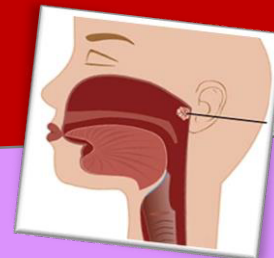
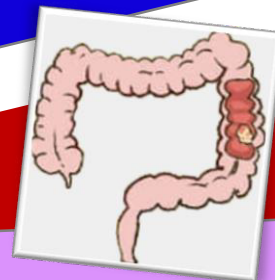
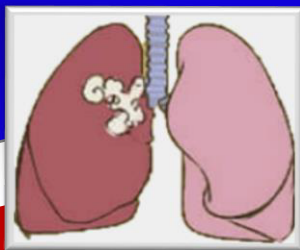




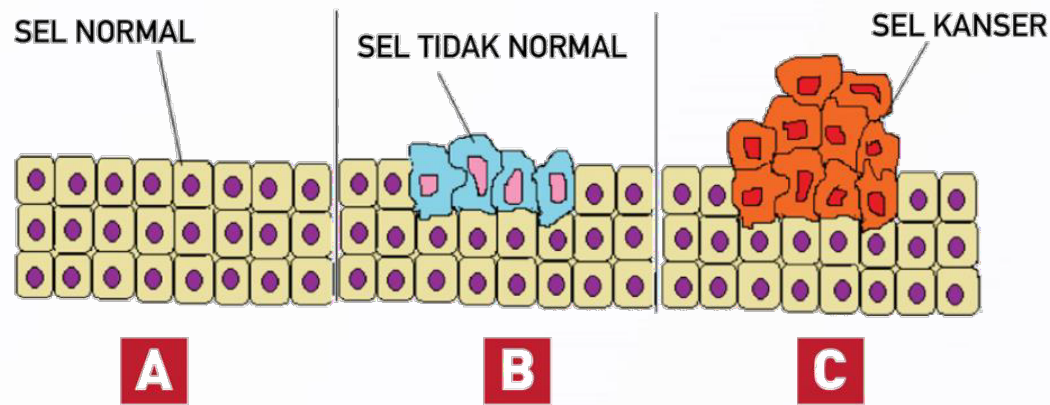
Kanser Utama Di Malaysia



Di MALAYSIA, **1 daripada 10 lelaki** dan **1 daripada 9 wanita** dijangka akan
menghidap KANSER semasa hayat mereka

APA ITU KANSER?

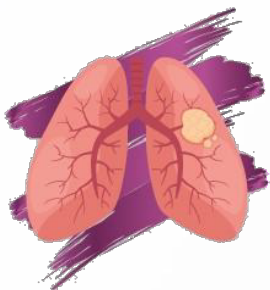
- Kanser adalah penyakit kronik di mana sel-sel bertindak **luar biasa**, **membesar secara luar kawalan** dan menghasilkan sel-sel **tidak normal** yang boleh membentuk satu ketumbuhan berbahaya.
- **Penyebaran** sel agresif kemudian akan menyerang, merosak dan memusnahkan tisu-tisu berhampiran yang juga dikenali sebagai *metastasis*.



Kanser boleh dicegah dan dirawat dengan baik sekiranya dikesan awal

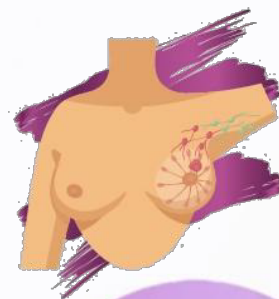
KANSER DI MALAYSIA

- Kanser merupakan salah satu **penyebab utama kematian di Malaysia.**



Kanser Paru-paru adalah penyebab utama kematian akibat kanser kaum **lelaki**

Kanser Payudara adalah penyebab utama kematian akibat kanser **kaum wanita**



- Kadar kejadian kanser meningkat dengan ketara untuk golongan lelaki dan wanita selepas umur **30 tahun.**
- **>90%** kanser dipengaruhi oleh faktor persekitaran dan gaya hidup.
- **30-50% kanser boleh dicegah** dengan mengamalkan gaya hidup sihat



