

## 与乳腺癌的更高风险相关的一些风险因素:

### 可修正的风险因素

- 使用酒精
- 超重 ( 或者绝经后体重增加 )
- 当前或近期使用避孕药
- 当前或近期使用更年期荷尔蒙
- 缺少运动
- 上晚班和倒班
- 从未生养孩子或35岁后生养第一个孩子
- 没有哺乳

### 不可修正的风险因素

- 祖先住在欧洲中部或东部的犹太人后裔
- 身为女性
- 原位乳管癌
- 年轻时接触大剂量辐射
- 家族或个人乳腺癌、卵巢癌、前列腺癌病史
- 年龄渐长
- 乳房高密度
- 乳腺增生或原位小叶癌
- 遗传的BRCA1或BRCA2基因突变
- 从未生养孩子或35岁后生养第一个孩子
- 初潮年龄偏小/绝经年龄偏大

### 正被研究的因素

迄今为止的研究结论还不足以说明这些因素的确与乳腺癌相关；研究表明尚需进一步研究。

- 环境：对乳腺癌复杂性和乳腺癌与环境暴露的知识不断增加，但是尚需进一步研究。
- 绝经前食用肉类情况：一些研究结论显示在十几岁时食用红色肉多的饮食习惯，增加在绝经期前患乳腺癌的风险。

- 吸烟：对吸烟与乳腺癌之间可能联系的研究结论不一，但是越来越多证据表明，吸烟可能略微增加患乳腺癌的风险。但是，吸烟增加患其他多种癌症的风险（包括肺癌、肾癌、胰腺癌）。
- 黄豆和植物雌激素：虽然食用黄豆似乎没有增加患乳腺癌的风险，但是黄豆对降低患乳腺癌风险的潜在益处尚不明确。

### 资料

Susan G. Komen®

[www.komen.org/translations](http://www.komen.org/translations)

记住：在乳腺癌的任何症状出现前，细胞可能就已经不受控制地生长。所以，乳腺癌筛查很重要。在乳腺癌导致迹象或症状前，使用筛查测试发现乳腺癌。乳腺癌筛查很重要，因为诊断出的乳腺癌分期越早，治疗备选方案就越多，比较容易治疗的机会也更大，并且可能治疗费用更低。如果家族中有乳腺癌病史：与医生谈谈你面临的风险情况，什么时候开始接受临床乳房检查（或其他检查），以及多长时间检查一次。

## 乳腺癌与风险



susan g. komen®

获得更多信息，请访问：  
[www.komen.org/translations.html](http://www.komen.org/translations.html)

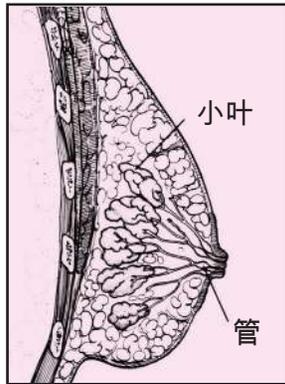
飘动的丝带是Susan G. Komen®的注册商标。

©2017 Susan G. Komen® 改编自KO0835 3/17

改编自 KO0835 3/17

每一天，我们体内的细胞有序地分裂、生长、死亡。乳腺癌是一组疾病，乳腺组织细胞不受通常控制地生长和分裂。细胞这样生长，形成块状或肿块，称为肿瘤。肿瘤不是良性（非癌变）就是恶性（癌变）的。恶性肿瘤大到能摸到的时候，可能已经生长了十年之久。

## 你知道吗？



### 非浸润性乳腺癌 - 原位乳管癌

“原位”的意思是“在原地”。它指的是还在最开始生长的地方、没有扩散到其他地方的癌症。异常细胞在乳管内生长，但是还没有扩散到附近或更远的组织，是原位乳管癌。

### 浸润性乳腺癌

癌细胞从乳管或小叶扩散到周围组织，是浸润性乳腺癌。浸润性乳腺癌有许多种。

### 扩散的乳腺癌

浸润性乳腺癌扩散到身体其他部位，比如肝、肺、骨骼和大脑，是扩散的乳腺癌。即便新的肿瘤在身体的其他部位生长，但仍旧是乳腺癌。有时候称为四期或晚期乳腺癌。注意扩散的乳腺癌不是乳腺癌的一种类型，而是这种疾病的一个分期。

### 什么影响患乳腺癌的风险？

导致乳腺癌的因素尚不完全清楚。不过，研究人员发现一些因素增加（或降低）患乳腺癌的几率。这些因素称为风险因素。

一些因素你可能可以控制（比如体重、运动），但是其他一些因素在你的控制之外（比如年龄、家族史）。导致乳腺癌的两个最常见风险因素是：身为女性；年龄渐长。

大多数可以控制的风险因素对患乳腺癌的风险只有小的影响。没有哪一种行为能预防乳腺癌，也没有哪一种因素会导致乳腺癌。我们尚不清楚什么导致乳腺癌。

### 基因呢？

基因控制细胞分裂和生长的方式。出现变化（称为基因突变）时，基因不再正常工作。基因突变可能是自发的（自己发生），也可能是遗传的（来自妈妈或爸爸）。大部分诊断出的女性乳腺癌不是因为遗传的基因突变。

## 获得关于乳腺癌的事实！

谬识：我才35岁。只有年龄更大的女性才会患乳腺癌。

事实：患乳腺癌的风险随着年龄增加，但是所有女性都有患乳腺癌的风险。20多岁的女性也会患乳腺癌。

谬识：有乳腺癌家族病史的女性才会患乳腺癌。

事实：大多数患乳腺癌的女性没有乳腺癌家族病史。

谬识：我没有BRCA1或BRCA2基因突变，我不会患乳腺癌。

事实：大多数患乳腺癌的女性没有BRCA1或BRCA2基因突变。

谬识：我讲究饮食、不吸烟、运动、不喝酒，就不会患乳腺癌。

事实：一个人即使每样都做好，但仍可能患乳腺癌。

谬识：我的乳房小，所以我不会患乳腺癌。

事实：对乳房大小与乳腺癌潜在联系的研究结论不一。不论你的乳房大小，你需要知道怎样对你是正常的，并定期筛查。

谬识：我没有觉得哪里不对劲，就不用去看医生。

事实：所有女性都有患乳腺癌的风险，关于你自己的风险情况，你应当与医生谈谈。