



Cancer **KOLON** **101**

Bringing Education And Understanding To You

ISI KANDUNGAN

01

Apakah itu kanser kolorektal?

02

Berapa kerapkah kanser kolorektal?

04

Siapakah yang berisiko untuk mendapat kanser kolorektal?

05

Apakah tanda dan gejala kanser kolorektal?

06

Bagaimanakah saya dapat mengenalpasti jika saya menghidap kanser kolorektal?

08

Bagaimanakah saya melindungi diri daripada kanser kolorektal?

09

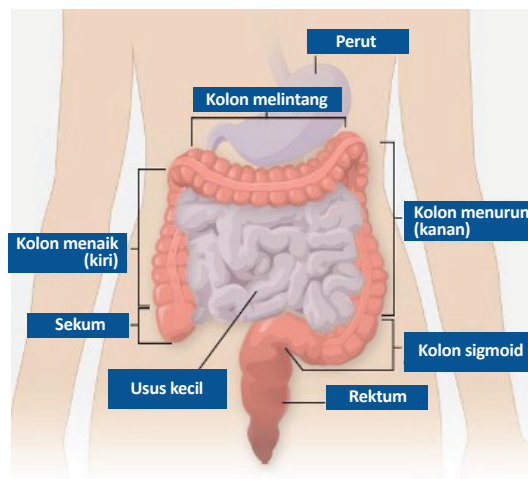
Bagaimanakah saya melindungi diri daripada kanser secara umum?

11

Bagaimanakah kolonoskopi dapat mencegah kanser kolon?

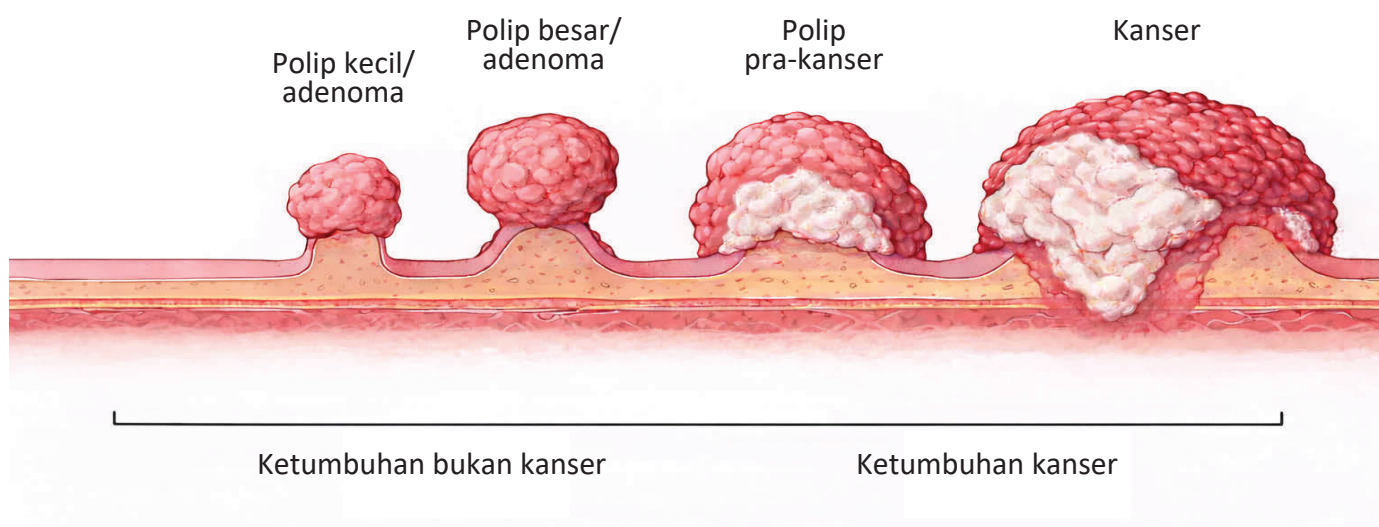
I Apakah itu kanser kolorektal?

