

# 乳腺癌速览



女性在一生中  
罹患乳腺癌的  
几率是 **1/8**。

## 以下是一些已知的风险因素：

**性别**——女性患乳腺癌的可能性是男性的 100 倍。

**年龄**——患乳腺癌的风险随着年龄的增长而增加。一半的乳腺癌是在 60 岁以上的女性中诊断出来的。

**家族史**——有血缘亲属患乳腺癌的女性患病风险更高。

**体重**——超重或肥胖会增加患乳腺癌的风险。

**种族**——白人女性比非裔美洲女性更容易患乳腺癌。非裔美洲女性不太可能在这种癌症中幸存下来。



## 您可以做什么：

### 进行乳房 X 光检查

如果您年龄在 50 至 74 岁之间，请记得每年进行乳房 X 光检查和乳房检查。

### 良好饮食

每天吃五份或更多份水果和蔬菜。限制食用热狗、午餐肉和红肉等肉类。选择全谷物。

### 限制饮酒

将酒精摄入量限制在每天不超过 1 杯。与不喝酒的人相比，多喝会让风险增加 1.5 倍。

### 目标 30 分组

每天至少锻炼 30 分钟可以降低患乳腺癌的风险。

### 了解您的家族史

5-10% 的乳腺癌是遗传性的。

### 了解您的身体

熟悉您的乳房的外观和感觉。这可以帮助您注意到可能需要关注的肿块、疼痛或大小变化等症状。

## 管理自己的健康！

筛查可以改善结果。及早发现可以降低死于乳腺癌的风险，可以提供更多的治疗选择。所有 50 至 74 岁的女性每年都应该接受乳房 X 光检查。这是早期发现乳腺癌的最佳方法。



**每年进行一次乳房 X 光检查是预防乳腺癌的最佳方法。**会员无需推荐即可预约。致电 Meridian 会员服务中心，电话 **866-606-3700** (TTY: 711)，周一至周五，上午 8 点至下午 5 点即刻安排您的乳房 X 光检查。



Meridian 遵守适用的联邦民权法，不存在基于种族、肤色、国籍、年龄、残障或性别的歧视。

**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**).