

3 Cara Pemeriksaan Kanker Payudara Selagi Dini

Category: LifeStyle

14 Oktober 2024



3 Cara Pemeriksaan Kanker Payudara Selagi Dini

Prolite – Kanker payudara merupakan permasalahan terbesar bagi kaum perempuan di manapun berada.

Kasus kanker seperti ini sangat sering terjadi ketika sel-sel abnormal pada payudara yang tumbuh tak terkendali dan membentuk tumor.

Permasalahan ini jika tidak terdeteksi dan diobati sejak dini, sel-sel tersebut dapat menyebar ke jaringan didekatnya.

Dilansir dari Health, menurut American Cancer Society (ACS), sekitar satu dari tiga kanker yang terjadi pada orang yang ditetapkan sebagai perempuan saat lahir (AFAB) setiap tahun disebabkan oleh kanker payudara.

“Diperkirakan juga bahwa sekitar kasus baru kanker payudara invasif–jenis kanker yang paling umum–akan didiagnosis di AFAB pada tahun 2024,” tulis Health.

Tidak ada cara pasti untuk mencegah kanker sepenuhnya. Namun, ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko terkena kondisi ini, seperti melakukan pemeriksaan rutin dan membuat beberapa perubahan gaya hidup.

Namun ada juga faktor lain yang dapat munculnya kanker seperti riwayat keluarga, usia, dan jenis kelamin.

Maka dari itu perlu dilakukannya pemeriksaan secara rutin baik secara mandiri maupun pemeriksaan ke dokter guna untuk pencegahan sedari dini.

Beberapa tes pemeriksaan kanker payudara yang umum meliputi:



imtb

1. Mammogram , yang mengambil sinar-X pada payudara.
2. Pencitraan resonansi magnetik (MRI) payudara.
3. USG payudara

Namun bukan hanya itu aja namun dengan menjaga pola hidup sehat kamu juga dapat terhindar dari munculnya kanker.

Pola hidup sehat yang bisa dilakukan seperti jauhi mengonsumsi alkohol, berhenti merokok, menjaga dari kelebihan berat- badan dan masih banyak lainnya.

7 Makanan Pencegah Kanker

Payudara , Simak Penjelasmannya!

Category: LifeStyle

14 Oktober 2024



Prolite – Kanker payudara merupakan salah satu penyakit jenis tumor yang ganas yang berkembang pada sel-sel payudara.

Itu sebabnya penyakit ini paling ditakuti oleh banyak kaum hawa, namun jangan salah penyakit ini juga bisa menyerang laki-laki.

Banyak faktor penyebab terkena penyakit seperti ini seperti faktor turunan, kebiasaan merokok, alcohol, hingga diabetes.

Ada beberapa cara untuk bisa terhindar dari kanker payudara dengan menerapkan pola hidup sehat.

Banyak cara penerapan pola hidup sehat salah satunya menjaga pola makanan, ada beberapa jenis makanan yang dihindari ada

juga yang disarankan untuk dimakan.

Salah satu makanan yang banyak disarankan untuk dihindari yaitu ultra processed food. Lebih baik membiasakan untuk mengonsumsi real food untuk makanan harian.

Ini bagus untuk mencegah penyakit kanker payudara, yang banyak menyerang perempuan di atas 50 tahun. Tapi, saat ini banyak bunda berusia lebih muda yang juga terserang penyakit mematikan satu ini.

Menilik catatan Kementerian Kesehatan RI, jumlah penderita kanker payudara di Indonesia mencapai kasus. Kasusnya setara dengan 16,6 persen dari total seluruh kasus kanker di Indonesia.

Nah, sebelum kanker payudara menyerang Bunda atau anggota keluarga lainnya lebih baik biasakan makan makanan sehat. Berikut ada beberapa makanan yang dipercaya bagus untuk mencegah kanker payudara.

7 Makanan bagus untuk cegah kanker payudara

1. Sayuran hijau



alodokter

Sayuran hijau kaya akan antioksidan, yaitu senyawa yang bagus untuk mencegah paparan radikal bebas pemicu peradangan yang banyak terjadi pada kasus kanker.

2. Ikan kembung



alodokter

Siapa pencinta ikan? Ini adalah langkah awal untuk mencegah tubuh dari serangan kanker payudara. Kandungan asam lemak omega-3, selenium, dan senyawa antioksidan di dalam ikan kembung bagus untuk menurunkan risiko terkena kanker, Bunda.

Beberapa penelitian menemukan bukti bahwa ikan kembung dapat menurunkan risiko kanker hingga 14 persen. Wah, selain enak ternyata ikan kembung memiliki manfaat tak terduga ya.

3. Bumbu dan rempah

Setiap masakan yang lezat tak lepas dari faktor racikan bumbu dan rempah yang melimpah. Untungnya, masakan Indonesia selalu kaya bumbu dan rempah yang kaya vitamin, asam lemak, dan antioksidan polifenol.

Zat yang terkandung dalam rempah dapat membantu mencegah serangan kanker pada tubuh.

Bagaimana dengan informasi tadi semoga artikel ini dapat bermanfaat untuk penegahan penyakit.