

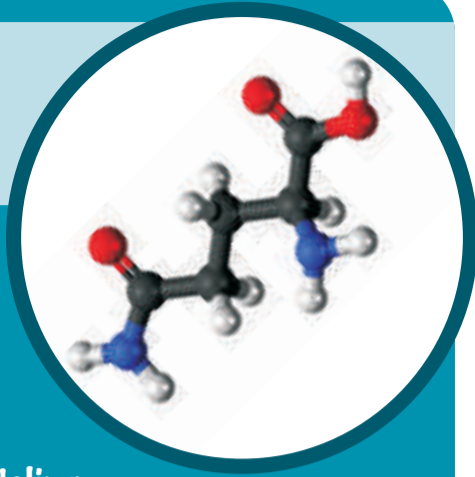
KANKER REALITEITSOPNAME

WAT IS KANKER?

Kanker is 'n woord wat gebruik word om die groei van enige kwaadaardige gewas of tumor te beskryf, wat veroorsaak word deur abnormale seldeling.

Kanker is 'n siekte wat lewens bedreig en almal raak: alle rasse, mans en vroue, jonk en oud & ryk en arm.

Voorkoming en vroeë opsporing kan jou lewe red



Elke jaar hoor 12 miljoen mense wêreldwyd die woorde: **“Jy het kanker”**

- **90%** van kankers word veroorsaak deur omgewingsfaktore en lewenstyl soos rook
- Meer as **100 000** Suid-Afrikaners word jaarliks met kanker gediagnoseer
- Suid-Afrikaanse kankeroorlewingskoers is **6/10**
- Een uit elke **4** Suid-Afrikaners word geraak deur 'n kankerdiagnose van vriende, familie of self

KANKER > TB+VIGS+MALARIA

Wêreldwyd maak kanker meer mense dood as TB, Vigs en Malaria gekombineerd

TOP KANKERS ONDER MANS EN VROUENS

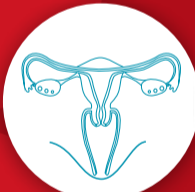
Daar is meer as 200 verskillende soorte kankers. Meeste kankers word vernoem na die liggaamsdeel waar die kanker of tumor ontstaan.

Borskanker



Testikulêre- en prostaatkanker

Servikale kanker



Oorsprong onbekend

Oorsprong onbekend



Longkanker

Kolorektale kanker



Kolorektale kanker

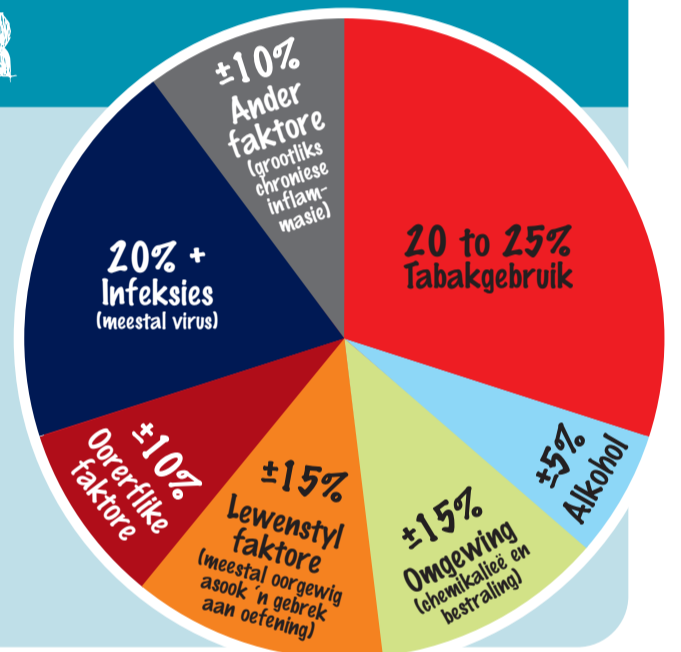
Kanker van die baarmoeder



Kanker van die slukderm

HOOF OORSAKE VAN KANKER

Meer as 30% van kanker sterftes kan voorkom word deur hierdie eenvoudige veranderinge in leefstyl



TOP KINDER- EN JEUG-KANKERS IN SA

KINDERS
(0 - 14 jaar)

- Leukemie
- Limfoom
- Breingewasse
- Nier, oog en sentrale senuweestelsel
- Lewer
- Sagte weefsel
- Been
- Ander

