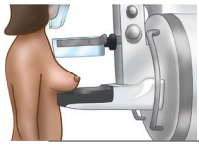
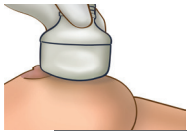


Understanding Your Screening Mammogram Results

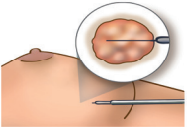
The result of your recent BreastCheck screening mammogram is abnormal. This means that your mammogram image(s) showed an area of concern that the radiologist wants to examine further with follow-up testing. Most women who go for follow-up testing do not have cancer. Your follow-up testing* may include one or more of the following:



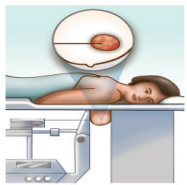
A **diagnostic mammogram** is performed the same way as a screening mammogram. It focuses on a specific area of the breast by taking x-ray images from different angles of your breast, applying extra pressure, or magnifying tissue.



A **breast ultrasound** uses sound waves to create an image of the breast. A technologist or radiologist will glide a wand-like device over the breast to create an image.



A **needle biopsy** uses a needle to remove a small piece of breast tissue for further examination under a microscope. Local anesthetic is injected into your breast before the biopsy is taken. The area of concern is found and a small amount of tissue is removed for testing.





*Other testing may include magnetic resonance imaging (MRI) or a referral to a surgeon for consultation.

Breast Density

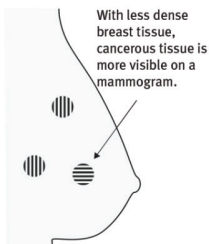
Breast density is how breast tissue appears on a mammogram image. Breast tissue is made up of two types of tissue: glandular and connective (dense) tissue and fatty (non-dense) tissue. A person's breast tissue may be called dense if they have more glandular tissue than fatty tissue.

Dense breast tissue is common and normal and does not mean that you will develop breast cancer. Dense breasts make it harder to see breast cancer on a mammogram image. It is important to have regular mammograms and to know what is normal for you. Breast density is measured by a radiologist using the Breast Imaging Reporting and Data System (BI-RADS). A radiologist is a specially trained doctor who looks at medical test images to diagnose and treat disease. Results are grouped into one of four categories (a, b, c and d):

LEGEND:

-  dense breast tissue
-  cancerous tissue

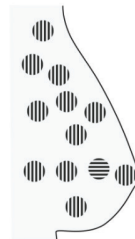
a. almost all fatty tissue



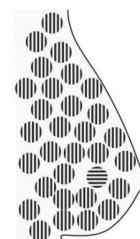
b. mainly fatty tissue with some scattered areas of dense tissue



c. a mixture of fatty and dense tissue



d. almost entirely dense tissue



IMAGES USED WITH PERMISSION OF BC CANCER, 2018.

Know What is Normal

Know what looks and feels normal for your breasts. See your healthcare provider if you notice any of these changes in your breasts:



Puckering of the skin.



Change in the nipple.



Thickened hard skin that feels different than the rest of the breast tissue.



New or bloody discharge.



Change in the size, shape or colour.



A new lump.

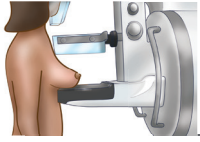
Reducing Your Risk

You can reduce your breast cancer risk with the following healthy lifestyle behaviors:

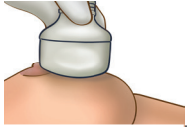
- Move more
 - Be physically active
 - Avoid long periods of sitting
- Eat healthy
 - Eat plenty of fruits and vegetables, whole grains and pulses (such as beans and lentils)
 - Limit fast foods and other highly processed foods, sugar-sweetened drinks and red meat
- Be a healthy body weight
- Limit alcohol
 - If you drink alcohol, limit intake to less than one drink per day
- Live smoke free
 - Do not start smoking tobacco, quit if you do, avoid second-hand tobacco smoke and keep tobacco sacred
- Talk to your healthcare provider about the benefits and risks of hormone replacement therapy after menopause
- Get screened to reduce your risk of dying from breast cancer

Comprendre les résultats de votre mammographie de dépistage

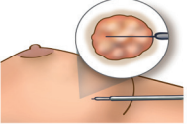
Les résultats de votre mammographie de dépistage récente du programme BreastCheck sont anormaux. Cela signifie que vos clichés mammaires présentaient une région préoccupante que le radiologue souhaite examiner davantage au moyen de tests de suivi. La plupart des femmes qui ont des tests de suivi n'ont pas le cancer. Votre suivi peut comprendre un ou plusieurs des tests* suivants :



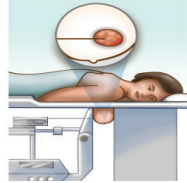
Une **mammographie diagnostique** est réalisée de la même façon qu'une mammographie de dépistage. Elle consiste à prendre des radiographies d'une région particulière du sein sous différents angles, en appliquant une pression additionnelle, ou en agrandissant les images du tissu.



