

PENCEGAHAN DAN SKRINING KANKER KOLOREKTAL

Apa itu kanker kolorektal?

Kolorektum adalah bagian akhir dari sistem pencernaan, terdiri dari kolon, rektum dan dubur. Sebagian besar kanker kolorektal bermula dari munculnya benjolan kecil yang disebut polip. Polip ini biasanya bersifat jinak, namun beberapa polip bisa berkembang secara bertahap menjadi kanker. Perkembangan dari polip hingga menjadi kanker bisa terjadi lebih dari sepuluh tahun.

Apa gejala umum kanker kolorektal?

Kanker kolorektal pada tahap awal bisa jadi tidak menimbulkan gejala. Gejala umum termasuk adanya darah atau banyak lendir dalam tinja, perubahan kebiasaan buang air besar (diare atau sembelit), nyeri perut (rasa sakit terus-menerus, kembung), ingin buang air besar terus menerus meskipun setelah tinja keluar, penurunan berat badan dan kelelahan tanpa sebab yang jelas. Gejala ini bisa jadi disebabkan oleh kondisi lain selain kanker kolorektal. Oleh sebab itu, penting untuk periksa ke dokter tepat waktu.

Bagaimana mengurangi kemungkinan terkena kanker kolorektal?

1. Jalani gaya hidup sehat:
 - Tingkatkan asupan serat dalam pola makan
 - Kurangi konsumsi daging merah dan produk daging olahan
 - Olahraga teratur dan menjaga berat badan dan ukuran lingkar pinggang yang sehat.
 - Tidak minum minuman beralkohol dan tidak merokok.
2. Skrining kanker kolorektal
Skrining berarti pemeriksaan pada orang yang tidak mengalami gejala untuk mendeteksi penyakit atau mengidentifikasi orang yang berisiko tinggi terkena penyakit. Para ahli lokal merekomendasikan individu yang berusia 50 hingga 75 tahun agar berdiskusi dengan dokter mereka dan mempertimbangkan menjalani skrining kanker kolorektal dengan salah satu metode skrining berikut ini:- (a) tes tinja tahunan atau dua tahunan untuk memeriksa darah yang tersembunyi dalam tinja; atau (b) sigmoidoskopi setiap 5 tahun sekali; atau (c) kolonoskopi setiap 10 tahun sekali.

Program Skrining Kanker Kolorektal

Berdasarkan Program Skrining Kanker Kolorektal, Pemerintah mensubsidi penduduk Hong Kong berusia 50 hingga 75 tahun yang tidak memiliki gejala tersebut, secara bertahap untuk menjalani tes skrining untuk pencegahan kanker kolorektal.

Untuk rincian, silakan kunjungi www.colonscreen.gov.hk.