

"Wiki" ang salita sa wikang Hawaiian na ang ibig sabihin ay "mabilisan." Layon ng mga "Wiki" Alerts na magbigay ng maiiksing ulat na mapagkukunan ng impormasyon hinggil sa mga isyu tungkol sa mga pangmatagalang sakit na nakaka-apekto sa mga Asyano Amerikano, katutubong Hawaiiano, at mga "Pacific Islanders."

## Marso ang Pambansang Buwan Para sa Pagkakaroon ng Kaalaman Hinggil sa Colorectal na Kanser

Nakapagliligtas ng buhay ang pagpapa-eksamen para sa colorectal na kanser. Kung nasa edad 50 kayo o higit pa, kailangan ninyong magpa-eksamen para sa colorectal na kanser.



*"Kung labat ng tao na may edad na 50 pataas ay regular na magpapa-eksamen, maiiwasan ang mahigit sa 60% porsiyento ng mga kamatayan mula sa kanser na ito."*

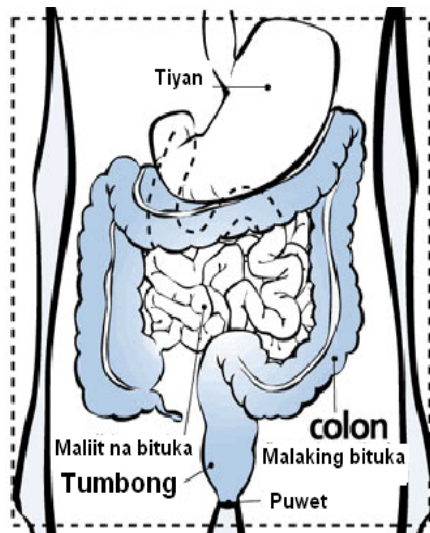
(Centers for Disease Control & Prevention)

# Ang Colorectal na Kanser at mga Filipino "Wiki Alert"

## Dalas ng Pagkakaroon at Pagdudulot ng Kamatayan sa mga Filipino

- Ang kanser sa kolon (isang bahagi ng bituka) ang isa sa pangunahing sanhi ng pagkamatay mula sa kanser ng mga kababaihan at kalalakiang Filipino. (Miller et al, 2008)
- Ang kanser sa kolon ang ikalawang pinakakaraniwang kanser sa mga kababaihan Filipino at ikatlo sa mga kalalakiang Filipino. (Miller et al, 2008)
- Higit na madalas na mapag-alamang may abanteng colorectal na kanser ang mga kalalakiang Filipino kaysa sa ibang Asyano at hindi-Hispanic na mga puti. (Northern California Cancer Center, 2007)
- Kung ihahambing sa iba pang grupong etniko sa Estados Unidos, mas mababa ang porsiyento ng mga Filipino na nakaliligtas sa mga kanser sa kolon at tumbong. (Cooper et al, 1997)

## Mga Katunayan Hinggil sa Colorectal na Kanser



Tinutulungan ng colon at ng tumbong ang katawan na tunawin ang pagkain. Tinatawag din na mala king bituka o "intestine" ang colon. Ang tumbong naman ang huling 8-10 na pulgada ng colon.

**Ang colorectal na kanser ang ikalawang pinakapangunahing sanhi ng kamatayang dahil sa kanser sa Estados Unidos.** Ang colorectal na kanser ay ang abnormal na pagtubo ng mga "cells" sa colon (bahagi ng bituka) at sa tumbong. Madalas na nagsisimula ito sa anyo ng isang "polyp." na isang maliit na pagtubo sa colon. Sa pagdaan ng panahon, nagiging tumor ito na may kanser o colorectal na kanser. Hindi lahat ng mga "polyp" ay nagiging kanser, ngunit mahalagang tanggalin ang mga ito dahil hindi natutukoy kung alin sa mga ito ang mananatiling hindi nagdudulot ng panganib at kung alin ang magiging kanser.