Une **échographie mammaire** utilise des ondes sonores pour générer une image du sein. Un technologue ou un radiologue glisse un détecteur sur le sein pour générer l'image.



Une **biopsie à l'aiguille** consiste à utiliser une aiguille pour prélever un petit morceau de tissu mammaire qui sera ensuite examiné au microscope. Un anesthésique local est injecté dans le sein avant que la biopsie ne soit effectuée. On trouve la région préoccupante et en retire une petite quantité de tissu pour le tester.



*D'autres tests peuvent comprendre une imagerie par résonance magnétique ou un aiguillage pour une consultation par un chirurgien.

Densité mammaire

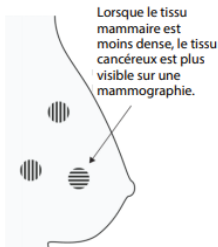
La densité mammaire est la façon dont le tissu du sein apparaît dans un cliché mammaire. Le tissu mammaire est composé de deux types de tissus : le tissu glandulaire et conjonctif (dense) et le tissu adipeux (non dense). Le tissu mammaire d'une personne peut être considéré comme dense s'il contient plus de tissu glandulaire que de tissu adipeux.

Le tissu mammaire dense est courant et normal et ne signifie pas que vous développerez le cancer du sein. Les seins denses rendent le cancer du sein plus difficile à déceler sur un cliché mammaire. Il est important de passer une mammographie régulièrement et de savoir ce qui est normal pour vous. La densité mammaire est mesurée par un radiologue au moyen du Breast Imaging Reporting and Data System (BI-RADS). Un radiologiste est un médecin spécialement formé qui examine des images d'exams médicaux, comme les mammographies, pour diagnostiquer et traiter des maladies. Les résultats sont regroupés en quatre catégories (a, b, c et d) :

LÉGENDE

- Densité mammaire
- Tissu cancéreux

a. presque entièrement du tissu adipeux



Lorsque le tissu mammaire est moins dense, le tissu cancéreux est plus visible sur une mammographie.

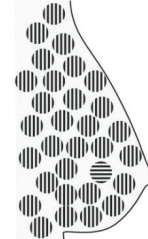
b. principalement du tissu adipeux et quelques régions disparates de tissu dense



c. un mélange de tissu adipeux et de tissu dense



d. presque entièrement du tissu dense



UTILISÉ AVEC LA PERMISSION DE BC CANCER, 2018.

Sachez ce qui est normal

Sachez ce qui est normal à la vue et au toucher pour vos seins. Consultez votre fournisseur de soins de santé si vous remarquez les changements suivants dans vos seins :



Apparition de plis dans la peau.



Changement au niveau du mamelon.



Votre peau semble plus épaisse et plus dure que le reste du tissu de vos seins.



Écoulement du mamelon sans raison ou teinté de sang.



Changement de la taille, de la forme ou de la couleur du sein.



Une nouvelle grosseur.

Réduisez vos risques

Vous pouvez réduire vos risques de cancer du sein en adoptant les habitudes de vie saines suivantes :

- Bouger davantage
 - Faire de l'activité physique
 - Éviter de passer de longues périodes en position assise
- Manger sainement
 - Manger beaucoup de fruits, de légumes, de grains entiers et de légumineuses (comme les haricots et les lentilles)
 - Limiter la consommation de restauration rapide et d'autres aliments hautement transformés, de boissons sucrées et de viande rouge
- Avoir un poids santé
- Limiter la consommation d'alcool
 - Si on boit de l'alcool, limiter l'apport à moins d'un verre par jour
- Vivre sans fumée
 - Ne pas commencer à fumer du tabac, cesser de le faire si on fume, éviter la fumée de tabac secondaire et limiter le tabac à un usage sacré
- Parler à son fournisseur de soins de santé des avantages et des risques liés au traitement hormonal substitutif après la ménopause
- Se faire tester pour réduire le risque de mourir du cancer du sein