



National
Cancer
Society
Malaysia

Giving Hope Celebrating Life



Kanser KOLOREKTAL

Bringing Education And Understanding To You

Dengan kerjasama:



Disokong oleh:



Penterjemah:

Geetaanjalli L., J. Canute

ISI KANDUNGAN

01

Apakah itu kanser kolorektal?

02

Berapa kerapkah kanser kolorektal?

03

Siapakah yang berisiko untuk mendapat kanser kolorektal?

04

Apakah tanda dan gejala kanser kolorektal?

05

Bagaimanakah saya dapat mengenal pasti jika saya menghidap kanser kolorektal?

07

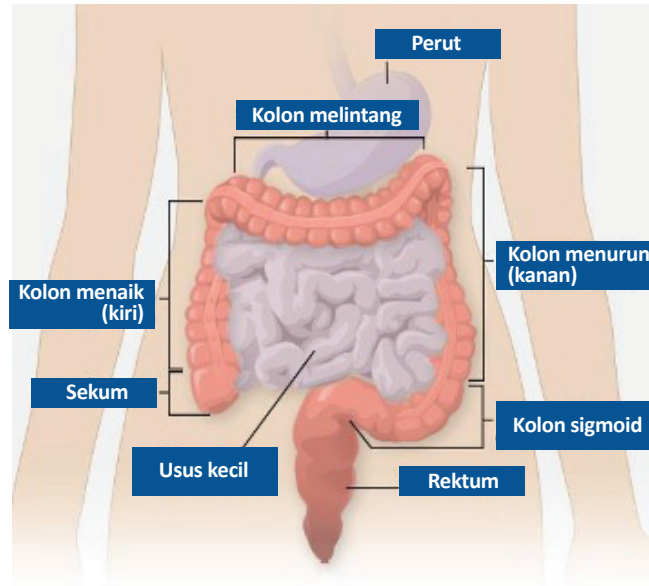
Bagaimanakah saya melindungi diri daripada kanser kolorektal?

08

Bagaimanakah saya melindungi diri daripada kanser secara umum?

I Apakah itu kanker 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}



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>

I Berapa kerapkah kanser kolorektal?

Kanser kolorektal merupakan kanser nombor

1

paling kerap dalam kalangan lelaki di Malaysia³

dan

kanser nombor

2

paling kerap dalam kalangan wanita di Malaysia.³

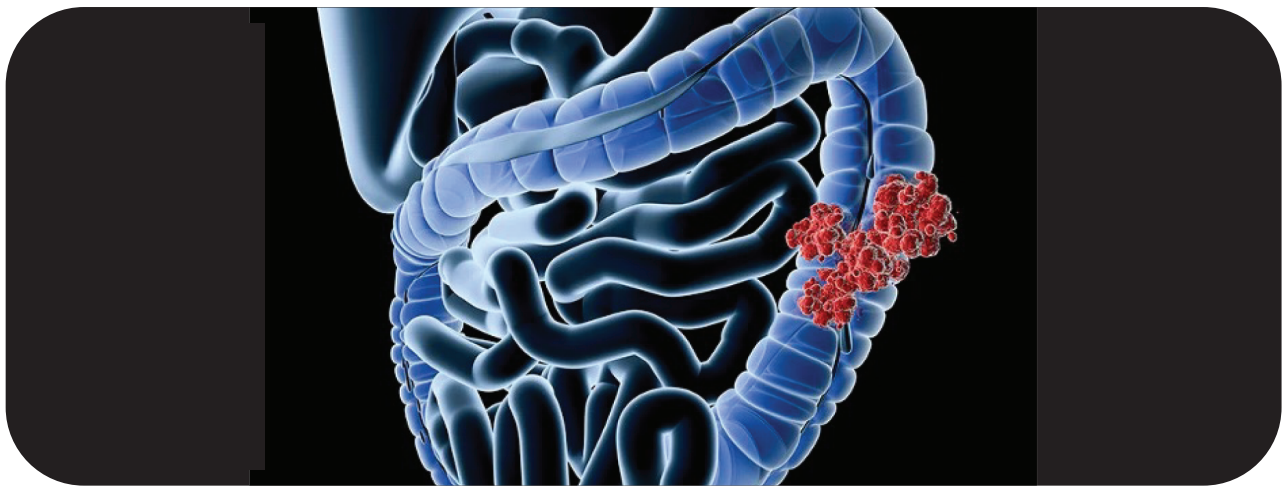
Antara tahun 2012- 2016, kira-kira

7

daripada

10

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



Jika kanser kolorektal dikesan pada:

Peringkat

1

dan

2

kadar kemandirian lima tahun adalah sebanyak*⁴

76%

dan

73%

Peringkat

3

dan

4

kadar kemandirian lima tahun adalah sebanyak*⁴

56%

dan

17%

*Peratusan pesakit yang masih hidup 5 tahun selepas didiagnosis.

