



8 Cara Menurunkan Resiko Kanker Ovarium

Tidak ada cara pasti untuk mencegah diagnosis kanker ovarium dalam hidup sobat. Itu karena saat ini tidak ada metode skrining yang baik untuk penyakit ini, dan gejala awal seperti kembung mudah dikacaukan dengan gejala kondisi lainnya.

Tetapi itu tidak berarti sobat tidak memiliki kendali apa pun. Meskipun sobat tidak dapat mengubah dua faktor risiko utama untuk kanker ovarium - menjadi seorang wanita dan usia (*usia rata-rata untuk diagnosis kanker ovarium adalah 62*) - ada banyak faktor risiko lain yang dapat sobat pengaruhi.

Cara Menurunkan Resiko Kanker Ovarium

Jika sobat memiliki faktor risiko kanker ovarium, jangan takut. Itu tidak berarti sobat pasti akan berakhir dengan kanker ovarium. Tapi ada baiknya mengambil langkah-langkah di mana sobat bisa untuk menurunkan risiko itu. Berikut adalah beberapa faktor yang terkait dengan pengurangan risiko kanker ovarium.

Minum Pil KB



Hello Sehat

Penelitian telah menunjukkan bahwa wanita yang menggunakan pil KB memiliki kemungkinan lebih rendah terkena kanker ovarium. Perlindungan itu meningkat semakin lama sobat minum pil dan bisa bertahan selama 35 tahun. Terlebih lagi, pengurangan risiko dapat terjadi sejak tiga hingga enam bulan setelah memulai.

“Ada hipotesis bahwa semakin banyak ovulasi yang dimiliki seseorang dalam hidupnya,



8 Cara Menurunkan Resiko Kanker Ovarium

semakin tinggi risiko terkena kanker ovarium,” kata David Kushner, MD, profesor onkologi ginekologi di Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat Universitas Wisconsin. “Menggunakan kontrol kelahiran membuat sobat tidak mengalami ovulasi dan terbukti mengurangi risiko kanker ovarium hingga 50%.” (Untuk alasan yang sama, memulai menstruasi lebih awal dan melalui menopause terlambat dapat meningkatkan risiko kanker ovarium sobat.)

Tetapi ada juga risiko yang terkait dengan minum pil KB, termasuk serangan jantung dan pembekuan darah. “Tidak disarankan bagi semua orang untuk menggunakan kontrasepsi oral untuk mengurangi risiko [kanker ovarium], tetapi itu adalah manfaat sampingan yang baik,” kata Shannon Westin, MD, profesor asosiasi onkologi ginekologi dan kedokteran reproduksi di MD Anderson Cancer Center di Houston.

Mengontrol Berat Badan

Obesitas adalah faktor risiko kanker ovarium, terutama jika sobat mengalami obesitas di awal masa dewasa. Orang yang mengalami obesitas juga lebih mungkin meninggal karena kanker ovarium.

“Obesitas telah ditunjukkan sebagai faktor risiko yang meningkat untuk banyak kanker, dan ada hubungan antara obesitas dan kanker ovarium,” kata Dr Westin. “Itu adalah sesuatu yang dapat dikurangi.” Namun alasan lain untuk menurunkan berat badan jika sobat perlu atau mempertahankan berat badan yang sehat.

Diet Rendah Lemak

Tetap langsing dapat membantu mencegah kanker ovarium, dan cara terbaik untuk melakukannya adalah melalui diet dan olahraga yang sehat. Penelitian menunjukkan bahwa mengikuti diet rendah lemak dapat menurunkan risiko kanker ovarium. Satu penelitian menunjukkan bahwa lemak dari sumber hewani terutama salah.

Merupakan ide yang baik secara umum untuk memuat sayuran, bersama dengan buah-buahan dan makanan nabati lainnya. Simpan daging merah dan olahan untuk acara-acara khusus.

“Ada beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa [diet rendah lemak] dapat bermanfaat” dalam mengurangi risiko kanker ovarium, kata Adi Davidov, MD, direktur ginekologi di Rumah Sakit Universitas Staten Island. “Kami pasti merekomendasikan itu.”

Kehamilan dan Menyusui

Kehamilan dan menyusui berhubungan dengan risiko kanker ovarium yang lebih rendah. Ini kembali ke berapa kali sobat berovulasi dalam hidup .



8 Cara Menurunkan Resiko Kanker Ovarium

"Ketika hamil, Sobat tidak mengalami ovulasi," kata Dr. Kushner. Sobat juga cenderung mengalami ovulasi saat menyusui.

Usia saat sobat hamil juga penting. Penelitian menunjukkan bahwa wanita yang melahirkan bayi sebelum mereka berusia 26 memiliki risiko kanker ovarium yang lebih rendah daripada wanita yang menunggu. Semakin banyak kehamilan, semakin sedikit risiko.

