KANSER USUS:
KESAN DENGAN AWAL

CaEd Services
mendidik, menyokong dan memperkasa

Kanser usus yang juga dikenali sebagai kanser kolorektal adalah salah satu daripada kanser yang kerap berlaku.

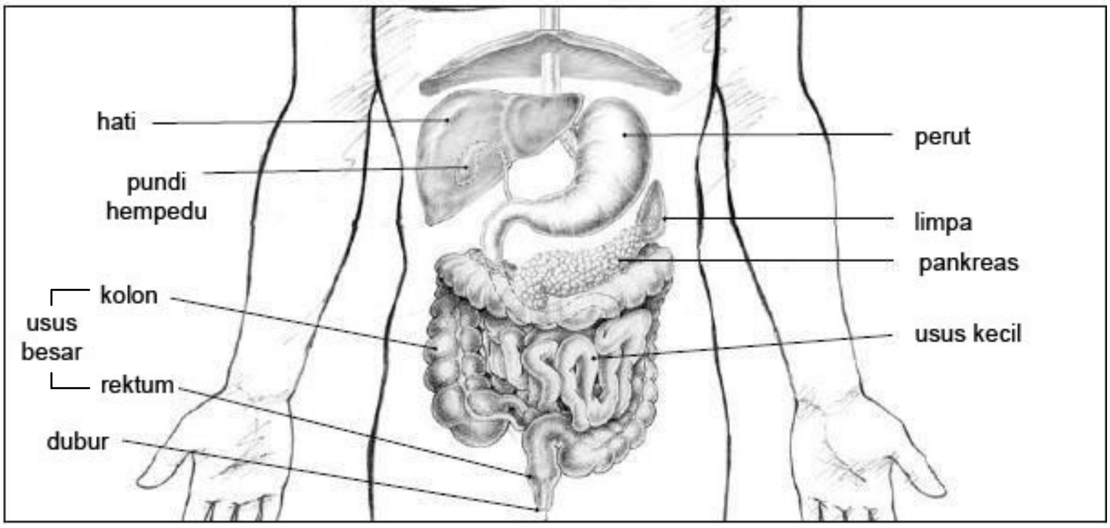
Kanser usus seringkali dapat dikesan pada peringkat awal dan pada peringkat ini rawatan boleh menyembuhkan penyakit ini. Terdapat juga langkah-langkah yang boleh anda ambil untuk mengurangkan risiko kanser usus.

Apa itu usus?

Usus ialah organ terpanjang dalam sistem penghadaman. Ia mempunyai dua bahagian:
- Usus kecil- tempat makanan diserap
- Usus besar- tempat air dan garam diserap

Terdapat dua bahagian dalam usus besar iaitu kolon dan rektum.

Saluran Pencernaan



Apa itu kanser usus?

Kanser usus ialah ketumbuhan kanser yang biasanya bermula dari dalam lapisan usus besar. Ia boleh membesar lama di situ sebelum merebak ke bahagian tubuh yang lain.

Oleh sebab itu, lebih awal kanser ini dikesan lebih cerahlah peluang untuk menyembuhkannya. Peluang untuk sembuh adalah 90%, jika penyakit ini dikesan pada peringkat awal.

Berapa ramaikah penghidap kanser usus?

Kanser usus ialah kanser kedua yang paling biasa menyerang lelaki dan kanser yang ketiga yang paling biasa menyerang wanita di Malaysia.

Siapakah yang berisiko menghidapi kanser

Kanser usus boleh terjadi pada semua peringkat umur, tetapi risikonya lebih tinggi jika anda berusia lima puluh tahun ke atas.

Risiko untuk anda mendapat kanser usus semakin tinggi jika anda:
- mempunyai sejarah ahli keluarga yang menghidap kanser usus.
- pernah menghidap penyakit radang usus (kolitis ulser atau kolitis Crohn) lebih daripada lapan tahun.

Jika anda mempunyai faktor-faktor di atas, berbincanglah dengan doktor anda tentang risiko mendapat kanser usus.

