



National
Cancer
Society
Malaysia

Giving Hope Celebrating Life



Kanser **PROSTAT**

Bringing Education And Understanding To You

Dengan kerjasama:



Disokong oleh:



astellas



Penterjemah:

Thaarenee W., J. Canute

ISI KANDUNGAN

01

Apakah itu kanser prostat?

02

Berapa kerapkah kanser prostat?

03

Siapakah yang berisiko untuk mendapat kanser prostat?

04

Apakah tanda dan gejala kanser prostat?

05

Bagaimanakah saya dapat mengenal pasti jika saya menghidap kanser prostat?

07

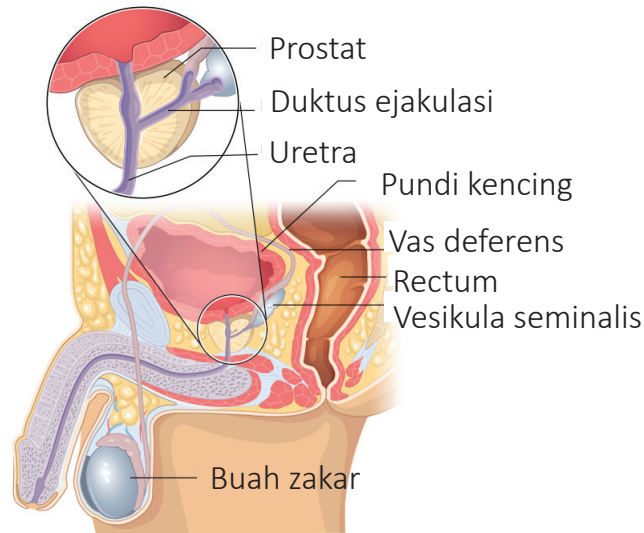
Bagaimanakah saya melindungi diri daripada kanser prostat?

08

Bagaimanakah saya melindungi diri daripada kanser secara umum?

I Apakah itu kanser prostat?

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



- **Prostat** adalah organ yang **hanya terdapat pada lelaki**.²
- **Prostat** adalah organ kecil yang berpermukaan seperti getah, bersaiz sebesar bola ping pong serta terletak **di bawah pundi kencing** dan **di hadapan rektum**.^{3,4}



Rujukan:

1. Centers for Disease Control and Prevention. What is prostate cancer? [Internet]. 2022 [cited on 2022 Oct 25]. Available from: https://www.cdc.gov/cancer/prostate/basic_info/what-is-prostate-cancer.htm
2. Queensland Government. Queensland Health. The Prostate [Internet]. 2017 [cited on 2022 Oct 25]. Available from: <http://conditions.health.qld.gov.au/HealthCondition/condition/16/201/606/the-prostate>
3. Prostate Cancer Foundation. Prostate Gland [Internet]. [cited 2022 Oct 25]. Available from: <https://www.pcf.org/about-prostate-cancer/what-is-prostate-cancer/prostate-gland/>
4. American Cancer Society. Prostate Cancer: What Is Prostate Cancer? [Internet]. 2020 [cited on 2022 Oct 18]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/prostate-cancer/about/what-is-prostate-cancer.html>

I Berapa kerapkah kanser prostat?

Kanser prostat merupakan kanser

ke-3

paling kerap dalam kalangan lelaki di Malaysia.⁵

Antara tahun 2012- 2016, kira-kira

3

daripada

5

kes kanser prostat di Malaysia telah didiagnosis lewat pada peringkat 3 dan peringkat 4. Hal ini menyukarkan pesakit untuk mendapatkan rawatan yang berkesan.⁵



Jika kanser prostat dikesan pada:

Peringkat

1

dan

2

kadar kemandirian lima tahun adalah sebanyak*⁶

97%

dan

92%

Peringkat

3

dan

4

kadar kemandirian lima tahun adalah sebanyak*⁶

93%

dan

43%

*Peratusan pesakit yang masih hidup 5 tahun selepas didiagnosis.

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

Rujukan:

5. 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.

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

I Siapakah yang berisiko untuk mendapat kanser prostat?



Rujukan:

7. National Cancer Institute. Prostate Cancer Prevention (PDQ®)–Patient Version [Internet]. 2022 [cited on 2022 Oct 25]. Available from: <https://www.cancer.gov/types/prostate/patient/prostate-prevention-pdq>

I Apakah tanda dan gejala kanser prostat?

