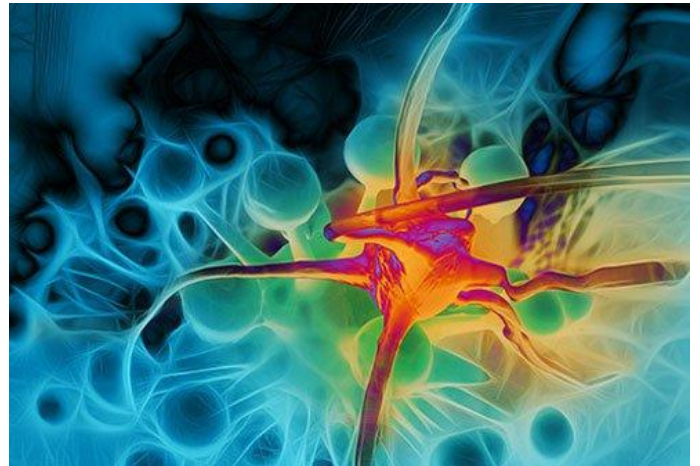


Kanker: Cara turunkan dan potong Risiko Kanker Anda

Turunkan Risiko Kanker Anda

Kanker adalah penyebab utama kematian di dunia, tetapi **sekitar 1 dari 3 kasus dapat dicegah**, menurut Organisasi Kesehatan Dunia. **Tidak ada pil ajaib untuk mencegah Anda terkena kanker, tetapi Anda dapat melakukan beberapa hal untuk meningkatkan peluang Anda.**



Turunkan Berat Badan

Hampir 70% orang Amerika kelebihan berat badan atau **obesitas** - dan kg ekstra itu **meningkatkan peluang Anda untuk bbrp jenis kanker**, termasuk kanker kerongkongan, pankreas, usus besar, ginjal, dan kelenjar tiroid Anda. Dengan lebih sedikit orang yang merokok, obesitas dapat melebihi tembakau sebagai penyebab utama kanker yang dapat dicegah. Jika setiap orang dewasa di AS memotong indeks massa tubuhnya (ukuran lemak tubuh Anda) sebesar 1%, itu mungkin memotong jumlah 100.000 kasus baru.



Kurangi Makan Daging Merah

Seiring dengan **daging yang dibakar** seperti bacon, hot dog, dan makan siang, ini **telah dikaitkan dengan risiko kanker usus dan perut yang lebih tinggi**. *American Institute for Cancer Research* merekomendasikan tidak lebih dari 18 ons per minggu, atau sedikit lebih dari satu pon.



Pakai Tabir Surya

Sinar berbahaya dari matahari bisa memberi Anda lebih dari sekadar sengatan matahari. **Radiasi ultraviolet dpt menyebabkan kanker kulit**, jenis kanker paling umum di A.S. Dan orang² yang menghabiskan banyak waktu di bawah sinar matahari memiliki risiko lebih tinggi. Sebagian besar kasus dapat disembuhkan jika ditemukan dan diobati lebih awal, tetapi dapat mengancam jiwa jika menyebar ke bagian lain dari tubuh Anda. **Tabir surya dengan faktor perlindungan matahari (SPF) 30 atau lebih tinggi dapat membantu melindungi Anda.**



Makan Lebih Banyak Sayuran

Sayuran dan buah-buahan dapat membantu mencegah berbagai kanker di mulut, tenggorokan, tenggorokan, dan kerongkongan. Makanan ini memiliki hal-hal yang membantu sel-sel Anda mencegah kerusakan yang dapat menyebabkan kanker di kemudian hari. Anda harus mendapatkan setidaknya 2 ½ cangkir buah dan sayuran sehari.



Jangan mengandalkan suplemen

Pola makan kaya sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian adalah hal yang lebih baik daripada suplemen nutrisi untuk menurunkan risiko kanker. **Suplemen tidak memberi Anda manfaat yang sama seperti makanan utuh**, dan mereka bisa membuang keseimbangan nutrisi lain dalam tubuh Anda. Suplemen dapat membantu dengan kondisi tertentu, tetapi jangan berspekulasi untuk mencegah kanker.