FAKTOR RISIKO KANSER YANG BOLEH DIUBAH

11. Amalan Gaya Hidup Tidak Sihat

1. Penggunaan
tembakau/
merokok



5. Pengambilan
Alkohol



2. Pemakanan
yang tidak sihat



3. Berat badan
berlebihan/tinggi
indeks jisim
badan (BMI)

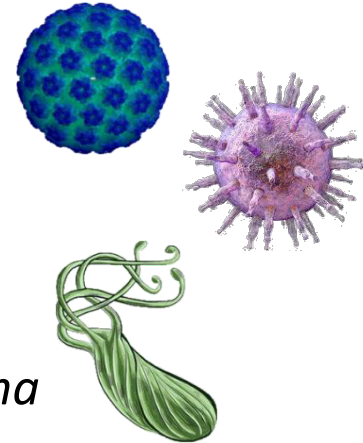


4. Kurang
aktiviti fizikal

FAKTOR RISIKO KANSER YANG BOLEH DIUBAH

2. Agen Infeksi

- *Human Papillomavirus (HPV)* – Kanser Serviks
- *Hepatitis B virus (Hep B)* – Kanser Hati
- *Epstein Barr virus (EBV)* – Kanser Nasofarinks (NPC)
- *Helicobacter Pylori Bacterium* – Kanser Perut
- *Human Immunodeficiency Virus (HIV)* – Kaposi Sarcoma



3. Persekitaran

- Pendedahan kepada karsinogen seperti asap rokok, Asbestos, Arsenik dan lain-lain.



FAKTOR RISIKO KANSER YANG TIDAK BOLEH DIUBAH

1. Penuaan



2. Jantina dan bangsa

✦ mengikut jenis kanser



3. Keturunan



✦ 4% daripada semua jenis kanser berkait dengan genetik



1. Ulser yang tidak sembuh atau benjolan atau tompok-tompok putih dan merah di mulut.

1.2. Pendarahan dari faraj yang berlaku antara tempoh haid atau selepas putus haid (menopos).



3. Benjolan pada payudara atau sebarang perubahan yang dikesan pada payudara.

4. Perubahan pada pola membuang air besar.



5. Benjolan dileher yang tidak wujud sebelum ini.

9

Tanda Amaran Kanser



6. Suara garau lebih dari 2 minggu.

7. Pendarahan yang luar biasa dari hidung atau hilang pendengaran atau telinga yang berdengung.



8. Sakit atau ketidakselesaan pada perut yang berterusan.

9. Batuk yang berterusan dan kahak berdarah.



RAWATAN KANSER

1/3 daripada penyakit kanser boleh dicegah

1/3 boleh dirawat dengan baik sekiranya dikesan pada peringkat awal

Kualiti hidup **1/3** lagi dapat dipertingkatkan dengan rawatan paliatif

Pengesanan awal dan **rawatan segera** boleh membantu kanser dari merebak ke tempat lain dalam badan.

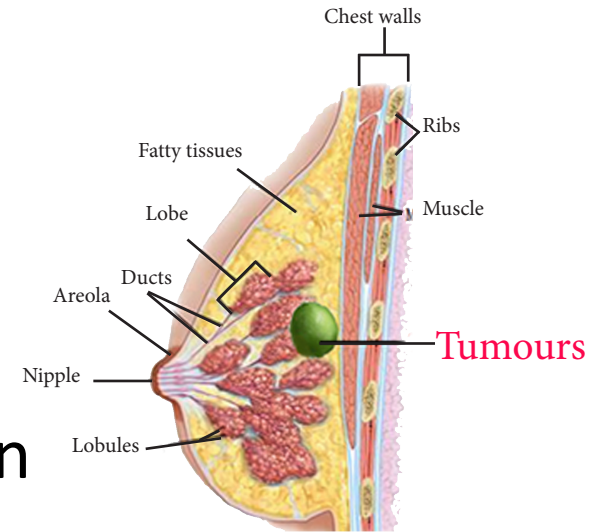
U Tiga cara **utama** merawat kanser adalah:

1. Pembedahan
2. Radioterapi
3. Kemoterapi



1. KANSER PAYUDARA

- Menyumbang **19%** bagi penyakit kanser di Malaysia
- Jika dikesan lewat boleh merebak ke organ lain seperti paru-paru, otak dan hati
- Setiap wanita berisiko menghidap kanser payudara.



