

# 乳癌高危險因素

乳癌個管師 謝孟芳護理師

乳癌的高危險因素包含家族有乳癌病史，如媽媽、姊妹、女兒…等、一側乳房得過乳癌、得過卵巢癌或子宮內膜癌、未生過孩子或在30歲後才生第一胎、未餵過母乳、初經早及停經晚、長期使用賀爾蒙補充劑。以上罹患乳癌之危險性相對較一般人稍高，不過仍有大部分的乳癌是沒有危險因子的，因此，一般婦女還是要注意自己的乳房健康，不要輕忽乳癌的威脅。

## 🎀 該如何預防乳癌

1. 多運動。
2. 避免太晚生育。
3. 少攝取高脂肪食物。
4. 心情放輕鬆，減低工作壓力。
5. 定期篩檢。

## 🎀 如何早期發現乳癌

記得定期接受乳癌篩檢：45歲以上婦女或40~44歲二等親內，有乳癌家族史者，每2年接受1次乳房X光攝影檢查。  
(國民健康署有補助)

◎諮詢專線：(08) 7665995分機1339 洽乳癌個管師