



Najčešći faktori rizika koji povećavaju mogućnost oboljenja od raka dojke:

- Pozitivna lična anamneza (ranije nađen karcinom dojke)
- Pozitivna familijarna anamneza kod najbližih ženskih srodnika kao što su majka, sestre i kćerke
- Kasna životna dob pri rađanju prvog deteta (posle 35 godine)
- Dugo trajanje generativnog doba (rana prva menstruacija - menarha i kasnija menopauza)
- Stres
- Gojaznost
- Konzumacija alkohola i duvana
- Izloženost jonizovanom i nejonizovanom zračenju
- Nedovoljna fizička aktivnost
- Genske mutacije

Šta će vam smanjiti rizik oboljevanja od raka dojke:

- Zdrav način života ma šta to značilo i ma koliko o tome može da se priča i piše
- Pojačna fizička aktivnost - dovoljno je da brzo hodate nekoliko kilometara nekoliko puta nedeljno
- Radjanje dece
- Dojenje dece
- Umerena telesna težina
- Ishrana bogata Omegom 3 uz smanjeni unos masnoća i gaziranih napitaka