JEUG
(15 - 29 jaar)

- Limfoom
- Leukemie
- Sentrale senuweestelsel
- Endokrienestelsel (klier)
- Vel
- Manlike geslagsdele
- Vroulike geslagsdele
- Bene en gewrigte



Research • Educate • Support

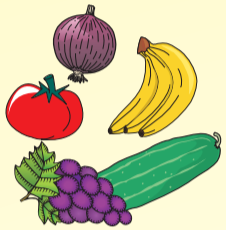


Tolvry 0800 22 66 22
www.cansa.org.za

Wenke om jou kankerrisiko te verminder

Meer as 30%
van kanker sterftes kan voorkom word deur hierdie eenvoudige veranderinge in leefstyl

Sien om na jou liggaam



5 'n dag

Eet ten minste 5 porsies vars groente en vrugte daaglik. Kies uit 'n wye verskeidenheid

Goed vir die maag

Eet genoeg vesel (in vrugte, groente en heelgraan-produkte) en verlaag so jou risiko vir kolorektale kanker



Los rooi uit

Beperk jou inname van rooivleis. Eet eerder meer vis, boontjies, lensies en soja. Vermyn geprosesseerde kossoorte soos spek en wors wat verbind word met kolorektale kanker

Nie so soet nie

Suikerkoeldranke, lekkers en vetterige kos veroorsaak 'n toename in liggaamsmassa, wat jou risiko van kanker verhoog. Water is beter



Wees slim

Kies KANSA "Smart Choice"-produkte. Die KANSA Seël van Erkenning moedig jou aan om die inligting op die etikette van produkte te lees en om ingeligte besluite te maak



Stadig met die sout

Te veel sout verhoog jou risiko vir maagkanker. Moenie meer as 5g sout per dag inneem nie

Beheer jou gewig

Hoë liggaamsmassa-indeks (obesiteit) verhoog jou risiko vir kanker



Laat die sweet tap

Ten minste 30 minute se fisiese aktiwiteit per dag (60 minute vir kinders)



Research • Educate • Support

Neem kennis en wees waaksaam



Ken jou perke

Niks meer as 2 standaard alkoholiese drankies per dag vir mans en 1 vir vroue



Moenie tabak gebruik nie

Vermyn tabak ten alle tye. Grootste oorsaak van kanker wêreldwyd



Wees SonSlim

Vermyn sonbeddens en direkte sonlig tussen 10 vm. & 3 nm. Dra UV beskermende klere en wend gereeld sonskerm aan wat die KANSA Seël van Erkenning dra

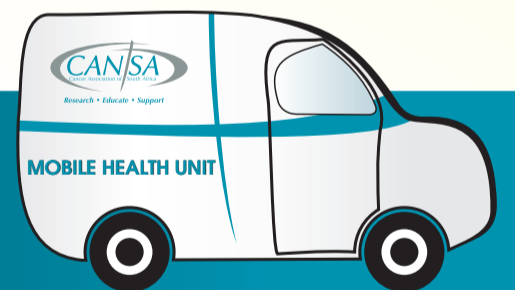
Kry inenting

Infeksies soos Hepatitis B, C & Menslike Papilloom-Virus (MPV) veroorsaak tot 20% van kankers



Word 'n eko-vegter

Besoedeling van die omgewing deur die lug, water en grond met kankergewende chemikalieë veroorsaak tot ±15% van alle kankers



Laat jouself gereeld toets

KANSA bied siftingstoetse landswyd aan by ons KANSA Sorgsentra & Mobile Gesondheidsenhede:

- FotoFinder - baanbrekers opsporings-tegnologie vir velkanker
- Prostaat kanker - Prostaat Spesifieke Antigeen (PSA) toetse - bloedtoetse vir PSA vlakke. Hoë vlakke mag verwysing vir verdere toetse soos 'n Digitale Rektale Ondersoek deur jou dokter vereis
- Leiding oor Teskilulêre- en bors selfondersoeke
- SureTouch - die nuutste tegnologie vir veilige bosondersoek. Indien nodig, mag jy na jou dokter verwys word vir 'n mammogram
- Servikale kanker - gaan ten minste elke 2 tot 3 jaar vir Papsmere vanaf die ouderdom van 30
- Lewenstyl risiko beraming



Tolvry 0800 22 66 22
www.cansa.org.za

