



National
Cancer
Society
Malaysia

Giving Hope Celebrating Life



BRINGING EDUCATION AND UNDERSTANDING TO YOU



Kanser **PARU-PARU**

Bringing Education And Understanding To You

Dengan kerjasama:



Disokong oleh:



Penterjemah:

Geetaanjalli L., Thaarenee W., M. Ma'som

ISI KANDUNGAN

01

Apakah itu kanser paru-paru?

02

Berapa kerapkah kanser paru-paru?

03

Siapakah yang berisiko untuk mendapat kanser paru-paru?

04

Apakah tanda dan gejala kanser paru-paru?

05

Bagaimanakah saya dapat mengenal pasti jika saya menghidap kanser paru-paru?

06

Bagaimanakah saya melindungi diri daripada kanser paru-paru?

07

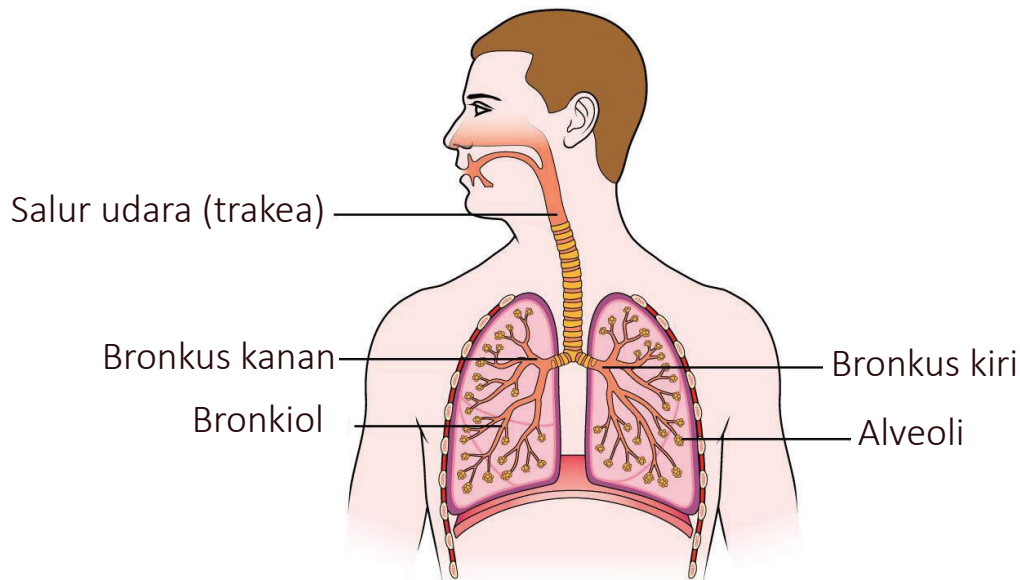
Mitos tentang merokok dan kanser paru-paru

08

Bagaimanakah saya melindungi diri daripada kanser secara umum?

I Apakah itu kanser paru-paru?

- **Kanser paru-paru** terjadi apabila sel-sel dalam paru-paru membesar tanpa kawalan dan mula berubah dengan cara yang tidak normal.¹



- Kanser paru-paru boleh berlaku di mana-mana bahagian **respiratori bawah (juga dikenali sebagai saluran pernafasan bawah)**, iaitu **trakea, bronkus, bronkiol atau alveoli**.²



Rujukan:

1. Centers for Disease Control and Prevention. What is lung cancer? [Internet]. 2021 [cited on 2022 Oct 25]. Available from: https://www.cdc.gov/cancer/lung/basic_info/what-is-lung-cancer.htm

2. Cancer Research UK. What is lung cancer? [Internet]. 2022 Dec 7 [cited on 2022 Dec 25]. Available from: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/lung-cancer/what-is>

I Berapa kerapkah kanser paru-paru?

Kanser paru-paru merupakan kanser

ke-2

paling kerap dalam kalangan lelaki

dan

kanser

ke-4

paling kerap dalam kalangan wanita.³

Antara tahun 2012-2016, kira-kira

9 daripada **10**

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



Jika kanser paru-paru dikesan pada:

Peringkat **1** dan **2** kadar kemandirian lima tahun adalah sebanyak*⁴ **37%** dan **17%**

Peringkat **3** dan **4** kadar kemandirian lima tahun adalah sebanyak*⁴ **8%** dan **6%**

*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 paru-paru?



Rujukan:

5. American Cancer Society. Lung Cancer Risk Factors [Internet]. 2019 [cited on 2022 Oct 25]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/types/lung-cancer/causes-risks-prevention/risk-factors.html>

I Apakah tanda dan gejala kanser paru-paru?