- **Kanser kolorektal** terjadi apabila sel-sel dalam usus besar membesar tanpa kawalan dan mula berubah dengan cara yang tidak normal.^{1,2}



- **Usus besar** terdiri daripada sekum, kolon, dan rektum.
- Kanser kolorektal bermula dengan ketumbuhan kecil yang tidak normal yang dipanggil **polip**. Sesetengah daripadanya tumbuh dan boleh menjadi tumor.^{1,2}

Kira-kira 30% hingga 40% orang dewasa mempunyai polip, tetapi hanya segelintir sahaja yang berisiko berkembang menjadi kanser.



Rujukan:

1. Centers for Disease Control and Prevention. Colorectal Cancer: What Is Colorectal Cancer? [Internet]. 2022 [cited on 2022 Oct 18]. Available from: https://www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic_info/what-is-colorectal-cancer.htm

2. American Cancer Society. Colorectal Cancer: What Is Colorectal Cancer? [Internet]. 2020 [cited on 2022 Oct 18]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer/about/what-is-colorectal-cancer.html>

| Berapa kerapkah kanser kolorektal?

Kanser kolorektal merupakan kanser nombor

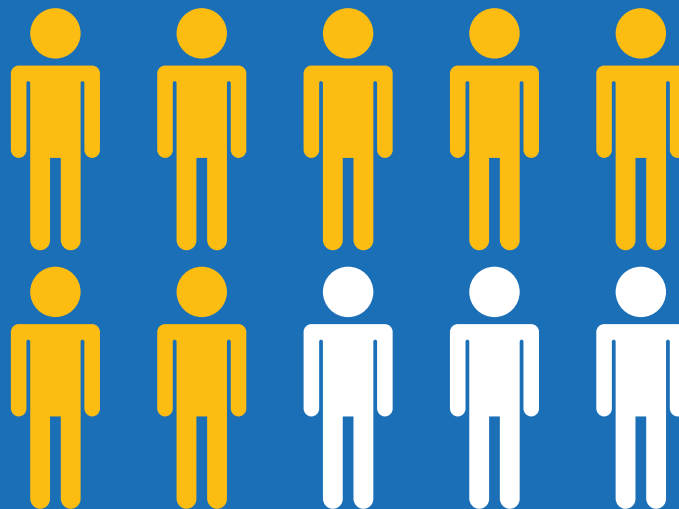
1

paling kerap dalam kalangan lelaki di Malaysia³

2

paling kerap dalam kalangan wanita di Malaysia.³

Kira-kira **7** daripada **10**



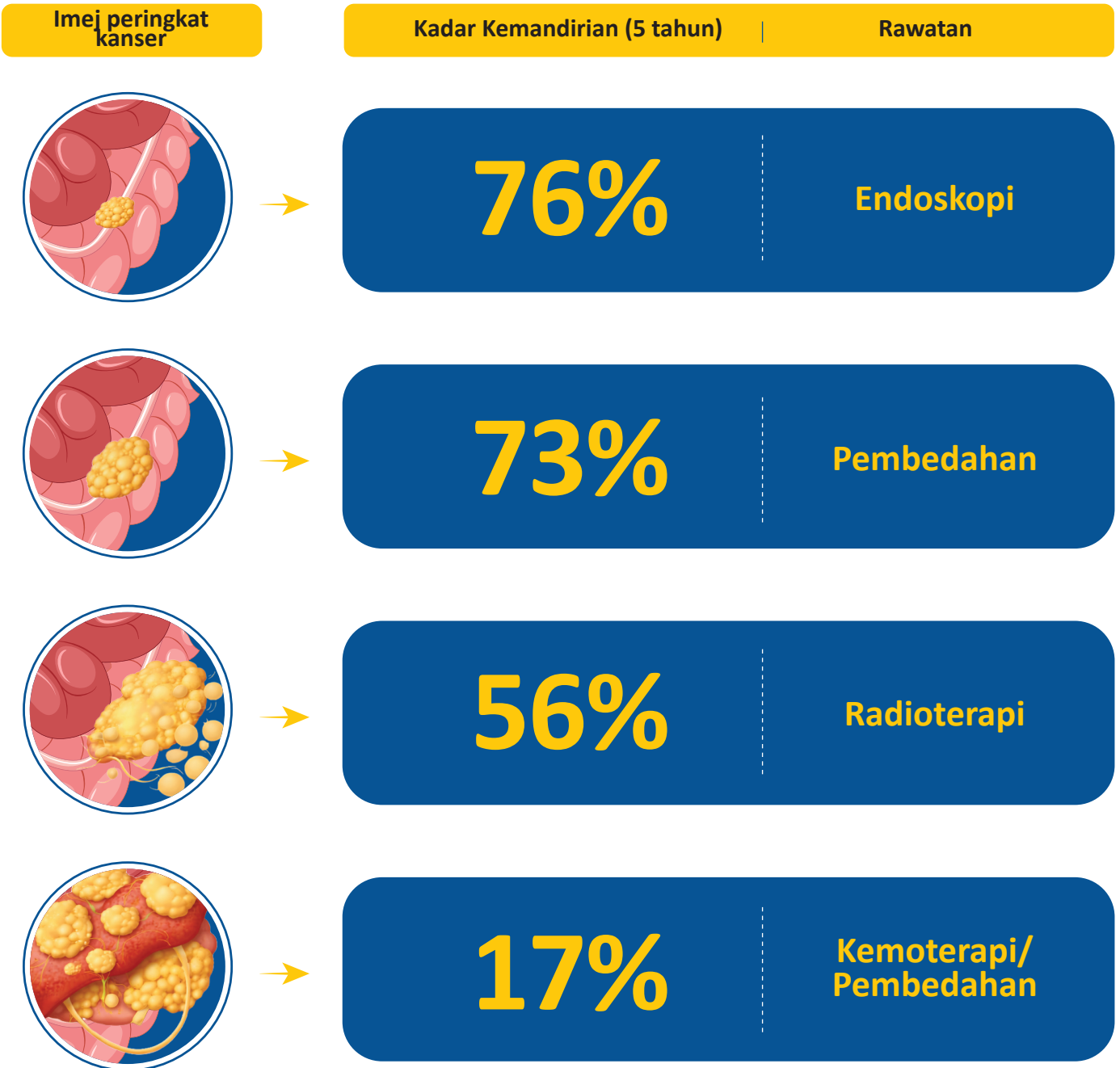
kes kanser kolorektal di Malaysia telah **didagnosis lewat pada peringkat 3 dan peringkat 4**. Hal ini menyukarkan pesakit untuk mendapatkan rawatan yang berkesan.³

Rujukan:

3. Azizah A, Hashimah B, Nirmal K, Siti Zubaidah A, Puteri N, Nabihah A et al. Malaysia National Cancer Registry Report (MNCR) 2012-2016. Putrajaya, Malaysia: Ministry of Health Malaysia; 2019.

I Berapa kerapkah kanser kolorektal? (sambungan)

Individu yang kanser kolorektalnya dikesan pada



*Peratusan pesakit yang masih hidup 5 tahun selepas didiagnosis.