Itu tidak berarti bahwa sobat akan mendapatkan kanker ovarium jika sobat memutuskan untuk tidak memiliki anak atau tidak menyusui. (Tidak harus menghindari kanker ovarium menjadi motivator utama sobat untuk hamil.) Risiko keseluruhan seorang wanita untuk terkena kanker ovarium kadang-kadang dalam hidupnya sekitar 1 banding 78, menurut American Cancer Society (ACS).

Baca juga :

- [Cara menghilangkan bekas luka operasi caesar](#)
- [LACTO-B, Obat diare untuk anak](#)
- [Tips Mudah Mencegah Maag Kambuh](#)

Ligasi tuba dan histerektomi

Ligasi tuba (menutup tuba falopii) dan histerektomi (pengangkatan rahim dan mungkin serviks) adalah operasi yang kadang-kadang dilakukan untuk mengobati kondisi kesehatan lain atau untuk menghilangkan peluang sobat untuk hamil, di antara alasan lainnya.

Keduanya mengurangi risiko kanker ovarium, tetapi *"kami masih berusaha memahami alasannya,"* kata Dr. Westin.

Tentu saja, operasi ini tidak bisa dianggap enteng dan dapat membawa risiko besar. Seperti pil KB, risiko kanker ovarium yang lebih rendah biasanya bukan satu-satunya faktor yang memutuskan untuk memiliki salah satu dari prosedur ini (kecuali jika sobat berisiko tinggi), tetapi itu bisa menjadi manfaat sampingan.

Operasi

Jika sobat berisiko tinggi terkena kanker ovarium, operasi preventif atau profilaksis dapat menjadi pilihan bagi sobat . Banyak wanita yang memiliki riwayat keluarga atau riwayat



8 Cara Menurunkan Resiko Kanker Ovarium

pribadi kanker ovarium atau mutasi gen yang meningkatkan risiko mereka diambil ovarium dan tuba falopi mereka, prosedur yang disebut salpingo-ooforektomi bilateral.

Jika sobat memiliki riwayat keluarga yang kuat tentang ovarium atau kanker turunan lainnya atau mutasi gen yang diketahui, sobat mungkin menjadi kandidat yang baik untuk konseling genetik. Mutasi pada gen BRCA1 dan BRCA2 meningkatkan risiko kanker ovarium dan payudara, tetapi mutasi genetik lainnya juga dapat meningkatkan risiko kanker ovarium.

Konselor genetik dapat berbicara kepada sobat tentang berbagai cara, termasuk operasi, untuk mengurangi risiko sobat.

Membatasi Perawatan Kesuburan



Kompas.com

Juri masih belum memastikan apakah obat kesuburan benar-benar meningkatkan risiko kanker ovarium, tetapi ada beberapa bukti bahwa seseorang khususnya, clomiphene citrate (dijual dengan merek Clomid dan lain-lain), dapat melakukan hal itu. Dokter tidak berhenti menggunakannya, tetapi mereka telah memodifikasi cara mereka melakukannya.

“Ini telah mendorong dokter selama bertahun-tahun untuk menghindari pemberian selama lebih dari enam bulan karena risiko kanker ovarium,” kata Dr. Davidov. “Biasanya jika seorang wanita mengalami kesulitan hamil dan kami menemukan mereka tidak berovulasi, kami akan mencoba Clomid selama beberapa bulan.” Jika itu tidak berhasil, mereka biasanya akan beralih ke opsi lain, katanya.

Tidak ada yang yakin mengapa ini terjadi; mungkin saja wanita yang mengalami kesulitan hamil mungkin berisiko lebih tinggi terkena kanker ovarium bahkan jika mereka tidak menggunakan obat kesuburan, menurut ACS.

Menghindari Terapi Hormon

Melakukan terapi hormon setelah menopause dapat meningkatkan risiko kanker ovarium, tetapi tidak ada bukti pasti.

Biasanya digunakan untuk mengurangi hot flash dan gejala lain dari The Big Change, terapi hormon, seperti obat kesuburan, tetap agak disalahpahami. Beberapa ahli mengatakan terapi hormon dalam bentuk estrogen saja dapat meningkatkan risiko kanker ovarium, sementara yang lain mengatakan estrogen plus progesteron bermasalah, kata Dr. Westin. Yang lain lagi percaya bahwa tidak ada risiko sama sekali.



8 Cara Menurunkan Resiko Kanker Ovarium

Davidov menunjukkan bahwa pil KB - yang mirip dengan terapi hormon - tampaknya melindungi terhadap kanker ovarium.

Itulah Cara Menurunkan Resiko Kanker Ovarium. Gaya hidup sehat dapat menurunkan segala macam resiko penyakit.