



Kanser SERVIKS

Bringing Education And Understanding To You

Dengan kerjasama:



Asia
Cancer
Forum

Disokong oleh:



astellas



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

ISI KANDUNGAN

01

Apakah itu kanser serviks?

03

Berapa kerapkah kanser serviks?

04

Siapakah yang berisiko untuk mendapat kanser serviks?

05

Apakah tanda dan gejala kanser serviks?

06

Bagaimanakah saya dapat mengenal pasti jika saya menghidap kanser serviks?

07

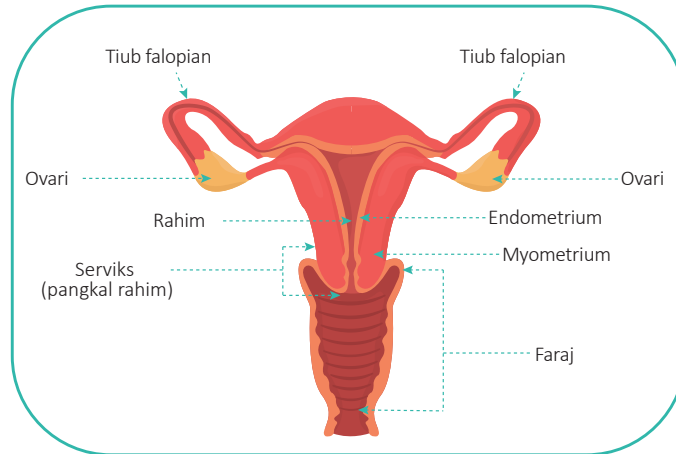
Bagaimanakah saya melindungi diri daripada kanser serviks?

08

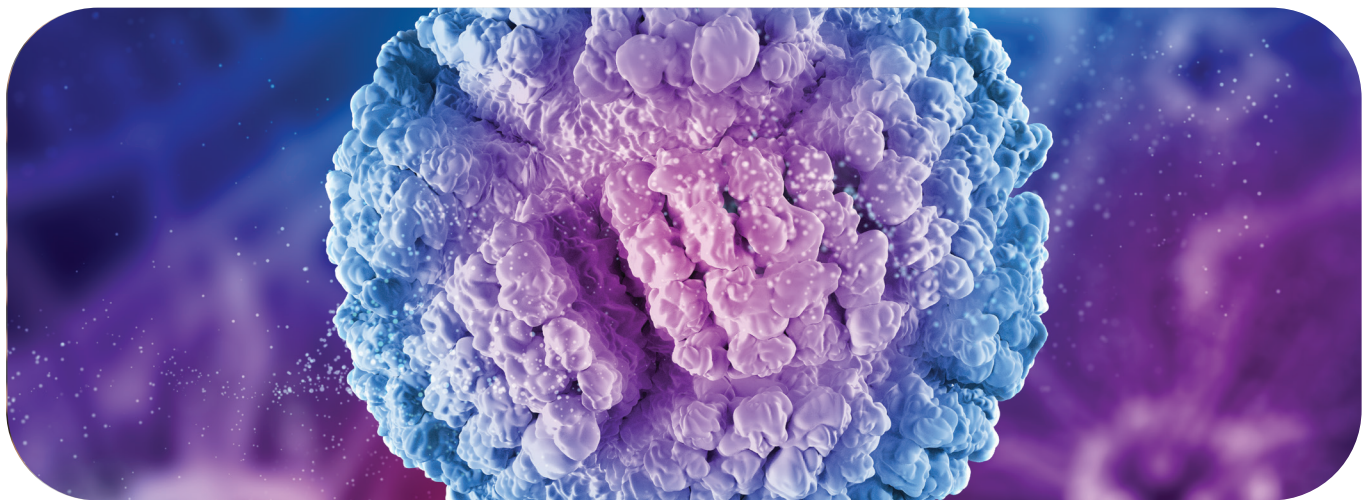
Bagaimanakah saya melindungi diri daripada kanser secara umum?

I Apakah itu kanser serviks?

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



- Serviks menghubungkan bahagian bawah rahim dengan faraj (saluran kelahiran).¹
- Lebih daripada 90% kes kanser serviks disebabkan oleh jangkitan virus **Human Papillomavirus (HPV)**, yang berjangkit secara seksual.²
- Jangkitan HPV boleh disebarkan melalui sentuhan kulit ke kulit secara hubungan intim, contohnya melalui **aktiviti seksual**, seperti seks faraj, dubur dan oral.³
- HPV berisiko tinggi boleh menyebabkan perubahan pada serviks wanita yang boleh meningkatkan risiko kanser serviks, manakala HPV berisiko rendah yang lain boleh menyebabkan ketuat alat kelamin atau ketuat kulit.^{3,4}

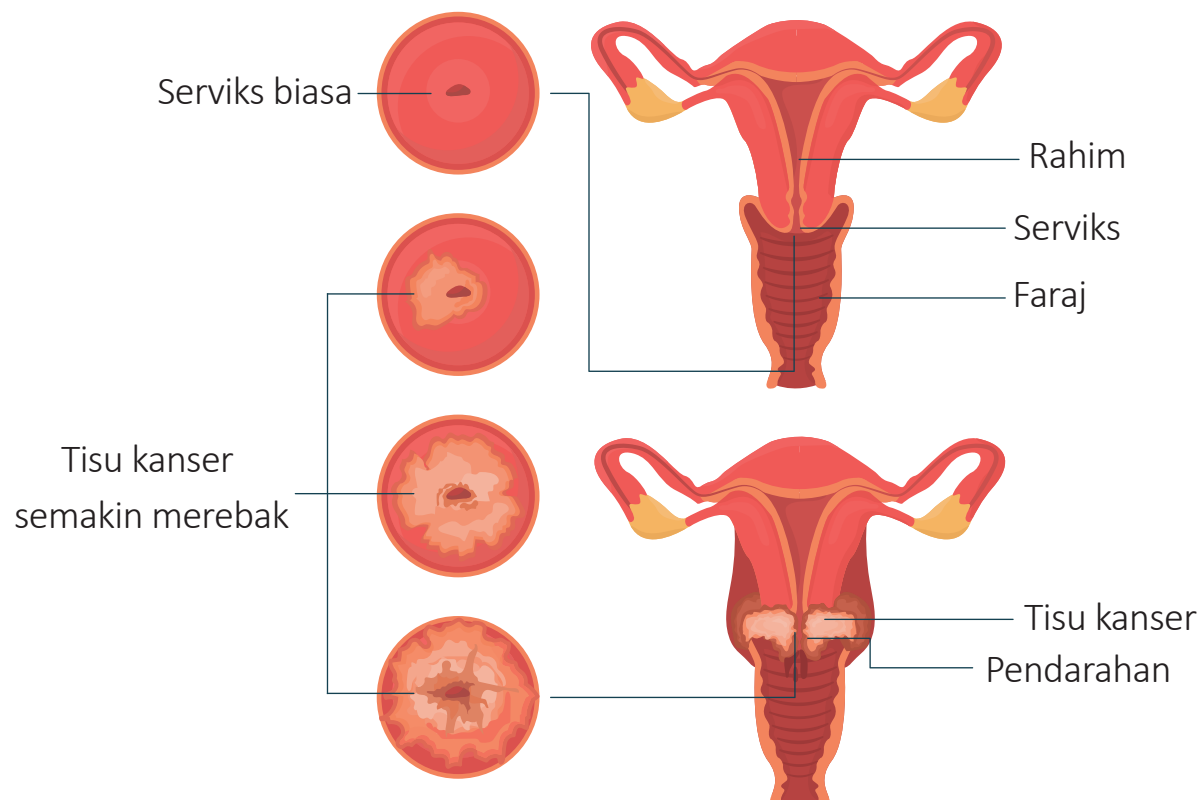
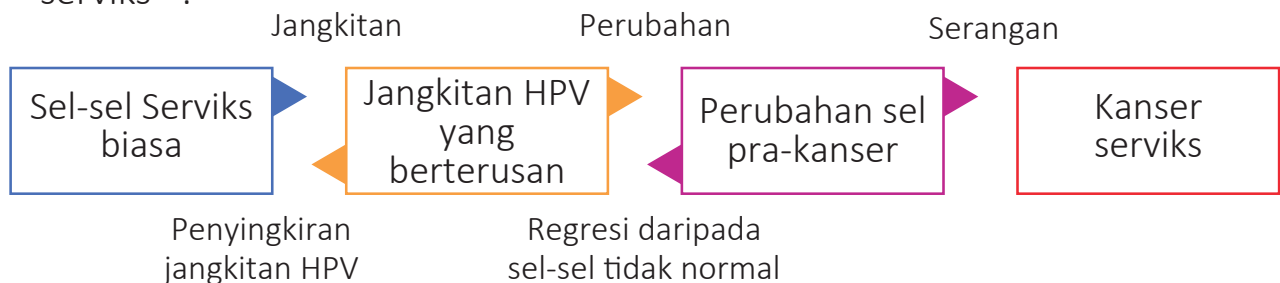


References:

1. National Cancer Institute. What Is Cervical Cancer? [Internet]. 2022 Oct 13 [cited on 2022 Nov 22]. Available from: <https://www.cancer.gov/types/cervical>
2. Centers for Disease Control and Prevention. Cancers Associated With Human Papillomavirus (HPV) [Internet]. 2022 [cited on 2022 Nov 22]. Available from: https://www.cdc.gov/cancer/hpv/basic_info/index.htm
3. Centers for Disease Control and Prevention. What Are The Risk Factors for Cervical Cancer? [Internet]. 2022 [cited on 2022 Nov 22]. Available from: https://www.cdc.gov/cancer/cervical/basic_info/risk_factors.htm
4. World Health Organization. Cervical cancer [Internet]. 2022 [2022 Dec 21]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cervical-cancer#7>.

I Apakah itu kanser serviks? (sambungan)

- Jangkitan HPV adalah perkara biasa dalam kalangan mereka yang aktif secara seksual, dan sistem imun badan biasanya boleh menyingkirkan jangkitan HPV dengan sendirinya.⁵
- Jika jangkitan HPV berlanjut selama bertahun-tahun, ia boleh menyebabkan perubahan aneh terhadap sel-sel serviks. Ini boleh menyebabkan wanita berisiko mendapat kanser serviks jika tidak dirawat.⁵
- Rajah berikut menunjukkan cara sel-sel serviks biasa berubah menjadi kanser serviks^{6,7}:



Rujukan:

5. National Cancer Institute. Cervical Cancer Causes, Risk Factors, and Prevention [Internet]. 2022 Oct 13 [cited on 2022 Dec 29]. Available from: <https://www.cancer.gov/types/cervical/causes-risk-prevention>

6. Department of Health (The Government of the Hong Kong Special Administrative Region) Cervical Screening Programme. Cervical Cancer [Internet]. [cited on 2022 Nov 22]. Available from: <https://www.cervicalscreening.gov.hk/en/cervicalcancer.html>

7. Prof Andreas Obermair. Stages of Cervical Cancer [Internet]. 2020 [cited on 2022 Nov 22]. Available from: <https://www.obermair.info/latest-news/blog/stages-of-cervical-cancer/>

I Berapa kerapkah kanser serviks?

Kanser serviks merupakan kanser

ke-3

paling kerap dalam kalangan wanita di Malaysia.⁸

Antara tahun 2012- 2016, kira-kira

2

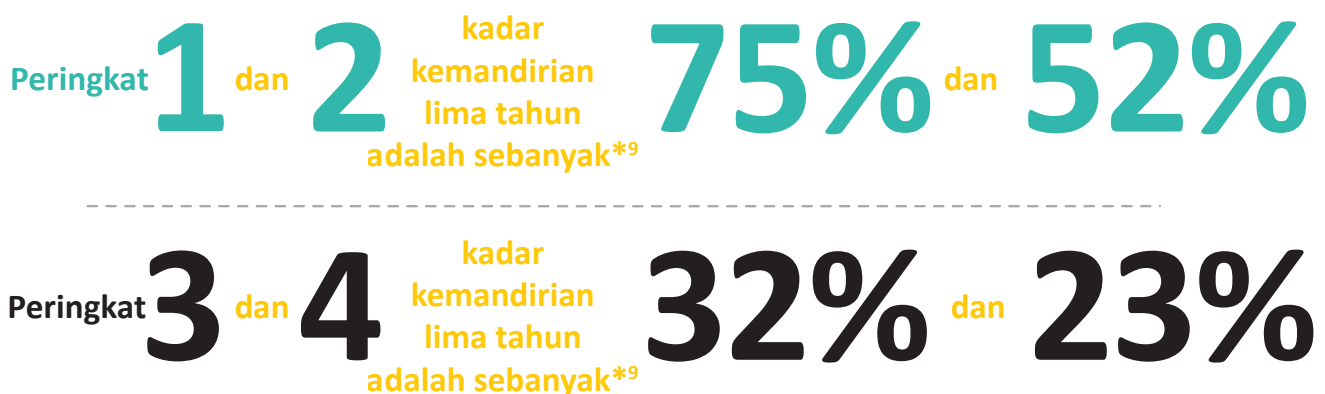
daripada

5

kes kanser serviks di Malaysia telah **didiagnosis lewat pada peringkat 3 dan peringkat 4**. Hal ini menyukarkan pesakit untuk mendapatkan rawatan yang berkesan.⁸



Jika kanser serviks dikesan pada:



^{*}Peratusan pesakit yang masih hidup 5 tahun selepas didiagnosis.

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

References:

8. 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.

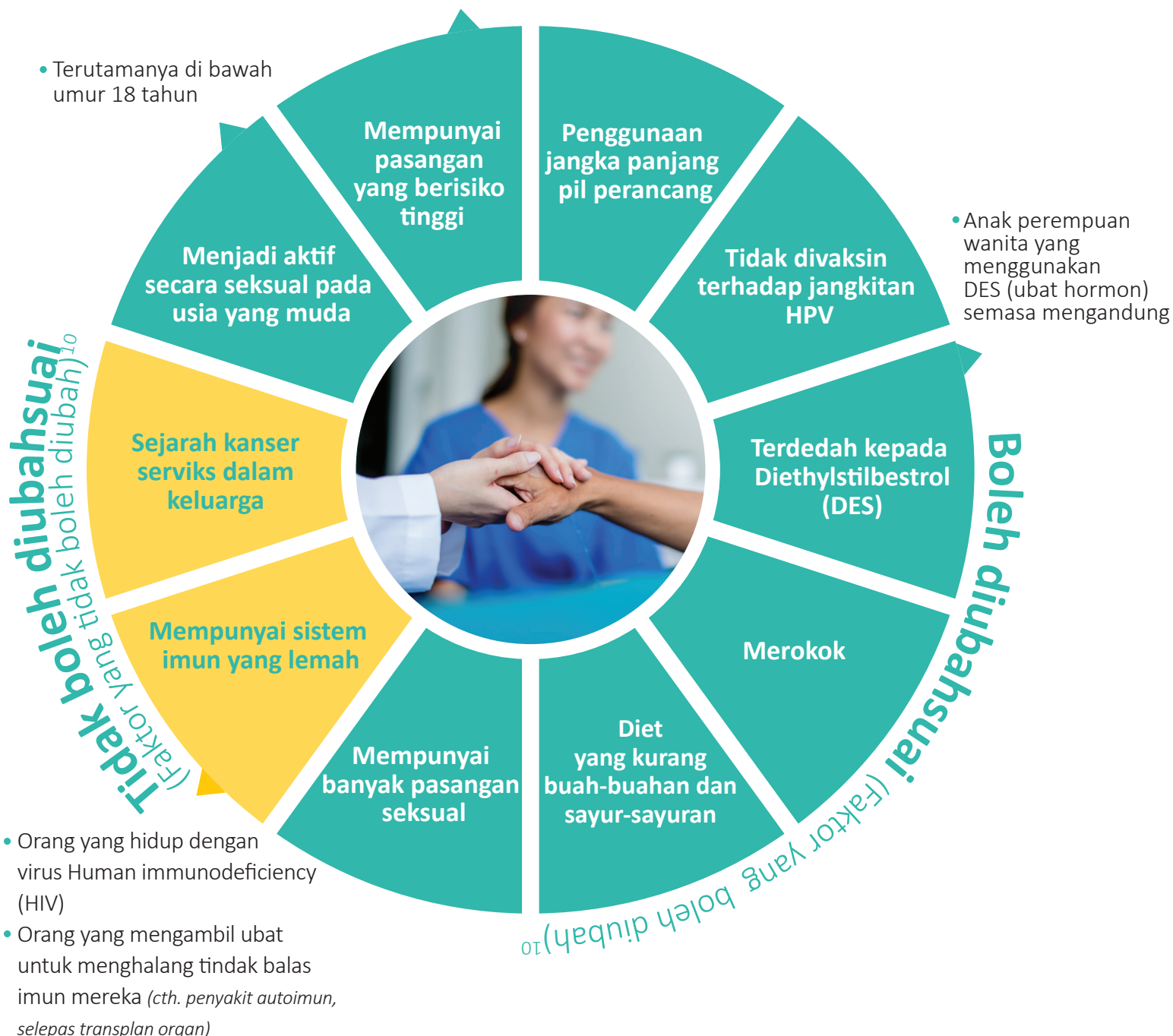
9. National Cancer Registry, National Cancer Institute, Ministry of Health Malaysia (2018). Malaysian Study on Cancer Survival (MySCan).

