

Iti Canser nga Colorectal ken Dagiti Filipino "Wiki" Alert



"Wiki" Iti "wiki" ket sao nga "Hawaiiano". Ti kayat na nga saoen ket "napardas" wenno "kapardasan". Intension dagitoy "Wiki" Alerts ti mangited ti ababa nga pakaalaan ti impormasion panggep dagiti makunkuna kadagiti saksakit nga napaot (chronic disease) nga makaap-apecto kadagiti Asiano-Americanano, Nitibo Hawaiiano ken dagiti "Pacific Islanders". .

Caado ti Maapectaran Ken Bilang Ti Matmatay Kadagiti Filipino

- Ti cancer ti dakkel nga bagis (canser ti "colon") ket maisa kadagiti umuna nga gapu ti ipapatay dagiti Filipino nga lallaki ken babbai. (Miller et al, 2008)
- Ti cancer ti dakkel nga bagis (canser ti "colon") ti maicadua nga masansan nga cancer kadagiti babbai nga Filipino ken maicatlo kadagiti Filipino nga lallaki. (Miller et al, 2008)
- Dagiti Filipino nga lallaki ket dakdakkel nga porsiento ti masaracan ti nacarcaro nga cancer nga colorectal ngem dagiti sabali nga Asiano ken saan nga Hispanico nga purao. (Northern California Cancer Center, 2007)
- No icompara kadagiti dadduma nga grupo nga etnico ditoy Estados Unidos, dagiti Filipino ket nababbaba ti macalalat kadagiti cancer iti dakkel nga bagis ken ubet (colorectal cancer). (Cooper et al, 1997)

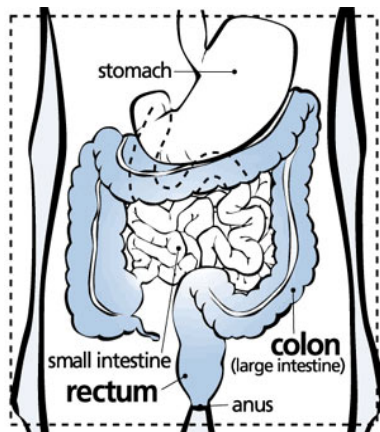
Iti Bulan ti Marso ti Naikeddeng Para "Colorectal Cancer Awareness" Ditoy Estados Unidos Month

Masalbar ti biag no agpa-ecsamen para cancer nga colorectal. No ag-edadca ti 50 wenno aglabes, masapulmo nga agpa-ecsamen para cancer nga colorectal.



"No am-amin nga ag-edad 50 wenno aglabes ket regular nga agpa-ecsamen, agpapan 60% porsiento ti makalalat ti daytoy nga cancer." (Centers for Disease Control & Prevention)

Dagiti Ammon A Maipanggep Ti Canser Nga Colorectal



Ti cancer nga colorectal ti maicaddua ti cangatuan nga gapu nga ipatay ti cancer ti tatao ditoy Estados Unidos. Ti cancer nga colorectal ket ti saan a normal wenno abnormal nga panag-ado ti agtubo nga lasag iti uneg ti dakkel nga bagis ken uneg ti ubet. Mangrugi nga bassit a lasag wenno "polyp", dumakkel ket agbalin nga tumor wenno cancer nga colorectal. Saan nga amin a "polyp" ket agbalin nga cancer, ngem masapul ngarud nga maiccat ta dimmet ammo no ania kadagitoy ti agbalin a cancer.

Ti cancer nga colorectal ket malapdan ken maagasan no masapa nga maammuan ken ma-ecsamen nga dagus. Babaen ti "colorectal screening tests" makita no adda polyps iti uneg ti dakkel nga bagis ken ubet. No adda makita, maiccat daytoy tapno saan nga agbalin a cancer. Daytoy "colorectal screening tests" ket makita na metten no addan ti cancer, tapno mairugin ti maitutop nga pannacaagasna.

Awan ti macaammo ti gapu ti daytoy nga cancer. Ngem naduptalan nga adda tattao nga nalaclaca nga makaala iti cancer a colorectal.

