

Krebsvorsorge für Frauen

Da der Oktober der **Monat des Brustkrebsbewusstseins** ist, werden wir uns auf die Prävention dieses und anderer häufiger Krebsarten bei Frauen konzentrieren.

Brustkrebs ist mit Abstand die häufigste Krebsart bei Frauen weltweit, gefolgt von **Lungen-, Darm-, Gebärmutterhals- und Schilddrüsenkrebs**.

Gesunde Verhaltensweisen können Ihr Krebsrisiko senken. . .

Ein gesunder Lebensstil ist der einfachste Weg, um das Krebsrisiko zu reduzieren

Essen Sie mehr Obst und Gemüse

Hunderte von Nährstoffen, die in buntem Obst und Gemüse enthalten sind, können vor Krebs schützen.



Vermeiden Sie übermässigen Alkoholkonsum

Die Weltgesundheitsorganisation stuft Alkohol als Karzinogen der Gruppe 1 ein. Er erzeugt ein Toxin, das zu DNA-Schäden führt - der erste Schritt zum Krebswachstum.



Vermeiden Sie Tabakkonsum

Tabakrauch ist eine giftige Mischung aus mehr als 7.000 Chemikalien. Er kann Krebs in der Lunge oder anderswo in Ihrem Körper verursachen.



Vermeiden Sie Giftstoffe in Ihrer Umgebung oder Nahrung

Frauen neigen dazu, viele Produkte wie zum Beispiel Make-up, Feuchtigkeitscremes, Nagellack oder natürlich Deodorants für Ihre Körperpflege zu nutzen. Suchen Sie nach Gesundheitsartikeln mit natürlichen Inhaltsstoffen und versuchen Sie auch stark verarbeitete Lebensmittel zu vermeiden.



Treiben Sie regelmässig Sport

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass regelmässig trainierende Frauen im Vergleich zu nicht trainierenden, ihr Risiko an Brustkrebs zu sterben, um 40 Prozent senken konnten.



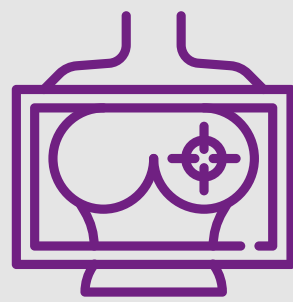
Verbessern Sie Ihr Resultat durch **Früherkennung**. Selbst wenn Sie Ihre Risikofaktoren limitiert haben, ist es immer noch wichtig, regelmässig zur Vorsorgeuntersuchung zu gehen, damit potenzieller Krebs frühzeitig erkannt wird.

Mammogram

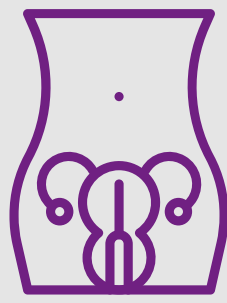
Während die regelmässige Selbstuntersuchung extrem wichtig ist, ist eine Mammographie ab 50 bzw., je nach örtlichen Richtlinien, ab 40 Jahren empfohlen. Dies ist eine Röntgenuntersuchung, die die Brust komprimiert, um Anomalien im Brustgewebe zu erkennen.

Mammographien können unangenehm sein, sind aber im Allgemeinen nicht schmerzhaft. Es hängt unter anderem von der Anatomie der Brust und der Empfindlichkeit jedes Patienten ab.

Es wird empfohlen, jährlich eine Mammographie durchführen zu lassen. Sie können auch monatliche Selbstuntersuchungen durchführen. Wenn sich etwas ändert, wenden Sie sich sofort an Ihren Arzt.



PAP Test



Ein PAP-Abstrich ist ein Screening-Test, mit dem abnorme Zellen am Gebärmutterhals festgestellt werden können. Er wird für Frauen ab einem Alter von ca. 21 bis 25 Jahren empfohlen und sollte jährlich oder mindestens alle 3 bis 5 Jahre durchgeführt werden. Der Test kann bis zum Alter von 65 Jahren durchgeführt werden, wenn Risikofaktoren vorliegen.

Bei diesem Verfahren entnimmt ein Gynäkologe eine Probe von Zellen aus dem Gebärmutterhals. Ein Pathologe wird die Probe auf Anomalien untersuchen, die auf präkanzeröse oder krebsartige Zustände hinweisen können.

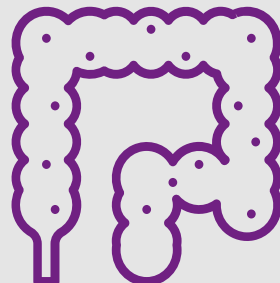
Fragen Sie Ihren Gynäkologen in welchem Rhythmus Sie zu Untersuchungen erscheinen sollen und seien Sie bemüht sich daran zu halten!

Koloskopie

Die Koloskopie ist ein Test zur Untersuchung des Dickdarms. Ärzte verwenden ein Endoskop, das ihnen hilft, Gewebeproben zu entnehmen und einige Verfahren sicher durchzuführen, z. B. die Entfernung von Dickdarmpolypen (die zu bösartigen Tumoren führen können).

Es ist ratsam, die erste Darmspiegelung mit 50 Jahren durchzuführen.

In frühen Stadien erkannt, kann dieser Krebs mit einer sehr hohen Heilungsrate behandelt werden. Unbehandelt kann er tödlich sein.



Nicht vergessen!

Die Gesundheit von Frauen konzentriert sich nicht nur auf die Krebsvorsorge. Denken Sie daran, mit gesunden Gewohnheiten und regelmässigen Kontrolluntersuchungen auf sich selbst aufzupassen!

Haftungsausschluss: Die hier bereitgestellten Informationen stammen aus zuverlässigen Quellen, die jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem seiner Produkte stehen. Dieser Standpunkt sollte nicht als medizinischer Ratschlag betrachtet werden und ist als allgemeine Anregung zur Verbesserung des Wohlbefindens gedacht. Sie sollten immer Ihren Arzt konsultieren, wenn Sie irgendwelche persönlichen medizinischen Bedenken haben.