



7 วิธีดูแลสุขภาพ

เพื่อป้องกันมะเร็งเต้านม

-  ควบคุมน้ำหนักเหมาะสมตลอดช่วงวัย
-  ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
-  กินครบ 5 หมู่ เพิ่มผัก ผลไม้ ถูกสุกอนามัย
-  ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มแอลกอฮอล์
-  ผู้มีบุตรควรให้นมอย่างน้อย 6 เดือน
-  ตรวจเต้านมตนเอง สม่ำเสมอทุกเดือน
-  หากพบมีความผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์ทันที

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี