

<http://www.108jakarta.com/lifestyle/2014/04/04/35845/Cara-Mencegah-Kanker-Payudara>

Cara Mencegah Kanker Payudara

Jumat, 4 April 2014 11:02



ilustrasi (ist)

108Jakarta.com - Resiko kematian akibat kanker payudara di Indonesia memang masih tinggi. Pasalnya, hal ini disebabkan akibat kurangnya kesadaran dalam melakukan deteksi dini.

Padahal melalui deteksi dini, kanker payudara bisa dicegah. Berikut beberapa cara efektif dalam mencegah kanker tersebut, menurut Yayasan Kanker Indonesia.

- Melakukan SADARI atau pemeriksaan payudara sendiri.
- Melakukan pemeriksaan payudara rutin. Misalnya, mammografi dan ultrasonografi payudara.
- Hindari alkohol dan tidak merokok.
- Pertahankan berat badan dengan pola makan sehat.
- Berolahraga 4-5 kali seminggu, minimal 30 menit.
- Menyusui berperan penting untuk mencegah kanker payudara. Untuk perempuan yang sudah menopause, batasi dosis terapi hormon yang digunakan. Kombinasi terapi hormon dapat meningkatkan risiko kanker payudara.
- Terpapar radiasi dan polusi lingkungan. Beberapa pemeriksaan kesehatan seperti computerized tomography menggunakan radiasi dosis tinggi yang ada hubungannya dengan risiko kanker payudara. Karena itu, jalani pemeriksaan ketika benar-benar diperlukan.

(108CSR.com)