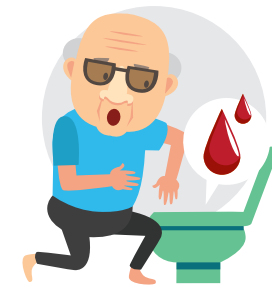
Tanda dan gejala kanser prostat⁸



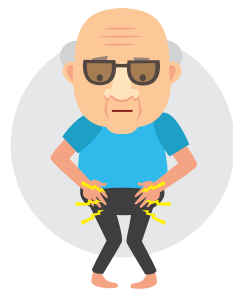
Sukar untuk kencing



Kerap kencing



Darah dalam air kencing



Rasa sakit atau kepedihan apabila kencing



Kerap kencing pada waktu malam

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

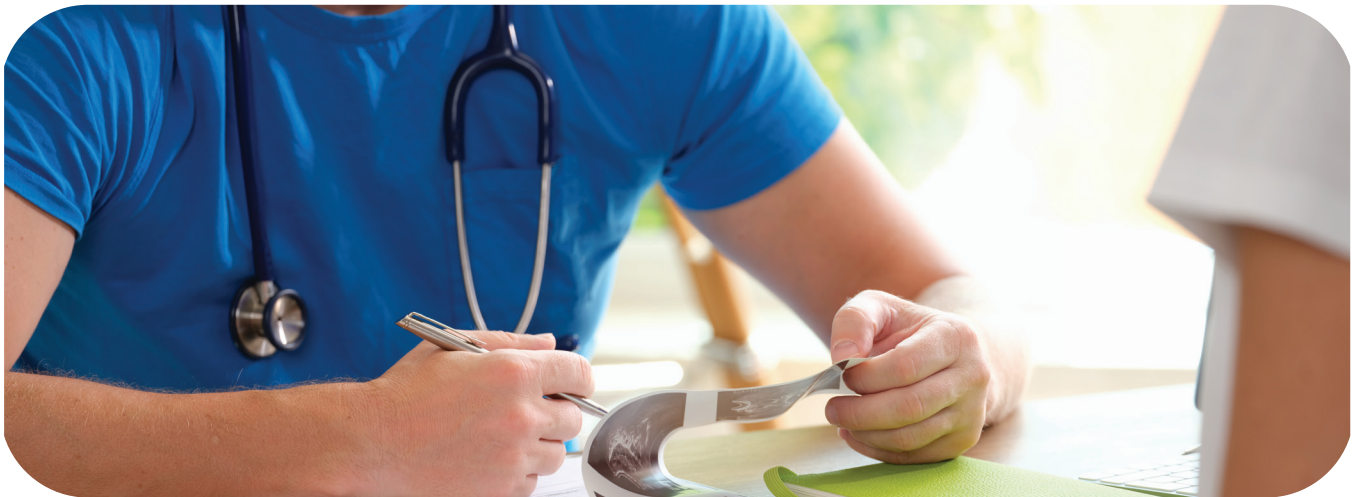
Rujukan:

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

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 kanser prostat?

- Pesakit-pesakit kanser prostat mempunyai kadar kemandirian yang lebih tinggi jika dikesan lebih awal.⁶



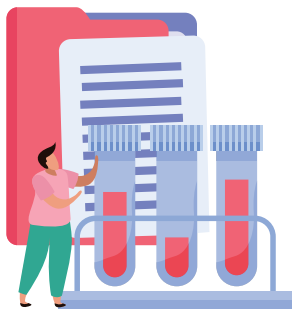
- Anda harus berbincang mengenai saringan kanser prostat dengan doktor anda pada¹⁰:
 - **Umur 50**, jika anda **tidak mempunyai sejarah kanser prostat dalam keluarga**; atau
 - **Umur 45**, jika anda mempunyai **ahli keluarga terdekat yang didiagnosis dengan kanser prostat sebelum umur 65 tahun**; atau
 - **Umur 40**, jika anda mempunyai **lebih daripada seorang ahli keluarga terdekat yang didiagnosis dengan kanser prostat sebelum umur 65 tahun**.

Rujukan::

10. American Cancer Society. American Cancer Society Recommendations for Prostate Cancer Early Detection [Internet]. 2021 Apr 23 [cited on 2022 Dec 28]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/types/prostate-cancer/detection-diagnosis-staging/signs-symptoms.html>

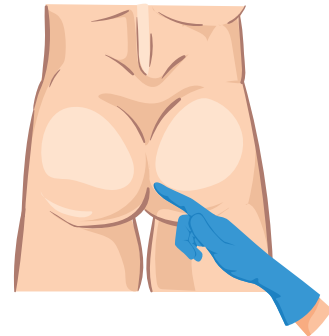
I Bagaimanakah saya dapat mengenal pasti jika saya menghidap kanser prostat? (sambungan)

- Kanser prostat boleh dikesan awal menggunakan ujian-ujian di bawah.^{11,12} Ujian-ujian ini boleh mengesan perubahan yang tidak normal melalui cara yang berbeza.



