

# Understanding Your Screening Mammogram Results

**The result of your recent BreastCheck screening mammogram is normal.** This means that no abnormalities were found in your mammogram images. BreastCheck will:

- send your results to your healthcare provider, and
- send you a reminder letter when it is time to book your next mammogram.

## Breast Density

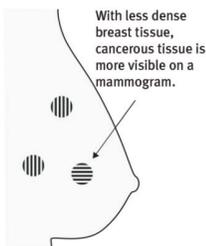
Breast density is how breast tissue appears on a mammogram image. Breast tissue is made up of two types of tissue: glandular and connective (dense) tissue and fatty (non-dense) tissue. A person's breast tissue may be called dense if they have more glandular tissue than fatty tissue.

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

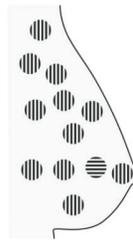
a. almost all fatty tissue



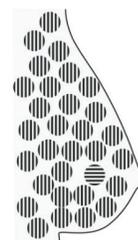
b. mainly fatty tissue with some scattered areas of dense tissue



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. Even if you just had a normal mammogram, 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 BreastCheck sont normaux.** Cela signifie qu'aucune anomalie n'a été décelée dans votre cliché mammaire. BreastCheck se chargera de ce qui suit :

- envoyer vos résultats à votre fournisseur de soins de santé;
- vous envoyer une lettre de rappel quand le moment sera venu de fixer votre prochain rendez-vous de mammographie.

## Densité mammaire

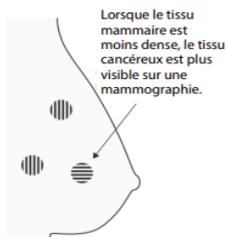
La densité mammaire est la façon dont le tissu du sein apparaît dans un cliché mammaire. Le tissu mammaire est composé de deux types de tissus : le tissu glandulaire et conjonctif (dense) et le tissu adipeux (non dense). Le tissu mammaire d'une personne peut être considéré comme dense s'il contient plus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

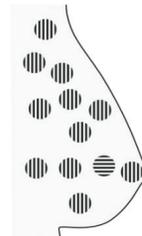
a. presque entièrement du tissu adipeux



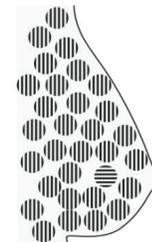
b. principalement du tissu adipeux et quelques régions disparates de tissu dense



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. Même si vous venez de recevoir des résultats de mammographie normaux, 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