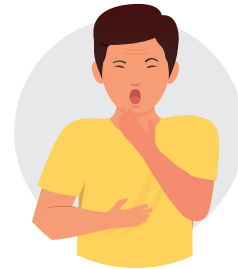
Tanda dan gejala kanser paru-paru⁶



Batuk berpanjangan yang bertambah teruk atau tidak sembuh



Penurunan berat badan tanpa punca yang jelas



Kesukaran bernafas



Batuk berdarah



Keletihan yang berterusan tanpa punca yang jelas



Sakit dada



Berdehit

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. Centers for Disease Control and Prevention. Lung Cancer: What are the symptoms? [Internet]. 2021 [cited on 2022 Oct 25]. Available from: https://www.cdc.gov/cancer/lung/basic_info/symptoms.htm

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 paru-paru?

- Orang yang **berisiko tinggi** mendapat kanser paru-paru harus diperiksa untuk kanser paru-paru, walaupun mereka tidak menunjukkan gejala.⁸

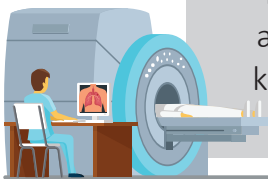
Individu-individu yang berisiko tinggi⁹:

- orang yang berumur 50 tahun ke atas, **dan**
- mempunyai sejarah merokok 20 atau lebih pek-tahun*, **dan**
- mempunyai faktor-faktor risiko lain seperti
 - sejarah peribadi kanser; atau
 - sejarah keluarga kanser paru-paru; atau
 - sejarah penyakit pulmonari obstruktif kronik (COPD) atau fibrosis pulmonari; atau
 - pendedahan kepada bahan-bahan seperti radon dan asbestos

Cara-cara pemeriksaan untuk kanser paru-paru⁹:

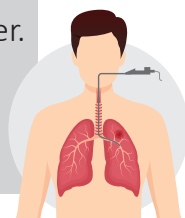
Imbasan Tomografi Berkomputer Dos Rendah (CT)

Prosedur pengimejan menggunakan radiasi dos yang rendah untuk mencipta imej terperinci paru-paru, yang membolehkan doktor anda untuk memeriksa ketumbuhan yang tidak normal.



Biopsi Bronkoskopi:

Sekiranya diperlukan, biopsi bronkoskopi boleh dilakukan. Sampel tisu dari paru-paru anda diambil dan dihantar ke makmal untuk menentukan sama ada ia dianggap kanser.



BERDASARKAN KEPUTUSAN ANDA, DOKTOR AKAN MEMBERIKAN NASIHAT TENTANG LANGKAH SETERUSNYA

***Pek-tahun¹⁰:**

Satu kaedah untuk mengukur berapa banyak seseorang telah merokok dalam satu tempoh masa.

Pek-tahun = bilangan pek rokok yang dihisap setiap hari x bilangan tahun merokok

Contoh: 20 pek-tahun = merokok 1 pek (20 batang rokok) setiap hari selama 20 tahun, atau 2 pek setiap hari selama 10 tahun

Rujukan:

8. Centers for Disease Control and Prevention. Who should be screened for lung cancer? [Internet]. 2022 Oct 25 [cited on 2022 Dec 25]. Available from: https://www.cdc.gov/cancer/lung/basic_info/screening.htm

9. National Comprehensive Cancer Network (NCCN). Lung Cancer Screening: NCCN Guidelines for Patients. Plymouth Meeting, PA (US): NCCN; 2020. 44 p. Report No.: 1

10. American Cancer Society. Definition of pack year [Internet]. [cited on 2022 Dec 28]. Available from: <https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/pack-year>

I Bagaimanakah saya melindungi diri daripada kanser paru-paru?



Jangan merokok

Kira-kira 90% kes kanser paru-paru dikaitkan dengan merokok (rokok atau produk tembakau lain)¹¹



Elakkan menjadi perokok pasif

Terdedah kepada asap rokok boleh meningkatkan risiko kanser paru-paru¹²



Pastikan rumah dan tempat kerja anda bebas daripada bahan berbahaya

Elakkan daripada menghirup bahan berbahaya yang boleh menyebabkan kanser paru-paru seperti asap rokok, radon dan asbestos¹¹

Rujukan:

11. Centers for Disease Control and Prevention. What can I do to reduce my risk of lung cancer? [Internet]. 2022 [cited on 2022 Oct 25]. Available from: https://www.cdc.gov/cancer/lung/basic_info/prevention.htm

12. National Cancer Institute. Lung Cancer Prevention (PDQ) - Health Professionals Version [Internet]. 2022 Apr 22 [cited on 2022 Dec 25]. Available from: <https://www.cancer.gov/types/lung/hp/lung-prevention-pdq>

I Mitos tentang merokok dan kanser paru-paru

1



Mitos:

Saya telah merokok untuk terlalu lama, **kalau saya berhenti merokok sekarang, risiko kanser paru-paru saya tidak akan berkurang.**¹³

Fakta:

Anda masih boleh mengurangkan risiko anda. Lebih awal anda berhenti, lebih baik kesannya. Orang yang berhenti sebelum umur 30 tahun dapat mengurangkan risiko kematian akibat kanser paru-paru pada purata lebih daripada 90%. Jika seseorang perokok berhenti pada umur 50 tahun, risiko ini boleh dikurangkan sebanyak 50%.¹³

