



National
Cancer
Society
Malaysia

Giving Hope Celebrating Life



BRINGING EDUCATION AND UNDERSTANDING TO YOU



MENGURANGKAN RISIKO *Kanser Anda*

Bringing Education And Understanding To You

Dengan kerjasama:



Disokong oleh:



Penterjemah:

N.A. Azryn, Thaarenee W., M. Ma'som

ISI KANDUNGAN

01

Apakah itu kanser?

02

Apakah yang meningkatkan risiko kanser saya?

03

Apakah yang boleh saya lakukan untuk mengurangkan risiko kanser saya?

04

Bagaimanakah saya mengekalkan berat badan yang sihat?

05

Bagaimanakah saya menjadi lebih aktif secara fizikal?

06

Bagaimanakah saya meningkatkan pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran?

07

Bagaimanakah saya meningkatkan pengambilan bijirin penuh?

08

Bagaimanakah saya mengurangkan pengambilan daging merah dan daging yang diproses?

09

Bagaimanakah saya mengurangkan pengambilan makanan yang diproses dan minuman bergula?

10

Bagaimanakah saya berhenti merokok?

11

Bagaimanakah saya mengurangkan pengambilan minuman beralkohol?

12

Apakah vaksin yang saya perlukan?

13

Bagaimanakah saya melindungi diri di bawah sinaran matahari?

I Apakah itu kanser?

- Kanser adalah penyakit yang menyebabkan sel-sel dalam badan membesar tanpa kawalan dengan cara yang tidak normal, merebak dan memusnahkan tisu yang 'normal'.
- Berdasarkan Pendaftaran Kanser Kebangsaan (2012-2016), berikut adalah 5 kanser utama dalam kalangan rakyat Malaysia¹:



Rujukan:

1. 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.

I Apakah yang meningkatkan risiko kanser saya?

- Kemungkinan seseorang menghidap atau mendapat kanser bergantung kepada banyak faktor risiko yang dibahagikan kepada faktor yang boleh diubahsuai dan tidak boleh diubahsuai.



Walaupun bukan semua jenis kanser boleh dicegah, namun, risiko kanser anda boleh diturunkan dengan mengurangkan pendedahan anda kepada faktor risiko yang boleh diubah.

Rujukan:

2. National Cancer Institute . Risk factors for cancer [Internet]. 2015 Dec 23 [cited on 2022 Nov 22]. Available from: <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk>

I **Apakah yang boleh saya lakukan untuk mengurangkan risiko kanser saya?**

- Kira-kira 30-50% daripada semua kes kanser boleh dicegah melalui cara-cara ini³:



Kekalkan berat badan yang sihat^{3,4,5}
(rujuk halaman 4)



Amalkan aktiviti fizikal^{3,4,5}
(rujuk halaman 5)



Tingkatkan pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran^{3,4,5}
(rujuk halaman 6)



Tingkatkan pengambilan bijirin penuh^{3,4,5}
(rujuk halaman 7)



Hadkan pengambilan daging merah dan daging yang diproses^{3,4,5}
(rujuk halaman 8)



Hadkan pengambilan makanan yang diproses dan minuman manis^{3,4,5}
(rujuk halaman 9)



Jangan merokok^{3,4}
(rujuk halaman 10)



Elakkan pengambilan minuman beralkohol^{3,4,5}
(rujuk halaman 11)



Dapatkan vaksin²
(rujuk halaman 12)



Gunakan krim pelindung cahaya matahari⁴
(rujuk halaman 13)

Rujukan:

3. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. Continuous Update Project Expert Report. 2018. London (UK); [cited on 2022 Jan 01]. Available from: <https://www.wcrf.org/wp-content/uploads/2021/02/Summary-of-Third-Expert-Report-2018.pdf>

4. Centers for Disease Control and Prevention. Healthy choices [Internet]. 2022 May 19 [cited on 2022 Nov 22]. Available from: <https://www.cdc.gov/cancer/dcpc/prevention/other.htm>

5. Cancer Research UK. Does eating a healthy diet reduce my risk of cancer? [Internet]. 2022 May 05 [cited on 2022 Nov 22]. Available from: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/diet-and-cancer/does-having-a-healthy-diet-reduce-my-risk-of-cancer?>

I Bagaimanakah saya mengekalkan berat badan yang sihat?

