

Tietoisuudesta toimintaan elämäntapalääketieteen avulla

Priorisoi liike

Luontokävelystä zumbaan — jokaisella askeleella on väliä. Hengästyttävää liikuntaa suositellaan vähintään puoli tuntia päivittäin.

"Syö sateenkaari päivässä"

Runsaasti hedelmiä, vihanneksia, täysjyvätuotteita ja palkokasveja sisältävä värikäs kasvispohjainen ruokavalio helpottaa painonhallintaa. Terve paino vähentää rintasyövän riskiä.¹

Vältä alkoholia ja nikotiinivalmisteita

Nauti alkoholittomista mocaalleista; lisää sitrushedelmiä tai suosikkimarjojasi ja tuoreita yrttejä poreilevaan kivennäisveteen. Sekä savulliset että savuttomat nikotiinivalmisteet ovat rintasyöpäpotilaalle riski.^{2,3}

Imetä vauvaasi

(jos ja kun se on mahdollista). Imetyksen rintasyöpäriskiä pienentävästä vaikutuksesta on vahva näyttö.⁴

Käy seuloissa

Keskustele terveydenhuollon ammattihenkilön kanssa ikäryhmääsi sopivista seuloista.

Onko sinulla vahva sukurasite

- 1 Kysy lähisukusi syömistä: Mitä syöpiä? Missä iässä? Kerro tiedot terveydenhuollon ammattihenkilölle.
- 2 Lääkäri ohjaa tarvittaessa geneettiseen neuvontaan ja/tai testaukseen.

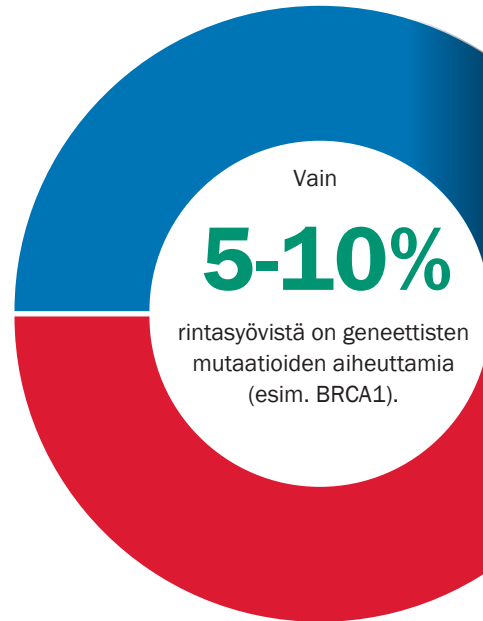
Onko sinulla tunnettu geneettinen mutaatio

- 1 Kiinnitä huomiota myös henkiseen hyvinvointiisi. Etsi tukijoukkoja (perhe, ystävät, ryhmätoiminta, soveltuva terveydenhuollon ammattilainen). Meditaatio, kiitollisuus, päiväkirjan pitäminen, paleahengitys, tunne- ja stressinpurkumenetelmä (EFT)⁵ rauhoittavat hermostoa.
- 2 Keskustele lääkärisi kanssa sopivista seuloista ja riskiä vähentävistä hoidoista.
- 3 Terveyttä edistävät elintavat auttavat pysymään voimaantuneena ja parantavat elämänlaatua.

Lähteet

- 1) Body fatness, weight gain and the risk of cancer | WCRF International <https://www.wcrf.org/dietandcancer/body-fatness-and-weight-gain/>
 2) Lactation (breastfeeding) and the risk of cancer | WCRF International <https://www.wcrf.org/dietandcancer/lactation-breastfeeding/>
 3) breast_risk.pdf (nccn.org) https://www.nccn.org/professionals/physician_gls/pdf/breast_risk.pdf
 4) What Are the Risk Factors for Breast Cancer? | CDC https://www.cdc.gov/cancer/breast/basic_info/risk_factors.htm
 5) Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) Improves Multiple Physiological Markers of Health (nih.gov) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6381429/>

Ota vastuu vallassasi olevista asioista. Päivittäisillä valinnoillasi voi olla suuri merkitys syöpäriskisi pienentämisessä.



Tunne kehosi.

Tiedä normaalisi.



Ikääntyminen, tiivis rintakudos, aiempi syöpä tai rintakehän sädehoito, aiempi epätyypillinen rintarauhasen muutos (LCIS tai epätyypillinen hyperplasia), synnyttämättömyys, myöhäinen ensimmäinen raskaus, varhaiset kuukautiset, myöhäiset vaihdevuodet, sukurasite.^{3,4}

Riskitekijät

Hyödyllisiä linkkejä:

- American Institute for Cancer Research: <https://www.aicr.org/cancer-prevention/>
- Centers for Disease Control and Prevention. Saving Lives. Protecting People: <https://www.cdc.gov/cancer/breast/>
- FORCE. Facing Hereditary Cancer EMPOWERED www.facingourrisk.org
- falm.fi, lifestylemedicine.org, kokaru.fi