

乳癌

降低您的風險



什麼是乳癌？

乳癌是指從乳房細胞發展而成的危險腫瘤。腫瘤是一組癌細胞，可以生長並擴散到身體的其他部位。

罹患乳癌的風險因素有哪些？

- 您的年齡在 50 至 74 歲或以上。
- 您的家人現在或曾經有乳癌。
- 您在 12 歲之前就開始月經。
- 您在 55 歲之後才開始更年期。
- 您沒有小孩。
- 您在 35 歲或以上才生第一個孩子。

如何預防乳癌？

- **每年接受醫療服務提供者的檢查。**遵守所有預約。
- **注意您乳房的正常外觀和感覺。**向您的醫療服務提供者報告任何變化。
- **運動以保持健康體重。**超重的女性更容易罹患乳癌。
- **攝取健康飲食以維持健康體重。**攝取低脂肪、低鹽的食物。多吃水果、蔬菜和全穀物。
- **限制酒精攝取。**
- **不要吸菸。**如果您吸菸，請戒菸。

有三種方法可以及早發現乳癌。分別是：

- **乳房攝影** – 50 至 74 歲的女性每兩年完成一次。
- **臨床乳房檢查** – 每年在醫療服務提供者的診所完成一次。
- **乳房自我檢查** – 向您的醫療服務提供者報告乳房的任何變化。

如果及早發現，乳癌是可以治療的。



要預約這些承保服務，請致電您的初級保健醫師 (PCP)。

您也可以致電會員服務部。電話號碼在您的 Molina ID 卡背面。



您有任何疑問嗎？

請撥打我們的 24 小時護理諮詢專線。我們在此隨時為您提供協助。



英語: **(888) 275-8750**

Español: **(866) 648-3537 (TTY/TDD: 711)**

由 Molina Healthcare 發布。本手冊中的所有資料僅供參考，無法取代您的醫療服務提供者的建議。

若需要本資訊的其他語言或無障礙格式版本，請致電會員服務部。電話號碼在您的會員 ID 卡背面。