11 dalam 27
wanita berisiko
untuk mendapat
kanser payudara
seumur hidup

Faktor Risiko Kanser Payudara

Faktor Risiko **BOLEH DIUBAH**



1. Penyusuan: Wanita yang menyusukan anak dalam tempoh 1-2 tahun akan mengurangkan risiko mendapat kanser payudara



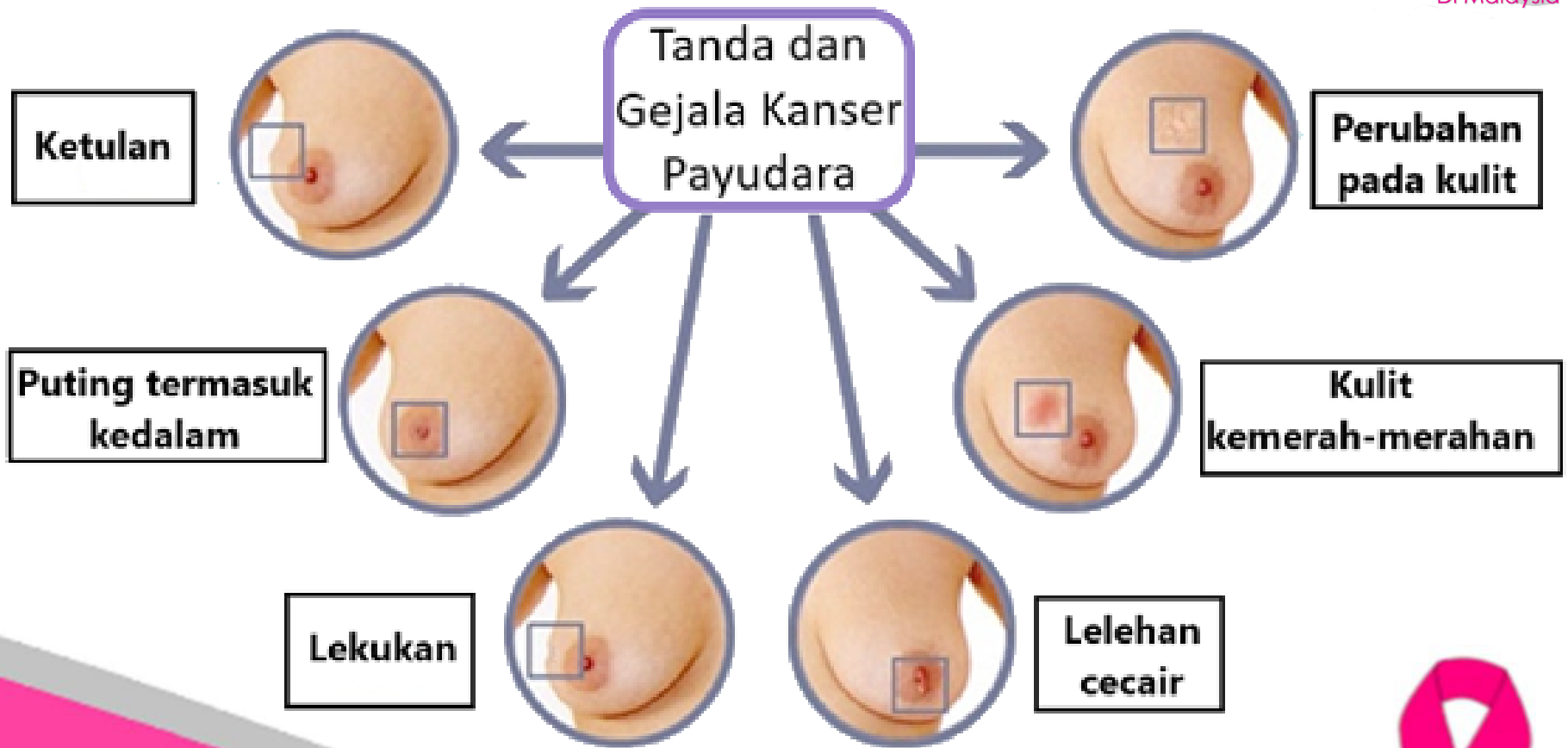
2. Pengambilan alkohol meningkatkan risiko sebanyak 1.5 kali ganda



3. Tidak aktif secara fizikal







Pengesanan Kanser Payudara

- Pengesanan awal mencegah kanser daripada merebak.
- Pengesanan boleh dilakukan dengan Pemeriksaan Sendiri Payudara (PSP)
- Semua wanita perlu melakukan PSP setiap bulan.

