



National
Cancer
Society
Malaysia

Giving Hope Celebrating Life



Kanser **NASOFARINKS**

Bringing Education And Understanding To You

Dengan kerjasama:



Disokong oleh:



astellas



Penterjemah:

Thaarenee W., J. Canute

ISI KANDUNGAN

01

Apakah itu kanser nasofarinks?

02

Berapa kerapkah kanser nasofarinks?

03

Siapakah yang berisiko untuk mendapat kanser nasofarinks?

04

Apakah tanda dan gejala kanser nasofarinks?

06

Bagaimanakah saya dapat mengenal pasti jika saya menghidap kanser nasofarinks?

07

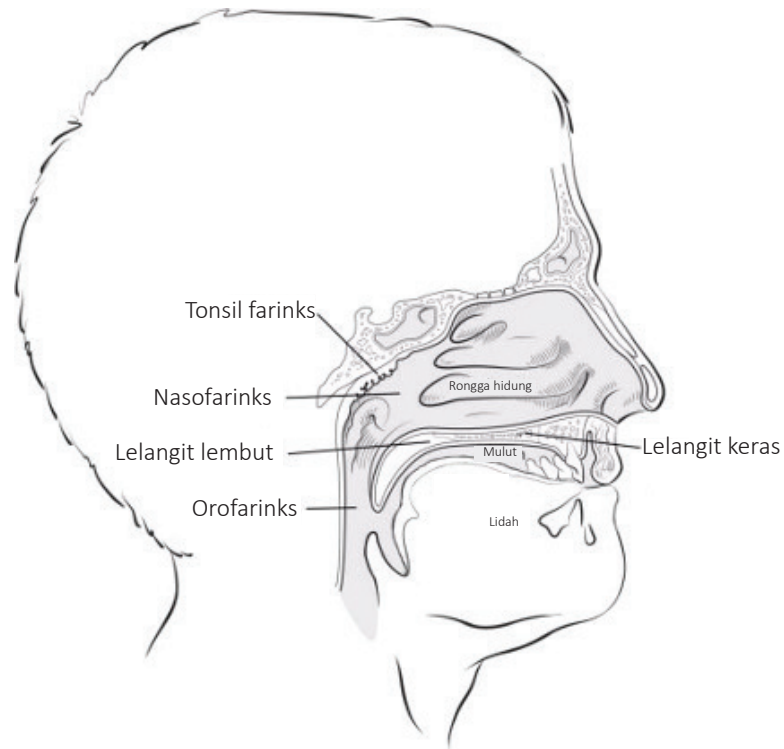
Bagaimanakah saya melindungi diri daripada kanser nasofarinks?

08

Bagaimanakah saya melindungi diri daripada kanser secara umum?

I Apakah itu kanser nasofarinks?

- **Kanser nasofarinks (pangkal hidung)** terjadi apabila sel-sel dalam nasofarinks membesar tanpa kawalan dan mula berubah dengan cara yang tidak normal.¹



- **Nasofarinks** adalah bahagian atas tekak (farinks). Ia terletak di belakang hidung dan rongga hidung, iaitu di atas bahagian lelangit lembut.¹



Rujukan:

1. American Cancer Society. What is nasopharyngeal cancer? [Internet]. 2022 Aug 1 [cited on 2022 Oct 31]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/nasopharyngeal-cancer/about/what-is-nasopharyngeal-cancer.html>

I Berapa kerapkah kanser nasofarinks?

Kanser nasofarinks merupakan kanser

ke-5

paling kerap dalam kalangan rakyat Malaysia.²

Antara tahun 2012- 2016, kira-kira

7 daripada 10

kes kanser nasofarinks di Malaysia telah didiagnosis lewat pada peringkat 3 dan peringkat 4. Hal ini menyukarkan pesakit untuk mendapatkan rawatan yang berkesan.²



Jika kanser nasofarinks dikesan pada:

Peringkat 1 dan 2 kadar kemandirian lima tahun adalah sebanyak*³ 64% dan 59%

Peringkat 3 dan 4 kadar kemandirian lima tahun adalah sebanyak*³ 50% dan 27%

*Peratusan pesakit yang masih hidup 5 tahun selepas didiagnosis.

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

Rujukan:

2. 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.

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

I Siapakah yang berisiko untuk mendapat kanser nasofarinks?