- Salah satu cara yang berkesan untuk mengurangkan risiko kanser dan penyakit yang lain adalah dengan mengekalkan berat badan yang sihat.



Indeks Jisim Tubuh (BMI)⁶

Indeks jisim tubuh digunakan untuk mengklasifikasikan sama ada seseorang individu mempunyai berat badan berlebihan atau obes. Ia dikira dengan membahagikan berat anda dalam kilogram dengan ketinggian anda, persegi dalam meter (kg/m²).

$$\text{Indeks Jisim Tubuh} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{[\text{Ketinggian (m)}]^2}$$



Lilitan pinggang⁶

Ukuran **lilitan pinggang** menunjukkan tahap lemak visceral yang mengelilingi organ dalaman seperti jantung, hati, pankreas, buah pinggang dan organ pencernaan dalam badan. Ukuran ini digunakan untuk mengenal pasti obesiti abdomen (kegemukan perut).

Obesiti abdomen boleh meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, penyakit jantung dan strok.

Cadangan^{6,7}:

Kekalkan indeks jisim tubuh dalam lingkungan 18.5-22.9 kg/m²
Pastikan lilitan pinggang tidak melebihi: 90cm (lelaki) dan 80cm (perempuan)

Cara mengekalkan berat badan yang sihat⁶:

1. Mengehadkan makanan yang mempunyai kandungan lemak yang tinggi (cth. makanan goreng, makanan bersantan) dan kandungan gula yang tinggi (cth. pencuci mulut, minuman manis) kerana ia mengandungi kalori yang berlebihan.
2. Memperbanyakkan pengambilan makanan yang mempunyai kandungan serat yang tinggi seperti bijirin penuh, buah-buahan dan sayur-sayuran kerana ia menimbulkan rasa kenyang yang lebih lama.
3. Mengawal kuantiti makanan.
4. Amalkan aktiviti fizikal.
5. Mengehadkan aktiviti sedentari seperti memandang skrin lama-lama, atau duduk lama-lama.

Rujukan:

6. Ministry of Health, Malaysia. Clinical Practice Guidelines Management of Obesity [Internet]. Putrajaya, MY: Malaysia Health Technology Assessment Section (MaHTAS), Malaysia; 2023 [cited on 2023 Jun 26]. Available from: [https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/CPG/Endocrine/CPG_Management_of_Obesity_\(Second_Edition\)_2023.pdf](https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/CPG/Endocrine/CPG_Management_of_Obesity_(Second_Edition)_2023.pdf)

7. Alberti G, Zimmet P, Shaw J, Grundy SM. The IDF consensus worldwide definition of the metabolic syndrome. International Diabetes Foundation; 2006.

I Bagaimanakah saya menjadi lebih aktif secara fizikal?

- Terdapat banyak kelebihan apabila kita banyakkkan bergerak dan kurangkan aktiviti sedentari.

Cadangan



150 Minit

Aktiviti aerobik berintensiti sederhana* setiap minggu⁸

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

atau

75 Minit

Aktiviti aerobik berintensiti tinggi** setiap minggu⁸

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

dan

Sekurang-kurangnya 2 hari

Aktiviti pengukuhan otot setiap minggu⁸

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.⁹

**Aktiviti aerobik berintensiti tinggi

Usaha yang tinggi diperlukan. Anda mengalami sempit, berpeluh, dan susah bercakap.⁹

Tip #1:

- Kurangkan masa duduk, banyakkkan masa bergerak.¹⁰

Contoh #1:

- Berjalan sebelum atau selepas makan malam.

Tip #2:

- Lakukan aktiviti di lokasi yang anda gemari.¹⁰

Contoh #2:

- Jalan-jalan pagi di kawasan perumahan anda.

