

Mencegah Kanker

Berhenti Merokok



Merokok dikaitkan dengan berbagai jenis kanker, termasuk kanker paru-paru, mulut, tenggorokan, laring, pankreas, kandung kemih, leher rahim, dan ginjal.

Konsumsi Makanan Sehat



Dengan konsumsi banyak buah dan sayuran, pertahankan berat badan ideal, serta berhenti mengonsumsi alkohol.

Batasi Daging Olahan



Makan daging olahan dalam jangka waktu yang sering dapat sedikit meningkatkan risiko terkena beberapa jenis kanker.

Pertahankan Berat Badan Ideal



Hal tersebut dapat menurunkan risiko berbagai jenis kanker, termasuk kanker payudara, prostat, paru-paru, usus besar, dan ginjal.

Rutin berolahraga



Setidaknya lakukan cara ini 150 menit dalam seminggu.



Kapan Harus ke dokter ?

Jika memiliki beberapa gejala kanker seperti yang disebutkan di atas dan berlangsung selama beberapa minggu atau menjadi lebih parah, segera tanya dokter terkait dengan langkah selanjutnya yang harus dilakukan. Jika kamu membutuhkan informasi lain seputar kesehatan, gaya hidup, dan pola hidup sehat lainnya bisa periksakan ke **RSUD Prambanan**.

INFO PENDAFTARAN ONLINE



Telpone : 0274 4398356



WA : 0898 5995 100



RSUD PRAMBANAN



MARI KITA CEGAH PENYAKIT KANKER

175/L-PKRS/11/2023

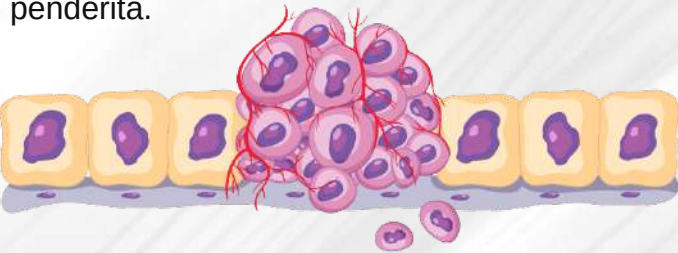
Jalan Prambanan-Piyungan Km.7 , Delegan, Sumberharjo,
Prambanan, Sleman, Yogyakarta, 55572

Telepon (0274) 4398356, IGD (0274) 4398357 Faksimile
(0274) 4398570

Laman: rsudprambanan.slemankab.go.id, Surel:
rsud.prambanan@slemankab.go.id

Apa Itu Kanker ?

Penyakit Kanker merupakan penyakit tidak menular yang ditandai dengan adanya sel/jaringan abnormal yang bersifat ganas, tumbuh cepat tidak terkendali dan dapat menyebar ke tempat lain dalam tubuh penderita.



Faktor Resiko Kanker

Faktor Internal

Seseorang memiliki keturunan atau riwayat dalam keluarganya.

Faktor Eksternal

- Perubahan hormon dalam tubuh.
- Berusia di atas 65 tahun.
- Mengonsumsi alkohol berlebihan, merokok, terkena paparan sinar matahari berlebihan, obesitas, dan melakukan seks tidak aman.
- Mengidap *ulcerative colitis*, yaitu peradangan pada usus besar kolon.
- Sering terpapar bahan kimia berbahaya, seperti *asbes* dan *benzena*.



Gejala Kanker

Rasa Sakit



Rasa sakit sejujur tubuh pada pengidap kanker tulang. Sakit kepala yang berlangsung selama berhari-hari dan tidak membaik dengan pengobatan pada pengidap tumor otak. Rasa sakit juga bisa menjadi tanda stadium akhir kanker.

Penurunan Berat Badan Tanpa Sebab



Hampir setengah dari pengidap kanker mengalami penurunan berat badan tanpa sebab. Ini sering menjadi salah satu tanda yang kerap diperhatikan pertama kali.

Kelelahan



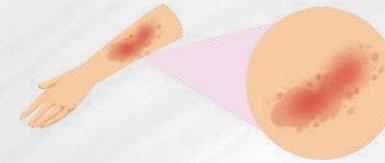
Jika merasa lelah sepanjang waktu dan tidak membaik setelah beristirahat, segera periksakan diri. Ini menjadi salah satu gejala leukemia atau kanker usus besar dan perut.

Demam



Jika tinggi atau berlangsung lebih dari 3 hari, segera periksakan diri. Beberapa jenis kanker darah, seperti limfoma, menyebabkan demam selama berhari-hari atau bahkan berminggu-minggu.

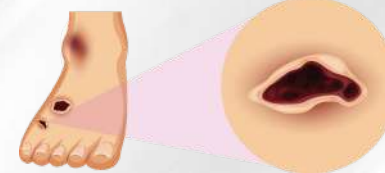
Perubahan Pada Kulit



Mintalah dokter memeriksa tahi lalat, benjolan, atau tanda dan bercak yang baru tumbuh di kulit.

Jika menjadi lebih gelap, terlihat kuning atau merah, gatal, atau tumbuh banyak rambut, itu bisa menjadi tanda kanker hati, ovarium, ginjal, atau limfoma.

Luka Yang Tidak Sembuh



Bintik-bintik yang berdarah dan tidak kunjung hilang merupakan tanda kanker kulit.

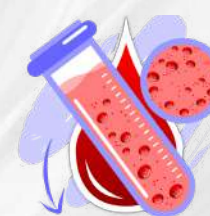
Pada pengidap kanker mulut, luka yang tak kunjung sembuh biasanya terjadi di mulut.

Pendarahan Yang Tidak Biasa



Kanker berisiko mengeluarkan darah di tempat yang tidak seharusnya. Darah dalam feses adalah gejala kanker usus besar atau rektum. Adanya tumor di sepanjang saluran kemih juga dapat menyebabkan adanya darah dalam urin.

Anemia



Ini terjadi ketika tubuh tidak memiliki cukup sel darah merah, yang dibuat oleh sumsum tulang. Kondisi ini dapat terjadi akibat kanker, seperti leukemia, limfoma, dan multiple myeloma.