

Tips to Reduce Your Risk for Breast Cancer



Avoid gaining weight as an adult—try to maintain a healthy weight for your body type

Fact:

A weight gain of 20 or more pounds can increase an adult woman's breast cancer risk

Be physically active—walk briskly or exercise for 30 minutes most days of the week



Fact:

Exercise reduces risk of breast cancer and helps to maintain a healthy weight



Breastfeed your baby for as long as possible, ideally for a full year

Fact:

Breastfeeding is healthy for babies; it may also reduce a mother's future breast cancer risk



Limit alcoholic beverages

Fact:

One or more alcoholic drinks *per day* is associated with an increased risk of breast cancer

Eat leafy green vegetables and whole grains in your diet, especially if you drink alcohol

Fact:

Leafy greens and whole grains contain the vitamin B-9 (folate)



Don't smoke tobacco, and don't let others smoke near you or your family at home or at work

Fact:

Girls and young women exposed to second-hand smoke may have a higher risk of breast cancer



Use precaution with certain chemicals in cleaning agents, household products, and cosmetics



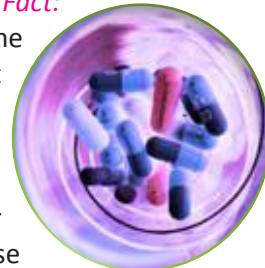
Fact:

Some chemicals may affect hormones in the body—read labels and get more information at <http://www.zerobreastcancer.org/research.html#factsheets>

Avoid using hormone replacement therapy HRT (estrogen and progesterone combined)

Fact:

Hormone replacement therapy is associated with breast cancer —talk to your doctor or nurse



Minimize radiation exposures, especially for girls and younger women. Talk to your doctor about reducing your exposure to medical radiation.

Fact:

Girls repeatedly exposed to radiation before age 20 are at high risk for developing breast cancer



Những cách làm giảm nguy cơ ung thư vú



Tránh tăng cân ở tuổi trưởng thành và ráng giữ cơ thể ở mức cân khỏe mạnh cho dạng người của mình

Sự thật:

Tăng 20 pounds (9 kilô) hoặc hơn có thể tăng nguy cơ ung thư vú ở phụ nữ trưởng thành

Năng vận động cơ thể - đi bộ nhanh hoặc tập thể dục khoảng 30 phút trong đa số các ngày trong tuần

Sự thật:

Tập thể dục giảm nguy cơ ung thư vú và giúp giữ bạn ở mức cân khỏe



Cho con bú càng lâu càng tốt, một năm là lý tưởng nhất

Sự thật:

Cho con bú sữa mẹ rất là tốt cho em bé; nó cũng có thể giảm nguy cơ ung thư vú của người mẹ trong tương lai



Giới hạn rượu chè

Sự thật:

Uống một ly rượu hay hơn mỗi ngày có liên quan đến nguy cơ ung thư vú cao hơn

Ăn loại rau cải lá xanh và ngũ cốc trong chế độ ăn uống của bạn, đặc biệt nếu bạn uống rượu

Sự thật:

Loại rau lá xanh và ngũ cốc có chứa chất vitamin B-9 (folate)



Không hút thuốc lá và tránh để người khác hút thuốc quanh bạn hoặc gia đình dù ở nhà hay ở nơi làm việc

Sự thật:

Các bé gái và thiếu nữ bị nhiễm phải khói thuốc do người khác hút, có nguy cơ ung thư vú tăng cao hơn



Cẩn thận với một số hóa chất trong các chất để lau chùi, sản phẩm gia dụng, và mỹ phẩm



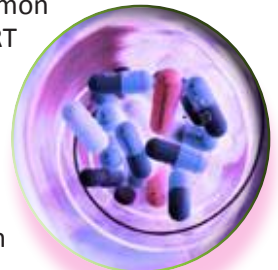
Sự thật:

Một số hóa chất có thể ảnh hưởng đến hormone trong cơ thể – nên đọc nhãn hiệu và tìm hiểu thêm ở trang web <http://www.zerobreastcancer.org/research.html#factsheets>

Tránh liệu pháp hormone thay thế (HRT là hỗn hợp của hormone estrogen và progesterone)

Sự thật:

Liệu pháp hormone thay thế HRT có liên quan đến ung thư vú – hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá của bạn



Giảm sự tiếp xúc với tia phóng xạ, đặc biệt là ở các bé gái và thiếu nữ.

Nói chuyện với bác sĩ của bạn về cách giảm tiếp xúc với tia phóng xạ từ dịch vụ y tế

Sự thật:

Các bé gái tiếp xúc nhiều lần với tia phóng xạ trước tuổi 20 có nguy cơ phát triển ung thư vú cao hơn

