

mabilis na katotohanan tungkol sa kanser sa suso



Ang probabilidad sa isang babae na magkaroon ng kanser sa suso sa kabuuan ng kanyang buhay ay

1 sa 8.

Ito ang ilan sa mga kilalang dahilan ng panganib:

Kasarian— Ang babae ay 100x na higit na malamang na magka-kanser sa suso kaysa sa lalaki.

Edad— Ang panganib ng pagkakaroon ng kanser sa suso ay tumataas habang nagkaka-edad. Kalahati sa lahat ng nasuring kanser sa suso ay sa mga babaeng higit sa 60.

Kasaysayan ng Pamilya— Mas mataas ang panganib sa mga babaeng may kamag-anak na may sakit na ito.

Timbang— Pinatataas ang panganib ng kanser sa suso ng pagiging sobra sa timbang o napakataba.

Lahi— Medyo mas malamang na magkaroon ng kanser sa suso ang mga kababaihang puti kaysa sa kababaihang African American. Mas malamang na hindi makaligtas sa kanser na ito ang mga kababaihang African American.



Anong maaari mong gawin:

Magpa-mammogram

Tandaan na magpa-mammogram at magpasuri ng suso bawat taon kung ikaw ay 50 hanggang 74 taong gulang.

Kumain nang mabuti

Kumain ng lima o higit pang serving ng prutas at gulay bawat araw. Limitahan ang karneng tulad ng hot dog, lunch meat at pulang karne. Piliin ang mga whole grain.

Limitahan ang alkohol

Limitahan ang pag-inom ng alkohol nang hindi higit sa isa sa isang araw. Ang pag-inom nang mas marami ay itinataas ang panganib nang 1.5 beses kumpara sa taong hindi umiinom.

Mag-ehersisyo araw-araw

Ang pag-ehersisyo nang hindi bababa sa 30 minutos bawat araw ay maaaring magpababa ng panganib ng kanser sa suso.

Pag-aralan ang kasaysayan ng iyong pamilya

5-10% ng kanser sa suso ay namamana.

Alamin ang iyong katawan

Maging pamilyar kung anong itsura ng iyong mga suso at anong nararamdaman dito. Maaari ka nitong matulungang mapansin ang mga sintomas tulad ng mga bukol, sakit o pagbabago ng laking maaaring nakababahala.

Kontrolin ang iyong kalusugan!

Ang screening ay maaaring pabutihin ang mga resulta. Binabawasan ang panganib ng maagang pagtuklas, ang pagkamatay sa kanser sa suso at maaaring magdala sa mas malawak na mga opsyon sa paggamot. Lahat ng mga babaeng edad 50 hanggang 74 taong gulang ay dapat magpa-mammogram bawat taon. Ito ang pinakamabuting paraan para maagang malaman ang kanser sa suso.



Ang isang taunang mammogram ang pinakamabuting panlaban sa kanser sa suso. Ang mga miyembro ay HINDI kailangan ng referral para magpa-appointment. Bisitahin ang iyong provider o ang findaprovider.ilmeridian.com/location para maghanap ng provider na malapit sa iyo.



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**).