Semakin awal kanser dikesan, semakin tinggi peluang anda untuk hidup dan rawatan juga kurang agresif

Rujukan:
4. National Cancer Registry, National Cancer Institute, Ministry of Health Malaysia (2018). Malaysian Study on Cancer Survival (MySCan).

I Siapakah yang berisiko untuk mendapat kanker kolorektal?



Rujukan:

5. Centers for Disease Control and Prevention. Colorectal Cancer: What Are the Risk Factors? [Internet]. 2022 [cited on 2022 Oct 18]. Available from: https://www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic_info/risk_factors.htm

I Apakah tanda dan gejala kanser kolorektal?

Tanda dan gejala kanser kolorektal⁶



Perubahan dalam tabiat buang air besar seperti cirit-birit, sembelit atau bentuk najis menjadi halus yang berlaku untuk beberapa hari



Rasa perlu ke bilik air, namun tidak berasa lega dengan berbuat demikian



Keletihan yang berterusan tanpa punca yang jelas



Sakit atau kekejangan di bahagian perut



Darah dalam najis



Penurunan berat badan tanpa punca yang jelas

Perbezaan antara tanda dan gejala

Tanda adalah sebarang petanda yang boleh dilihat (cth. bengkak dan pendarahan),
Gejala adalah sebarang simptom yang anda rasa (cth. sakit kepala dan pening).⁷

**SILA BERJUMPA DENGAN DOKTOR ANDA JIKA ANDA DAPATI
MANA-MANA PERUBAHAN INI**

Rujukan:

6. American Cancer Society. Do I Have Colorectal Cancer? Signs, Symptoms and Work-Up [Internet]. 2021 [cited on 2022 Oct 23]. Available from: <https://www.cancer.org/latest-news/signs-and-symptoms-of-colon-cancer.html>

7. American Cancer Society. Signs and Symptoms of Cancer [Internet]. 2020 Nov 6 [cited on 2022 Dec 28]. Available from: <https://www.cancer.org/treatment/understanding-your-diagnosis/signs-and-symptoms-of-cancer.html>

I Bagaimanakah saya dapat mengenal pasti jika saya menghidap kanser kolorektal?