Tip #3:

- Lakukan aktiviti bersama orang lain agar anda sentiasa bermotivasi.¹⁰

Contoh #3:

- Bersenam bersama keluarga.

Tip #4:

- Cari aktiviti yang menyeronokkan berhampiran anda.¹⁰

Contoh #4:

- Gunakan Google untuk cari "kumpulan berjalan berhampiran saya" atau "kelas tarian berhampiran saya".

Rujukan:

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

9. 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>

10. Centers for Disease Control and Prevention. Physical activity for a healthy weight [Internet]. 2022 Jun 16 [cited 2022 Nov 22]. Available from: https://www.cdc.gov/healthyweight/physical_activity/index.html

I **Bagaimanakah** saya meningkatkan pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran?

- Pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran yang mencukupi boleh mengurangkan risiko kanser, terutamanya kanser berkaitan sistem penghadaman seperti perut, usus dan kolon.
- Ia juga membantu kita mengekalkan berat badan yang sihat.¹¹

Cadangan¹²:

Sekurang-kurangnya 3 hidangan sayur-sayuran dan 2 hidangan buah-buahan setiap hari

- Contoh **1 hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran:**



1 pisang bersaiz sederhana



1 epal bersaiz sederhana



1 oren bersaiz sederhana



½ cawan sawi / bayam yang telah dimasak



1 potong tembikai



½ cawan brokoli yang telah dimasak



8 biji anggur



1 cawan salad

Cara meningkatkan pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran^{11,12,13}:

1. Makan sekurang-kurangnya 1 sajian sayur-sayuran atau buah-buahan dalam setiap hidangan.
2. Tambah sayur-sayuran seperti bawang, bayam, tomato, atau cendawan ke dalam hidangan protein anda seperti telur atau daging.
3. Tambah sayur-sayuran ke dalam hidangan seperti nasi goreng, mee goreng, sup atau sandwic.
4. Tambah buah-buahan pada bijirin pagi atau oat yang dimasak anda.
5. Gunakan buah-buahan sebagai snek antara waktu makan atau apabila anda lapar.
6. Nikmati jus buah-buahan campuran buatan sendiri sebagai salah satu minuman pilihan anda, berbanding dengan jus buah-buahan yang dibeli di kedai.

Rujukan:

11. Turati F, Rossi M, Pelucchi C, Levi F, La Vecchia C. Fruit and vegetables and cancer risk: a review of southern European studies. *British Journal of Nutrition*. 2015;113(S2):S102-S110.

12. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. "Continuous Update Project Expert Report 2018. Recommendations and public health and policy implications." [Internet]. 2018 [cited on 2022 Nov 17]. Available from: [dietandcancerreport.org](https://www.dietandcancerreport.org)

13. Portneuf Medical Center. Increasing Fruit and Vegetable Consumption [Internet]. 2018 [cited on 2022 Nov 22]. Available from: <https://www.portneuf.org/increasing-fruit-and-vegetable-consumption>

I **Bagaimanakah** saya meningkatkan pengambilan bijirin penuh?

- Risiko masalah kesihatan seperti kanser kolorektal, penyakit jantung dan diabetes dapat dikurangkan dengan menggantikan bijirin ditapis dengan bijirin penuh.¹⁴

Cadangan¹²:

Sekurang-kurangnya 2 hidangan bijirin penuh setiap hari

- **Contoh 1 hidangan bijirin penuh:**



2 keping roti gandum penuh (wholemeal)



1 cawan oat yang dimasak



1 cawan beras perang atau mi perang yang telah dimasak



4 keping biskut gandum

Cara meningkatkan pengambilan bijirin¹⁵:

1. Gantikan produk bijirin yang ditapis dengan bijirin penuh (cth. pilih beras perang berbanding beras putih, roti gandum penuh berbanding roti putih).
2. Pastikan sekurang-kurangnya 1 hidangan dalam sehari terdiri daripada bijirin penuh. Sebagai contoh, pastikan ada 2 keping roti gandum penuh atau 1 cawan oat yang dimasak dalam sarapan pagi anda.

