



HARI KANKER SEDUNIA

4 Februari diperingati sebagai hari kanker sedunia untuk mendukung penderita kanker dan sebagai bentuk kesadaran, mendorong upaya deteksi dini, pencegahan, serta pengobatan

- 1 Penyebab kematian tertinggi nomor 2 di dunia setelah penyakit jantung
- 2 Sekitar 9,6 juta orang meninggal akibat kanker di tahun 2018
- 3 1 dari 6 kematian di dunia diakibatkan oleh kanker
- 4 43 persen kanker dapat dicegah dengan mengurangi konsumsi tembakau dan alkohol, paparan bahan pemicu kanker, dan menjalani pola hidup yang sehat
- 5 Kanker paru-paru menempati urutan teratas sebagai kanker paling mematikan



Upaya pencegahan kanker dan menghindari penyebab kanker sejak dini :

- Mengenai makanan : Mengurangi makanan yang berlemak, Lebih banyak makan yang berserat dan makanan yang segar, Perbanyak makan sayuran dan buah-buahan beberapa kali sehari, Mengurangi makanan yang di awetkan atau disimpan terlalu lama, Membatasi minuman alkohol
- Hindari diri dari penyakit akibat hubungan seksual,
- Hindari kebiasaan merokok,
- Upaya kehidupan seimbang dan hindari stress,
- Periksa kesehatan secara berkala dan teratur.