

那些因素會影響 乳腺癌的風險？

減低風險



保持健康的體重

定期進行運動，
平均每週三至
四小時



一次或多次
足月懷孕

於 25 歲前首
次足月懷孕



哺乳超過 15 個月
(所有孩子的總
月計)

50 歲前進
入更年期

5♀

增加風險



超重或過胖



久坐不動的
生活方式

每天喝超過一杯
含酒精飲料



曾受到高劑量輻射曝
露，尤其於 40 歲前

年長老化



乳腺癌家族病史

遺傳基因突變
(如 BRCA1)



更年期後使用荷
爾蒙激素治療