- Di Malaysia, saringan kanser kolorektal **disarankan** kepada individu **berumur 50 hingga 75 tahun**.⁸
- Tujuan saringan adalah untuk **mengesan kanser** sebelum adanya gejala.
- Sekiranya mana-mana **ahli keluarga terdekat anda (ibu bapa, adik-beradik dan anak-anak) mempunyai sejarah kanser kolorektal**, saringan disarankan untuk seluruh keluarga.



Rujukan:

8. Quick Reference for Healthcare Providers. Management of Colorectal Carcinoma. Putrajaya [MY]. Ministry of Health Malaysia. 8 p. Report No: 1

I Bagaimanakah saya dapat mengenal pasti jika saya menghidap kanser kolorektal? (sambungan)

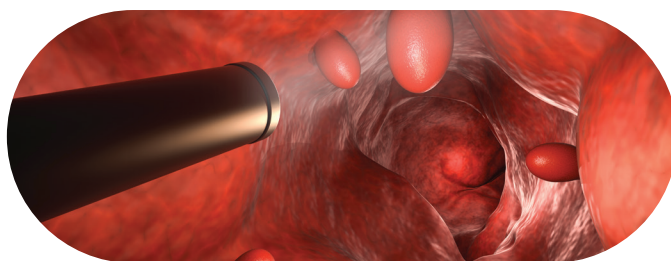
- Kanser kolorektal boleh dikesan awal menggunakan ujian-ujian di bawah.⁹ Ujian-ujian ini boleh mengesan perubahan yang tidak normal melalui cara yang berbeza.



Ujian Immunological Faecal Occult Blood (iFOBT)

Ujian ini adalah untuk mengenal pasti kehadiran darah dalam najis anda. Keputusan ujian positif menunjukkan bahawa darah terdapat dalam najis anda, yang mungkin disebabkan oleh buasir, polip atau kanser kolorektal.

50 tahun ke atas: sekali setiap tahun¹⁰



Kolonoskopi

Prosedur ini mengimbas keseluruhan kolon serta rektum untuk kehadiran polip atau kanser. Doktor anda mungkin mengambil sampel polip atau tisu lain untuk pemeriksaan lanjut semasa prosedur ini.

40 tahun ke atas (jika anda mempunyai sejarah kanser kolorektal dalam keluarga): ulangi seperti yang disarankan oleh doktor anda¹⁰

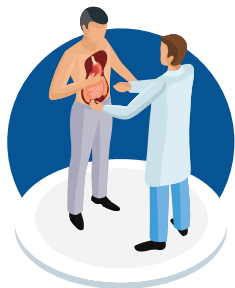
BERDASARKAN KEPUTUSAN ANDA, DOKTOR AKAN MEMBERIKAN NASIHAT TENTANG LANGKAH SETERUSNYA

Rujukan:

9. Cancer.net. Colorectal Cancer: Screening [Internet]. 2022 [cited on 2022 Oct 23]. Available from: <https://www.cancer.net/cancer-types/colorectal-cancer/screening#>

10. Malaysia Health Technology Assessment Section (MaHTAS). Clinical Practice Guidelines: Management of Colorectal Carcinoma. Ministry of Health Malaysia. 2017 MOH/P/PAK/352.17 (GU)

I Bagaimanakah saya melindungi diri daripada kanser kolorektal?



