

PIERSI POD KONTROLĄ



Jak wysokie poziomy estrogenów występowały w ciągu Twojego życia?

Zaczęłam miesiączkować w wieku 12 lat lub później
Pierwsze dziecko urodziłam przed 30. rokiem życia
i byłam w kilku ciążach

Karmiłam piersią przynajmniej jedno z dzieci

W okres przekwitania (menopauza) weszłam przed
55. rokiem życia

Menopauza nie wpłynęła na wzrost mojej wagi

Nie stosowałam tabletek antykoncepcyjnych w ciągu
ostatnich 10 lat lub dłużej

Nie stosowałam hormonalnej terapii zastępczej tzw. HTZ
(estrogen/tabletki hormonalne)

Zaczęłam miesiączkować przed 12. rokiem życia
Nie mam dzieci lub pierwsze dziecko urodziłam
po 30. roku życia

Nigdy nie karmiłam piersią

W okres przekwitania (menopauza) weszłam po
55. roku życia

Menopauza wpłynęła na wzrost mojej wagi

Nadal stosuję tabletki antykoncepcyjne

Stosuję hormonalną terapię zastępczą tzw. HTZ
(estrogen/tabletki hormonalne)

Czy u kogoś z Twojej rodziny zdiagnozowano nowotwór piersi?

Nie.

(nadal pozostajesz w grupie ryzyka,
80% kobiet, które zachorowały, nie
posiadały nikogo bliskiego u kogo
zdiagnozowano nowotwór piersi)

Tak.

Ktoś z rodziny od strony
matki lub ojca

Tak.

Moja mama/siostra/córka miały
nowotwór piersi
(ryzyko podwaja się)

Jaki jest stan Twoich piersi?

Mam/miałam włóknisto-
torbielowate zmiany w piersiach
(mastopatia) lub mam „gęste” piersi

Miałam wykonywaną biopsję lub
wykryto u mnie nietypowy
rozrost komórek w piersiach

Jaki prowadzisz styl życia?

Nie spożywam alkoholu

Piję alkohol okazjonalnie

Codziennie wypijam więcej niż
jedną jednostkę alkoholu

Regularnie uprawiam sport

Uprawiam sport od czasu do czasu

Rzadko lub wcale nie uprawiam
sportu