meridian

HealthChoice Illinois
Illinois Department of Healthcare and Family Services

thông tin nhanh về ung thư vú

Nguy cơ mắc ung thư vú trong cuộc đời một phụ nữ là **1 phần 8.**

Sau đây là một số yếu tố nguy cơ đã biết:

Giới Tính – Phụ nữ có nguy cơ mắc ung thư vú cao gấp 100 lần so với nam giới.
Độ Tuổi – Nguy cơ mắc ung thư vú tăng theo độ tuổi.
Một nửa số ca chẩn đoán mắc ung thư vú là phụ nữ trên 60 tuổi.
Lịch Sử Gia Đình – Phụ nữ có họ hàng mắc bệnh này có nguy cơ cao hơn.
Trọng Lượng – Thừa cân hoặc béo phì làm tăng nguy cơ mắc ung thư vú.
Chủng Tộc – Phụ nữ da trắng có nguy cơ mắc ung thư vú cao hơn phụ nữ Mỹ gốc Phi một chút.
Phụ nữ Mỹ gốc Phi có khả năng khỏi ung thư vú thấp hơn.

Quý vị có thể làm gì:

Chụp x-quang ngực
Nhớ chụp x-quang ngực và khám ngực hàng năm nếu quý vị trong độ tuổi từ 50 đến 74 tuổi.

Ăn uống tốt
Ăn từ năm phần hoa quả và rau củ trở lên mỗi ngày. Hạn chế các đồ ăn như bánh mỳ xúc xích, thịt nguội và thịt đỏ. Chọn ngũ cốc nguyên hạt

Hạn chế rượu bia
Hạn chế uống rượu bia không quá một ly mỗi ngày. Người uống rượu bia có nguy cơ cao gấp 1,5 lần so với người không uống.

Tập thể dục hàng ngày
Tập thể dục ít nhất 30 phút mỗi ngày có thể làm giảm nguy cơ ung thư vú.

Tìm hiểu lịch sử gia đình
5-10% ung thư vú là do di truyền.

Hiểu rõ cơ thể quý vị
Biết ngực của quý vị có hình dáng và cảm giác như thế nào. Điều này có thể giúp quý vị để ý đến những triệu chứng như những khối u, đau hay những thay đổi về kích thước có thể gây lo ngại.

Hãy kiểm soát sức khỏe của quý vị!

Khám sàng lọc có thể nâng cao hiệu quả. Phát hiện sớm làm giảm nguy cơ tử vong do ung thư vú và có thể có nhiều lựa chọn điều trị hơn. Mọi phụ nữ trong độ tuổi từ 50 đến 74 nên chụp x-quang ngực hàng năm. Đây là cách tốt nhất để phát hiện ung thư vú sớm.

Chụp x-quang ngực hàng năm là biện pháp đề phòng tốt nhất đối với ung thư vú. Hội viên KHÔNG cần giấy giới thiệu để đặt hẹn. Hãy thăm khám nhà cung cấp của quý vị hoặc truy cập **findaprovider.ilmeridian.com/location** để tìm một nhà cung cấp gần nơi quý vị sinh sống.

Nguồn: breastcancer.org, komen.org, cancer.org

meridian

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**).