Jalani kolonoskopi

Kolonoskopi dapat mengenal pasti polip sebelum ia menjadi kanser.¹¹



Jangan merokok

Elakkan merokok dan menjadi perokok pasif.¹¹



Amalkan pemakanan seimbang

Makan dengan lebih sihat. (rujuk halaman sebelah)¹¹



Kurangkan minuman beralkohol¹¹



Kerap bersenam dan kekalkan berat badan yang sihat

Anda boleh menjaga berat badan anda dengan mengamalkan gaya hidup yang aktif. (rujuk halaman sebelah)¹¹

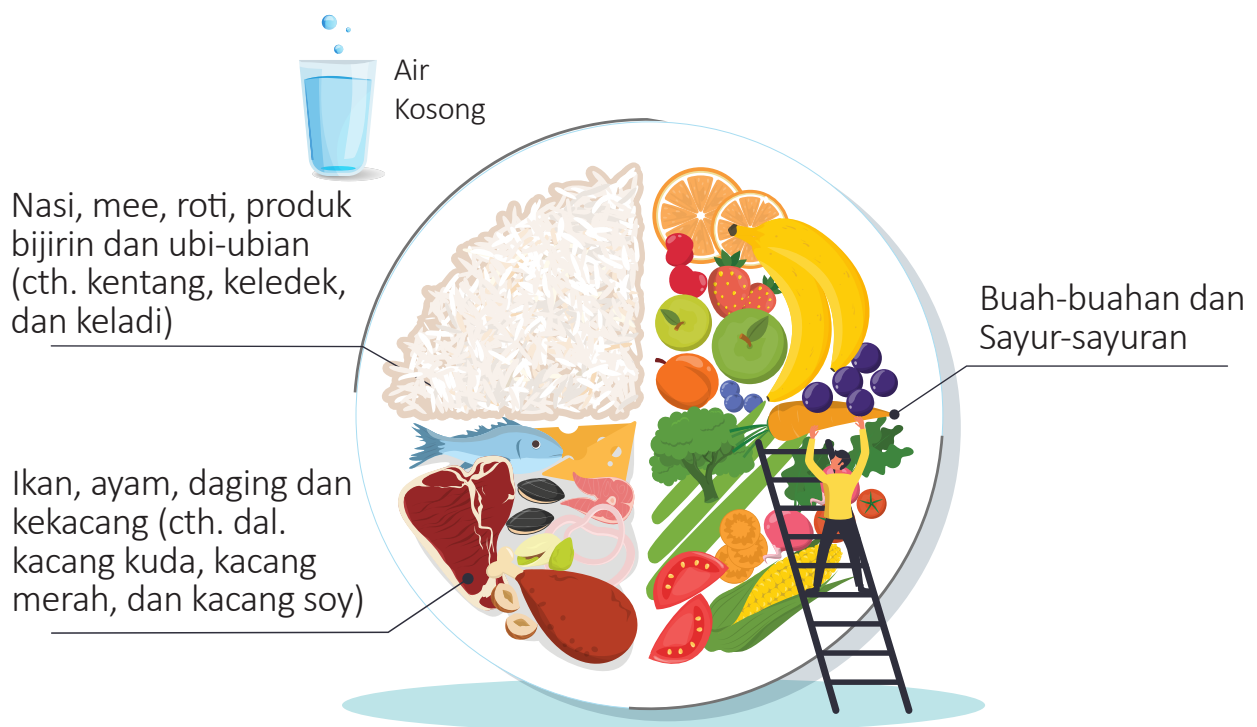
Rujukan:

11. American Cancer Society. Six Ways to Lower Your Risk for Colorectal Cancer [Internet]. 2021 [cited on 2022 Oct 23]. Available from: <https://www.cancer.org/latest-news/six-ways-to-lower-your-risk-for-colon-cancer.html>

I Bagaimanakah saya melindungi diri daripada kanser secara umum?

Pemakanan Sihat

Gambar rajah di bawah menunjukkan Panduan Pinggan Sihat Malaysia dengan Konsep Suku Suku separuh: Gunakan gambar rajah berikut sebagai panduan visual untuk pemakanan yang sihat dan seimbang.¹²



Cadangan untuk produk makanan yang berikut:

	Daging merah	Kurang daripada 500g/ minggu = 3 saiz tapak tangan secara keseluruhannya ¹³		2 hidangan buah-buahan & 3 hidangan sayur-sayuran setiap hari¹³	Cth., makan 1 epal + 1 hirisan tembikai + 12 sudu besar sayur berdaun yang dimasak/hari
	Daging yang diproses	Elakkan sepenuhnya ¹³		Minuman bergula	Elakkan sepenuhnya ¹³
	Lebih daripada 2 hidangan bijirin penuh setiap hari¹³	Cth., makan sekurang-kurangnya 2 keping roti perang + 0.5 cawan nasi beras perang yang telah dimasak/hari		Makanan yang diproses	Kurang daripada sekali seminggu, atau elakkan sepenuhnya ¹³

Rujukan:

12. Panduan Pinggan Sihat Malaysia. Putrajaya (MY). Ministry of Health Malaysia; 2016. 50 p. Report No.: 1.

13. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. "Continuous Update Project Expert Report 2018.

Recommendations and public health and policy implications." [Internet]. [cited on 2022 Nov 17]. Available from: dietandcancerreport.org

Bagaimanakah saya melindungi diri daripada kanser secara umum? (sambungan)

Mengamalkan gaya hidup yang aktif



150 Minit

Aktiviti aerobik berintensiti sederhana* setiap minggu¹⁴

Berjalan pantas, berjoging, berenang, tenis (bereggu), berbasikal, mendaki gunung, tarian barisan

atau

75 Minit

Aktiviti aerobik berintensiti tinggi** setiap minggu¹⁴

Berlari, berenang pusingan, tenis (perseorangan), lompat tali, tarian senamrobik, kickboxing

dan



Sekurang-kurangnya 2 hari

Aktiviti pengukuhan otot setiap minggu¹⁴

Gunakan tali senaman, mesin pemberat, atau dumbbell; tekan tubi, angkat badan, papan, mencangkung, lunges, senaman yoga dan tai chi

Bagaimanakah anda mengukur intensiti?

Gunakan 'ujian percakapan'