Rujukan:

4. Malaysia Health Technology Assessment Section. CPG Management of Nasopharyngeal Carcinoma. Putrajaya: Ministry of Health Malaysia; 2016 June. 40p. Report No: 3

5. American Cancer Society. Risk Factors for Nasopharyngeal Cancer [Internet]. 2022 Aug [cited on 2022 Oct 31]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/nasopharyngeal-cancer/causes-risks-prevention/risk-factors.html>

6. Chen Y, Chang ET, Liu Q, Cai Y, Zhang Z, Chen G, Huang QH, Xie SH, Cao SM, Jia WH, Zheng Y. Occupational exposures and risk of nasopharyngeal carcinoma in a high-risk area: A population-based case-control study. Cancer. 2021 Aug 1;127(15):2724-35.

I Apakah tanda dan gejala kanser nasofarinks?

Tanda dan gejala kanser nasofarinks^{7,8}



Hidung tersumbat



Hidung berdarah



Darah dalam kahak atau air liur



Ketulan yang tidak sakit pada bahagian leher (pada satu atau kedua-dua belah)

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).⁸

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

Rujukan:

7. American Cancer Society. Signs and Symptoms of Nasopharyngeal Cancer [Internet]. 2022 Aug 1 [cited on 2022 Dec 30]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/nasopharyngeal-cancer/detection-diagnosis-staging/signs-and-symptoms.html>

8. 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 Apakah tanda dan gejala kanser nasofarinks? (sambungan)

Tanda dan gejala kanser nasofarinks^{7,8}



Kehilangan pendengaran,
bunyi deringan, rasa telinga
tersumbat pada satu atau
kedua-dua belah



Sakit kepala



Penglihatan berganda
(Imej menjadi dua)



Kebas atau sakit di
bahagian muka

Perbezaan antara tanda dan gejala

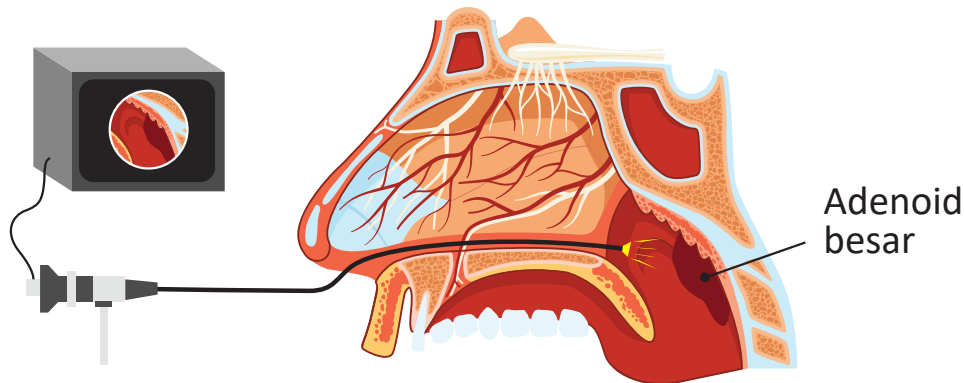
Tanda adalah sebarang petanda yang boleh dilihat
(cth. bengkak dan pendarahan),

Gejala adalah sebarang simptom yang anda rasa
(cth. sakit kepala dan pening).⁸

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

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

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



1. Nasoendoskopi

- Doktor mengimbas bahagian dalaman hidung, tekak dan peti suara anda menggunakan tiub yang nipis dan mudah lentur yang dipanggil **nasoendoskop**.⁹
- Tiub ini mempunyai **kamera** dan **lampu** di hujungnya yang membolehkan doktor mengesan sesuatu yang aneh.
- Skop akan dimasukkan ke dalam hidung, melepasi bahagian belakang tekak anda ke peti suara anda.

2. Biopsi:

- Jika terdapat pertumbuhan sel-sel yang tidak normal yang dilihat daripada nasoendoskopi, doktor akan teruskan dengan biopsi.¹⁰
- **Biopsi:** doktor akan memasukkan jarum ke dalam ketumbuhan dan mengambil beberapa sampel tisu daripadanya. Sampel ini kemudiannya akan dihantar ke makmal.
- Dengan prosedur ini, doktor boleh mengesahkan diagnosis kanser nasofarinks.