Rujukan:

14. Yang W, Ma Y, Liu Y, Smith-Warner S, Simon T, Chong D et al. Association of Intake of Whole Grains and Dietary Fiber With Risk of Hepatocellular Carcinoma in US Adults. JAMA Oncology. 2019;5(6):879.

15. World Cancer Research Fund. Wholegrains, vegetables & fruit [Internet]. 2020 [cited on 2022 Mar 6]. Available from: <https://www.wcrf.org/dietandcancer/exposures/wholegrains-veg-fruit>

I **Bagaimanakah** saya mengurangkan pengambilan daging merah dan daging yang diproses?

- Pengambilan daging merah dan daging yang diproses secara berlebihan boleh meningkatkan risiko kanser kolorektal (usus) dan perut.¹⁶

Cadangan pengambilan secara mingguan¹⁶:

Daging merah: Kurang daripada 500g; Daging yang diproses: Elakkan

- Contoh **daging merah**:

- Daging lembu
- Kambing
- Daging khinzir



1 hidangan daging merah =
1 saiz tapak tangan
(lebih kurang 100-150g)

- Contoh **daging yang diproses**:

- Sosej
- Pati burger
- Bacon*
- Ham
- Nuget
- Pepperoni* dan *salami*
- Daging dalam tin
- Daging *luncheon*

Cara mengurangkan pengambilan daging merah dan daging yang diproses¹⁷:

1. Gantikan daging merah dan daging yang diproses dengan protein lain, seperti ayam, ikan, atau protein berasaskan tumbuhan seperti tauhu atau tempe.
2. Hadkan pemakanan daging merah dan pastikan pengambilannya kurang daripada 3 hidangan seminggu.
3. Tetapkan 1 hari setiap minggu tanpa makan daging.
4. Cuba sediakan pati burger dan nuget buatan sendiri, dan bukannya menggunakan pati burger dan nuget yang dibeli di kedai.

Rujukan:

16. World Cancer Research Fund, American Institute for Cancer Research. Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: a global perspective. Washington DC: AICR; 2007.

17. Position statement - Meat and cancer prevention - National Cancer Control Policy [Internet]. Wiki.cancer.org.au. 2020 [cited on 2022 Mar 6]. Available from: https://wiki.cancer.org.au/policy/Position_statement_-_Meat_and_cancer_prevention

I **Bagaimanakah** saya mengurangkan pengambilan makanan yang diproses dan minuman bergula?

- Kandungan makanan yang diproses biasanya tinggi dengan lemak, gula dan rendah dengan serat. Apabila makanan yang diproses dan minuman bergula kerap diambil, penambahan berat badan dan obesiti akan berlaku. Hal ini boleh meningkatkan risiko kanser seseorang individu.¹⁸

Cadangan:

Hadkan pengambilan makanan yang diproses;
Elakkan minuman manis



Produk daging (cth. dendeng babi, sosej, ham)



Bahan perasa (cth. mentega, sirap, madu, mayonis)



Makanan ringan (cth. kerepek kentang, kek, biskut, gula-gula)



Bijirin sarapan bergula



Minuman manis (cth. minuman berkarbonat, minuman sirap)

Cara mengurangkan pengambilan makanan yang diproses dan minuman manis¹⁸:

1. Pilih makanan yang tidak diproses dan segar (cth. telur, daging, ikan, kacang, buah-buahan dan sayur-sayuran).
2. Pilih snek alternatif (cth. *popcorn* yang disediakan di rumah, kacang panggang atau kerepek goreng menggunakan *air fryer*).
3. Buat kuah salad atau perasa anda sendiri.
4. Hadkan pengambilan makanan segera seperti *burger*, kentang goreng, nuget, dan minuman berkarbonat.
5. Baca label nutrisi pada makanan yang dibungkus dan pilih makanan yang diproses secara minimum dan mengandungi kandungan gula dan lemak yang lebih rendah, dan kandungan serat yang lebih tinggi.
6. Gantikan minuman bergula dengan air kosong, kopi kosong, teh kosong atau *fruit-infused water* yang disediakan di rumah.