Tanda-tanda kanser usus

Tidak semua kanser usus menunjukkan tanda-tanda atau simptom awal tetapi anda harus berjumpa dengan doktor jika anda alami mana-mana yang berikut:

- Keluar darah daripada dubur atau terdapat darah selepas membuang air besar.
- Perubahan ketara pada tabiat membuang air besar: contohnya , lebih kerap membuang air besar atau najisnya cair, kerap sembelit dan/atau rasa lebih kerap hendak buang air besar daripada biasa.
- Berasa tidak puas selepas membuang air besar.
- Sakit perut.
- Berat badan turun tanpa sebab yang nyata.
- Berasa penat, lemah atau sesak nafas tanpa sebab. Gejala ini mungkin disebabkan oleh anemia akibat kekurangan zat besi. Anemia jenis ini boleh disebabkan oleh kanser usus.

Individu yang berusia empat puluh tahun ke atas perlu awasi tanda-tanda amaran kanser usus. Jika anda mempunyai salah satu daripada tanda-tanda kanser usus di atas, sila berjumpa doktor yang akan merujukkan anda untuk menjalankan beberapa ujian tertentu. Jika hasil ujian menunjukkan terdapatnya kanser usus, rawatan awal adalah lebih baik.

Ujian saringan untuk kanser usus

Ujian saringan kanser usus melibatkan ujian terhadap individu yang tidak mempunyai tanda-tanda menghidap kanser usus. Saringan menggunakan kaedah *faecal occult blood test (FOBT*) atau ujian darah okulta tinja disarankan kepada individu sihat yang berumur lima puluh tahun ke atas.

Faecal occult blood test (FOBT)
FOBT ialah satu ujian ringkas untuk mengenal pasti tanda-tanda awal kanser usus. Ujian ini melibatkan pengambilan beberapa sampel tinja atau najis dengan menggunakan kit ujian. Sampel diambil di rumah dan kemudiaanya dihantar ke makmal untuk dianalisis.

FOBT akan menentukan sekiranya terdapat darah di dalam tinja (darah yang tidak dapat dilihat dengan mata kasar). Darah di dalam tinja boleh disebabkan oleh polip (ketumbuhan di bahagian dalam usus yang boleh bertukar menjadi kanser) ataupun disebabkan oleh kanser usus yang berdarah. Jika terdapat darah di dalam tinja, ujian lanjut perlu dijalankan untuk mengenal pasti punca pendarahan.

Ingatlah bahawa kanser usus mempunyai peluang yang tinggi (90%) untuk disembuhkan sekiranya dikesan pada peringkat awal. Polip yang dikesan melalui FOBT boleh dibuang sebelum bertukar menjadi kanser.

Dimanakah saya boleh mendapatkan FOBT ?
Lelaki dan wanita yang berumur lima puluh tahun ke atas perlu berjumpa dengan doktor untuk menjalani FOBT dua tahun sekali.

Untuk maklumat lanjut anda juga boleh menghubungi *KanHelp Line di 03-89472706* .

Mengurangkan risiko kanser usus

Anda boleh membantu mengurangkan risiko menghidapi kanser usus dengan:
- makan makanan yang berkhasiat, termasuk mengambil lebih banyak sayur-sayuran dan buah-buahan dan mengurangkan pengambilan lemak haiwan.
- mengekalkan berat badan yang sihat.
- selalu bersenam.
- tidak merokok.
- kurangkan minum alkohol.

Dengan mematuhi panduan yang diberi tidak bermakna anda akan terlepas daripada diserang kanser usus tetapi ia boleh mengurangkan risiko anda dan juga memberi banyak faedah kesihatan yang lain.

CaEd Services
mendidik, menyokong dan memperkasa

Untuk maklumat lanjut, sila hubungi ***KanHelp Line di 03-8947 2706.*** Perkhidmatan ini merupakan perkhidmatan sulit yang dikendalikan oleh jururawat kanser.

KanHelp Line
03-8947 2706

KanPortal
http://www.cancereducation.org.my/

KanWork
http://www.ipsas.upm.edu.my/kanwork/

Cancer Resource Centre
Aras G, Bersebelahan Pusat Sumber Diabetes,
Hospital Putrajaya,
Putrajaya,
Malaysia.
+603-8312 4200 ext 1105

Dengan kerjasama:

UPM UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA BERILMU BERBAKTI

Diterjemah daripada penerbitan:

Penterjemah:
Nurin

The Cancer Council Victoria
Leading the fight...

Projek Usahasama CaEd, Malaysia dan The Cancer Council Victoria, Australia