BERDASARKAN KEPUTUSAN ANDA, DOKTOR AKAN MEMBERIKAN NASIHAT TENTANG LANGKAH SETERUSNYA

Rujukan:

9. Cancer Research UK. Nasendoscopy for nasopharyngeal cancer [Internet]. 2021 Oct 13 [cited on 2022 Oct 31]. Available from: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/nasopharyngeal-cancer/getting-diagnosed/tests/nasoendoscopy>

10. American Cancer Society. Tests for Nasopharyngeal Cancer [Internet]. 2022 Aug [cited on 2022 Oct 31]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/types/nasopharyngeal-cancer/detection-diagnosis-staging/how-diagnosed.html>

I Bagaimanakah saya melindungi diri daripada kanser nasofarinks?



Hadkan pengambilan makanan yang mempunyai kandungan garam yang tinggi dalam diet anda¹¹

Risiko kanser nasofarinks lebih tinggi dalam kalangan orang yang kerap makan ikan dan daging yang diawetkan dengan garam.



Ambil vaksin Human Papillomavirus (HPV)¹¹

Vaksin HPV melindungi anda daripada virus-virus tertentu yang menyebabkan kanser nasofarinks.



Jangan merokok¹¹

Elakkan merokok dan menjadi perokok pasif.



Jangan minum minuman beralkohol¹¹

Elakkan minuman beralkohol sepenuhnya.

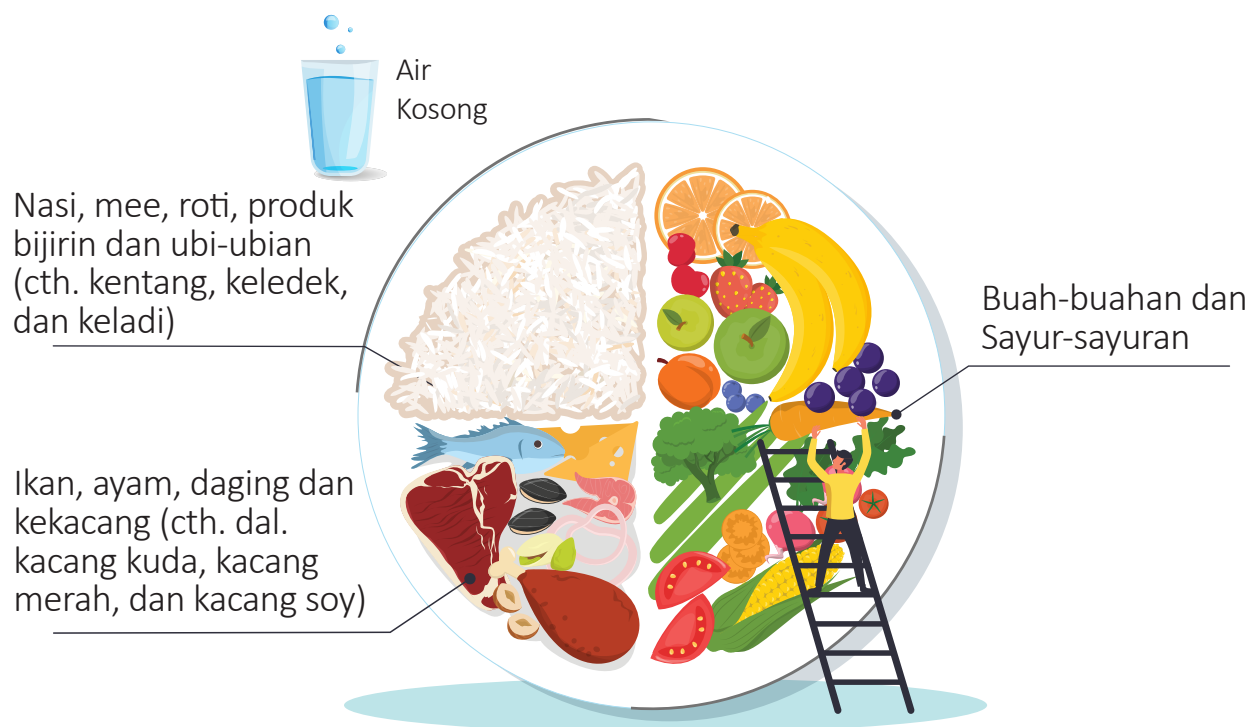
Rujukan:

11. American Cancer Society. Can Nasopharyngeal Cancer Be Prevented? [Internet]. 2021 Aug [cited on 2022 Oct 31]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/nasopharyngeal-cancer/causes-risks-prevention/prevention.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

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 (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, lunge, 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:

16. World Health Organization. Physical Activity [Internet]. [cited on 2022 Nov 17]. Available from:

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

17. 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)MScComm (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