



National
Cancer
Society
Malaysia

Giving Hope Celebrating Life



BRINGING EDUCATION AND UNDERSTANDING TO YOU



LIMFOMA

Bringing Education And Understanding To You

Dengan kerjasama:



Disokong oleh:



Penterjemah:

Geetaanjalli L., N.A. Azryn, M. Ma'som

ISI KANDUNGAN



01

Apakah itu limfoma?

02

Berapa kerapkah limfoma?

03

Siapakah yang berisiko untuk mendapat limfoma?

04

Apakah tanda dan gejala limfoma?

05

Bagaimanakah saya dapat mengenal pasti jika saya menghidap limfoma?

06

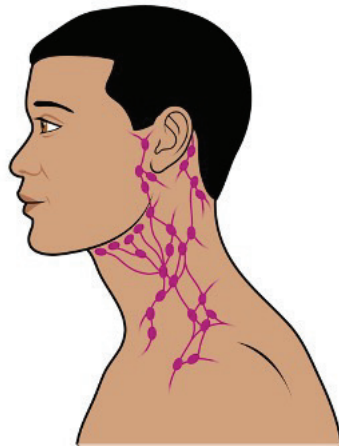
Bagaimanakah saya melindungi diri daripada limfoma?

08

Bagaimanakah saya melindungi diri daripada kanser secara umum?

I Apakah itu limfoma?

- **Limfoma** terjadi apabila sel-sel dalam **sistem limfa** membesar tanpa kawalan dan mula berubah dengan cara yang tidak normal.¹



- Sistem limfa berfungsi untuk melindungi tubuh anda daripada jangkitan.²
- Terdapat **dua jenis limfoma**:

Limfoma Hodgkin

Limfoma non-Hodgkin

- Doktor anda akan menjalankan pemeriksaan untuk mengenal pasti jenis limfoma yang anda menghadapi.



Rujukan:

1. National Cancer Institute. Lymphoma [Internet]. [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cancer.gov/types/lymphoma>

2. Cleveland Clinic. Lymphatic system [Internet]. 2020 [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/21199-lymphatic-system>

I Berapa kerapkah limfoma?

Limfoma merupakan kanser

ke-4

paling kerap dalam kalangan rakyat Malaysia.³

Antara tahun 2012-2016, kira-kira

3

daripada

5

kes kanser limfoma di Malaysia telah didiagnosis lewat pada peringkat 3 dan peringkat 4 yang menyukarkan rawatan yang berkesan.³



- Kedua-dua jenis limfoma dihadapi oleh golongan umur yang berbeza:

Limfoma Hodgkin (HL)	Limfoma non-Hodgkin (NHL)
Lebih kerap dihadapi oleh orang muda dan tua, terutamanya golongan remaja dan awal 20-an, serta orang yang berumur lebih daripada 55 tahun. ⁴	Boleh dihadapi sesiapa sahaja pada bila-bila umur tetapi biasanya dihadapi oleh orang yang berumur 65 tahun ke atas. ⁵

Rujukan:

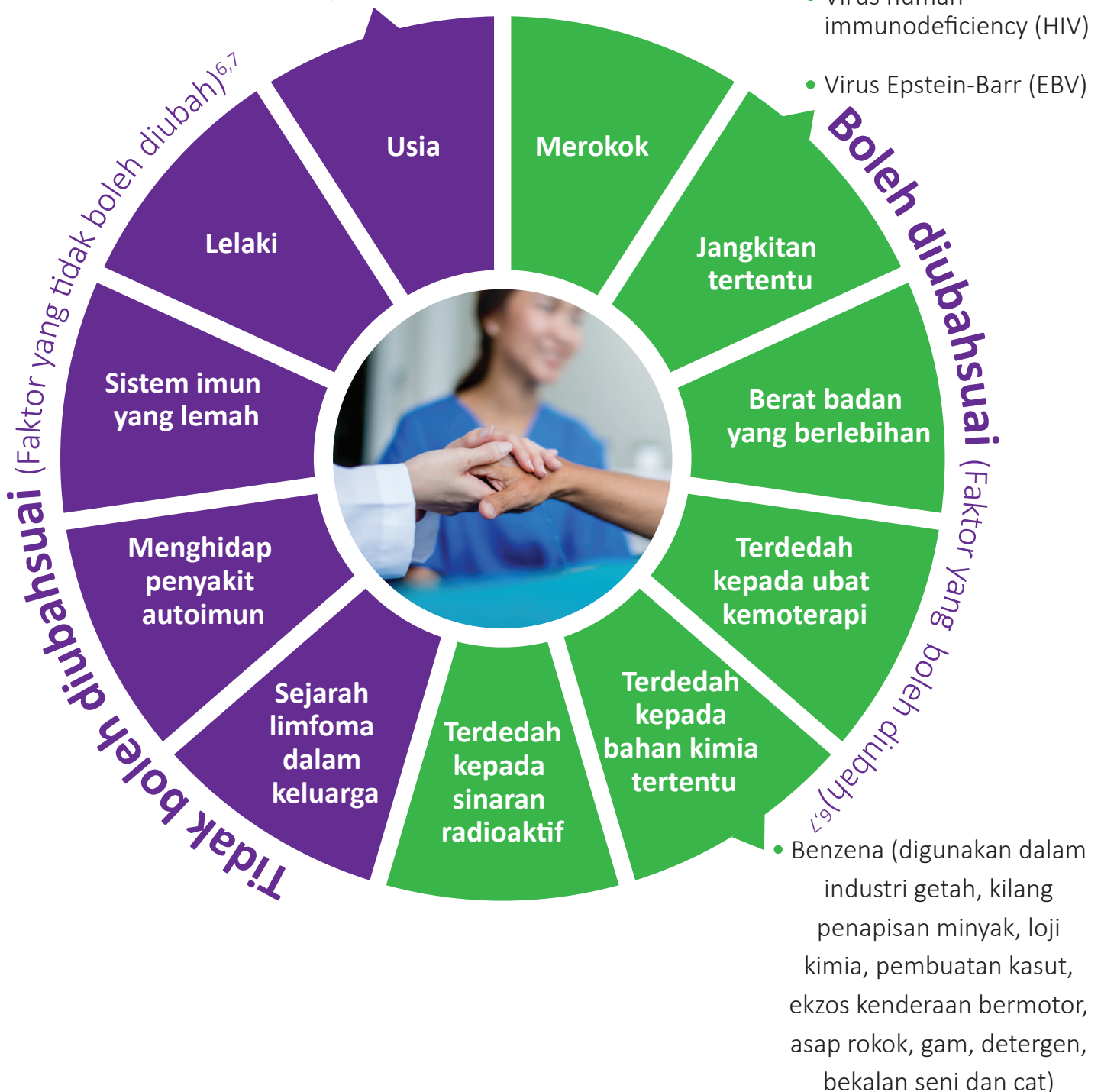
3. Azizah A, Hashimah B, Nirmal K, Siti Zubaidah A, Puteri N, Nabihah A et al. Malaysia National Cancer Registry Report (MNCR) 2012-2016. Putrajaya, Malaysia: Ministry of Health Malaysia; 2019.

4. American Cancer Society. Key statistics for Hodgkin Lymphoma [Internet]. 2022 [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/hodgkin-lymphoma/about/key-statistics.html>

5. American Cancer Society. Key statistics for Non-Hodgkin Lymphoma [Internet]. 2022 [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/non-hodgkin-lymphoma/about/key-statistics.html>

I Siapakah yang berisiko untuk mendapat limfoma?