Semakin awal kanser dikesan, semakin tinggi peluang anda untuk hidup.

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.

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

I Siapakah yang berisiko untuk mendapat kanser 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)

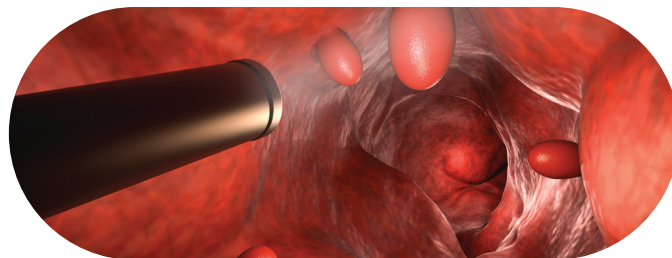
- Kanser kolorektal boleh dikesan awal menggunakan ujian-ujian di bawah.⁹ Ujian-ujian ini boleh mengesan perubahan yang tidak normal melalui cara yang berbeza.



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



Jangan minum alkohol

Elakkan minuman beralkohol sepenuhnya.¹¹



Kerap bersenam dan kekalkan berat badan yang sihat

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

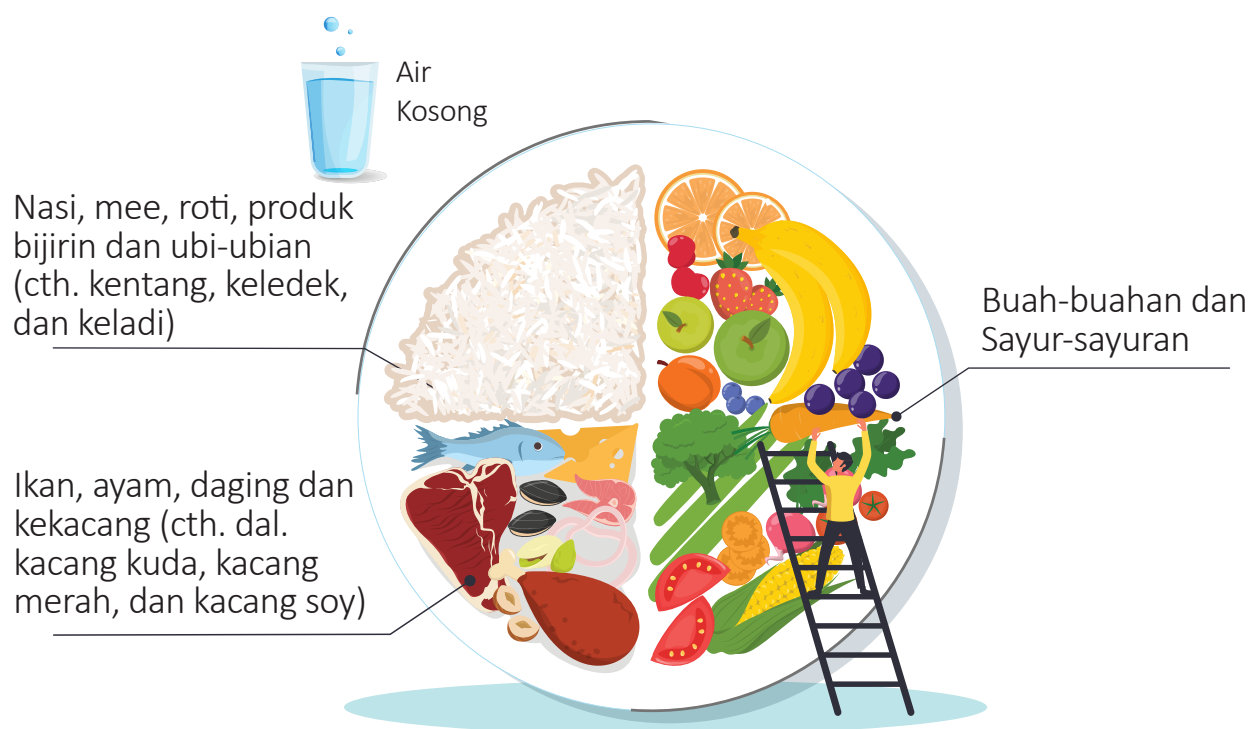
Rujukan

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

I 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 (beregular), 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'

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

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>

Pengarang

Dr Alagu Manthiram A/L Ramasamy,

MD (CSMU) Doctor (KKM)

Dr Alessio Panza,

MD (UNIPV), MCommH (UOL), DTMH

Dr Caryn Chan Mei Hsein,

PhD in Psychosocial Oncology (UM) B.S(Psych)

Chan Wan Thung,

BSc (Hons) Nutrition & Dietetics (IMU)