Bila anda perlu melakukan PSP?



1. Setiap Kitaran Haid

- Masih datang haid : antara hari ke 7 hingga ke 10 selepas haid bermula

2. Tarikh Yang Tetap Setiap Bulan:

- Haid tidak teratur atau telah menapos : lakukan pada satu hari yang ditetapkan setiap bulan.
- Pilih hari yang mudah diingati, contoh ; hari pertama setiap bulan



Pemeriksaan Sendiri Payudara (PSP)

3 Langkah Mudah - Lihat, Rasa dan Respon



A. Lihat

- 1) Tanggalkan pakaian anda pada paras pinggang dan berdiri di hadapan cermin.



- 2) Letak tangan anda di sisi.



- 3) Angkat kedua-dua tangan ke atas kepala anda



- 4) Perhatikan saiz, bentuk, serta kedudukan kedua-dua payudara

Tanda-tanda amaran yang perlu diberi perhatian semasa pemeriksaan

- Benjolan di payudara atau ketiak.
- Perubahan bentuk dan saiz payudara yang luarbiasa.
- Puting payudara tertarik ke dalam.
- Kerutan atau lekuk yang luar biasa pada payudara.
- Pendarahan atau lelehan luar biasa dari puting payudara.

B. Lihat



- Rasa setiap payudara.



- Gunakan tapak jari-jari untuk memeriksa ketulan atau penebalan kulit.



- Gerakkan jari pada keseluruhan payudara termasuk puting dan ketiak.



- Ia boleh dilakukan sambil berbaring atau bersabun ketika mandi.

C. Respon

Dapatkan rawatan segera sekiranya terdapat tanda-tanda dibawah:

- Perubahan warna dan tekstur.
- Perubahan bentuk dan saiz payudara.
- Lelehan yang tidak normal dari puting.
- Sakit payudara yang berterusan.
- Terasa ketumbuhan/ketulan di payudara.



2. KANSER KOLOREKTAL



- Kanser kolorektal ialah sejenis ketumbuhan yang terdapat di usus besar/kolon.
- >80% kes dikesan dalam kalangan pesakit berumur 50 tahun ke atas.

Merupakan kanser **KEDUA** tertinggi di Malaysia tanpa mengira jantina dan merangkumi **13.5%** daripada jumlah keseluruhan kanser

Tanda dan Gejala Kanser Kolorektal



Perubahan dalam
tabiat pembuangan
air besar



Rektum berdarah



Darah dalam najis



Najis lebih kecil
berbanding biasa



Ketidakselesaan perut
(contoh: kekembangan,
kekejangan atau sakit)



Rasa ingin membuang air
besar (yang berlarutan)
selepas membuang air
besar



Hilang selera makan



Rasa lemah atau letih

FAKTOR-FAKTOR RISIKO



Faktor Yang **Tidak Boleh Diubah**

1. Umur >50 tahun
2. Radang usus/kolon (*Inflammatory bowel disease*)
3. Sejarah keluarga menghidap kanser kolorektal
4. Polip
5. Sindrom genetik seperti *Familial Adenomatous Polyposis* (FAP) atau *Hereditary Non-Polyposis Colorectal Cancer*
6. Sejarah menghidap kanser lain

TIP **KANSER KOLOREKTAL** PENCEGAHAN



Lakukan **SENAMAN** secara berkala



Makan lebih banyak **SAYUR**



KURANGkan pengambilan
DAGING MERAH



BERHENTI MEROKOK



Saringan Kanser Kolorektal

Jika kanser kolorektal dikesan pada peringkat awal:

- boleh dicegah (*highly preventable*) dan;
- dirawat dengan efektif

Saringan Kanser Kolorektal secara percuma menggunakan *immunological Faecal Occult Blood Test* (iFOBT) disediakan di klinik-klinik kesihatan

Ujian kolonoskopi akan dilakukan sekiranya iFOBT didapati positif



Kumpulan sasaran:

- 1. Individu berumur 50-75 tahun; DAN**
- 2. Tidak bergejala**



Jika mempunyai **TANDA DAN GEJALA**



ATAU

Sejarah keluarga yang mengidap Kanser Kolorektal



Sila **dapatkan nasihat doktor dengan segera**



3. KANSER PARU-PARU

- Merupakan penyebab utama kematian dalam golongan lelaki di Malaysia.
- Majoriti kanser ini dikesan lewat dan menyebabkan ia sukar dirawat.
- **90%** daripada kanser paru-paru disebabkan oleh amalan menghisap rokok dan dalam kalangan perokok pasif.

