

# Kanser pembunuh utama

## Merokok, ambil minuman beralkohol punca utama barah

Oleh Habsah Dinin  
ecah@nstp.com.my

**P**ENYAKIT barah atau kanser adalah penyebab utama kematian di seluruh dunia ketika ini sehinggalah kita boleh mendengar ada yang menghidap kanser di mana-mana.

Berdasarkan fakta 2004, sejumlah 7.4 juta kematian atau pun 13 peratus daripada jumlah keseluruhan kematian di seluruh dunia berpunca daripada kanser.

### Apakah kanser dan bagaimana ia menyerang secara senyap?

ia bermula daripada benjolan atau pembesaran sel abnormal dalam tisu atau organ badan dikenali sebagai tumor. Bagaimanapun bukan semua tumor membahayakan nyawa atau penyebab kanser.

Tumor boleh menjadi benigna atau malignan, manakala tumor benigna boleh berubah dengan peredaran masa untuk menjadi tumor malignan atau kanser. Tumor terbahagi kepada dua jenis, iaitu tumor benigna dan tumor malignan.

Hanya tumor malignan atau kanser mempunyai kebolehan menyerang sel normal dan merebak ke seluruh badan. Tumor malignan boleh menjejaskan kehidupan dan mengancam nyawa sesiapa saja.

Sebaliknya, tumor benigna tidak akan menyerang tisu bersebelahannya dan ia juga tidak merebak ke seluruh badan. Oleh itu, tumor benigna

tidak menjejaskan kehidupan manusia. Bagaimanapun, sesetengah sel dalam tumor benigna boleh berubah menjadi malignan dan ber-kanser.

### Antara jenis kanser menyerang manusia

- Kanser pundi kencing
- Kanser otak
- Kanser tulang belakang
- Kanser pangkal rahim atau serviks

- Kanser kolon
- Kanser ginjal
- Leukimia
- Kanser hati
- kanser paru-paru
- Kanser bukan hodgkin's

- Lymphoma
- Kanser ovari
- Kanser prostat
- Kanser perut
- Kanser rahim

Perangkaan kematian akibat kanser akan terus meningkat di seluruh dunia dari setahun ke setahun dan dikatakan menjelang 2030 jumlah kematian akibat kanser ini meningkat kepada 11.5 ju-

ta. Oleh itu, tugas menjaga kesihatan diri dan tubuh badan adalah sangat penting kepada setiap orang.

Tugas ini tidak boleh dipandang remeh dan membebankan kerana apabila anda diserang kanser pesakit sebenarnya berdepan dengan titik akhir kehidupan dengan tempoh hayat yang tinggal cukup singkat.

Mereka yang sangat terdedah kepada kanser ini ialah mereka yang merokok, minum minuman beralkohol, tidak cukup pengambilan buah-buahan dan sayuran dalam diet seharian, mempunyai berat badan berlebihan dan obesiti, tiada aktiviti fizikal yang aktif, akibat jangkitan kronik daripada helicobacter pylori, virus hepatitis B, virus hepatitis C (HCV) serta beberapa jenis virus manusia papilloma (HPV).

Faktor persekitaran dan kerjaya yang berisiko seperti terdedah kepada radiasi pengionan dan bukan pengionan juga boleh menyebabkan kanser.

### Penyelesaian

Sudah dikenal pasti lebih 30 peratus penyakit kanser berpunca daripada amalan gaya hidup tidak sihat serta risiko alam sekitar ke atas individu. Contohnya, perokok adalah golongan sangat berpotensi mendapat kanser ketika ini hingga boleh menyebabkan 1.5 juta kematian setahun di seluruh dunia.

### Strategi utama dikenakan ialah:

- Pengawasan tembakau
- Menghalang penggunaan alkohol merbahaya
- Mengurangkan pendedahan dan perlindungan terhadap jangkitan ejen kanser, termasuk mengenakan vaksinasi virus Hepatitis B dan virus Papilloma Manusia.

- Mengurangkan pendedahan dan perlindungan terhadap persekitaran dan tempat kerja yang mengundang kanser, termasuk radiasi pengionan dan bukan pengionan.

Apa pun pengesanan awal sangat penting. Rawatan dapat dibuat bagi mengawal kanser merebak jika pengesanan sel kanser berjaya dibuat pada peringkat awal. Contohnya, dengan diagnosis awal sekiranya didapati ada simptom kanser khususnya bagi kanser pangkal rahim, payudara dan mulut.

Pesakit juga perlu membuat pengesanan secara sistematik bagi mengesan sel yang abnormal dan jenis serangan kanser. Bagi jenis kanser biasa ujian pengesanan mampu dilakukan oleh sesiapa saja kerana harganya berpatutan.

### INFO

#### Lima jenis kanser pembunuh terbanyak

KANSER	KEMATIAN SETAHUN
Paru-paru	1.3 juta
Perut	803,000
Kanser kolorektal	639,000
Kanser hati	610,000
Payudara	519,000