Dr Chin Yu Aun,

MBBS (SEGI)

Dr Dalilah Kamaruddin,

MBBS (King Edward Medical College, Lahore, Pakistan), MBA (Uni of West Scotland)

Prof Elil Renganathan,

MD (Uni of Bonn, Germany) PhD, MSc from University of London

Dr Feisul Idzwan Bin Mustapha,

MBBS (UNEW) upon Tyne (UK) MPH (Epidemiology & Biostatistics) (UKM)

Assoc Prof Dr Foong Chan Choong,

BScEd (UM), PhD (UM), FAIMER Fellow,

Dr Han Albert Dicken,

MBBS (MAHE)

Dr Hong Wei-Han,

BSc Chemistry (UTM), MEd (UM), PhD (Medical Education, UM)

Dr Isabelle Soerjomataram,

MD, PhD in Cancer Epidemiology (EUR)

Dr Janice Hew Pei Fang,

DDS (UKM)

Dr Jessica Canute,

MD(USM)

Dr Kavinash Loganathan,

BSc (Hons) (Medical Bioscience, Monash University), PhD (Neuroscience, Monash University)

Dr Mah Wen Yi,

MB BCh BAO (NUI)

Mahirah Binti Ma'som,

BSc (Hons) Biomedical Science (UniShef)

Marie Ishida,

MPH (UniMelb)

Mandy Thoo,

Biotech (ANU), PgCert Global Tobacco Control (JHSPh), MScComm (ANU)

Dr Meyharshnee Gunaseelan,

MB, BCh BAO (NUI, RCS) LRCP & SI

Mohamad Ishak Ahmad Abir,

BSc in Public Health (SHSU)

Prof Dr Mohammad Nasir Bin Bistamam,

PhD in Psychology (Counselling) M.Ed. (Counselling) B.Ed.

Nariza Alysa Azryn,

BBIomed (UniMelb)

Prof Dr Nirmala A/P Bhoo Pathy,

PhD in Breast Cancer Risk Factors and Outcome (Netherlands) MSc Clinical Epidemiology-Hons

Dr Noraryana Binti Hassan,

MBBS (Malaya), MPH Health Promotion (UNIMAS)

Dr Norie Kawahara,

PhD (Medical Science, JuntendoU), Cross-boundary Cancer Studies (UTokyo)

Dr Ruthresh Rao Subramanyan,

MBBS (UnizSA)

Assoc Prof Dr Samsiah Binti Mohd Jais,

PhD in Counselling from University of South Australia M. Psych (UKM) B.A(Psych) (UMKC,US)

Prof Dr Sanjay Rampal A/L Lekhraj Rampal,

PhD in Epidemiology from Johns Hopkins University

Dr Sathirakorn Pongpanich,

PhD in Health Economics and Health Policy and Management (JHU), UCLA & Harvard

Shigeru Matsui,

Bachelor of Engineering (Toyama Prefectural U)MSciComm (ANU)

Tepei Sakano,

Allm CEO/FOUNDER, DeNA Medical Business Unit Head, Japan Medical Venture Association Director, Tohoku University Appointed Professor, Tokyo Medical and Dental University

Taarenee Wiswannadan,

BSc Nutrition (AU), MSc Public Health Nutrition (UKM)

Dr Tomoko Matsushita,

PhD (Urban Engineering, UTokyo), Registered Architect (Japan)

Prof Dr Victor Hoe Chee Wai Bin Abdullah,

PhD in Occupational Health and Safety from Monash University MPH MPH (Occupational Health) ME (Safety, Health and Environment) MOSH from the University of Turin and the International Labour Organization

Dr Vignesvari Subramaniam,

MBBS (MAHSA), GCFM

Dr Vijayan Munusamy,

MD, mMED (UM): Pg Diploma and Master in Respiratory Medicine (South Wales, UK)

Dr Wong Ping Foo,

MBBS (IMU), DR FAM MED (UKM), FRACGP (AUS), MAFP (MAL), AM (MAL)

Zen-U Hotta,

ABD (Engineering, UTokyo), Certified Advanced Social Researcher (IASR, Japan)

Dato' Dr Saunthari Somasundaram,

DPMP MBCh, BAO, LRCP, LRCS (Ireland) MBA (UK)

Assoc Prof Dr Murallitharan Munisamy,

MD(UA) MCommHealth(UKM) Dip.Derm(Thailand) PGDipCR(India) MSc(London) MMedEd (Malaya) FRSPH (UK) PhD (Public Health)



National Cancer Society Malaysia,

No. 66, Jln Raja Muda Abdul Aziz, 50300, Kuala Lumpur, Malaysia

Talian bantuan: 1-800-88-1000 E: help@cancer.org.my

Laman web: beauty.cancer.org.my