**Ang colorectal na kanser ay naiiwasan at nagagamot kapag natuklasan nang maaga at nagawa ito sa pamamagitan ng karampatang eksamen.** Nahahanap ng mga mga eksamen sa bituka o "colorectal screening tests" ang mga "polyp" sa colon at tumbong. Kapag nakita ang mga ito, maaaring tanggalin bago maging kanser. Nahahanap rin ng mga eksamen na ito ang kolorektal na kanser nang maaga, kung kailan higit na epektibo ang pangagamot.

Walang nakakaalam kung ano ang tiyak na sanhi ng colorectal na kanser. Gayon pa man, naipakita na ng pananaliksik na ang mga taong nagtataglay ng ilang katangiang na naglalagay sa kanila sa panganib o iyong mayroong "risk factor" ay mas malamang na magkakaroon ng colorectal na kanser.

## Mga Sintomas

Mahalaga ang pagpapa-eksamen o "screening" dahil madalas na walang mga sintomas ang mga unang mga yugto ng colorectal na kanser. Kung nararanasan ninyo ang alin man sa mga babalang ito, dapat kayong makipag-usap sa inyong doktor.

- Pagbabago sa kagawiang pagdumi
- Dugo sa dumi at/o pagdurugo mula sa tumbong.
- Dumi na mas payat kaysa sa karaniwan

- Madalas na pagkapagod
- Pangkalahatang pananakit ng tiyan gaya ng mahapding sikmura o pakiramdam na parang may hangin kaya nananakit ang tiyan
- Hindi maipaliwanag na pagkabawas ng timbang.

Para sa dagdag na impormasyon, tunghayan ang Centers for Disease Control and Prevention's Screen for Life: National Colorectal Cancer Action Campaign website [www.cdc.gov/cancer/screenforlife](http://www.cdc.gov/cancer/screenforlife).

## Panganib ng Colorectal na Kanser

Ang mga salik o bagay na ito ang nakapagpapataas ng panganib ng colorectal na kanser:

**Kasaysayan:** Mga tao na may kasaysayang personal o may kasaysayan ang pamilya ng pagkakaroon ng colorectal na kanser, mga polyp, at/o pangmatagalang pamamaga ng bituka o "chronic inflammatory bowel disease."

**Edad:** Maaaring magkaroon ng colorectal na kanser ang sino man sa ano mang edad, ngunit tumitindi ang panganib habang tumatanda. Mahigit sa 90% ng mga colorectal na kanser ay matatagpuan sa mga tao na mahigit sa edad 50.

**Kakulangan ng Pisikal na Paggalaw o "Physical Inactivity":** Iniuulat ng mga pag-aaral na kapag dinadagdagan ang pisikal na paggalaw, maging ito man ay sa tindi, haba, o dalas, bumababa ang panganib na magkaroon ng colorectal na kanser ng 30 hanggang 40%. (Slattery, 2004).

**Kalabisan ng Timbang o "Pagiging overweight" at Labis na Katabaan o "Obesity":** Mas madalas na nagkakaroon ng colorectal na kanser ang mga tao na labis ang katabaan kung ihahambing sa mayroong malusog na timbang.

**Diyeta:** Naiuugnay ang mga diyeta na naglalaman ng mataas na kantidad ng taba, gaya ng karne ng baboy o baka o "red meat" at prinosesong karne, at mababa sa "fiber" (sustansiyang natatagpuan sa gulay at prutas), sa higit na mas mataas na panganib na magkaroon ng colorectal na kanser.

**Diabetes:** Nakita ng mga pag-aaral ang ugnayan sa pagitan ng diabetes at higit na mataas na panganib sa pagkakaroon ng colorectal na kanser.

**Paninigarilyo:** Pinapataas ng paninigarilyo ang panganib na magkaroon ng mga "polyp" at colorectal na kanser.

## Sundan ang mga Hakbang na ito Para Mabawasan

Bagamat ang pagkuha ng eksamen o "screening" ang pinakamahalagang paraan para maiwasan ang colorectal na "kanser" may mga pagbabago sa pang-araw-araw na pamumuhay na makapagpapabawas ng inyong panganib na magkaroon ng mga "polyp" at colorectal na kanser.

