



## Ăn trái cây và rau củ

Ăn rau củ có thể làm giảm nhẹ nguy cơ mắc một số căn bệnh ung thư vú. Ăn trái cây cũng có thể giúp giảm nguy cơ ung thư vú.

Carotenoid là sắc tố thực phẩm tự nhiên có màu đỏ cam được tìm thấy trong trái cây và rau củ (như dưa, cà rốt, khoai lang và bí).

Những phụ nữ có lượng carotenoid trong máu cao hơn có nguy cơ mắc ung thư vú thấp hơn so với những phụ nữ có lượng carotenoid trong máu ít hơn.

## Hút thuốc

Hút thuốc làm tăng nguy cơ mắc nhiều loại ung thư (bao gồm ung thư phổi, thận, tuyến tụy và ung thư vú).

Những phụ nữ hiện đang hút thuốc và đã hút thuốc hơn 10 năm có thể tăng nhẹ nguy cơ mắc ung thư vú.

Mặc dù hút thuốc có thể chi liên quan đến việc tăng nhẹ nguy cơ mắc ung thư vú, nhưng ngừng hoặc không hút thuốc là một trong những điều tốt nhất quý vị có thể làm để bảo vệ sức khỏe bản thân. Nếu quý vị hút thuốc, có những lợi ích về sức khỏe khi bỏ thuốc ở mọi lứa tuổi.

## Lưu ý về sức khỏe cảm xúc

Mặc dù sức khỏe cảm xúc không ảnh hưởng đến nguy cơ mắc ung thư vú, nhưng quý vị cần chăm sóc bản thân và sống vui vẻ, hạnh phúc.

- Duy trì thái độ tích cực.
- Thực hiện những công việc khiến quý vị cảm thấy hạnh phúc và mang lại sự cân bằng cho cuộc sống.
- Rèn luyện “xúc cảm tâm linh” thông qua thiền định hoặc cầu nguyện. Điều này có thể giúp quý vị cảm thấy bình yên trong nội tâm.



## Nguồn/Lưu Ý

Trao đổi với chuyên gia chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có thắc mắc về ung thư vú hoặc truy tìm ung thư vú.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [komen.org](http://komen.org) hoặc gọi đến đường dây hỗ trợ chăm sóc vú của Susan G. Komen theo số 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636) từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9 giờ sáng đến 10 giờ tối theo giờ ET.



# Sống Lành Mạnh Và Căn Bệnh Ung Thư Vú



## Hãy lựa chọn lối sống lành mạnh

Thừa cân hoặc béo phì ảnh hưởng đến nguy cơ mắc ung thư vú khác nhau đối với phụ nữ tiền mãn kinh và sau mãn kinh. Nhiều nghiên cứu cho thấy cân nặng cơ thể có liên kết với nguy cơ mắc ung thư vú.

### 1. Duy trì cân nặng hợp lý

- Thừa cân làm tăng nguy cơ mắc ung thư vú sau mãn kinh.
- Tăng cân khi trưởng thành làm tăng nguy cơ mắc ung thư vú.
- Giảm cân sau mãn kinh có thể giúp làm giảm nguy cơ mắc ung thư vú.

### 2. Luyện thói quen tập thể dục

Những phụ nữ thường xuyên tập thể dục (hoạt động thể chất) có nguy cơ mắc ung thư vú thấp hơn những phụ nữ không vận động. (Có thể nhận thấy lợi ích này rõ ràng nhất ở phụ nữ sau mãn kinh.)

- Quý vị không nhất thiết phải duy trì thói quen luyện tập thể dục cường độ cao để đạt được lợi ích. Các hoạt động tương đương với đi bộ 30 phút mỗi ngày cũng có thể làm giảm nguy cơ mắc ung thư vú.

Nội dung do Susan G. Komen cung cấp này chỉ được xây dựng cho mục đích phổ biến kiến thức và không phải là nội dung toàn diện. Vui lòng tham khảo ý kiến của bác sĩ riêng của quý vị.

Quý vị có biết một số lựa chọn cho lối sống lành mạnh có thể làm giảm nguy cơ mắc ung thư vú?

Trước khi bắt đầu chương trình tập thể dục, hãy đến gặp bác sĩ nếu quý vị:

- Đã không hoạt động trong một thời gian dài
- Thừa cân
- Có nguy cơ cao mắc bệnh tim mạch
- Có nguy cơ cao hoặc mắc các vấn đề sức khỏe mạn tính khác

Nếu quý vị hiện đã hoạt động thể chất, hãy tiếp tục thực hiện tốt điều đó!

### 3. Hạn chế sử dụng đồ uống có cồn

Sử dụng đồ uống có cồn làm tăng nguy cơ mắc ung thư vú.

- Một nghiên cứu cho thấy những phụ nữ uống 2-3 ly đồ uống có cồn mỗi ngày có nguy cơ mắc ung thư vú cao hơn 20% so với những phụ nữ không uống.
- Nếu quý vị sử dụng đồ uống có cồn, hãy cố gắng chỉ uống 1 ly trở xuống một ngày.

### 4. Hạn chế nội tiết mãn kinh

Liệu pháp nội tiết mãn kinh (MHT) được dùng để giảm các triệu chứng mãn kinh trong thời gian ngắn.

Các loại MHT chính là:

- Sử dụng estrogen cùng với progestin
- Chỉ sử dụng estrogen

Sử dụng estrogen cùng với progestin làm tăng nguy cơ phát triển và tử vong do ung thư vú.

- Một khi ngưng sử dụng MHT, nguy cơ này cũng sẽ giảm bớt. Sau khi ngưng khoảng 5-10 năm, nguy cơ của người đã từng sử dụng MHT cũng bằng với người chưa bao giờ sử dụng MHT.
- Một số nghiên cứu cho thấy phương pháp chỉ sử dụng estrogen sẽ làm tăng nguy cơ mắc ung thư vú. Tuy nhiên, một nghiên cứu lớn chỉ ra rằng phương pháp này có thể giảm thiểu nguy cơ.

Hãy thảo luận với bác sĩ về những rủi ro và lợi ích của MHT.

### 5. Nếu có thể, hãy cho con bú sữa mẹ

- Cho con bú sữa mẹ giúp giảm nguy cơ ung thư vú, đặc biệt là đối với phụ nữ trong giai đoạn tiền mãn kinh.
- Cách này đặc biệt rất hữu hiệu trong việc giảm nguy cơ mắc ung thư vú âm tính với thụ thể estrogen (bao gồm bộ ba âm tính).