Faktor Risiko Kanser Paru-paru



Merokok dan pendedahan pada asap tembakau



Faktor persekitaran seperti kerja-kerja yang berhubung kait dengan asbestos, keluli, nikel, krom atau gas arang batu.



Sejarah Keluarga: Risiko adalah lebih tinggi jika ahli keluarga terdekat telah disahkan menghidap kanser paru-paru

Tanda dan Gejala Kanser Paru-paru



Sesak nafas



Hilang selera
makan

Sakit dada



Batuk
berterusan



Batuk
berdarah



Suara garau

Pencegahan Kanser Paru-Paru

1. Tidak
merokok



2. Berhenti
merokok



3. Patuhi arahan
zon larangan
merokok



Tips Berhenti Merokok

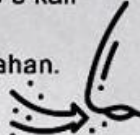


Tips Berhenti Merokok 12M

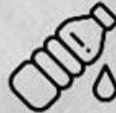
1 Melengah-lengahkan
Tunggu 5 minit atau
katakan nanti
sebentar.



2 Menarik Nafas Panjang
Tarik nafas 3 kali
secara
perlahan-lahan.



3 Minum Air
Terutama air masak.
Elakkan minuman
berkafein.



4 Menyibukkan Diri
Buat sesuatu bagi
mengalih fikiran untuk
melupakan
merokok.



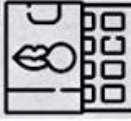
5 Menjauhkan Diri
Daripada orang yang
merokok.



6 Mengelakkan Diri
Daripada suasana
atau situasi yang
mendorong
kepada
merokok.



7 Mengunyah Sesuatu
Seperti gula getah
dan buah-buahan.
Elakkan yang
manis.



8 Membasuh Tangan Selalu



9 Mandi Dengan Kerap



10 Meregangkan Otot
Lakukan
senaman regangan
apabila rasa
mengantuk.



11 Meditasi



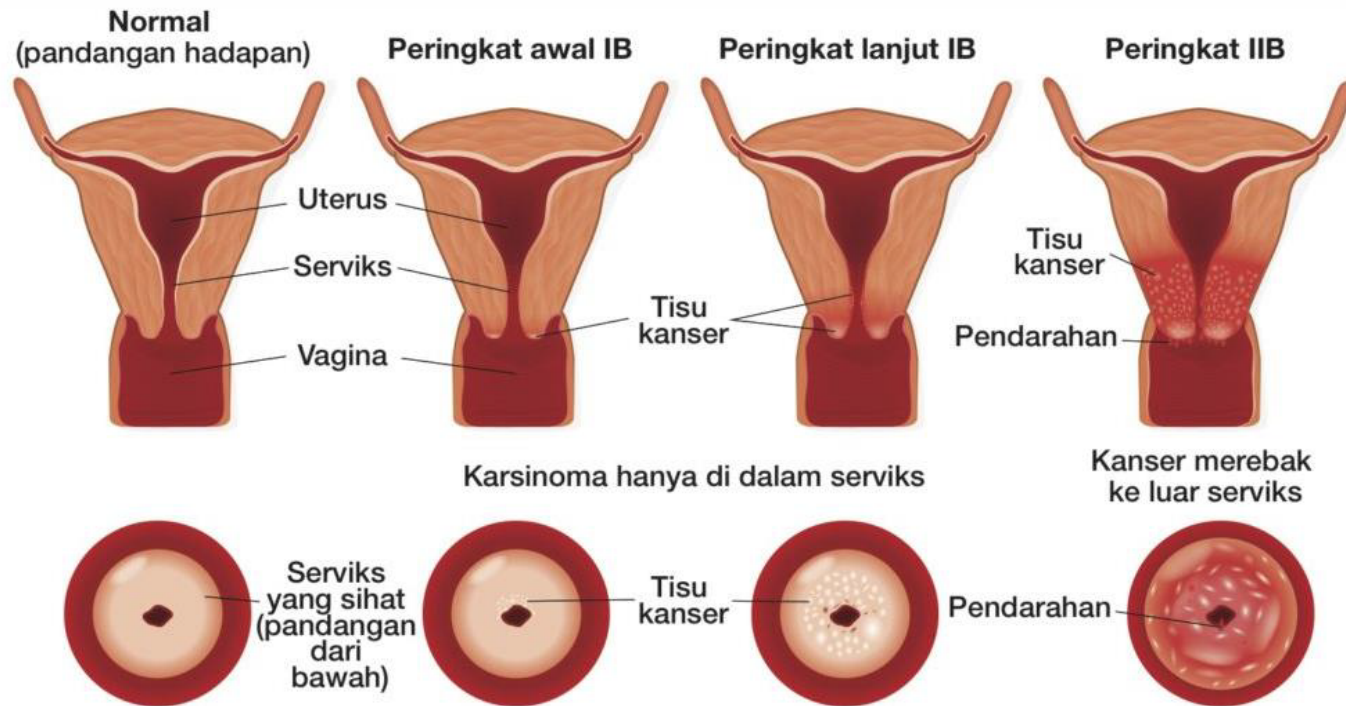
12 Memohon Doa
Berdoa agar dikuatkan
azam dan
tingkatkan
usaha.