- Panatilihin ang malusog na timbang.
- Kung umiinom ng alak, bawasan ang pag-inom.
- Kung naninigarilyo, huminto na.
- Magkaroon ng regular na aktibidad na pisikal.
- Kumain ng masustansiyang pagkain sa inyong diyeta:
  - ◇ Kumain ng mga pagkain na mababa sa taba at bawasan ang inyong pagkain ng mga naprosesong pagkain at karne.
  - ◇ Iwasan ang mga pagkaing idinaing sa asin, inatsara, o pinausukan.
  - ◇ Kumain ng mga pagkain na mataas ang "fiber."
  - ◇ Kumain ng 5 o higit pang bahagi o "servings" ng iba't ibang prutas o gulay sa isang araw.
  - ◇ Damihan ang pagkain ng mga pagkain na may mataas na lebel ng mga bitaminang A, C, at D.
- Isaalang-alang ang pag-inom ng dagdag na calcium o "calcium supplements" at arawang "multivitamin" na may "folic acid."



## Resipe ng Pinakbet na Mas Mabuti para sa Kalusugan

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| 2 kutsaritang mantika   | 3 pirasong bawang na tinadtad |
| 1 maliit na sibuyas, binalatan at tinadtad  | 1 kamatis, tinadtad nang pino |
| 1 tasang tubig  | 6 na pirasong okra, pinagdala |
| 1 maliit na talong, hiniwa para maging dalawang pulgada ang haba  | 1 tasa ng hipon               |
| 1 maliit na kalabasa, binalatan at hiniwa nang pakuwadrado llang pirasong sitaw, hiniwa para maging tigdadala wang pulgada ang haba |                               |

Painitin ang mantika sa kaserola. Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis. Haluin nang mabuti. Idagdag ang tubig. Pakuluhan sa mahinang apoy ng tatlo hanggang limang (3-5) minuto. Idagdag ang kalabasa. Kapag luto na, ilagay ang sitaw, talong, okra, at hiipon. Takpan at pakuluhan muli sa mahinang apoy ng limang (5) minuto. Ihain agad nang may kasamang kanin.

## Pagpapa-eksamen o "Screening" para sa Colorectal na Kanser

Ang regular na colorectal na pagpapa-eksamen "regular colorectal screening" ang pinakamainam na paraan para makahanap ng mga "polyp" o pagtubong may kanser sa colon o sa tumbong. **Kahit na malusog ang inyong pakiramdam, kailangan niyo pa ring magpa-eksamen para sa colorectal na kanser kung nasa edad kayo na singkuwenta (50) pataas.** Ang mga tao na nasa higit na panganib paa sa colorectal na kanser ay maaaring mangailangan ng mas maaga o mas madalas na pagpapa-eksamen kaysa sa iba. Makipag-usap sa inyong doktor kung aling eksamen ang angkop sa inyo.

- **\*Fecal Occult Blood Test (FOBT)** -- Isang "test kit" na naiuwi sa bahay at naghahanap ng dugo sa dumi na siyang nagpapahiwatig ng pagkakaroon ng mga pagtubo sa colon o sa tumbong.

- **\*Sigmoidoscopy** -- Isang pamamaraan na gumagamit na may ilaw na tubo para ma-eksamen ang loob na mga dingding o "interior walls" ng ibabang bahagi ng colon at tumbong.
- **\*Double Contrast Barium Enema** -- Pagkatapos mabigyan ng espesyal na labatiba o "enema," eeksaminin ng mga "x-ray" ang colon at ang tumbong para sa mga pagtubo.
- **\*Colonoscopy** -- Mga pamamaraan na gumagamit ng may ilaw na tubo para ma-eksamen ang loob na mga dingding o "interior walls" ng kabuuan ng colon at ng tumbong para sa mga pagtubo.

**\*Kung mayroong hindi karaniwan o "abnormal" sa alin man sa mga eksamen na ito, o kaya ay may natagpuang "polyp" o pagtubo, kakailanganin ninyong magpa-colonoscopy.**