管(输送乳汁的管道)或小叶(分泌乳汁的腺体)的内衬细胞。

什么是乳腺钼靶摄影检查?

乳腺钼靶摄影检查是通过乳房X光成像技术发现乳房异常变化, 即使这些变化可能小到无法感知或无法以肉眼观察。

哪些人群需要筛查?

- 符合安大略省乳腺筛查计划(OBSP)资格的40至74岁人群, 可每两年进行一次乳腺钼靶摄影检查。
- 40至49岁人群应通过咨询医生或拨打健康热线811获得信息并作出决定。

注意: 若发现乳房出现任何变化, 比如持续性肿块, 红肿或乳头异常, 请立即联系医生。乳房变化未必是癌症所致, 但应及时进行检查。

降低乳腺癌发病风险

- 有些风险因素是您无法改变的, 比如: 年龄, 身高, 遗传基因, 乳房密度较高以及生命周期中的激素变化。
- 但您可通过以下方式降低患病风险, 比如: 避免饮酒/减少饮酒量, 戒烟/不吸烟, 保持运动, 避免成年后体重增加。

降低乳腺癌发病风险: CancerIQ

了解更多风险因素及降低风险的方法, 请访问 My CancerIQ:

www.mycanceriq.ca/About/BreastCancer

- 如果需要个性化的风险评估, 请移动至页面底部点击“进行乳腺癌风险评估”链接。

预约乳腺钼靶摄影检查

- 您可直接致电安大略省乳腺筛查计划(OBSP)服务点进行预约。
 - 拨打1-800-668-9304查询OBSP服务点。
 - 访问 www.ontariohealth.ca/system/reportings/wait-times
 - 点击“乳腺筛查(乳腺钼靶摄影检查)等候时间”, 输入您居住/工作地址的邮政编码。系统将显示离您居住地或工作地点最近的乳腺钼靶摄影检查点位列表。
- 请您的医生为您预约检查。

接受乳腺钼靶摄影检查须知

- 检查当日请勿使用止汗剂, 防汗剂, 润肤乳或爽身粉。
- 检查将分次进行单侧乳房检查。压板会缓慢下移, 以适度压力挤压乳房组织并保持数秒。整个检查约需15分钟。

检查后须知

- 若结果正常, 您将收到信件通知, 其中会告知您下次筛查时间。
- 若结果异常, 您进行筛查的OBSP机构将通知您的医生进行复诊, 并且可能协助预约进一步检查。
 - 若您没有医生, OBSP将为您对接医生以推进后续流程。

美甲师职场自我防护指南

- 工作时佩戴口罩和丁腈手套。
- 休息时离开美甲沙龙或前往空气流通更好的区域。
- 工作时请勿在工作台进食或饮水。
- 使用分装按压瓶以减少美甲产品中化学成分的挥发。
- 保持垃圾桶盖处于关闭状态。
- 服务间隙进行伸展运动以缓解肌肉紧张。
- 若出现健康问题, 请尽快就医。

如需协助预约癌症筛查或获取相关信息, 请致电NTN: (416) 779-7666.