2



Mitos:

Saya ingin berhenti merokok, **tetapi saya pernah dengar produk pengganti nikotin juga mungkin menyebabkan kanser.**¹³

Fakta:

Tiada kajian yang menunjukkan **terapi penggantian nikotin boleh menyebabkan kanser.** Malah, terapi ini membantu mengurangkan pendedahan kita kepada **bahan kimia penyebab kanser yang ada dalam rokok.**¹³

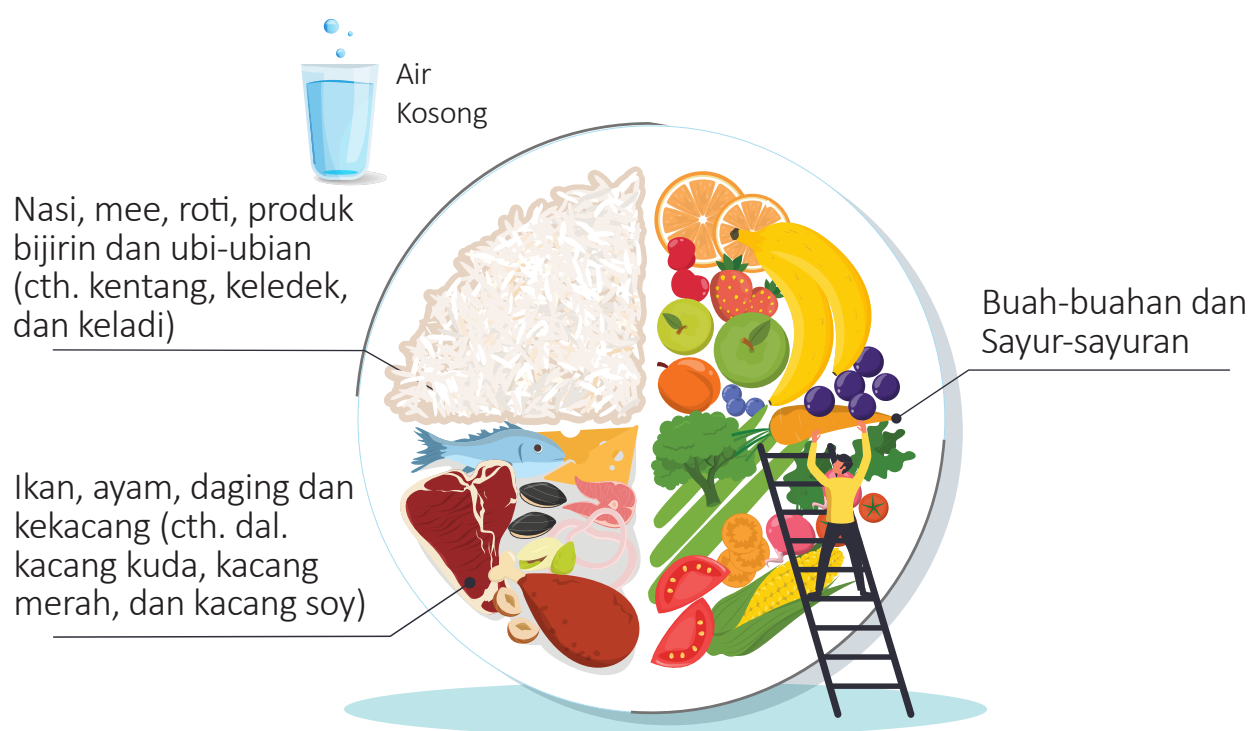
Rujukan:

13. Johns Hopkins Medicine. "Myths About Smoking and Lung Cancer" [Internet]. [cited on 2022 Oct 31]. Available from: https://www.hopkinsmedicine.org/kimmel_cancer_center/cancers_we_treat/lung_cancer_program/myths_about_smoking_and_lung_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.¹⁴



Cadangan untuk produk makanan yang berikut:

	Daging merah	Kurang daripada 500g/ minggu = 3 saiz tapak tangan secara keseluruhannya ¹⁵		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 ¹⁵		Minuman bergula	Elakkan sepenuhnya ¹⁵
	Lebih daripada 2 hidangan bijirin penuh setiap hari¹⁵	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:

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

15. 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

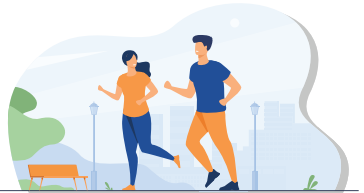


150 Minit

Aktiviti aerobik berintensiti sederhana* setiap minggu¹⁶

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

atau



75 Minit

Aktiviti aerobik berintensiti tinggi** setiap minggu¹⁶

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

dan



Sekurang-kurangnya 2 hari

Aktiviti pengukuhan otot setiap minggu¹⁶

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. ¹⁷
**Aktiviti aerobik berintensiti tinggi	Usaha yang tinggi diperlukan. Anda mengalami semput, berpeluh, dan susah untuk bercakap. ¹⁷

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)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