

SELEBRITI Scha Alyahya bersama peserta Jom Makan Sihat di Bangsar baru-baru ini.

Individu perlu buat pemeriksaan jika ada saudara rapat hidap kanser kolon



CEGAH BARAH USUS

Hidayatul Akmal Ahmad
hidayatulakmal@hmetro.com.my

Mengikut panduan American College of Gastroenterology, jika anda mempunyai saudara terdekat (ibu bapa atau adik-beradik) menghidap kanser kolon (kanser usus) pada usia sekitar 60 tahun, anda perlu mula menjalani pemeriksaan usus atau kolonoskopi pada umur 40 tahun.

Berdasarkan data diperoleh, individu berisiko tinggi dan mencapai usia 50 tahun digalakkan menjalani pemeriksaan awal pada usus iaitu kolonoskopi.

Risiko mendapat kanser usus bagi lelaki dan wanita lebih kurang sama tetapi kanser yang menyerang bahagian rektum lebih banyak dihadapi wanita.

Pakar Toksikologi Makanan Fakulti Sains dan Teknologi Makanan Universiti Putra Malaysia (UPM), Dr Ahmad Faizal Abdul Razis berkata, kanser usus boleh menyerang siapa sahaja.

"Sikap masyarakat yang suka ambil ringan dan tidak peduli sesuatu simptom boleh memudaratkan. Misalnya, simptom najis berdarah. Ada beranggapan ia buasir dan selagi tidak menyakitkan, tidak mahu berjumpa doktor.

"Sikap sambil lewa itu menyebabkan pesakit sukar

diselamatkan kerana sudah berada pada tahap lanjut. Mungkin juga ada yang menganggap penyakit ini tidak serius seperti kanser lain.

"Sebenarnya jika dibiarkan ia juga boleh membawa maut," katanya.

Beliau berkata demikian ketika ditemui pada majlis 'Jom! Makan Sihat' anjuran Yakult (Malaysia) Sdn Bhd di Bangsar baru-baru ini.

Menurutnya, sejarah keluarga, peningkatan usia, merokok, obesiti, kencing manis, pengambilan alkohol serta makanan yang diawet antara risiko tinggi yang menyumbang kepada kanser kolon.

"Kanser itu terbentuk apabila ada ketumbuhan kecil dinamakan polip. Polip berasal daripada sel yang menyelaputi usus dan rektum iaitu dinding usus.

"Biasanya ia mengambil masa hingga 10 tahun untuk menjadi polip sebelum menjadi benign (tidak bersifat barah) yang lama kelamaan membesar dan berkembang menjadi barah. Memang sukar mengenal pasti polip mana yang berpotensi berkembang menjadi kanser," katanya.

Kanser kolon sering dialami penduduk negara maju dan membangun. Di Malaysia, penyakit ini sering menyerang dan menduduki tangga ketiga jenis kanser yang kerap dihadapi penduduk.

Turut hadir, Pengarah Jualan dan Pemasaran Yakult (M) Sdn Bhd, Hiroshi Hamada, Timbalan Pengurus Jabatan Pengurusan Awam dan Sains, Lim Siew Ling serta duta Yakult, Scha Alyahya dan Jack Lim. Turut diadakan demo masakan makanan sihat bersama Cef Zubir.

FAKTOR/RISIKO MENGHIDAP KANSER USUS:

1. Diet tidak seimbang iaitu kerap mengambil makanan banyak lemak dan kurang makan serat.
2. Kegemukan.
3. Bekas pesakit kanser kolon yang sudah menjalani pembedahan membuang kanser berkenaan.
4. Pesakit pernah mempunyai polip dalam usus. Tidak semua polip berisiko mendapat kanser usus. Cuma satu polip iaitu adenomatous dipercayai penyebab kanser.
5. Risiko mendapat kanser usus meningkat apabila semakin bertambah umur. Mereka yang berusia lebih 40 tahun ada risiko.
6. Gaya hidup sedentari iaitu kurang bersenam.

Gejala biasanya bergantung pada bagaimana kanser itu terjadi, antaranya: 1. Keluar darah melalui dubur - bergantung pada di mana usus itu berada. Jika

kanser terjadi di bahagian berdekatan dubur, darah yang keluar berwarna merah terang dan cair. Jika berlaku di sebelah kanan, darah biasanya bercampur najis dan ia berwarna lebih pekat.

2. Perubahan tabiat buang air besar. Kadangkala pesakit mengalami cirit-birit dan diselang seli dengan keadaan normal juga sembelit. Pesakit juga kadangkala tidak puas buang air besar iaitu terasa ingin membuang air besar tetapi tiada apa yang keluar.
3. Sakit perut lebih kepada bahagian kiri abdomen.
4. Berat badan berkurangan tanpa sebab.
5. Muka pucat, kurang darah (anemia), letih dan tidak bermaya.
6. Kurang 10 peratus pesakit mengalami penyumbatan usus.

MENGURANGKAN RISIKO KANSER USUS:

1. Mengamalkan hidup sihat iaitu mengambil makanan berkhasiat dengan melebihikan sayuran dan buah-buahan.
2. Mengurangkan makanan lemak haiwan seperti kambing dan lembu.
3. Mengekalkan berat badan seimbang.
4. Bersenam.
5. Tidak merokok.
6. Tidak mengambil minuman keras.

EMPAT RAWATAN UTAMA UNTUK KANSER USUS

- Pembedahan.
- Radioterapi.
- Kemoterapi.
- Target terapi.

Sikap masyarakat yang suka ambil ringan dan tidak peduli sesuatu simptom boleh memudaratkan

FAIZAL