Ti colon (dakkel nga bagis) ken uneg ti ubet macatulong ti pannacatunao ti canen. Ti colon isu't masao nga large intestine. Ti maudi nga 8-10 pulgada ti colon (dakkel nga bagis) isu met ti rectum.

Dagiti Simtomas

Importante ti panagpa-ecsamen wenno agpa-"screening" ta no mangrugi pay aleng ti cancer nga colorectal, awan ti marikna a simtomas. No marikna dagitoy nga siniales, mapancayo a dagus iti doctormyo.

- Panagbaliw ti pang-takki ngem cadaoian.
- Dara iti takki ken/wenno pangdardara nga aggappu iti uneg ti ubet.
- Takki nga naing-ingpis ngem ti cadaoian.
- Masansan nga panagbannog.

- Canayon nga sakit ti tian, "agsicsicao" wenno adda ado nga anginna (gas pains).
 - Saan nga maecsplicar nga pagbaba ti timbang ti bagi.
- Para ti nayon ken ad-adopay nga impormasion, mapanyo bisitaen ti Centers for Disease Control and Prevention's Screen for Life: National Colorectal Cancer Action Campaign website www.cdc.gov/cancer/screenforlife.

Dagiti Peggad Ti Canser nga Colorectal

Dagitoy nga banbanag isuda ti peggad nga pannacaala ti cancer nga colorectal:

- **Puon:** Dagiti tattao nga addaan personal wenno adda miembro ti pamilyada nga nagsakiten ti cancer nga colorectal, "polyps", ken/wenno napaot a panagsacsakit ti tian (chronic inflammatory bowel disease).
- **Edad:** Uray sino ken manoman ti taoenna mabalin nga macaala ti cancer nga colorectal ngem napegpeggad mientras nga lumaclacay wenno bumacbaket ti tao. Nangato pay ngem 90% porciento ti agsakit ti cancer nga colorectal kadagiti agtaoen ti 50 ken aglablas.
- **Curang ti Pisical nga Panaggaraw wenno "Physical inactivity":** Cuna dagiti panag-adadal (studies) nga no masansan, at-atiddog ken ad-ado ti panaggaraw nga pisical ti bagi, macatulong dagitoy nga maibaba ti peggad ti pannacaala ti cancer nga colorectal ti 30-40%. (Slattery, 2004)
- **Sobra nga Cadagsen Ti Bagi (Overweight) and ken Sobra nga Lucmeg (Obesity):** Dagiti tattao nga sobra ti dagsen ti bagida ken sobra ti lucmegda ket nalaclaca nga makaala ti cancer nga colorectal ngem dagiti tattao nga husto ti timbang ti bagida.
- **Dieta:** Ti dieta nga nangato ti tabana a kasla kadagiti carne ti baka (red meat) ken naproseso nga carne (processed meat), ken nababa iti macuncuna nga "fiber"-na isupay maigapu ti sakit nga cancer nga colorectal.
- **Diabetes:** Nakita kadagiti panagad-adal (studies) ti asosasion ti diabetes ken ti nangato nga peggad ti pannacaala ti cancer nga colorectal.
- **Panagsigarilyo wenno Tabaco (Smoking/Tobacco Use):** Ipangato ti panagsigarilyo wenno tabaco ti peggad ti pannacaala ti "polyp" ken cancer nga colorectal.

Aramiden Dagitoy Nga Banbanag Tapno Maibaba Iti Peggadmo

No manpay ti panagpa-ecsamen wenno "colorectal cancer screening" dakkal nga macatiped ti cancer nga colorectal, uray met ti panagbaliw ti istilo ti panagbiag (lifestyle change) macatulong latta tapno maibaba ti peggad ti pannacaala ti "polyp" ken cancer nga colorectal.

