

**Faktor Risiko:**

- \* Merokok.
- \* Persekitaran seperti pendedahan kepada bahan kimia seperti gas radon.
- \* Genetik/sejarah keluarga.
- \* Perokok pasif.

**Tanda-tanda:**

- \* Batuk yang berpanjangan.
- \* Batuk berdarah.
- \* Sesak nafas.
- \* Sakit dada, bahu dan sakit belakang disebabkan oleh tumor yang merebak ke tulang dan tisu berdekatan.
- \* Pembengkakan pada muka.

**Kaedah Pencegahan:**

- \* Pengesanan awal melalui Pemeriksaan Tomografi Berkomputer (CT Scan).
- \* Berhenti merokok.
- \* Jauhi orang yang merokok.
- \* Banyakkan makan buah-buahan dan sayuran.

**Faktor Risiko:**

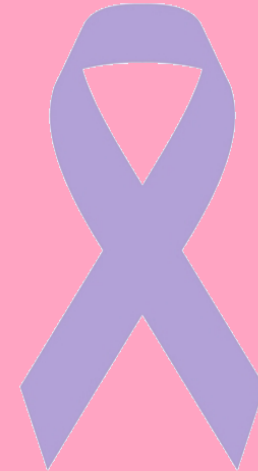
- \* Genetik/sejarah keluarga.
- \* Pemakanan: kurang fiber dan tinggi lemak & kalori.
- \* Merokok; Obesiti.
- \* Kurang bersenam.
- \* Terlalu banyak mengambil alkohol.

**Tanda-tanda:**

- \* Perubahan dalam tabiat usus (cirit-birit/sembelit).
- \* Najis berdarah.
- \* Rasa seperti usus tidak dikosongkan sepenuhnya.
- \* Rasa tidak selesa pada abdomen (kejang, angin atau rasa sakit).
- \* Kehilangan berat badan yang tidak diketahui puncanya.
- \* Muntah-muntah.

**Kaedah Pencegahan:**

- \* Banyakkan makan buah dan sayuran.
- \* Hadkan makanan berlemak terutama lemak tepu.
- \* Berhenti merokok.
- \* Hadkan pengambilan alkohol.
- \* Bersenam dan amalkan gaya hidup sihat.



**5 JENIS  
KANSER  
UTAMA:  
Apa yang perlu  
anda tahu?**



Pusat Sumber dan Pendidikan Kanser (CaRE)  
 Tingkat 7, Blok Makmal A  
 Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan  
 Universiti Putra Malaysia  
 43400 UPM Serdang, Selangor

Tel +603 8947 1011

Faks +603 8947 2706

Talian CaRE Helpline 1-800-22-2233

Emel care.upm.edu@gmail.com



1

## KANSER PAYUDARA

### Faktor Risiko:

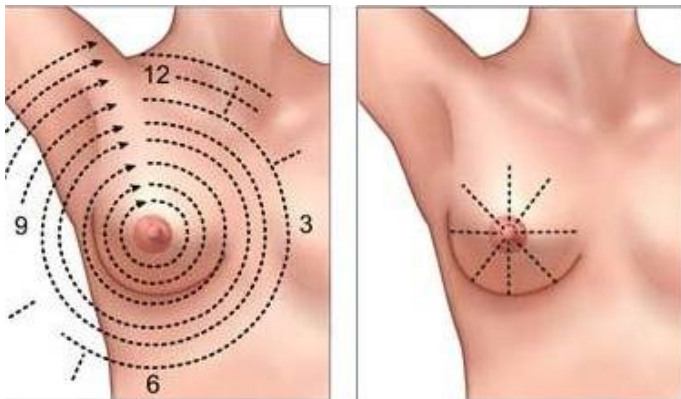
- \* Genetik/sejarah keluarga.
- \* Pemakanan & gaya hidup.
- \* Persekitaran seperti pendedahan kepada radiasi.

### Tanda-tanda:

- \* Ketulan pada payudara.
- \* Sebarang perubahan pada bentuk payudara.
- \* Keluar cecair berdarah dari puting.
- \* Pembesaran kelenjar di ketiak.
- \* Kedutan pada kulit di payudara.

### Kaedah Pencegahan:

- \* Pengesanan awal melalui pemeriksaan sendiri payudara (PSP) dan mamogram.
- \* Kurangkan pengambilan bahan berlemak.
- \* Pastikan anda memakan sayuran dan buah-buahan yang segar.
- \* Bersenam dan sentiasa aktif.
- \* Kurangkan/elakkan pengambilan minuman beralkohol.



Pemeriksaan Sendiri Payudara (PSP)

2

## KANSER SERVIKS

### Faktor Risiko:

- \* Agen jangkitan-Virus Human Papilloma (HPV).
- \* Tabiat seks-memulakan hubungan seks pada usia yang awal.
- \* Mempunyai pasangan seks yang ramai.
- \* Kebersihan diri yang tidak memuaskan.

### Tanda-tanda:

- \* Lelehan pada faraj.
- \* Rasa sakit semasa melakukan hubungan seks.
- \* Pendarahan dari faraj antara haid dan selepas hubungan seks
- \* Sebarang pendarahan dari faraj selepas putus haid.
- \* Sakit pada bahagian pelvis dan berasa letih.

### Kaedah Pencegahan:

- \* Pengesanan awal melalui ujian PAP Smear.
- \* Amalkan cara hidup yang sihat.
- \* Setia pada pasangan anda.



### Ujian PAP Smear:

- \* Merupakan ujian di mana sel diambil dari permukaan serviks dan diletakkan di atas slaid kaca seterusnya dihantar ke makmal untuk pemeriksaan mikroskopik.
- \* Dilakukan oleh wanita berumur 20-65 tahun yang aktif seks.
- \* Dijalankan bila-bila masa selepas haid.
- \* Boleh dilakukan di hospital kerajaan, swasta, atau klinik perancang keluarga.
- \* Perlu dijalankan pada setiap 3 tahun sekali.



3

## KANSER NASOFARINGS

### Faktor Risiko:

- \* Genetik/sejarah keluarga.
- \* Persekitaran seperti pendedahan kepada habuk dan asap.
- \* Kekekapan memakan makanan jeruk atau tinggi kandungan garam seperti sayuran jeruk, ikan, daging & telur masin.
- \* Jangkitan virus Epstein Barr (EBV) yang terdapat pada alam sekitar.



### Tanda-tanda:

- \* Hidung berdarah secara kerap.
- \* Hidung tersumbat.
- \* Masalah pendengaran di sebelah telinga atau rasa berdesing di sebelah atau kedua-dua telinga.
- \* Terdapat ketulan/bengkak di leher.

### Kaedah Pencegahan:

- \* Berjumpa doktor untuk pengesanan awal.
- \* Ubah cara pemakanan anda kepada pemakanan yang sihat.
- \* Berhenti merokok.
- \* Jauhi orang yang merokok.