Rujukan:

18. American Institute for Cancer Research. Limit Consumption of "Fast Foods" and Other Processed Foods That are High In Fat, Starches, or Sugars [Internet]. [cited on 2022 Dec 17]. Available from: <https://www.aicr.org/cancer-prevention/recommendations/limit-consumption-of-fast-foods-and-other-processed-foods-that-are-high-in-fat-starches-or-sugars/#what-the-science-says>

I Bagaimanakah saya berhenti merokok?

- Kajian saintifik membuktikan bahawa menghisap rokok boleh meningkatkan risiko untuk mendapat lebih daripada 16 jenis kanser.¹⁹

Cara berhenti merokok²⁰:



- **Cari motivasi**

Senaraikan sebab anda berhenti merokok (cth. untuk melindungi orang yang tersayang daripada terdedah kepada asap rokok, mengurangkan risiko masalah kesihatan anda, atau untuk menjimatkan wang).



- **Jauhi pencetus**

Kenal pasti pencetus merokok anda (cth. stres, dikelilingi oleh perokok, minum alkohol). Pastikan diri anda sibuk untuk mengelakkan pencetus ini.



- **Sibukkan diri anda**

Pastikan tangan dan mulut anda sibuk atau sibukkan diri anda apabila anda mengidam (cth. mengunyah gula-gula getah tanpa gula, makan gula berperisa pudina, atau bersenam).



- **Gunakan alat bantu berhenti merokok²¹**

- **Terapi penggantian nikotin (NRT)**, seperti tampalan nikotin, gula-gula getah atau *lozenges*, membantu mengurangkan perasaan tidak selesa apabila anda tidak dapat nikotin daripada rokok.¹⁹ NRT akan melepaskan dos kecil nikotin ke dalam badan anda tanpa bahan kimia berbahaya yang berkaitan dengan rokok.¹⁹ NRT telah terbukti meningkatkan kadar berhenti merokok.²¹
- **Ubat bukan nikotin** membantu mengurangkan keinginan anda untuk merokok dengan melepaskan 'hormon gembira' yang dipanggil dopamin tanpa menggunakan nikotin.



- **Minta bantuan profesional**

Dapatkan perkhidmatan berhenti merokok dari mana-mana klinik mQuit di mana-mana Klinik Kesihatan atau klinik swasta.

Rujukan:

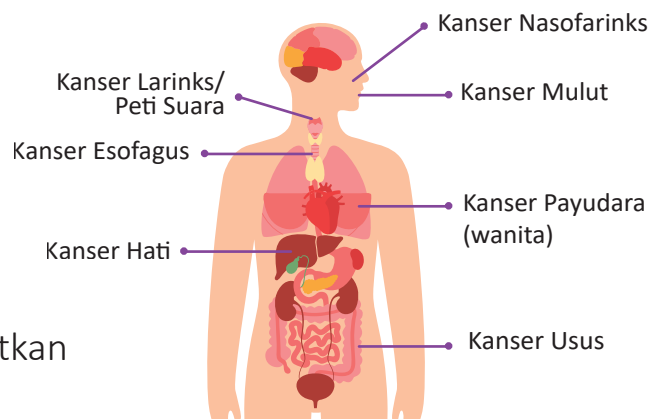
19. Walsberger S. There are 16 cancers that can be caused by smoking [Internet]. Cancer Council NSW, 2016 [cited on 2022 Dec 18]. Available from: <https://www.cancercouncil.com.au/blog/there-are-16-cancers-that-can-be-caused-by-smoking/>

20. NHS. Quit Smoking - Better Health [Internet]. nhs.uk. 2020. [cited on 2022 Dec 18]. Available from: <https://www.nhs.uk/better-health/quit-smoking/>

21. Centers for Disease Control and Prevention. How Quit Smoking Medicines Work [Internet]. 2021 [cited on 2022 Dec 18]. Available from: <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/quit-smoking-medications/how-quit-smoking-medicines-work/index.html>

I Bagaimanakah saya mengurangkan pengambilan minuman beralkohol?