Kurangi Gula

Makanan atau minuman dengan banyak gula cenderung memiliki lebih banyak kalori per ons. Jika Anda sering mengonsumsinya, Anda cenderung mengonsumsi lebih banyak kalori daripada yang Anda bakar dalam sehari. Itu bisa membuat Anda bertambah berat - dan mungkin meningkatkan risiko kanker. Anda tidak harus melewati gula sepenuhnya, tetapi lihat juga pemanis tambahan.



Dapatkan Vaksinasi untuk HPV

Human Papilloma Virus (HPV) sering ditularkan dari orang ke orang melalui hubungan seks. Ia dapat hidup dalam tubuh Anda selama bertahun-tahun dan Anda mungkin tidak menyadarinya. Ini penyebab hampir semua kanker serviks pada wanita dan juga dapat menyebabkan kanker pada vagina, penis, anus, mulut, dan tenggorokan. Anak perempuan bisa mendapatkan vaksin antara usia 9 dan 26, dan anak laki-laki dari 9 hingga 21 tahun. Menggunakan kondom juga dapat menurunkan peluang Anda terkena HPV.



Turun dari Sofa

Orang yang **rajin berolahraga** jarang terkena kanker usus besar, payudara, atau rahim. Ketika Anda bangun dan bergerak, tubuh Anda menggunakan lebih banyak energi, mencerna makanan lebih cepat, dan mencegah penumpukan beberapa hormon yang terkait dengan kanker. Menjadi aktif juga dapat membantu mencegah masalah kesehatan lainnya seperti penyakit jantung atau diabetes.



Matikan puntung itu

Anda merokok? **Rokok menyebabkan berbagai jenis kanker, serta penyakit jantung dan paru-paru.** Meskipun bagian orang Amerika yang merokok secara teratur telah turun dari lebih dari 40% pada tahun 1960 menjadi sekitar 15%, tembakau masih menjadi penyebab nomor 1 kematian yang dapat dicegah di AS.



Lepas dari alkohol

Anda tahu yang kami maksud. **Minum terlalu banyak alkohol dapat meningkatkan risiko kanker sistem pencernaan** - antara lain perut, hati, dan usus besar - serta kanker payudara dan tenggorokan. Ini dapat merusak jaringan di tubuh Anda, merusak hati Anda, dan bercampur dengan bahan kimia lain untuk merusak sel-sel Anda. Pria tidak boleh minum lebih dari dua gelas sehari, dan wanita harus membatasi hanya satu gelas.



Dapatkan vaksin Hepatitis B

Orang yang memiliki virus hepatitis B, 100 kali lebih mungkin terkena kanker hati, salah satu jenis yang tumbuh paling cepat. Dan mereka yang memiliki masalah hati kronis, beberapa pasangan seks, atau berbagi jarum untuk menggunakan obat-obatan memiliki risiko tinggi terkena hepatitis B, bersama dengan orang-orang yang bekerja dengan darah manusia. Tetapi vaksin dapat mencegah infeksi. Bicarakan dengan dokter Anda tentang hal itu jika Anda merasa berisiko.



Lakukan pemeriksaan

Semakin cepat tanda-tanda peringatan kanker terlihat, semakin baik peluang Anda untuk sembuh. Berbagai tes dapat memeriksa berbagai jenis, seperti payudara, usus besar, prostat, atau kulit. Tanyakan kepada dokter Anda yang mana dari pemeriksaan ini yang harus Anda lakukan, dan kapan.



Reviewed by Stephanie S. Gardner, MD on 12/4/2018

Sources:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)

© 2005-2019 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.

[Source slideshow on WebMD](#)

https://www.medicinenet.com/cancer_prevention_screening_lower_risk/article.htm