4. KANSER SERVIKS

- Merupakan kanser **ketiga** paling kerap dalam kalangan wanita di Malaysia
- Terbahagi kepada 2 peringkat iaitu PRA KANSER (peringkat awal) dan KANSER.



Faktor Risiko Kanser Serviks



- Jangkitan Human Papilloma Virus (HPV)



- Mempunyai ramai pasangan seks



- Aktif dalam aktiviti seksual pada usia yang muda (<17 tahun)



- Merokok



- Menggunakan ubat hormon pencegah kehamilan secara berterusan lebih daripada 10 tahun



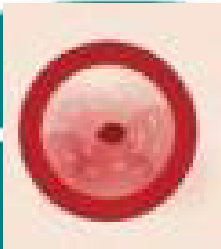
Tanda-tanda dan Gejala Kanser Serviks

- Sebarang pendarahan dari faraj selepas putus haid



- Pendarahan dari faraj antara haid atau selepas hubungan seks

- Rasa sakit semasa melakukan hubungan seks



- Lelehan faraj yang berair dan berbau busuk

Program Immunisasi HPV Kebangsaan



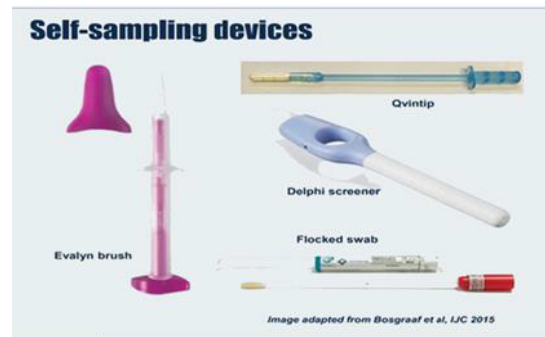
- Vaksinasi HPV diiktiraf oleh *World Health Organisation* (WHO) sebagai vaksin yang selamat untuk mencegah dan mengurangkan risiko mendapat Kanser Serviks

Kumpulan sasaran:

Semua warganegara perempuan berumur 13 tahun layak mendapat vaksinasi HPV di bawah Program Immunisasi HPV Kebangsaan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia

Ujian Saringan HPV DNA

- Ujian bagi pengesanan awal kanser serviks.
- Merupakan kaedah yang cepat, mudah dan tidak menyakitkan.



- Pengambilan sampel sel servik dilakukan oleh pelanggan sendiri atau anggota kesihatan bertugas
- Boleh dibuat di fasiliti kesihatan kerajaan/swasta /LPPKN.
- Jika keputusan tidak normal atau menunjukkan peringkat awal kanser, ujian ulangan perlu dilakukan mengikut nasihat doktor

Kumpulan sasaran:

1. Semua wanita berumur 30 – 49 tahun yang pernah dan masih aktif dalam aktiviti seksual.
2. Tidak mengandung dan tidak pernah menjalani pembedahan histerektomi
3. Bagi wanita berumur 50-65 tahun pula disarankan untuk menjalani ujian Pap Smear.

