

# KANSER

Awal Dijejak  
Langkah Yang  
Bijak



**KURANGKAN RISIKO KANSER**

**AMALKAN CARA HIDUP SIHAT**

**PENGESANAN AWAL KANSER BOLEH  
MENYELAMATKAN NYAWA ANDA**





## Ketahui 9 Tanda Amaran Kanser

- Pendarahan dari faraj yang berlaku antara tempoh haid atau selepas putus haid
- Benjolan pada payudara atau sebarang perubahan yang dikesan pada payudara
- Perubahan pada amalan membuang air besar
- Benjolan di leher yang tidak wujud sebelum ini
- Suara garau lebih dari dua minggu
- Pendarahan yang luar biasa dari hidung atau hilang pendengaran atau telinga yang berdengung
- Ulser yang tidak sembuh atau benjolan atau tompok-tompok putih dan merah di mulut
- Sakit atau ketidakselesaan pada perut yang berterusan
- Batuk yang berterusan dan kahak berdarah

**Sekiranya Anda Mempunyai Tanda-Tanda Seperti Di Atas, Ia Tidak Semestinya Kanser. Pastikan ia bukan kanser dengan mendapatkan pemeriksaan doktor dengan segera.**



## Bagaimana Mencegah Kanser ?

- Jangan merokok
- Makan makanan yang seimbang - kurang lemak dan banyak sayur-sayuran dan buah-buahan
- Kekalkan berat badan yang optima dengan senaman
- Kurangkan pengambilan minuman beralkohol secara berlebihan
- Elakkan seks dengan berbilang pasangan
- Elakkan makan sirih dan / atau menyintil tembakau
- Pastikan anak anda dapat imunisasi Hepatitis B yang lengkap
- Lakukan Pemeriksaan Sendiri Payudara (PSP) setiap bulan
- Dapatkan pemeriksaan doktor dengan segera jika mengalami tanda-tanda amaran kanser

**Pastikan Anda Mengamalkan Langkah-Langkah Kesihatan ini Untuk Menjauhi Kanser**

