

## PENCEGAHAN DAN PEMERIKSAAN KANKER KOLOREKTAL

### Apa itu kanker kolorektal?

Kolorektum adalah bagian terakhir dari sistem pencernaan, yang terdiri dari usus besar, rektum, dan anus. Kebanyakan kanker kolorektal dimulai dari pertumbuhan kecil yang disebut polip. Polip biasanya tidak berbahaya, namun ada juga yang secara bertahap berkembang menjadi kanker, yang prosesnya mungkin berlangsung lebih dari 10 tahun.

### Apa saja gejala umum kanker kolorektal?

Di tahap dini, kanker kolorektal mungkin tidak menunjukkan gejala. Gejala yang umum antara lain:

- adanya darah atau banyak lendir di tinja
- perubahan kebiasaan buang air besar (diare atau sembelit) yang tidak diketahui penyebabnya dan terjadi lebih dari 2 minggu
- rasa tidak nyaman di perut (nyeri terus-menerus, kembung, begah atau kram)
- perasaan masih ingin buang air besar setelah selesai buang air besar
- penurunan berat badan dan rasa letih yang penyebabnya tidak diketahui.

Gejala-gejala tersebut di atas mungkin disebabkan oleh kondisi lain selain kanker kolorektal. Oleh karenanya, penting untuk segera memeriksakan diri ke dokter.

### Bagaimana cara mengurangi risiko terkena kanker kolorektal?

#### 1. Terapkan gaya hidup sehat:

- Tingkatkan asupan serat pada makanan
- Kurangi konsumsi daging merah dan olahan
- Rutin berolahraga dan jaga berat badan serta ukuran lingkar pinggang yang sehat
- Hindari minum alkohol dan merokok

#### 2. Pemeriksaan kanker kolorektal

Pemeriksaan artinya memeriksa orang yang tidak memiliki gejala untuk mendeteksi penyakit atau mengidentifikasi orang yang berisiko tinggi terkena penyakit, untuk diagnosis dini dan pengobatan yang dapat meningkatkan prognosis. Para ahli dalam negeri menyarankan orang yang berusia 50 sampai 75 tahun untuk berkonsultasi dengan dokter dan mempertimbangkan pemeriksaan kanker kolorektal dengan salah satu metode pemeriksaan berikut:- (a) tes darah samar feses tahunan atau dua tahunan; atau (b) sigmoidoskopi setiap 5 tahun; atau (c) kolonoskopi setiap 10 tahun.

### Program Pemeriksaan Kanker Kolorektal

Melalui Program Pemeriksaan Kanker Kolorektal, Pemerintah memberikan subsidi kepada penduduk Hong Kong yang berusia 50 sampai 75 tahun yang tidak menunjukkan gejala untuk



衛生署  
Department of Health



menjalani pemeriksaan rutin guna mencegah kanker kolorektal. Untuk detailnya, silakan kunjungi [www.colonscreen.gov.hk](http://www.colonscreen.gov.hk).

Departemen Kesehatan, Hong Kong SAR

Diterbitkan pada 2024