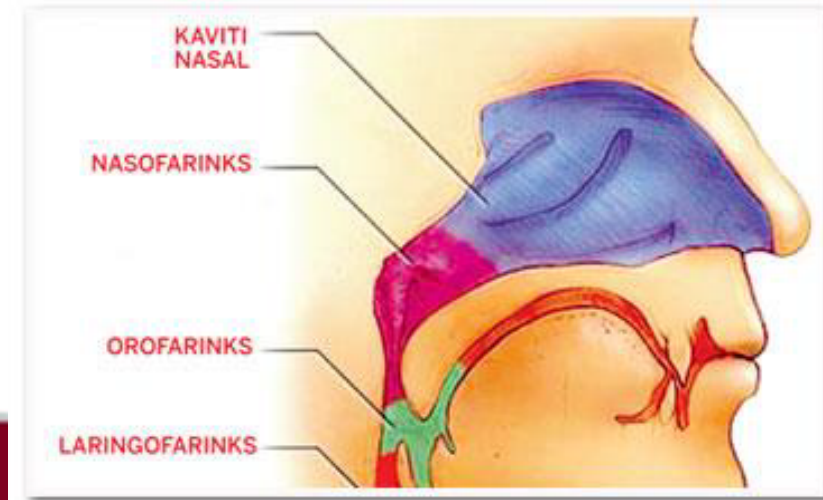
Masa Yang Terbaik Untuk Menjalani Ujian HPV DNA/Pap Smear:

1. Pada pertengahan pusingan haid atau seawal 10 hari selepas hari pertama kedatangan haid.
2. 3 bulan selepas bersalin.
3. Ujian HPV DNA perlu diulangi setiap 5 tahun sekiranya keputusan normal. Manakala, ujian Pap Smear perlu diulangi setiap tahun selama 2 tahun, sekiranya normal, diulangi setiap 3 tahun sekali.





5. KANSER NASOFARINKS



Kanser nasofarinks adalah ketumbuhan yang tumbuh di rongga belakang hidung dan belakang langit-langit rongga mulut.

- Ia lebih kerap berlaku di rantau Asia Tenggara dan China Selatan berbanding dengan negara-negara Barat.
- Merupakan kanser **kelima** paling kerap berlaku di Malaysia dan lebih kerap berlaku dalam kalangan lelaki berbanding wanita

Faktor Risiko Kanser Nasofarinks



1. Merokok



2. Mengunyah tembakau atau daun sireh



3. Sering makan makanan yang mengandungi bahan pengawet, diasinkan atau diasap



4. Pengambilan alkohol



5. Terdedah kepada habuk kayu



6. Jangkitan *Epstein Barr Virus* (EBV)



7. Sejarah keluarga mengidap kanser nasofarinks



Tanda-tanda Dan Gejala



1. Bengkak leher



2. Sakit kepala

3. Pemandangan bertindih

4. Bunyi berdesing di telinga atau kurang pendengaran

5. Kebas di muka

6. Kesan darah dalam hingus



Pencegahan Kanser Nasofarinks



- Kurangkan pengambilan makanan yang diawetkan atau makanan yang menggunakan pengawet.



- Berhenti merokok



- Tidak mengunyah tembakau, daun sirih dan gambir



- Tidak mengambil alkohol.



**LAKUKAN
SARINGAN
KANSER**

**BERTINDAK
SEBELUM
TERLAMBAT**

PENGESANAN AWAL

menyelamatkan nyawa

**KETAHUI
TANDA
DAN GEJALA**

**JANGAN
BERLENGAH**

Cegah Kanser

Sebelum terlambat

AMALKAN GAYA HIDUP SIHAT

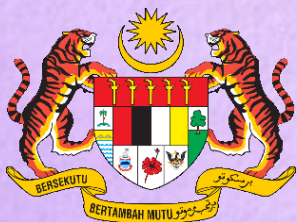
Sumber rujukan:

1. *Malaysia National Cancer Registry Report 2012-2016* (June 2019)
2. Laman Portal Infosihat Kementerian Kesihatan Malaysia <https://www.infosihat.gov.my/>
3. Laman portal Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga (BPKK) <http://fh.moh.gov.my/>
4. Laman portal <http://www.accessmedicine.com>





Cegah KANSER
Sebelum terlewat
AMALKAN GAYA HIDUP SIHAT



Unit Kanser, Cawangan Penyakit Tidak Berjangkit,

Bahagian Kawalan Penyakit,

Kementerian Kesihatan Malaysia,

Aras 2, Blok E3, Pusat Pentadbiran Persekutuan,

62590 Putrajaya

Julai 2020