

## 5 Hal yang Perlu Diingat tentang Pencegahan Kanker

1. Makan banyak buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan.
2. Temukan kesenangan dalam beraktivitas fisik.
3. Bebas tembakau
4. Nikmati diet rendah lemak.
5. Lindungi diri dari matahari antara pukul 10 pagi sampai pukul 2 siang.

## American Cancer Society merekomendasikan 4 hal untuk mencegah kanker

1. Perbanyak makanan yang berasal dari sumber nabati, 5 porsi atau lebih.
2. Membatasi asupan makanan tinggi lemak terutama yang berasal dari sumber hewani.
3. Aktiflah secara fisik.
4. Membatasi asupan alkohol.



## CEGAH KANKER DENGAN HIDUP SEHAT



“The Time  
to Act is Now  
Together  
We Can Make It”



## INFORMASI LEBIH LANJUT

Departemen Onkologi Radiasi  
Jl. Diponegoro No. 71, Jakarta Pusat  
Telp: 021 3921155 (Hunting)  
a.Receptionist : 021 3921155 ext 131  
b.Red Carpet Services (RCS) : 021 3921155 ext 132,125 ; 021 3143937  
c.Comprehensive Cancer Care Clinic (C4): 021 3921155 ext 202 ; 021 3142521

Fax : 021 - 3147534  
Email : [info@radioterapi-cm.org](mailto:info@radioterapi-cm.org)  
Website : [www.radioterapi-cm.org](http://www.radioterapi-cm.org)

# KANKER & HIDUP SEHAT



Departemen  
Onkologi Radiasi  
RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo  
Jakarta



# SEKILAS TENTANG KANKER DAN GAYA HIDUP SEHAT

**S**ehat meliputi kesehatan badan, rohani (mental dan spiritual) dan sosial, bukan hanya terbebas dari penyakit, cacat & kelemahan semata-mata (WHO – Winslow).

## Gaya Hidup Sehat

**Gaya hidup sehat adalah:**

- Segala upaya, terutama membiasakan hidup dengan perilaku bersih & sehat, serta menjaga lingkungannya
- Untuk menerapkan kebiasaan baik dalam menciptakan hidup yang sehat
- Menghindarkan kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan

## Kanker

kanker adalah penyakit akibat pertumbuhan tidak normal dari sel-sel jaringan tubuh yang berubah menjadi sel-sel kanker.

Tumor adalah semua benjolan yang timbul pada tubuh, baik yang kelihatan di permukaan tubuh maupun yang tersembunyi di dalam tubuh.

Tumor jinak tumbuh lambat, bersimpai atau berselaput pembungkus sehingga mudah dioperasi atau diangkat.

Tumor ganas atau disebut juga kanker, tumbuh cepat, tidak bersimpai, dapat menyusup dan menyebar ke jaringan lain/ organ lain melalui pembuluh darah dan pembuluh getah bening.



## Kanker dapat mengenai:

- Setiap orang
- Semua golongan usia
- Lebih sering pada usia di atas 40 tahun
- Setiap bagian tubuh

## Beberapa faktor risiko terjadinya kanker:

- Terpajan zat-zat kimia/karsinogen dalam jangka waktu lama (asbestos, radon, benzene)
- Terpapar oleh penyinaran radiasi (radiasi, UV)
- Terinfeksi virus (HPV, Hepatitis B/C, EBV)
- Makanan (aflatoxin, lemak, rendah serat)
- Tembakau / rokok
- Hormonal
- Kegemukan dan kurang aktivitas fisik

## Tanda dan Gejala Kanker:

- Perubahan kebiasaan buang air besar atau kecil
- Luka yang tidak sembuh-sembuh
- Perdarahan / keluar cairan secara tidak wajar
- Benjolan atau penebalan di payudara
- Gangguan pencernaan atau sulit menelan
- Tahi lalat yang berubah perangai
- Batuk atau serak yang tidak sembuh-sembuh

## Komponen Makanan yang Bersifat Melindungi:

- Buah-buahan dan sayuran : mengandung vitamin, serat, dan fitokimia
- Vitamin C : melindungi dari kanker lambung, esofagus, dan rongga mulut
- Vitamin E dan Selenium : keduanya merupakan antioksidan yang menjaga sel dari kerusakan. Antioksidan ditemukan pada beberapa buah-buahan dan sayuran.
- Kalsium : mengurangi kecepatan "cell turnover"
- Air : minum lebih dari 5 gelas sehari dihubungkan dengan risiko kanker lebih rendah

