

# краткие сведения о раке молочной железы



Шанс заболеть  
раком молочной  
железы в течение  
жизни у женщины  
составляет  
**1 к 8.**

## Вот некоторые известные факторы риска:

**Пол:** Вероятность развития рака груди у женщины в 100 раз выше, чем у мужчины.

**Возраст:** Риск развития рака груди увеличивается с возрастом.

Половина всех случаев рака молочной железы диагностируется у женщин старше 60 лет.

**Семейный анамнез:** Риск выше среди женщин, у которых есть кровные родственники с этим заболеванием.

**Вес:** Избыточный вес или ожирение повышают риск развития рака молочной железы.

**Раса:** Вероятность развития рака молочной железы у белых женщин несколько выше, чем у афроамериканок. У афроамериканок меньше шансов выжить после этого вида рака.



## Что вы можете сделать:

### Проходите маммографию

Не забывайте ежегодно проходить маммографию и обследование груди, если вам от 50 до 74 лет.

### Правильно питайтесь

Ешьте пять или более порций фруктов и овощей в день. Ограничьте употребление мяса, например, хот-догов, колбасы и красного мяса. Выбирайте цельнозерновые продукты.

### Ограничьте употребление алкоголя

Ограничьте употребление алкоголя до одной порции в день. Большее количество увеличивает риск в 1,5 раза по сравнению с теми, кто не пьет.

### Ежедневно выполняйте физические упражнения

Занятия спортом не менее 30 минут в день снижают риск развития рака груди.

### Узнайте анамнез своей семьи

В 5-10% случаев рак молочной железы передается по наследству.

### Знайте свое тело

Узнайте, как выглядит и ощущается ваша грудь. Это поможет вам заметить такие симптомы, как уплотнения, боль или изменения в размере, которые могут вызывать беспокойство.

## Возьмите свое здоровье под контроль!

Скрининг может улучшить результаты. Раннее выявление снижает риск смерти от рака молочной железы и может расширить спектр вариантов лечения. Все женщины в возрасте от 50 до 74 лет должны ежегодно проходить маммографию. Это лучший способ обнаружить рак молочной железы на ранней стадии.



**Ежегодная маммография — лучшая защита от рака молочной железы.** Чтобы записаться на прием, участникам HE требуется направление. Посетите своего врача или найдите ближайшего к вам врача на сайте [findaprovider.ilmeridian.com/location](http://findaprovider.ilmeridian.com/location)



Meridian complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

**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**).