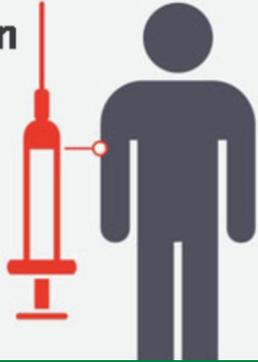


## Mendapatkan Vaksin

Beberapa kanker disebabkan oleh persebaran virus dan bakteri. Pastikan anak anda mendapatkan vaksin dengan lengkap dan tepat.



Dengan imunisasi yang lengkap dan teratur akan timbul kekebalan spesifik yang mampu mencegah penularan, wabah, sakit berat, cacat atau kematian akibat penyakit-penyakit tersebut. (contoh : imunisasi hepatitis B untuk mencegah kerusakan hati yang dapat menyebabkan kanker hati, imunisasi HPV untuk mencegah kanker leher rahim karena virus human papiloma).

## Memeriksa Risiko Keturunan

Salah satu penyebab kanker berasal dari faktor keturunan. Jika ada orangtua atau saudara yang menderita kanker, sangat mungkin kanker juga menyerang anggota keluarga lainnya.



Salah satu penyebab kanker berasal dari faktor keturunan. Jika ada orangtua atau saudara yang menderita kanker, sangat mungkin kanker juga menyerang anggota keluarga lainnya. Untuk itu mengetahui ada tidaknya anggota keluarga yang pernah terkena kanker sangat penting sebagai upaya mencegah kanker.



[www.rsindriati.com](http://www.rsindriati.com)

 [rs.indriati](https://www.instagram.com/rs.indriati)

 [rumah sakit indriati](https://www.facebook.com/rumahsakitindriati)

 [rsind@rsindriati.com](mailto:rsind@rsindriati.com)

 (0271) 5722 000

(0271) 5722 999 (IGD)

 Jl. Palem Raya, Grogol,  
Sukoharjo, Jawa Tengah, 57552



# STOP CANCER

23/D-5/23-7-2020

**KAMI BEKERJA UNTUK BANGSA INDONESIA  
YANG LEBIH SEHAT**



RUMAH SAKIT

# INDRIATI

SOLO BARU  
SUKOHARJO

Mencegah kanker merupakan langkah yang terbaik sebab seperti ungkapan "mencegah lebih baik dari pada mengobati", pencegahan membuat suatu kerusakan tidak perlu terjadi.

Berikut ini sepuluh tips untuk mencegah kanker :

### Berhenti Merokok

Tinggalkan kebiasaan merokok atau berupaya menjauh dari orang yang sedang merokok.



Rokok menyebabkan sebagian tubuh teracuni. Makanya bagi perokok kanker dapat menyerang tak hanya satu bagian tubuh saja misalnya paru-paru, tenggorokan dan juga mulut. Tinggalkan kebiasaan merokok atau berupaya menjauh dari orang yang sedang merokok.

### Hindari Alkohol

Mengonsumsi alkohol dalam jumlah banyak menyebabkan kemungkinan terserang kanker meningkat.



Alkohol sudah sering disebut sebagai penyebab kanker. Untuk mencegah kanker, menghindari konsumsi alkohol merupakan langkah yang tepat.

### Kurangi Kadar Lemak Dalam Makanan

Lemak memang diperlukan oleh tubuh, akan tetapi jika anda berlebihan dalam mengkonsumsinya lemak akan menumpuk dan memicu terjadinya kanker pada tubuh anda.

HEALTHY



Lemak menyebabkan banyak masalah dalam tubuh. Termasuk sebagai pemicu kanker. Maka hindarilah makanan berlemak tinggi.

### Kurangi Konsumsi Makanan dibakar diasap dan diawetkan

Hindari makanan yang dibakar atau diasap, dan diawetkan dengan nitrit karena makanan seperti itu beresiko terkena penyakit kanker



Makanan dibakar, diasap, diawetkan dan mengandung zat pewarna makanan tersebut beresiko menimbulkan kanker.

### Makan Makanan Berserat

Buah dan sayur merupakan makanan kaya serat. Memperbanyak konsumsi makanan tersebut sangat baik untuk mencegah kanker.



Buah, sayur, yang mengandung vitamin A, vitamin C, dan vitamin E memiliki kandungan antioksidan yang sangat berguna untuk mencegah kanker.

### Periksa Diri Secara Teratur

Pemeriksaan kesehatan secara teratur adalah langkah yang baik untuk mengetahui adanya penyakit sedini mungkin.



Pencegahan kanker melalui deteksi dini yang dapat dilakukan di rumah sakit atau dilakukan sendiri di rumah (contoh : SADARI untuk kanker payudara).

### Rutin Olahraga

Berolahraga merupakan cara yang baik untuk mencegah kanker, sebab saat berolahraga, lemak dalam tubuh akan terbakar dan mempercepat metabolisme. hal itu akan mencegah terjadinya kanker.



Pencegahan kanker melalui deteksi dini yang dapat dilakukan di rumah sakit atau dilakukan sendiri di rumah (contoh : SADARI untuk kanker payudara).

### Gunakan Masker

Polusi udara sangat berbahaya untuk kesehatan. Untuk itu pakailah masker untuk menutupi hidung dan mulut sehingga terhindar dari racun yang menyebar melalui udara.



Polusi udaranya memiliki level yang sama bahayanya dengan asap rokok. Gunakan masker untuk menutupi hidung dan mulut agar terhindar dari racun yang menyebar melalui udara.