

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
DIREKTORAT JENDERAL
PELAYANAN KESEHATAN**

**10 Langkah
Mencegah
Kanker
Payudara**

**MARI KITA
CEGAH KANKER PAYUDARA**

**Inst.PKRS (Promosi Kesehatan Rumah Sakit)
RSUP.H Adam Malik Jl.Bunga Lau No.17 Medan
Telp.(061)8697891,(ext: 155)
www.rsham.co.id / www.rsham.co.id
Email : admin@rsham.co.id**



STOP KANKER PAYUDARA

Anda mungkin khawatir tentang penyakit ini, dan mungkin bertanya-tanya apakah ada langkah-langkah yang dapat anda lakukan untuk mencegah kanker payudara.

Beberapa faktor resiko seperti Riwayat keluarga dan genetik memang tidak dapat diubah.

Namun ada beberapa faktor yakni perubahan gaya hidup dapat mencegah kanker payudara.



1.MENJAGA BERAT BADAN

Mempertahankan berat badan yang sehat sepanjang hidup anda terbukti dapat menjaga kesehatan.

Anda dapat menghitung Body Mass Index dengan cara berat badan (dalam kilogram) dibagi kuadrat tinggi (dalam meter).

Telah terbukti secara signifikan jika peningkatan BMI (lebih dari keadaan normal 25 kg) akan meningkatkan risiko kanker payudara.

Selain itu, dan peningkatan BMI telah meyakinkan terbukti meningkatkan risiko kanker payudara pasca-menopause.

2.HINDARI ALKOHOL

Penggunaan alkohol adalah yang paling mapan untuk kanker payudara. Studi kesehatan menunjukkan mengkonsumsi lebih dari satu minuman beralkohol sehari dapat meningkatkan resiko kanker payudara sebanyak 20% - 25 %

3.MENKONSUMSI BUAH BUAHAN DAN SAYURAN

Makan tujuh atau lebih porsi sayur dan buah setiap hari. Sayuran untuk perlindungan kanker payudara mencakup semua sayuran (brokoli, kubis, kecambah, kembang kol), sayuran hijau (sawi, kangkung, bayam), wortel dan tomat.

Buah yang mempunyai kandungan lebih untuk mencegah kanker payudara jeruk, berry, dan ceri terbaik, untuk anda adalah dengan mengkonsumsi sayuran dimasak sebentar, karena beberapa zat phytochemical yang terkandung dalam sayuran akan rusak bila dimasak terlalu lama.

4.BEROLAH RAGA SECARA TERATUR

**SUDAHKAH
Anda
Berolahraga
Hari Ini ??**

Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa olahraga teratur memberikan perlindungan yang kuat terhadap kanker payudara. Lakukan 30 menit untuk melakukan aktivitas aerobik sedang (jalan cepat) secara rutin



Apakah lemak anda benar? Jenis lemak dalam diet anda dapat mempengaruhi risiko kanker payudara.

Minimalkan konsumsi lemak jenuh dan lemak trans. Maksimalkan asupan lemak omega-3 terutama dari minyak ikan (salmon, tuna, makarel, sarden).

Mengonsumsi minyak tak jenuh tunggal (minyak zaitun, kacang-kacangan, alpukat) sebagai sumber lemak utama anda, karena makanan tersebut memiliki potensi sifat antikanker.

5. KURANGI LEMAK



Apakah karbohidrat anda benar? Minimalkan konsumsi indeks glikemik tinggi yaitu nasi putih, kentang putih, gula dan produk-produk olahan dari nasi, kentang dan gula.

Makanan ini memicu perubahan hormonal yang mempromosikan pertumbuhan sel dalam jaringan payudara. Ganti karbohidrat anda dengan biji-bijian dan kacang-kacangan/polong-polongan, karena mengandung serat yang tinggi.

6. KONSUMSI KARBOHIDRAT SESUAI PORSI




Mengonsumsi secara teratur, seperti tahu, tempe dan susu kedelai. Penelitian menunjukkan hubungan positif antara konsumsi kedelai dan pengurangan risiko kanker payudara.

7. MENGONSUMSI KEDELAI


8. MINIMALKAN PENGGUNAAN ESTROGEN

- Jangan mengambil estrogen resep kecuali ada indikasi medis.
- Paparan seumur hidup untuk estrogen memainkan peran penting dalam perkembangan kanker payudara.
- Juga hindari seperti estrogen senyawa yang ditemukan dalam polusi lingkungan, seperti pestisida dan bahan kimia industri.
- Disarankan menggunakan produk organik jika anda tidak bisa menghindarinya maka cucilah produk non-organik secara benar.



- Terlibat dalam perilaku menyenangkan diri secara teratur.
- Mengembangkan hubungan hangat dan saling menguntungkan dengan keluarga dan teman-teman.
- Dapatkan tidur yang cukup (7 - 8 jam per malam).
- Penelitian menunjukkan bahwa merokok jangka panjang dikaitkan dengan peningkatan risiko kanker payudara pada beberapa wanita.

9. BERPIKIR POSITIF DAN TIDAK MEROKOK



- Menyusui bayi anda hingga waktu yang tepat.
- Wanita yang menyusui bayi mereka setidaknya selama satu tahun secara total mengalami penurunan risiko terkena kanker payudara.

10. MENYUSUI

