

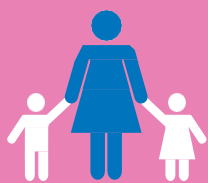
# 那些因素會影響 乳腺癌的風險？

## 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