

PSSE W SIEDLCACH INFORMUJE



PAŹDZIERNIK

miesiącem walki z rakiem piersi



23%

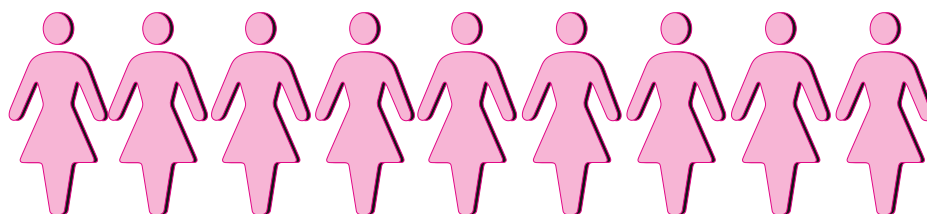
Rak piersi stanowi
23% wszystkich zachorowań
na nowotwory złośliwe

50-69
lat

Największe ryzyko zachorowania
na raka piersi dotyczy kobiet
w wieku 50 do 69 lat

1.5 mln

Raka piersi rozpoznaje się
u 1,5 miliona kobiet
na całym świecie rocznie



Regularnie wykonuj badania profilaktyczne

Nie pal

Bądź aktywna fizycznie

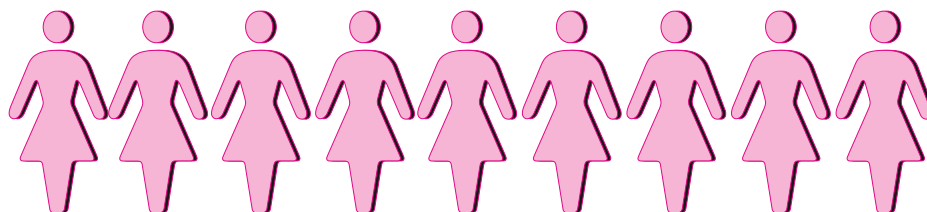
Utrzymuj prawidłową wagę

Ogranicz spożycie alkoholu

Jedz więcej warzyw i owoców

Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne

Jedz mniej produktów zawierających tłuszcze zwierzęce



Czynniki ryzyka

- ➔ odziedziczone predyspozycje genetyczne / mutacja genu BRCA1, BRCA2/
 - ➔ historia zachorowań w najbliższej rodzinie
 - ➔ wczesna menstruacja / przed 12. r.ż. /
 - ➔ późna menopauza / po 55 r.ż. /
 - ➔ duża nadwaga po menopauzie
 - ➔ bezdzietność
 - ➔ pierwsze dziecko urodzone po trzydziestce
 - ➔ nadużywanie alkoholu

Październik 2022