- **Limfoma Hodgkin:**
Orang dewasa berumur 20-an dan lebih daripada 55 tahun
- **Limfoma non-Hodgkin:**
Orang dewasa berumur lebih daripada 60 tahun



Rujukan:

6. American Cancer Society. Non-Hodgkin Lymphoma Risk Factors [Internet]. 2022 [cited on 2022 Nov 17].

Available from: <https://www.cancer.org/cancer/non-hodgkin-lymphoma/causes-risks-prevention/risk-factors.html>

7. American Cancer Society. Hodgkin Lymphoma Risk Factors [Internet]. 2022 [cited on 2022 Nov 17]. Available from:

<https://www.cancer.org/cancer/hodgkin-lymphoma/causes-risks-prevention/risk-factors.html>

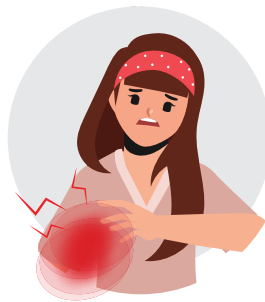
I Apakah tanda dan gejala limfoma?

- Setakat ini, **tiada ujian saringan untuk mengesan limfoma**. Oleh itu, adalah sangat penting untuk mengenali tanda dan gejala limfoma:

Tanda dan gejala limfoma⁸



Ketulan di bawah kulit
di bahagian leher



Ketulan di
bahagian ketiak



Ketulan di bawah kulit
di bahagian pangkal paha



Penurunan berat badan
tanpa punca yang jelas



Demam



Berpeluh malam
yang berlebihan

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).⁹

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

Rujukan:

8. American Cancer Society. Signs & Symptoms of Hodgkin Lymphoma [Internet]. 2018 [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/hodgkin-lymphoma/detection-diagnosis-staging/signs-and-symptoms.html>

9. 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>

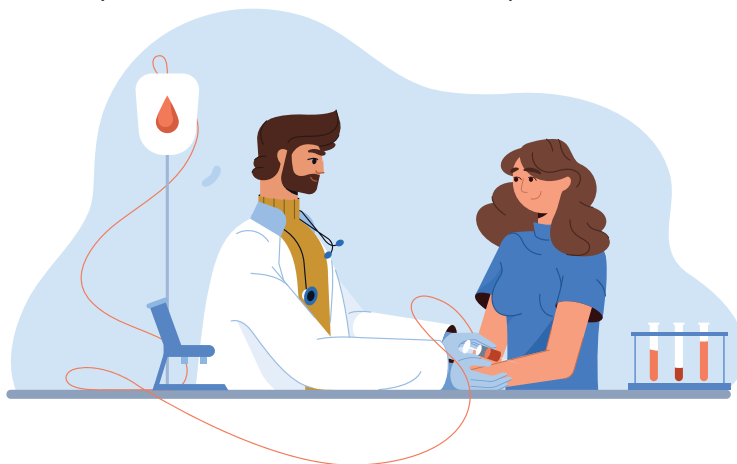
I Bagaimanakah saya dapat mengenal pasti jika saya menghidap limfoma?

- Sila jumpa doktor untuk menjalani prosedur berikut¹⁰:



1. Konsultasi dengan doktor

- Doktor akan bertanya soalan dan melakukan pemeriksaan rutin.



2. Ujian darah dan biopsi

- Doktor akan mengambil darah anda menggunakan jarum dan picagari untuk mencari perubahan dalam sel darah anda. Jika tidak normal, doktor mungkin akan teruskan dengan biopsi sumsum tulang.
- **Biopsi:** Doktor akan memasukkan jarum ke dalam sumsum tulang (tulang pinggul) untuk mengambil sampel dan memeriksa untuk sel yang tidak normal. Dengan sampel ini, doktor boleh memeriksa untuk sel abnormal untuk mengesahkan diagnosis limfoma.

BERDASARKAN KEPUTUSAN ANDA, DOKTOR AKAN MEMBERIKAN NASIHAT TENTANG LANGKAH SETERUSNYA

Rujukan:

10. American Cancer Society. Tests for Hodgkin Lymphoma [Internet]. 2018 [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/hodgkin-lymphoma/detection-diagnosis-staging/how-diagnosed.html>

I Bagaimanakah saya melindungi diri daripada limfoma?