Ujian Darah PSA

Mengukur tahap PSA dalam darah kerana lelaki yang menghidap kanser prostat mempunyai tahap PSA yang lebih tinggi.¹¹



Pemeriksaan Rektum Digital

Prostat dirasa dengan jari yang bersarung melalui rektum untuk mencari sebarang perubahan yang tidak normal.¹¹



Skor Gejala Prostat Antarabangsa (IPSS)

Kaedah ini digunakan untuk menilai tahap gejala kanser prostat. Skor yang lebih tinggi menunjukkan kemungkinan anda untuk mendapat kanser prostat yang lebih tinggi.

Imbas kod QR untuk mengetahui risiko anda sekarang.¹²

BERDASARKAN KEPUTUSAN ANDA, DOKTOR AKAN MEMBERIKAN NASIHAT TENTANG LANGKAH SETERUSNYA

Rujukan:

11. Centers for Disease Control and Prevention. What is screening for prostate cancer? [Internet]. 2022 [cited on 2022 Oct 25]. Available from: https://www.cdc.gov/cancer/prostate/basic_info/screening.htm

12. MDApp. International Prostate Symptom Score (IPSS) [Internet]. 2017 [cited on 2022 Oct 25]. Available from: <https://www.mdapp.co/international-prostate-symptom-score-ipss-calculator-207/>

I Bagaimanakah saya melindungi diri daripada kanser prostat?



Jangan merokok

Elakkan merokok dan menjadi perokok pasif¹³



Kerap bersenam dan kekalkan berat badan yang sihat

Anda boleh mengekalkan berat badan yang sihat dengan melakukan aktiviti fizikal¹³ (rujuk halaman sebelah)



Amalkan pemakanan seimbang

Makan dengan lebih sihat¹³ (rujuk halaman sebelah)

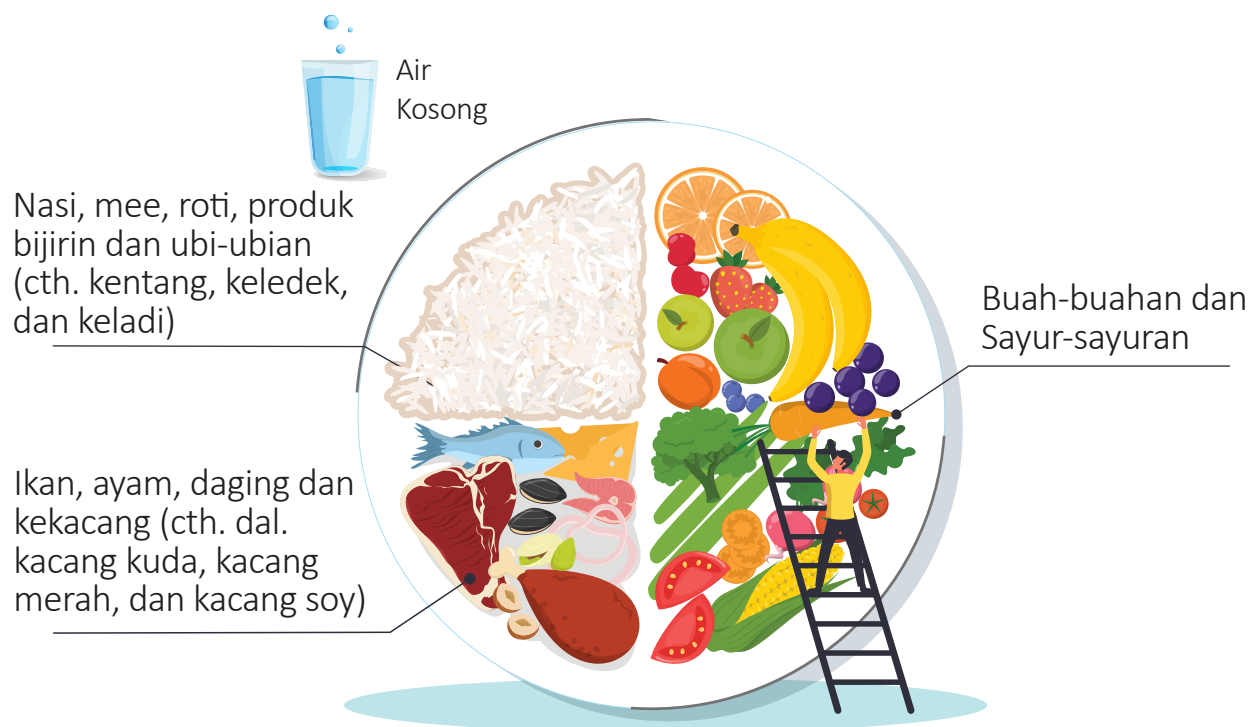
Rujukan:

13. Prostate Cancer Foundation. Prostate Cancer Prevention [Internet]. 2022 [cited on 2022 Oct 25]. Available from: <https://www.pcf.org/patient-resources/family-cancer-risk/prostate-cancer-prevention/>

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 hari¹⁵	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 ¹⁵

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, 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. 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, RCSEd) 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