

<http://www.pesona.co.id/sehat/kesehatan/cegah.kanker.bersarang.di.payudara.anda/002/002/130>

## Cegah Kanker 'Bersarang' di Payudara Anda



Kanker payudara adalah kanker yang paling umum ditemukan di antara perempuan. Data Badan Kesehatan Dunia Globocan 2008 mengatakan bahwa 50 persen dari kasus kanker payudara dan 58 persen kematian akibat kanker payudara terjadi di negara-negara yang kurang berkembang. Hingga kini, penyebab kanker payudara tidak diketahui. Namun Anda masih bisa melakukan pencegahan dengan melakukan hal-hal berikut:

1. Melakukan SADARI-memeriksa payudara sendiri.
2. Melakukan pemeriksaan payudara rutin. Misalnya: mammografi dan atau ultrasonografi payudara.
3. Hindari alkohol.
4. Jangan merokok.
5. Pertahankan berat badan sehat.
6. Berolahraga 4-5 kali seminggu, minimal 30 menit.
7. 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. Sebaiknya Anda diskusikan dulu dengan dokter mengenai manfaat dan risiko terapi hormon yang akan dijalani.
8. Hindari terpapar radiasi dan polusi lingkungan. Beberapa pemeriksaan kesehatan, seperti *computerized tomography* menggunakan radiasi dosis tinggi yang ada hubungannya dengan risiko kanker payudara. Oleh karena itu jalani pemeriksaan seperti ini jika benar-benar memerlukannya.
9. Untuk para perempuan yang berisiko tinggi -dalam arti dokter menemukan riwayat dalam keluarga yang mengalami kanker dan berbagai faktor risiko lainnya, selain tindakan pencegahan di atas, opsi lain untuk mengurangi risiko adalah:
  - Mengonsumsi obat pencegahan (*chemoprevention*), yakni obat-obatan yang menghalangi kerja estrogen. Biasanya dokter hanya merekomendasikan obat-obatan ini untuk perempuan yang berisiko sangat tinggi.
  - Perempuan yang berisiko sangat tinggi dapat memilih untuk melakukan mastektomi (pengangkatan payudara) yang masih sehat. Bahkan, perempuan juga dapat memilih untuk menjalani operasi pengangkatan rahim untuk mengurangi risiko kanker payudara dan kanker rahim. Kedua opsi ini tentu saja harus benar-benar didiskusikan dengan dokter.

Sumber: Kampanye SADARI oleh Yayasan Kanker Indonesia cabang DKI Jakarta (YKI DKI) dan Roche Indonesia.