

ประชาสัมพันธ์ การป้องกันมะเร็งเต้านม

มะเร็งเต้านม ป้องกันได้

ปัจจัยเสี่ยงพื้นฐาน

เพศ มะเร็งเต้านมมักพบมากในผู้หญิง

อายุ พบมากช่วงอายุ 40-45 ปี

ครอบครัว มีคนในครอบครัว เป็นมะเร็งเต้านม จะมีความเสี่ยงสูง

ปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ

- ประจำเดือน ผู้หญิงที่มีประจำเดือนเร็ว หรือหมดประจำเดือนช้า (หลังอายุ 55 ปี)
- กิน กับอาหารที่มีไขมันสูง
- ผู้หญิงที่มีลูกหลัง 30 จะมีความเสี่ยงมากกว่า

7 วิธีดูแลสุขภาพ เพื่อป้องกันมะเร็งเต้านม

- ควบคุมน้ำหนัก ให้เหมาะสมลดอ้วนวัย
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- กินอาหารครบ 5 หมู่
- ไม่สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์
- ผู้มีบุตรควรให้นม อย่างน้อย 6 เดือน
- ตรวจเต้านมตนเอง สม่ำเสมอทุกเดือน
- หากพบความผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์ทันที

ANTI-FAKE NEWS CENTER THAILAND ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย

Copyright © 2020, Anti-Fake News Center Thailand, All rights reserved

ที่มา - กรมอนามัย