衞生署
Department of Health

PAG-IWAS AT PAG-SUSURI NG KANSER SA BITUKA

Ano ang kanser sa bituka?

Ang kolorektum ay ang huling bahagi ng sistema ng pagtunaw na binubuo ng kolon, tumbong, at butas ng puwit. Karamihan sa mga kanser sa bituka ay nagsisimula sa isang maliit na paglaki na tinatawag na polyp. Ang mga polyp ay karaniwang hindi nakakapinsala ngunit ang ilan ay maaaring unti-unting maging kanser, na maaaring umabot ng higit sa 10 taon.

Ano ang mga karaniwang sintomas ng kanser sa bituka?

Ang maagang kanser sa bituka ay maaaring walang sintomas. Ang mga karaniwang sintomas ay kinabibilangan ng:

- dugo o maraming mucus sa dumi
- pagbabago sa mga gawi sa pagdumi (pagtatae o konstipasyon) na walang alam na dahilan at tumatagal ng higit sa 2 linggo
- kakulangan ng ginhawa sa tiyan (tuloy-tuloy na sakit, kabag, pakiramdam ng kabusugan o pulikat)
- patuloy na pangangailangan sa pagdumi kahit katatapos lamang
- pagbaba ng timbang at pagkapagod na walang alam na dahilan.

Ang mga sintomas na ito ay maaaring sanhi ng mga kundisyon maliban sa kanser sa bituka. Mahalaga na magpakonsulta agad sa doktor.

Paano mababawasan ang panganib ng pagkakaroon ng kanser sa bituka?

1. Magsanay sa isang malusog na pamumuhay:
   - Dagdagan ang pagkain ng mga pagkaing mayaman sa fiber
   - Bawasan ang pagkonsumo ng pulang karne at mga prinosesong karne
   - Mag-ehersisyo nang regular at panatilihin ang malusog na timbang ng katawan at sirkumperensya ng baywang
   - Iwasan ang pag-inom ng alak at paninigarilyo

2. Iskrining para sa kanser sa bituka

   Ang iskrining ay nangangahulugang pagsuri sa mga taong walang sintomas upang matukoy ang sakit o matukoy ang mga taong may mas mataas na panganib ng sakit para sa maagang diagnosis at paggamot na maaaring mapabuti ang prognosis. Inirerekomenda ng mga lokal na eksperto ang mga indibidwal na may edad na 50 hanggang 75 na kumonsulta sa kanilang doktor at isaalang-alang ang iskrining ng kanser sa bituka sa pamamagitan ng isa sa mga sumusunod na pamamaraan:- (a) taunang o tuwing ikalawang taon na pagsusuri ng faecal occult blood; o (b) sigmoidoscopy tuwing 5 taon; o (c) colonoscopy tuwing 10 taon.

Ang Programa sa Iskrining ng Kanser sa Bituka

Sa ilalim ng Programa sa Iskrining ng Kanser sa Bituka, sinusuportahan ng Pamahalaan ang mga walang sintomas na residente ng Hong Kong na may edad 50 hanggang 75 upang sumailalim sa regular na pagsusuri para sa pag-iwas sa kanser sa bituka. Para sa mga detalye, bisitahin ang www.colonscreen.gov.hk.

Kagawaran ng Kalusugan, Hong Kong SAR
Inilathala noong 2024