- Kajian membuktikan alkohol meningkatkan risiko anda untuk mendapat 7 jenis kanser.²²
- Alkohol boleh merosakkan sel-sel, mengubah hormon anda serta sel dalam mulut dan tekak.²² Ini meningkatkan risiko anda mendapat kanser.



Cadangan untuk mencegah kanser²³: Elakkan alkohol sepenuhnya

Semakin kurang anda minum alkohol, semakin rendah risiko kanser anda

Cara mengurangkan pengambilan minuman beralkohol²³:



Katakan tidak kepada alkohol



Jika anda minum, gunakan gelas yang lebih kecil untuk minum dan teguk secara perlahan-lahan.



Cairkan minuman beralkohol



Pilih minuman lain tanpa alkohol



Luangkan masa dengan aktiviti lain (jika anda keluar ke pesta, main permainan atau menari dan bukannya minum alkohol)



Jangan menyimpan alkohol di dalam rumah

Rujukan:

22. Cancer Research UK. Does alcohol cause cancer? [Internet]. 2018 [cited on 2022 Dec 18]. Available from: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/alcohol-and-cancer/does-alcohol-cause-cancer>

23. World Cancer Research Fund. It's best to avoid alcohol altogether [Internet]. [cited on 2022 Dec 18]. Available from: <https://www.wcrf-uk.org/preventing-cancer/our-cancer-prevention-recommendations/limit-alcohol-consumption/>

I **Apakah vaksin yang saya perlukan?**

- Vaksin Human Papillomavirus (HPV) boleh melindungi daripada kanser berkaitan HPV, seperti kanser serviks, faraj, vulvar, zakar, dubur, orofarinks, dan nasofarinks.
- Vaksin Hepatitis B boleh mencegah kanser hati.

Cadangan:

Vaksin HPV (Kanser berkaitan HPV)²⁴

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

Vaksin Hepatitis B (Kanser Hati)²⁵

- *Vaksin ini sepatutnya diberikan kepada semua individu yang lahir selepas 1989 melalui program imunisasi kebangsaan*
- *Bagi mereka yang lahir sebelum tahun 1989, anda digalakkan untuk mendapat vaksin ini bagi melindungi diri anda daripada kanser hati.*

Rujukan:

24. Centers for Disease Control and Prevention. HPV Vaccination Recommendations [Internet]. [cited on 2022 Dec 18]. Available from: <https://www.cdc.gov/vaccines/vpd/hpv/hcp/recommendations.html>

25. Raihan R. Hepatitis in Malaysia: Past, Present, and Future. Euroasian J Hepatogastroenterol. 2016 Jan-Jun;6(1):52-55. doi: 10.5005/jp-journals-10018-1167. Epub 2016 Jul 9. PMID: 29201726; PMCID: PMC5578560.

I Bagaimanakah saya melindungi diri di bawah sinaran matahari?

- Sinaran matahari boleh meningkatkan risiko anda mendapat kanser kulit.²⁶
- Hal ini kerana pendedahan sinaran ultraungu (UV) yang berlebihan daripada matahari boleh merosakkan DNA dalam sel kulit kita.²⁶

Cara mengurangkan pendedahan kepada sinaran UV²⁶:



Cari kawasan yang teduh

Gunakan payung semasa berada di luar atau gunakan laluan pejalan kaki berbumbung



Pakai pakaian yang bertutup

Pakai lengan panjang, seluar panjang, topi lebar dan tutup leher anda dengan selendang semasa di bawah matahari



Gunakan krim pelindung cahaya matahari (**SUNSCREEN**)

Pilih krim pelindung cahaya matahari yang mempunyai faktor perlindungan matahari sekurang-kurangnya (SPF) 30. Sapukan semula setiap 2 hingga 3 jam untuk perlindungan yang mencukupi.

Rujukan:

26. Centers for Disease Control and Prevention. What Can I Do To Reduce My Risk of Skin Cancer? [Internet]. 2022 [cited on 2022 Dec 18]. Available from: https://www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/prevention.htm

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

Thaarenee 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 MBBS, 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