I Siapakah yang berisiko untuk mendapat kanser serviks?

- Anda lebih berkemungkinan mendapat kanser serviks jika anda mengalami peningkatan pendedahan kepada jangkitan HPV yang berterusan, atau mempunyai gaya hidup yang tidak sihat, seperti^{10,11}:

- Seseorang yang mempunyai jangkitan HPV atau yang mempunyai ramai pasangan seksual

- Terutamanya di bawah umur 18 tahun



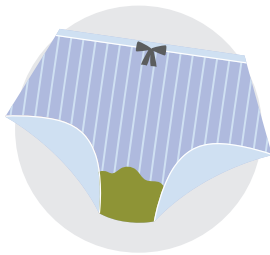
References:

10. American Cancer Society. Risk Factors for Cervical Cancer [Internet]. 2020 [cited on 2022 Dec 29]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/types/cervical-cancer/causes-risks-prevention/risk-factors.html>

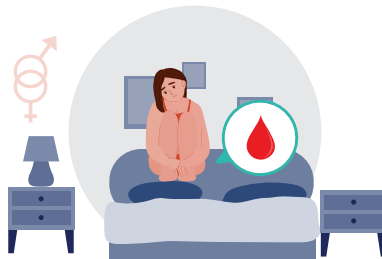
11. Cancer Research UK. Risks and causes [Internet]. 2020 [cited on 2022 Nov 22]. Available from: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/cervical-cancer/risks-causes>

I Apakah tanda dan gejala kanser serviks?

Tanda dan gejala kanser serviks¹²



Pendarahan atau keputihan yang tidak normal



Pendarahan selepas hubungan seksual



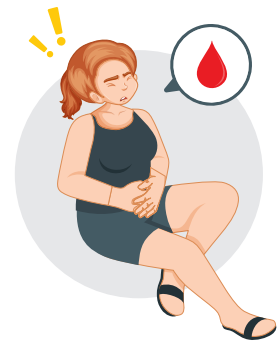
Penurunan berat badan, keletihan, hilang selera makan



Sakit belakang, kaki atau pelvik yang berterusan



Bengkak pada satu atau kedua-dua kaki



Berdarah selepas menopause atau 'spotting'

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).¹³

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

References:

12. Centers for Disease Control and Prevention. What Are The Symptoms of Cervical Cancer? [Internet]. 2022 [cited on 2022 Nov 22]. Available from: https://www.cdc.gov/cancer/cervical/basic_info/symptoms.htm

13. American Cancer Society. Signs and symptoms of cancer [Internet]. 2020 Nov 6 [cited on 2022 Dec 28]. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/diagnosis-staging/signs-and-symptoms-of-cancer.html>

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

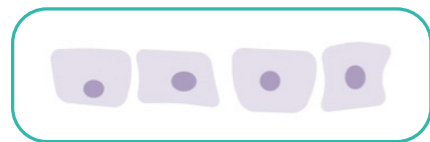
- Memandangkan kanser serviks mengambil masa yang lama untuk terjadi, namun terdapat banyak peluang untuk mengesannya, sama ada sebelum **sel bertukar menjadi barah**, atau pada **peringkat awal** apabila ia sangat mudah dirawat.
- Kaedah pengesanan ini dikenali sebagai **saringan**. Bagi kanser serviks, terdapat dua kaedah utama¹⁴:

UJIAN DNA HPV

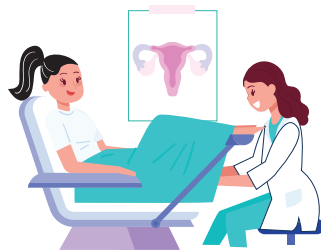


Mengesan DNA HPV, iaitu virus yang boleh menyebabkan kanser serviks.¹⁴

PAP SMEAR



Mengesan perubahan yang tidak normal dalam sel-sel serviks.¹⁴



Bagaimanakah cara melakukannya?

Kaedah ini boleh dilakukan oleh:

- doktor (yang akan mengumpul sampel dengan prosedur yang serupa dengan Pap smear);¹⁴ atau
- diri sendiri (menggunakan kit pensampelan diri)

Bagaimanakah cara melakukannya?

Doktor menggunakan instrumen yang dikenali sebagai spekulum untuk meluaskan faraj, diikuti dengan berus plastik untuk mengumpul beberapa sel daripada serviks.^{14,15}

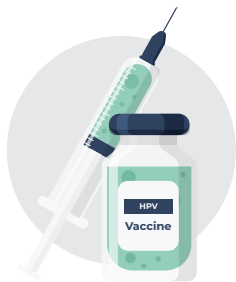
BERDASARKAN KEPUTUSAN ANDA, DOKTOR AKAN MEMBERIKAN NASIHAT TENTANG LANGKAH SETERUSNYA

Rujukan:

14. Centers for Disease Control and Prevention. What should I know about screening? [Internet]. 2022 [cited on 2022 Nov 22]. Available from: https://www.cdc.gov/cancer/cervical/basic_info/screening.htm

15. National Cancer Institute. Pap smear [Internet]. 2022 [cited on 2022 Nov 22]. Available from: <https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/pap-smear>

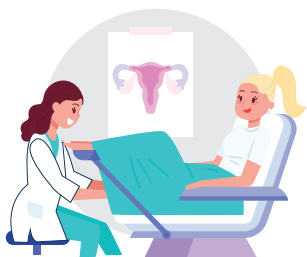
I Bagaimanakah saya melindungi diri daripada kanser serviks?



Vaksin HPV

- Dapatkan vaksin untuk mencegah penyakit akibat jangkitan HPV (penyebab utama kanser serviks).¹⁶

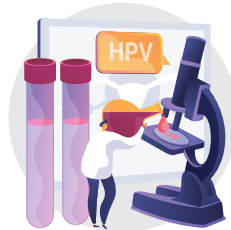
- Vaksin HPV disyorkan untuk wanita yang berumur antara **9-45 tahun**.
- Dapatkan nasihat doktor sama ada anda perlu divaksinasi.



Saringan (Pap smear)

- Lakukan saringan untuk mengesan perubahan sel-sel yang tidak normal pada serviks lebih awal^{17,18}

- 20 hingga 65 tahun: **sekali setiap tahun untuk 2 tahun pertama**
- Jika keputusan adalah normal: **teruskan sekali setiap 3 tahun**
- Jika keputusan tidak normal: **doktor anda mungkin melakukan ujian lain untuk siasatan lanjut**



Saringan (Ujian DNA HPV)

- Lakukan saringan untuk mengesan DNA HPV, iaitu virus yang boleh menyebabkan kanser serviks.^{17,18}

30 tahun ke atas: **sekali setiap 5 tahun**



Jangan merokok

- Bahan beracun dalam asap rokok boleh merosakkan DNA sel-sel kanser serviks dan meningkatkan risiko kanser serviks¹⁷

Elakkan merokok dan menjadi perokok pasif

References:

16. Centers for Disease Control and Prevention. HPV Vaccination Recommendations [Internet]. 2022 [cited on 22 Nov 2022]. Available from: <https://www.cdc.gov/vaccines/vpd/hpv/hcp/recommendations.html>

