衞生署
Department of Health

PAG-IWAS AT SCREENING SA COLORECTAL CANCER

Ano ang colorectal cancer?

Ang colorectum ay ang huling parte ng digestive system na binubuo ng colon, rectum at butas ng puwit. Ang karamihan ng colorectal cancer ay nagsisimula sa maliit na pagtubo na tinatawag na polyp. Madalas ay hindi mapanganib ang mga polyp na ito, ngunit ang ilan ay maaaring dahan-dahan na maging kanser. Maaaring umabot ng higit sa sampung taon bago maging kanser ang polyp.

Ano ang mga karaniwang sintomas ng colorectal cancer?

Maaaring walang sintomas ang colorectal cancer kung maaga pa ito.
Kabilang sa mga karaniwang sintomas ang dugo o maraming mucus sa dumi, pagbabago sa kinasanayan sa pagdurumi (labis na pagdumi o di-pagdumi), hindi magandang pakiramdam ng tiyan (patuloy na pagsakit, pamamaga), patuloy na kagustuhang dumumi pagkatapos magtae, pagkawala ng timbang at pagkapagod sa hindi malamang dahilan.
Ang mga sintomas na ito ay maaaring dulot ng mga kundisyong walang kinalaman sa colorectal cancer. Ito ang dahilan kung bakit mahalagang kumunsulta kaagad sa doktor.

Paano mabawasan ang panganib ng pagkakaroon ng colorectal cancer?

1. Pagkakaroon ng malusog na pamumuhay:
   - Kumain ng mas maraming dietary fibre
   - Bawasan ang pagkonsumo ng pula at naprosesong karne
   - Regular na mag-ehersisyo at panatilihin ang malusog na timbang ng katawan at sukat ng baywang.
   - Umiwas sa pag-inom ng alkohol at paninigarilyo.

2. Screening sa colorectal cancer
   Ang ibig sabihin ng screening ay ang pagsusuri sa mga taong walang sintomas upang matuklasan ang sakit o makilala ang mga taong may mataas na panganib na magkaroon ng sakit. Nirerekomenda ng mga lokal na eksperto na ang mga taong nasa edad 50 hanggang 75 ay dapat makipag-usap sa kanilang doktor at kunsiderahin ang colorectal cancer screening sa pamamagitan ng isa sa mga sumusunod na mga pamamaraan ng screening:- (a) pagsusuri sa di-nakikitang dugo sa dumi kada taon o isang beses kada dalawang taon; o (b) sigmoidoscopy kada 5 taon; o (c) colonoscopy kada 10 taon.

Ang Programa sa Screening ng Colorectal Cancer

Sa ilalim ng Programa sa Screening ng Colorectal Cancer, ang Pamahalaan ay nagbibigay ng subsidy sa mga walang sintomas na mga residente ng Hong Kong na edad 50 hanggang 75 nang yugto-yugto para sumailalim sa mga screening test para sa pag-iwas sa colorectal cancer.
Para sa mga detalye, pakibisita ang www.colonscreen.gov.hk.

Kagawaran ng Kalusugan ng Hong Kong
Inilathala sa taong 2018