

Lelaki dan Wanita

Kolon dan Rektum

- Lelaki dan wanita yang berisiko sederhana dan berusia 50 tahun atau lebih harus mengikuti salah satu daripada lima pemeriksaan yang tersenarai di bawah.
- Pemeriksaan darah okulta berfeses (PDOB) setiap tahun.
- Sigmoidoskopi fleksibel setiap lima tahun.
- PDOB setiap tahun dan sigmoidoskopi fleksibel setiap lima tahun (lebih disarankan berbanding dengan hanya memilih salah satu sahaja).
- Enema barium kontras berganda setiap lima tahun.
- Kolonoskopi setiap 10 tahun.

Orang yang pernah mengalami polips, kanser kolon, atau penyakit bengkak dalam perut atau yang anggota keluarganya pernah mengalami polips atau kanser kolon, berisiko lebih tinggi untuk mendapat kanser kolon. Mereka mungkin perlu mula menjalani pemeriksaan sebelum berusia 50 tahun dan menjalannya lebih kerap.

Panduan mengesan kanser pada peringkat awal ini adalah untuk mereka yang tidak mempunyai gejala. Ada orang yang berisiko lebih tinggi untuk mendapat kanser tertentu. Oleh itu, mereka perlu menjalani pemeriksaan lebih kerap dan mula menjalannya pada usia yang lebih muda. Berbincanglah dengan pakar penjaga kesihatan anda untuk mengetahui bagaimana panduan ini berkait dengan anda.

Pemeriksaan yang Berkaitan dengan Kanser

Untuk individu yang menjalani pemeriksaan kesihatan berkala, pemeriksaan yang berkaitan dengan kanser harus termasuk kaunseling kesihatan, dan bergantung pada usia seseorang itu, mungkin termasuk juga pemeriksaan untuk kanser tiroid, rongga mulut, kulit, noda limfa, zakar, dan ovari, serta beberapa penyakit yang tidak malignan.

Panduan untuk Mengesan kanser pada Peringkat Awal adalah adaptasi dan terjemahan daripada *Guidelines for the Early Detection of Cancer* dan diterbitkan oleh American Cancer Society, Inc., 1599 Clifton Road, NE Atlanta, GA 30329-4251.

© Karya Asal American Cancer Society, Inc. 2003

Cetakan Pertama 2005
© Karya Terjemahan Cornell University-Universiti Putra Malaysia 2005

Penerbitan ini ialah usaha sama Institut PenPgajian Komuniti dan Keamanan (PEKKA), UPM; Cornell University; American Cancer Society, Inc.; dan Persatuan Penterjemah Malaysia di bawah *Cancer Education and Research (CaEd) Project*.

Percetakan ditaja oleh Dawama Sdn. Bhd., Kompleks Dawama, Lot 1037, Jalan AU3/1, 54200 Ampang/Hulu Kelang, Selangor Darul Ehsan.

Panduan untuk Mengesan Kanser pada Peringkat Awal



Wanita

Payudara

- Setiap wanita harus menjalani mamogram setiap tahun bermula dari usia 40 tahun dan meneruskan amalan ini selagi mereka sihat.
- Pemeriksaan klinikal payudara (PKP) harus menjadi sebahagian daripada pemeriksaan kesihatan berkala, seelok-eloknya tiga tahun sekali bagi wanita yang berusia 20-an dan 30-an; dan setiap tahun bagi yang berusia 40 tahun ke atas.
- Wanita perlu memberitahu doktor mereka dengan segera tentang apa-apa perubahan pada payudara. Pemeriksaan payudara secara sendiri (PPS) adalah pilihan bagi wanita yang berusia 20-an.
- Wanita yang berisiko tinggi (anggota keluarga pernah menghidapinya, ada kecenderungan genetik, pernah mengalami kanser payudara, dll.) harus berbincang dengan doktor mereka tentang faedah dan keterbatasan memulakan pemeriksaan lebih awal, menjalani pemeriksaan tambahan, atau menjalaninya dengan lebih kerap.

Rahim

Serviks

- Setiap wanita harus mula menjalani pemeriksaan kanser serviks (pangkal rahim) lebih kurang tiga tahun selepas mereka mengadakan hubungan kelamin, tetapi tidak lewat daripada usia 21 tahun. Pemeriksaan harus dilakukan setiap tahun dengan pemeriksaan Pap biasa atau dua tahun sekali menggunakan pemeriksaan Pap yang lebih baru yang berasaskan cecair.

- Bermula dari usia 30 tahun, wanita yang telah menjalani pemeriksaan Pap biasa tiga kali berturut-turut, boleh menjalani pemeriksaan Pap biasa atau Pap baharu setiap dua atau tiga tahun sekali. Walau bagaimanapun, doktor mungkin mencadangkan supaya pemeriksaan dijalankan lebih kerap jika seseorang wanita mengalami keadaan tertentu seperti jangkitan HIV atau lemah sistem daya tahan.
- Wanita yang berusia 30 tahun ke atas juga boleh menjalani pemeriksaan setiap tiga tahun sekali sama ada pemeriksaan Pap atau ditambah dengan pemeriksaan HPV DNA.
- Wanita yang berusia 70 tahun atau lebih tua daripada itu yang telah menjalani pemeriksaan Pap tiga kali atau lebih secara berturut-turut dan hasil pemeriksaan Pap dalam masa sepuluh tahun kebelakangan ini normal, boleh memilih untuk berhenti daripada menjalani pemeriksaan kanser serviks.
- Pemeriksaan selepas histerektomi total (pembuangan uterus dan serviks) tidak diperlukan melainkan pembedahan dijalankan untuk merawat kanser serviks atau prakanser.

Endometrium

- Semasa mengalami putus haid (menopaus), wanita harus diberitahu tentang risiko dan gejala kanser endometri. Mereka juga amat digalakkan supaya memaklumkan kepada doktor mereka tentang apa-apa tompokan atau pendarahan dari faraj.
- Wanita yang mendapat kanser kolon bukan poliposis keturunan (KKBPK) atau yang berisiko tinggi untuk mendapatnya harus diminta menjalani biopsi endometri setiap tahun bermula pada usia 30 tahun.

Lelaki

Prostat

- Bermula dari usia 50 tahun, lelaki yang tidak mengalami masalah kesihatan yang besar yang mungkin akan memendekkan usia mereka selama 10 tahun, perlu dinasihatkan supaya menjalani pemeriksaan antigen prostat khusus (PAPK) dan pemeriksaan rektal digital (PRD) setiap dua tahun.
- Lelaki yang berisiko tinggi (yang mempunyai saudara paling rapat didiagnos mengalami kanser prostat ketika usia masih muda) harus mula menjalani pemeriksaan ketika berusia 45 tahun.
- Mereka harus dimaklumkan tentang faedah dan keterbatasan pemeriksaan ini supaya mereka boleh membuat keputusan sama ada hendak menjalaninya atau tidak.