

Ano ang ginagawa namin

Salamat sa mga gawain ng aming mga boluntaryo at kawani, at sa kabutihang-loob ng aming mga donor, nangunguna ang Canadian Cancer Society sa pakikipaglaban sa kanser. Ang Canadian Cancer Society ay:

- nagpopondo sa mga pinakamahusay na pananaliksik para sa lahat ng uri ng kanser
- nagsusulong ng mga patakaran para sa kalusugan ng publiko
- nagtataguyod ng malusog na pamumuhay upang mabawasan ang panganib ng kanser
- nagbibigay ng impormasyon tungkol sa kanser
- tumutulong sa mga taong namumuhay nang may kanser

Kontakin kami para sa pinakabagong mga impormasyon tungkol sa kanser, sa aming mga serbisyo, o upang magbigay ng donasyon.



Canadian Cancer Society
Société canadienne du cancer

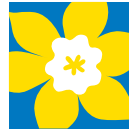
Gawin Nating Nakaraan ang Kanser
1 888 939-3333 | www.cancer.ca

Ang panglahat na impormasyong ito ay kinalap ng Canadian Cancer Society. Hindi nito layunin na palitan ang mga mungkahi ng isang ekspertong healthcare provider.

Ang impormasyon sa akdang ito ay maaaring kopyahin o paramihin nang walang pahintulot; gayunpaman, ang mga sumusunod na sitasyon ay dapat gamitin:

Maagang Pagtuklas at Pagsuri: Mga katotohanan para sa mga kalalakihan. Canadian Cancer Society 2009.

Early Detection and Screening: Facts for men - Tagalog 270496 © February 2009



Canadian Cancer Society
Société canadienne du cancer

Maagang Pagtuklas at Pagsuri

Mga katotohanan para sa mga kalalakihan



Gawin Nating Nakaraan ang Kanser
1 888 939-3333 | www.cancer.ca

Maagang Pagtuklas at Pagsuri

Mga katotohanan para sa mga kalalakihan

Mahirap sabihin kung bakit ang isang tao ay nagkaka-kanser at kung bakit ang iba ay hindi. Maaring isipin na ang kanser ay hindi maiiwasan ngunit mayroong mga paraan na maaari mong gawin upang mabawasan ang panganib na magkaroon ka nito. Maaari kang magsimula sa pamamagitan ng pamumuhay sa paraang nakabubuti sa kalusugan at pagiging responsable sa iyong kalusugan.

Ang polyetong na ito ay maglalarawan sa apat na uri ng karaniwang kanser sa mga kalalakihan na maaaring matukoy ng maaga sa pamamagitan ng mga mapanuring eksamen o pagkakaroon ng mga palatandaan at sintomas batay sa pagsusuri ng iyong doktor: **kanser sa prostate, kanser sa bayag (testicular), kanser sa colon (colorectal) at kanser sa balat**. Maraming mga sintomas ang maaaring dulot ng mga problema na higit na mas mababaw kaysa sa kanser. Kumonsulta sa iyong doktor upang makatiyak. Kung hindi maiiwasan ang kanser, mas magiging matagumpay ang pagpapagaling dito kung ito ay matutuklasan nang maaga.

Maagang pagtuklas at pagsuri

Ang **maagang pagtuklas** ay nangangahulugan ng pagkadiskubre sa kanser sa maagang yugto nito. Sa oras na matuklasan na ang kanser, kadalasang mas madali na itong pagalingin. Ang pagkilala sa mga sintomas at ang regular na pagpapasuri ay nakatutulong sa mas maagang pagkakatuklas sa kanser. Kilalaning mabuti ang iyong katawan at huwag ipagwalang-bahala ang anumang pagbabago dito. Kung mas maaga mong maipaaalam ang mga sintomas sa iyong doktor, mas maaga ring mabibigyan ng solusyon ang problema.

Ang **pagsuri (screening)** ay tumutukoy sa maagang pagtuklas sa kanser sa pamamagitan ng pagpapasailalim sa mga eksamen o pagsusuri kahit na hindi ka pa kakikitaan ng anumang sintomas. Maraming uri ng kanser ang walang screening test, ngunit ang ilang kanser ay maaaring matuklasan bago mo pa man mapansin ang mga sintomas. Ang mga screening test ay nakatutulong sa pagtuklas ng kanser sa yugtong pinakamaaga at kung kailan pinakamadali itong gamutin. Ang ilan sa mga screening test ay nakatutulong din sa pagtukoy ng mga kondisyon na maaaring humantong sa kanser (precancerous condition) na maaari nang gamutin bago pa man humantong sa kanser. Kinakailangang sumailalaim sa mga susunod na eksamen kung mayroong mga kakaibang resulta na lalabas batay sa screening test.

