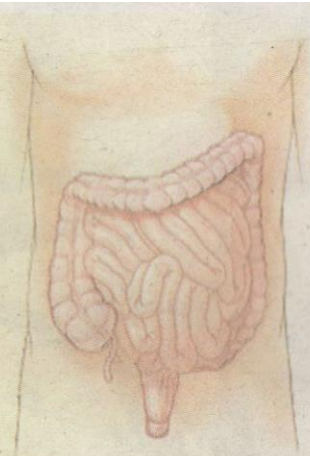


DR. VENAYAGAMURTHY

KANSER KOLON

penyakit gaya hidup



KANSER kolorektal adalah kanser yang melibatkan kolon (usus besar) dan rektum iaitu bahagian yang menghubungkan antara usus besar dan dubur.

Menurut Pakar Bedah Am dan Kolorektal

Hospital Columbia Asia Cheras, **Dr. Venayagamurthy Kanisan**, lazimnya kanser usus dihidap oleh individu berusia 50 tahun iaitu golongan yang telah lama terdedah pada gaya hidup yang kurang sihat.

MAJLIS AGAMA MALAYSIA (12/03/2019) M/S 02

menjadi salah satu sebab kes kanser usus besar lebih tinggi di Barat berbanding negara-negara Asia," katanya.

Pengambilan ikan dan ayam adalah lebih baik berbanding pengambilan daging merah

INFO

Kanser kolon

- Lazimnya dihidap oleh individu berusia 50 tahun ke atas namun golongan muda termasuk dalam



Oleh **MARZITA ABDULLAH**

“Namun golongan muda tidak terkecuali menghidap kanser ini jika mempunyai faktor genetik contohnya ada ahli keluarga yang menghidap kanser kolon, maka mereka mempunyai risiko lebih tinggi,” katanya, baru-baru ini.

Justeru, mereka yang berusia lebih 40 tahun pula perlu menjalani ujian kolonoskopi iaitu ujian pemeriksaan terhadap usus besar dan sebahagian daripada usus kecil menggunakan kamera yang dilekatkan pada tiub panjang.

Ujar Dr. Venayagamurthy, kebanyakan individu yang menghidap kanser kolon mempunyai kurang kesedaran tentang simptom penyakit tersebut dan menyebabkan mereka lambat untuk mendapatkan nasihat perubatan.

Lazimnya apabila pesakit mengalami sembelit ataupun cirit birit ataupun mengalami pendarahan semasa membuang air besar, mereka menganggapnya sebagai buasir sedangkan ujian endoskopi perlu dijalankan untuk mengesahkan sama ada ia adalah buasir atau polip ataupun kanser.

Di Malaysia katanya, kanser kolorektal adalah kanser pembunuh kedua dalam kalangan lelaki dan yang ketiga dalam kalangan wanita. Atas faktor itu bulan Mac telah dijadikan sebagai bulan kesedaran kanser kolon.

Sebanyak 80 peratus penghidap kanser ini adalah mereka yang berumur 50 tahun ke atas dengan jumlah paling tinggi dihidapi oleh kaum Cina iaitu nisbah 28.8 berbanding 100,000 orang diikuti oleh kaum Melayu (11:100,000) dan India dengan kadar nisbah 14.3:10,000.

“Kebanyakan penghidap kanser kolon dalam kalangan kaum Cina di negara ini



IMBASAN yang mengesan polip berbentuk cendawan pada dinding usus. - AGENSI

dipercayai berpunca daripada faktor genetik,” kata Dr. Venayagamurthy.

Majoriti penghidap kanser kolon di Malaysia dikesan lewat iaitu pada tahap ketiga dan keempat dan ini menyebabkan berlakunya kadar mortaliti dan morbiditi yang tinggi, peningkatan kos rawatan dan kualiti hidup yang buruk.

Dalam pada itu katanya, alkohol dan tembakau adalah antara penyebab kanser kerana dua bahan itu mengurangkan penyerapan vitamin B yang penting untuk melawan kanser. Sehubungan itu, golongan perokok berisiko tinggi menghidap kanser kolon kerana tubuh mereka kurang menyerap vitamin B yang berperanan mencegah sel normal daripada menjadi sel kanser.