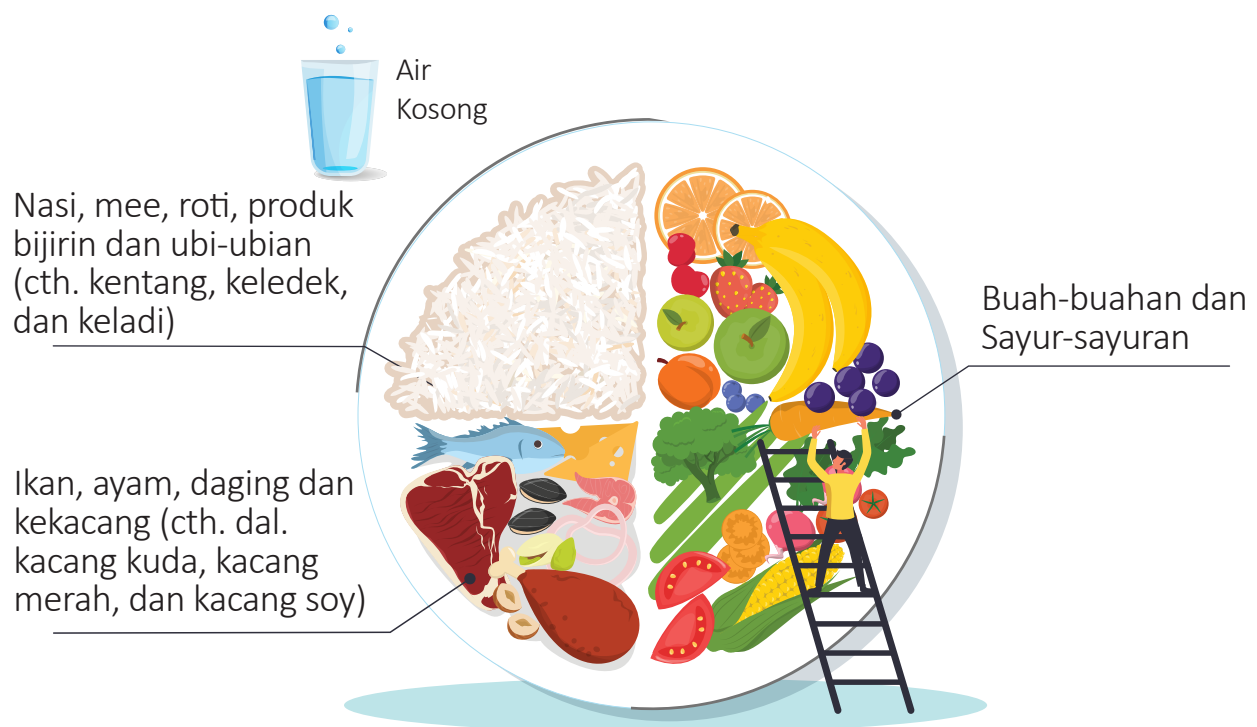
17. Centers for Disease Control and Prevention. What Can I Do to Reduce My Risk of Cervical Cancer? [Internet]. 2022 [cited on 22 Nov 2022]. Available from: https://www.cdc.gov/cancer/cervical/basic_info/prevention.htm

18. Nor Filzaton B. Cervical Cancer: What is Cervical Cancer? [Internet]. Putrajaya, MY: Ministry of Health, Malaysia; 2020 [Reviewed on 28 Aug 2020; cited on 3 Dec 2022]. Available from: <http://www.myhealth.gov.my/en/cervical-cancer>

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.¹⁹



Cadangan untuk produk makanan yang berikut:

	Daging merah	Kurang daripada 500g/ minggu = 3 saiz tapak tangan secara keseluruhannya ²⁰		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 ²⁰		Minuman bergula	Elakkan sepenuhnya ²⁰
	Lebih daripada 2 hidangan bijirin penuh setiap hari²⁰	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:

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

20. 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 minggu²¹

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

atau

75 Minit

Aktiviti aerobik berintensiti tinggi** setiap minggu²¹

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

dan



Sekurang-kurangnya 2 hari

Aktiviti pengukuhan otot setiap minggu²¹

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. ²²
**Aktiviti aerobik berintensiti tinggi	Usaha yang tinggi diperlukan. Anda mengalami semput, berpeluh, dan susah untuk bercakap. ²²

References:

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

22. 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