

8 STEPS TO LOWER YOUR CANCER RISK

CERTAIN CANCERS CAN BE AVOIDED BY MAINTAINING A HEALTHY LIFESTYLE



MAINTAIN A HEALTHY WEIGHT

Being overweight or obese means having excess body fat. You can help lower your cancer risk by maintaining a healthy weight.



ADAPT A PLANT-BASED DIET

Adapting a healthy plant-based diet can help reduce excess body fat. Two-thirds of your meal should consist of vegetables, fruits and whole grains. Consuming less red meat and processed meat will also aid in lowering your risk of many types of cancer.



DO NOT SMOKE OR USE TOBACCO

If you do not smoke or use tobacco, it is best not to start! For those who do, you will start experiencing health benefits as early as 20 minutes after your last cigarette stick. Your health will continuously improve provided you stay on track.



STAY ACTIVE

Maintaining an active lifestyle reduces your risk for many cancer and help to maintain healthy weight. Target 30 minutes of physical activity, five days a week.



VACCINATE YOUR CHILD AGAINST CANCER

HPV vaccine is the best way to protect your children from HPV and its related cancers. The HPV vaccination programme in Brunei Darussalam is rolled out to all the schools for all teenage girls in Year 7. HPV vaccine can be given as early as 9 years old. Parents should encourage their daughters to receive the HPV vaccination.



PROTECT YOURSELF FROM THE SUN

Protect yourself against skin cancer by limiting exposure of UV light emitted by the sun. Always remember to apply sunscreen with SPF 30 or higher before going out in the sun.



KNOW YOUR FAMILY HISTORY

Having a family history of cancer can increase your risk of developing cancer. It is recommended that you consult your family about their medical history to enable doctors to assess your risk and assist you in taking precautionary measures against cancer.



PERFORM REGULAR HEALTH CHECK-UPS

Cancer and pre-cancerous tumors can be detected and be treated early when regular health check-ups are done. Consult your doctor on appropriate tests based on gender, age and risk factors.

8 CARA UNTUK MENGURANGKAN RISIKO KANSER

SETENGAH KANSER BOLEH DIELAKKAN MELALUI SIKAP CARA HIDUP SIHAT



MENGEKALKAN BERAT BADAN YANG SIHAT

Mengalami berat badan yang berlebihan ataupun obesiti bererti mempunyai lemak badan yang berlebihan. Anda boleh mengurangkan risiko kanser anda dengan mengekalkan berat badan yang sihat.



JANGAN MEROKOK ATAU MENGGUNAKAN TEMBAKAU

Jika anda tidak merokok atau tidak menggunakan bahan tembakau, lebih baik jangan memulakannya. Jika anda merokok, walaupun sekali-sekala, faedah untuk kesihatan bagi yang berhenti daripada merokok akan bermula 20 minit selepas batang rokok anda yang terakhir. Kesihatan anda akan berterusan menjadi lebih baik dengan jangka masa yang lebih panjang sekiranya anda terus berhenti merokok.



VAKSINASI ANAK ANDA TERHADAP KANSER

Vaksinasi HPV adalah perlindungan yang terbaik terhadap jangkitan HPV dan kanser yang berkaitan dengannya. Program Vaksinasi HPV di Negara Brunei Darussalam di adakan di semua sekolah-sekolah dan khusus untuk semua remaja perempuan di Tahun 7. Vaksinasi HPV boleh di berikan seawal usia 9 tahun.

Ibu bapa harus menggalakkan anak perempuan mereka untuk menerima suntikan HPV.



MENGETAHUI SEJARAH KELUARGA ANDA

Jika anda ada mempunyai sejarah keluarga yang menghidap penyakit kanser, ianya boleh meningkatkan risiko anda. Rujuk kepada keluarga tentang sejarah perubahan mereka supaya doktor boleh menilai risiko anda dan menolong anda untuk membuat langkah berjaga-jaga terhadap kanser.



MEMAKAN MAKANAN YANG BERASASKAN TUMBUH-TUMBUHAN

Memakan diet yang sihat boleh membantu anda mengurangkan lemak yang berlebihan di badan. Isi 2/3 hidangan makanan anda dengan sayur-sayuran, buah-buahan dan bijirin penuh. Menghadkan makanan seperti daging merah dan daging yang diproses boleh mengurangkan risiko untuk mendapat beberapa jenis kanser.



SENTIASA AKTIF

Menjadi aktif secara fizik juga boleh mengurangkan risiko untuk kebanyakan penyakit kanser. Tambahan pula, ianya boleh mengekalkan berat badan yang sihat. Jadikan 30 minit sebagai sasaran aktiviti fizikal, 5 hari dalam seminggu.



LINDUNGILAH DIRI ANDA DARIPADA MATAHARI

Cara yang terbaik untuk melindungi diri anda daripada medapat kanser kulit adalah untuk menghadkan pendedahan sinar UV yang dipancarkan oleh matahari. Jika anda perlu berada dibawah matahari gunakan pelindung matahari yang mempunyai SPF 30 atau lebih tinggi.



MENJALANI PEMERIKSAAN

Ujian pemeriksaan boleh mengesan kanser dan ketumbuhan pra-kanser lebih awal, bila ianya boleh dirawat. Rujuk kepada doktor tentang ujian pemeriksaan yang sesuai berasaskan jantina, umur dan faktor risiko.