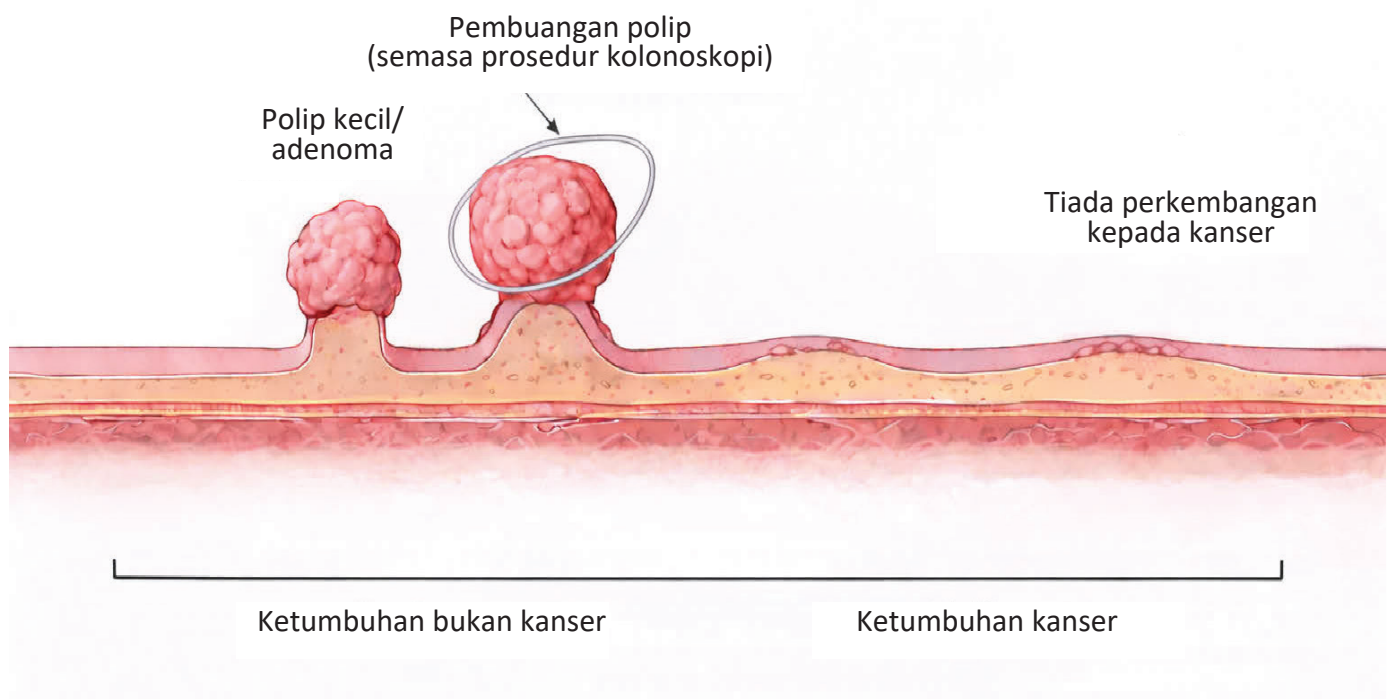
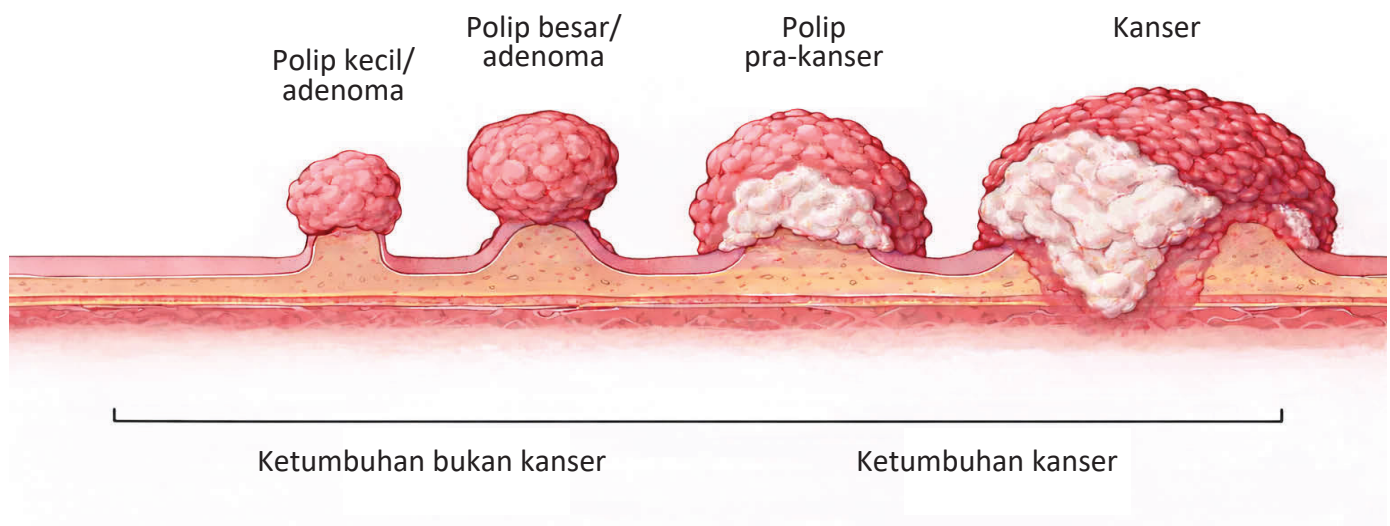
<p>*Aktiviti aerobik berintensiti sederhana</p>	<p>Usaha sederhana diperlukan. Pernafasan anda lebih sukar, anda mula berpeluh, dan anda akan bercakap lebih perlahan daripada biasa.¹⁵</p>
<p>**Aktiviti aerobik berintensiti tinggi</p>	<p>Usaha yang tinggi diperlukan. Anda mengalami semput, berpeluh, dan susah untuk bercakap.¹⁵</p>

Rujukan:

14. World Health Organization. Physical Activity [Internet]. [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

15. Cancer Council Australia. "Exercise for people living with cancer" [Internet]. 2019. [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cancer.org.au/assets/pdf/exercise-for-people-living-with-cancer>

| **Bagaimanakah kolonoskopi dapat mencegah kanser kolon?**



Polip boleh dikesan dan dibuang melalui prosedur kolonoskopi (colonoscopy) oleh doktor sebagai langkah pencegahan awal kanser.



National Cancer Society Malaysia,
No. 66, Jln Raja Muda Abdul Aziz, 50300, Kuala Lumpur, Malaysia
Toll-free helpline: 1-800-88-1000 E: help@cancer.org.my
Website: beauty.cancer.org.my