- Imentena ti husto wenno rebbeng nga dagsen ti bagi.
- No agin-inom ti arak, limitaran ti consumo.
- No agsigigarilyo, iccaten ti panagsigarilyo.
- Agrugi ti regular nga paggaraw nga pisical ti bagi
- Mangan ti kanen nga husto ti sustansiana:
 - ◇ Mangan kadagiti nababa ti taba (low-fat) na nga makan ken limitaran ti pannangan kadagiti naproseso nga macmacan ken carne.
 - ◇ Umadayo kadagiti makan nga nadaing ti asin, naatsara, wenno nai-tapa.
 - ◇ Mangan kadagiti macmacan nga nangato it "fiber"-na casla bucbukel, sitsaro, "broccoli" ken "raspberries".
 - ◇ Inaldaw nga mangan ti 5 wenno aglabes pay nga kaan (serving) iti agdumaduma nga prutas ken natnateng.
 - ◇ Naionan ti panagkaan kadagiti macan nga addaan nangato nga lebel na ti Bitamina A, C ken D.
- Masapul nga naionan dagiti suplemento nga calcium (calcium supplement) ken inaldaw nga "multivitamins" nga addaan "folic acid".



Maisa A Nasalsalun-at Nga Panagluto—Ginataan nga Adobo nga Manok

1/2 libra o 1/2 lb. nga manoc nga awan tabana (naiccat ti cudilna)
 3 pidaso nga bawang
 1/3 nga tasa ti madanuman nga gatas ti niog
 1 kutsara nga suca

1/8 nag tasa ti "light" nga toyo
 1/8 nga kutsarita ti nataltal nga pamienta
 1/2 kutsarita nga laya
 1/2 nga tasa ti patatas nga naiwa nga pacuadrado

Ibabad ti sumagmamano a minuto ti manoc kadagiti suca, toyo, bawang, pamienta, ken laya. Icabili ti manok iti caserola ket pagbu-reen iti nakapsot nga apoy (low fire) inggananga lumucneng. Intuno maluton, inayon ti gatas ti niog ken patatas. Pabureken ti lima (5) pay nga minuto inggana nga lumapot ti sabao. Canen cadua ti innapoi (puroa wenno "brown"), mano a prutas ken nateng.

Panagpa-ecsamen o "Screening" para ti Canser nga Colorectal

Ti masansan nga panagpa-ecsamen wenno "regular colorectal screening" ket casaia-atan nga wagas tapno mabirucan dagiti "polyp" wenno panagtubo ti lasag nga addaan canserna idiy dakkal nga bagis (colon) wenno idiy uneg ti ubet (rectum). Urayman pay nga nasalun-at ti panagricnam, masapulmo latta ti agpa-ecsamen para iti cancer nga colorectal nangruna pay no ag-edadca ti 50 ken aglabas. Dagiti tattao nga nangato ti peggad nga macaala ti cancer nga colorectal ket mabalin nga macasapul ti nasapsapa wenno nasansansan a pannaca-ecsamenda. Casa-oyo ti doctoryo no ania ti rumbeng nga ecsamen para cadakayo.

- ***Fecal Occult Blood Test (FOBT)** – Maisa nga "test kit" nga mai-awid ti balay nga agbiroc ti dara iti takki nga pagcunaan no adda presensia ti agtubtubo nga lasag iti uneg ti dakkal nga bagis wenno uneg ti ubet.
- ***Sigmoidoscopy** – Maisa nga wagas ti ecsamen nga agusar ti

tubo nga adda silao ti pungtona tapno makita ti uneg ti dingding (interior walls) ti nababa nga parte ti dakkal nga bagis ken uneg ti ubet.

- ***Double Contrast Barium Enema** – Calpasan ti espesial nga labatiba, maecsamen iti "x-ray" ti dakkal nga bagis (colon) ken uneg ti ubet (rectum) tapno makita no adda agtubtubo nga lasag.
- **Colonoscopy** – Wagwagas ti ecsamen nga agusar ti tubo nga adda silao ti pungtona tapno makita ti uneg ti dingding (interior walls) ti intero nga dakkal nga bagis ken uneg ti ubet tapno makita no adda agtubtubo nga lasag.

***No adda saan nga normal wenno "abnormal" nga resulta ti aniaman kadagitoy nga ecsamen, wenno adda nabirucan nga "polyp" wenno lasag nga agtubtubo, masapulyo nga agpa-**