

社会和建筑环境

我们的社会和建筑环境对我们的健康有着深远的影响，包括罹患乳腺癌的风险。社会和建筑环境被认为是一个基本的风险因素，因为它与许多其他因素重叠。

科学总结

建筑环境包括社区的物理方面，如步行能力、绿地和娱乐设施、树木密度、安全的空气/水/食物以及公共交通。它影响我们锻炼的能力、获得新鲜健康食品的机会、暴露于空气和水污染的程度以及夜间暴露于光线的程度--所有这些因素都与乳腺癌风险有关。

我能为自己的身体和健康做些什么？

绿地提供了体育锻炼的机会，树木密度越高，好处越多，包括压力越小、社会联系越紧密（了解邻居）、焦虑和抑郁越少、空气污染越低、认知能力越强。更好的公共交通和更多的自行车道可减少汽车尾气污染，而汽车尾气污染与乳腺癌风险有关。

社会环境包括人际关系、人与人之间的联系、同龄人群体的互动、社会规范以及其他行为影响。缺乏社会交往会增加压力和孤独感，这可能会增加烟草和酒精的使用，而这两者都是乳腺癌的危险因素。

创造更安全的环境可以增加社会交往，减少社会隔离。总体而言，社会连通性是影响健康的最强有力的社会决定因素之一。通过共同努力，我们可以确保每个人都能获得健康的建筑和社会环境。

我可以如何克服影响健康的系统性障碍并获得支持？

我们的集体行动可以支持健康公平，改变社区的优先事项以改善健康。要创造这种集体行动，首先我们每个人都要致力于创造改变。

我们都可以采取措施来更好地了解我们的邻居。在街上主动与人打招呼，组织街区聚会，或参加社区会议。有关我们建筑环境的许多决定都是通过分区法和当地市议会做出的。了解市/县议会、分区委员会和学校董事会的成员。与当地领导合作，提出改善社区的方法。

我可以如何帮助倡导和支持系统变革，以消除健康障碍？

解决我们的社会和建筑环境问题的最重要方面之一就是确保当地社区成员，特别是边缘化社区的成员，在这一过程中拥有有意义的领导权、代表权和决策权。如果做不到这一点，改善地区的方式就很有可能导致贵族化，使长期居民流离失所，从而破坏老社区的社会结构。

以下是一些参与系统行动以降低乳腺癌风险的方法：



通过种植更多树木、安装长凳以及资助现有和新建公共空间的公共艺术项目，在社区的参与和领导下创建更健康的社区。



与市领导合作，将商业卡车运输路线迁离居民区。



利用社区的意见和领导力，通过扩大自行车道网络和公共交通自行车通道，鼓励人们使用自行车。



在有色人种社区和低收入地区扩大共享自行车网络的可负担性和使用范围，同时确保自行车不会妨碍人行道的使用。



鼓励学校在课余时间和周末开展社区活动（如体育活动和食物交换）。



与市县领导合作，增加可用的人行道、安全的交叉路口、充足的照明和四通八达的步行路线。

我们共同努力
就能做出改变



了解更多信息并参与其中。

Breast Cancer Prevention Partners (BCPP) 是一个以科学为基础的领先倡导组织，致力于通过消除我们与有毒化学品和其他与乳腺癌相关的环境接触来预防乳腺癌。

