

# informacje na temat raka piersi



Szansa wystąpienia raka piersi u kobiet w całym okresie życia wynosi

**1 na 8.**

## Oto kilka znanych czynników ryzyka:

**Płeć** – prawdopodobieństwo zachorowania na raka piersi jest 100 razy większe u kobiet niż u mężczyzn.

**Wiek** – ryzyko zachorowania na raka piersi wzrasta z wiekiem.

Połowa wszystkich raków piersi jest diagnozowana u kobiet w wieku powyżej 60 lat.

**Rak piersi w rodzinie** – ryzyko jest większe w przypadku kobiet z przypadkami raka piersi w rodzinie.

**Waga** – nadwaga i otyłość zwiększają ryzyko zachorowania na raka piersi.

**Rasa** – u białych kobiet ryzyko raka piersi jest nieco większe niż u Afroamerykanek. Z kolei u Afroamerykanek przeżywalność jest mniejsza.



## Co możesz zrobić:

### Umów się na mammografię

Jeśli masz od 50 do 74 lat, powinnaś wykonywać mammografię i badanie piersi raz w roku.

### Dobrze się odżywiaj

Jedz przynajmniej pięć porcji owoców i warzyw dziennie. Ogranicz spożycie mięsa, takiego jak hot dogi, wędliny i czerwone mięso. Wybieraj produkty pełnoziarniste

### Ogranicz spożycie alkoholu

Ogranicz spożycie alkoholu do nie więcej niż jednego drinka dziennie. Większa ilość alkoholu zwiększa ryzyko 1,5-krotnie w porównaniu z osobami niepijącymi.

### Dąż do trzydziestki

Przynajmniej 30 minut aktywności fizycznej dziennie może zmniejszyć ryzyko raka piersi.

### Poznaj historię chorób w rodzinie

5–10% raków piersi jest dziedzicznych.

### Poznaj swoje ciało

Oglądaj i dotykaj swoich piersi. To pomoże Ci dostrzec potencjalnie niepokojące objawy takie, jak guzki, ból czy zmiana wielkości.

## Weź zdrowie w swoje ręce!

Badania profilaktyczne mogą zwiększyć Twoje szanse. Wczesne wykrycie zmniejsza ryzyko śmierci z powodu raka piersi i może dawać Ci więcej opcji leczenia. Wszystkie kobiety w wieku od 50 do 74 lat powinny co roku poddawać się badaniu mammograficznemu. To najlepszy sposób, aby zdiagnozować raka piersi na wczesnym etapie.



**Coroczna mammografia to najlepsza broń przed rakiem piersi.** Członkowie programu NIE potrzebują skierowania, aby umówić się na wizytę. Zadzwoń do działu obsługi klienta Meridian pod numer **866-606-3700** (TTY: **711**), od poniedziałku do piątku, od 8.00 do 17.00, aby umówić się na mammografię już dziś.



Meridian działa zgodnie z obowiązującymi federalnymi przepisami w sprawie praw obywatelskich i nie dyskryminuje nikogo ze względu na rasę, kolor skóry, pochodzenie narodowe, wiek, niepełnosprawność czy płeć.

**Español (Spanish):** ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **866-606-3700** (TTY: **711**).

**Polski (Polish):** UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **866-606-3700** (TTY: **711**).