Obesiti terutama mereka yang mempunyai BMI melebihi 25 kilogram/m² juga boleh menjadi faktor berlakunya kanser kerana tubuh individu yang mempunyai kandungan lemak tinggi dalam organ-organ dalam amat berisiko untuk menghidap kanser kolon.

Pengambilan serat seperti buah-buahan, sayur-sayuran

dan bijirin yang banyak penting kerana makanan jenis itu boleh membantu mempercepatkan tempoh peralihan makanan tercerna daripada mulut ke bahagian dubur, pencairan kandungan usus dan fermentasi bakteria usus yang melindunginya daripada kanser kolon.

Vitamin B adalah penting untuk proses sintesis dan memperbaiki asid deoksiribonukleik (DNA) malah vitamin B6 dan B9 (asid folik) mudah didapati dalam sayur-sayuran hijau, buah-bahan dan bijirin yang merupakan bahan antikanser yang sangat baik.

Selain itu kata beliau, pengambilan kunyit sangat digalakkan kerana herba ini mempunyai kandungan antioksidan yang tinggi dan mempunyai ciri-ciri menghalang proliferasi sel-sel kanser.

“Banyak penyelidikan dilakukan membuktikan kunyit mampu melindungi banyak jenis kanser termasuk kanser usus besar. Makanan penduduk Asia yang banyak berasaskan kunyit berbanding makanan Barat

pengambilan daging merah yang banyak seperti daging lembu, kambing dan babi yang mengandungi molekul heme dan boleh menyebabkan karsinogenesis (pembentukan kanser).

Selain itu, Dr.

Venayagamurthy menyarankan setiap individu melakukan aktiviti fizikal sekurang-kurangnya 60 minit sehari bagi meningkatkan sensitiviti insulin dalam badan dan mengurangkan kandungan lemak dalam organ dalam seterusnya mengurangkan risiko kanser.

“Tidur yang mencukupi juga penting untuk mengurangkan risiko kanser kolon

kerana semasa tidur proses pembaikan DNA yang rosak berlaku dengan lancar. Secara ringkas gaya hidup yang sihat dan diet yang baik adalah penting untuk mengurangkan kanser ini,” katanya.

Rawatan kanser usus besar boleh dilakukan melalui pembedahan, kimoterapi dan radioterapi iaitu bergantung kepada tahap kanser.

“Pembedahan sekarang boleh dilakukan secara laparoskopik yang hanya menyebabkan luka kecil sekali gus membolehkan pesakit sembuh cepat selepas pembedahan dan kembali melakukan aktiviti fizikal seperti biasa,” katanya.

Kebaikan lain pembedahan laparoskopik ialah usus bergerak lebih cepat selepas pembedahan dan ini membolehkan pesakit makan lebih awal. Pesakit juga boleh bergerak dan berjalan lebih cepat, tidak perlu duduk terlalu lama di hospital. Justeru risiko jangkitan kuman dapat dikurangkan.

- golongan muda termasuk kanak-kanak tidak terkecuali.
- Kanak-kanak penghidap kanser kolon kebanyakan berpunca daripada faktor genetik.
- Mereka yang menghidap kanser pada usia 10 tahun berada dalam *Familial Adenomatous Polyposis (FAP)* iaitu keadaan yang mengesahkan mereka akan menghidap kanser kolon,
- Kanser kolon pembunuh kedua dalam golongan lelaki dan ketiga dalam golongan wanita.
- Alkohol dan tembakau antara penyebab kanser selain obesiti.
- Pengambilan serat yang banyak penting melindungi usus daripada kanser kolon.



PENGAMBILAN makanan berserat tinggi yang banyak dapat melindungi usus. - AGENSI

- Pengambilan herba kunyit amat digalakkan kerana mempunyai kandungan antioksidan tinggi menghalang proliferasi sel kanser.



PENGAMBILAN kunyit dapat menghalang pembentukan sel-sel kanser.

- Lakukan aktiviti fizikal sekurang-kurangnya 60 minit sehari dan tidur mencukupi untuk mengurangkan risiko kanser kolon.
- Rawatan kanser boleh dilakukan melalui pembedahan laparoskopik yang hanya meninggalkan luka kecil sekali gus menyembuhkan pesakit dengan lebih cepat.