- Malangnya, limfoma tidak boleh dicegah.
- Walau bagaimanapun, terdapat beberapa langkah tertentu yang boleh diambil untuk mengurangkan risiko limfoma^{11,12}:



Jangan merokok

Elakkan merokok, rokok elektronik atau vape dan menjadi perokok pasif. Rokok mengandungi benzena, yang diketahui menyebabkan limfoma.



Elakkan pendedahan kepada benzena

Kurangkan pendedahan kepada benzena dengan menjauhkan diri daripada ekzos kenderaan, bekalan seni dan gam. Bersihkan diri dan pakaian anda selepas sebarang pendedahan.



Berhati-hati semasa mengisi petrol

Elakkan daripada tersentuh petrol. Elakkan menghabiskan terlalu banyak masa berhampiran enjin kereta melahu dan menyedut asap daripada petrol dan ekzos kenderaan.



Pakai peralatan pelindung diri semasa bekerja

Jika kerja anda mendedahkan anda kepada benzena, pastikan anda memakai peralatan pelindung diri.

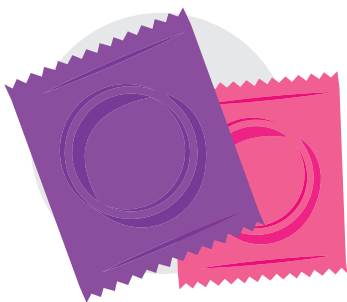
Rujukan:

11. American Cancer Society. Can Acute Myeloid Leukaemia (AML) Be Prevented? [Internet] 2022 Jan [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/acute-myeloid-leukemia/causes-risks-prevention/prevention.html>

12. American Cancer Society. Benzene and cancer risk. [Internet] 2022 Jan [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cancer.org/healthy/cancer-causes/chemicals/benzene.html>

I Bagaimanakah saya melindungi diri daripada limfoma? (sambungan)

- Salah satu faktor risiko limfoma ialah jangkitan dengan *human immunodeficiency virus (HIV)*.
- HIV adalah virus yang menyerang dan memusnahkan sistem imun badan. Ia boleh menyebabkan *acquired immunodeficiency syndrome (AIDS)*, jika tidak dirawat.¹³
- Berikut adalah beberapa cara untuk mencegah jangkitan **HIV**:¹⁴



Gunakan kondom semasa seks

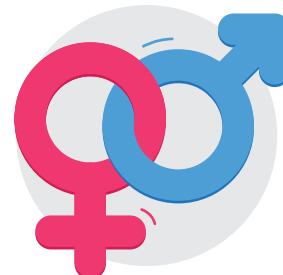


Gunakan jarum yang bersih dan steril untuk suntikan dadah



Ambil pil pre (PrEP) and post-exposure prophylaxis (PEP)

PrEP - jika anda berisiko tinggi, ambil pil setiap hari
*PEP - jika anda baru terdedah, ambil pil dalam masa 72 jam selepas pendedahan*¹⁴



Elakkan mempunyai ramai pasangan seks

Rujukan:

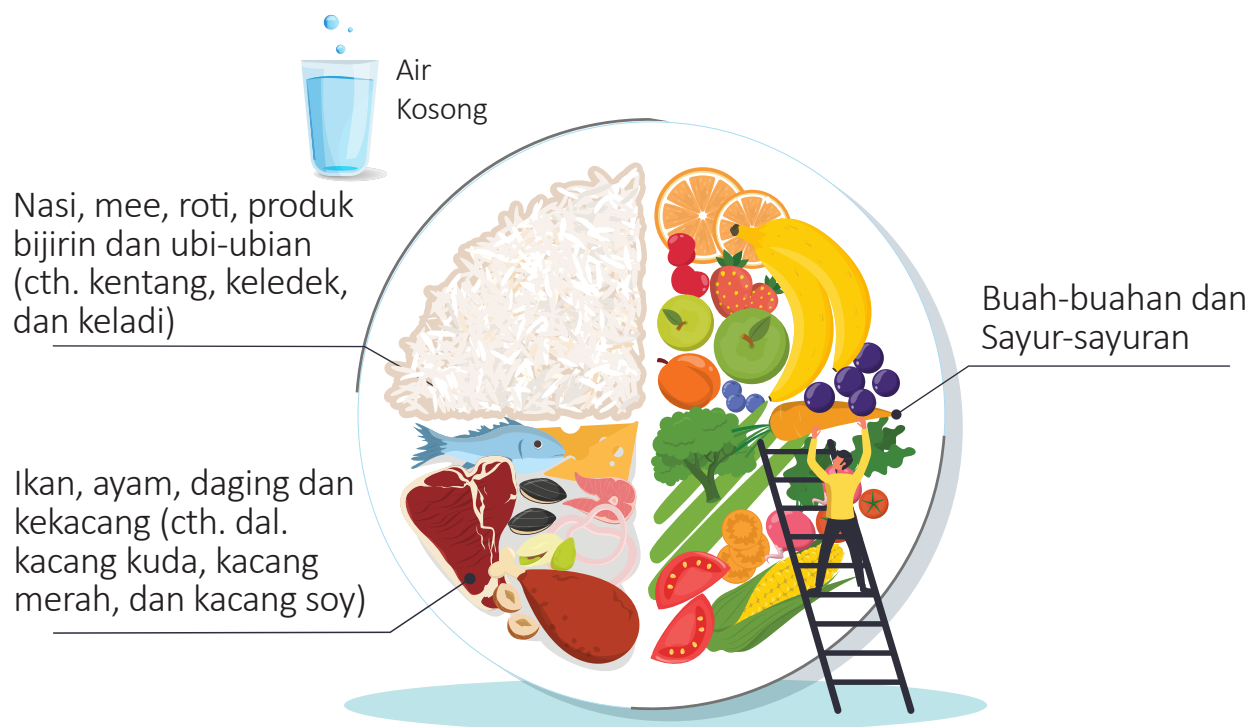
13. Centers for Disease Control and Prevention. About HIV [Internet]. 2022 [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cdc.gov/hiv/basics/whatishiv.html>

14. American Cancer Society. What are HIV and AIDS? [Internet]. 2022 [cited on 2022 Nov 17]. Available from: <https://www.cancer.org/healthy/cancer-causes/infectious-agents/hiv-infection-aids/what-are-hiv-and-aids.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.¹⁵



Cadangan untuk produk makanan yang berikut:

	Daging merah	Kurang daripada 500g/ minggu = 3 saiz tapak tangan secara keseluruhannya ¹⁶		2 hidangan buah-buahan & 3 hidangan sayur-sayuran setiap hari²⁰	Cth., makan 1 epal + 1 hirisan tembikai + 12 sudu besar sayur berdaun yang dimasak/hari
	Daging yang diproses	Elakkan sepenuhnya ¹⁶		Minuman bergula	Elakkan sepenuhnya ¹⁶
	Lebih daripada 2 hidangan bijirin penuh setiap hari¹⁶	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 ¹⁶

Rujukan:

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

16. 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 minggu¹⁷

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

atau

75 Minit

Aktiviti aerobik berintensiti tinggi** setiap minggu¹⁷

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

dan



Sekurang-kurangnya 2 hari

Aktiviti pengukuhan otot setiap minggu¹⁷

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. ¹⁸
**Aktiviti aerobik berintensiti tinggi	Usaha yang tinggi diperlukan. Anda mengalami semput, berpeluh, dan susah untuk bercakap. ¹⁸

Rujukan:

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

18. 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 (Unishf)

Marie Ishida,

MPH (UniMelb)

Mandy Thoo,

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

Dr Meyharshnee Gunaseelan,

MB, BCh BAO (NUI, RCSE) 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