Mayroong mga programa para sa pagpapasuri na nagbibigay ng mga screening test para sa ilang uri ng kanser na matatagpuan sa iba't-ibang bahagi ng Canada. Ang mga programang ito ay maaaring maiba batay sa bawat probinsya. Ang mga programang ito para sa pagsusuri ay ibinibigay sa mga tao batay sa iba't-ibang edad kahit na hindi pa sila kakikitaan ng mga palatandaan at sintomas ng kanser. Kung ang pamilya mo ay mayroong kasaysayan ng anumang uri ng kanser, maaaring mas mataas ang tsansa mo na magkaroon ng kanser at maaari kang magpasuri sa mas maagang edad o nang mas madalas. Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa personal mong plano ng pagpapasuri.

Mahalagang malaman na walang screening test para sa kanser ang maituturing na eksakto ng 100%. Halimbawa, ang isang screening test ay maaaring magpahiwatig ng kanser kahit wala, o hindi magpahiwatig ng kanser kahit mayroon. Gayunpaman sa kabuuan, ang mga screening test ay nakapagliligtas ng buhay.

Kanser sa prostate

Ang kanser sa prostate ay nagsisimula sa mga selyula ng glandula ng prostate. Ito ang pinakakaraniwang kanser sa mga kalalakhian sa Canada at kadalasang natutuklasan sa mga lalaking may edad na 65 pataas. Ang mga lalaking may kasaysayan sa pamilya ng pagkakaroon ng kanser sa prostate o mga lalaking mula sa lahing Afrikano ay may mataas na panganib ng pagkakaroon ng sakit na ito sa mas maagang edad.

Ano ang maaari mong gawin

Kung ikaw ay 50 o mas matanda, kausapin ang iyong doktor tungkol sa mga panganib at benepisyo ng pagpapasuri para sa kanser sa prostate.

Kung ikaw ay may mataas na panganib para sa kanser sa prostate dahil sa kasaysayan ng iyong pamilya o dahil sa lahing Afrikano, talakayin ang posibilidad na masuri sa mas maagang edad.

Ang mga pagsusuring ito ay maaaring gamitin para sa maagang pagtuklas ng kanser sa prostate:

- **Digital rectal exam (DRE):** pisikal na pagsusuri ng prostate gland sa pamamagitan ng tumbong. Ipapasok ng doktor ang kanyang daliri na binalutan ng gloves sa tumbong upang kapain kung may mga bukol ang prostate o anuman na maaaring hindi pangkaraniwan.
- **Prostate-specific antigen (PSA) test:** pagsusuri sa dugo na sumusukat sa prostate-specific antigen, isang sustansya na ginagawa ng prostate.

Ang mga pagsusuring PSA at DRE ay nakatutulong sa maagang pagtuklas ng kanser sa prostate, ngunit maaari rin silang maging sanhi ng mga “false alarm” o pumalya sa pagtuklas ng kanser sa prostate. Sa ilang mga kaso, ang mga pagsusuring ito ay maaaring makatuklas ng kanser sa prostate na posibleng hindi magdulot ng seryosong banta sa iyong kalusugan. Mahalagang makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa iyong panganib na magkaroon ng kanser sa prostate, at pati na rin ang tungkol sa mga benepisyo at panganib ng pagpapasuri.

Ano ang dapat antabayanan

Ang mga palatandaan at sintomas na ito ay maaaring sanhi ng kanser sa prostate o iba pang problema sa kalusugan, tulad ng magá o malaking prostate. Kumonsulta sa iyong doktor kung ikaw ay:

- kailangang umihi nang madalas, lalung-lalo na sa gabi
- may masidhing pangangailangan na umihi
- nahihirapan sa pagsisimula at pagtatapos ng pag-ihing
- hindi makaihi
- may mahina, kaunti o paputul-putol na daloy ng ihi
- pakiramdam na hindi nakaihi nang sapat
- nasasaktan kapag umihi
- may dugo sa ihi o sa tamod
- nakararanas ng sakit sa paglabas ng semilya (ejaculation)

Kanser sa bayag (testicular)

Ang kanser sa bayag ay nagsisimula sa mga selyula ng bayag. Hindi pangkaraniwan ang kanser sa bayag ngunit ang mga lalaki na may edad na nasa pagitan ng 15 at 49 ay may mas mataas na panganib na magkaroon nito. Ang paggamot sa kanser sa bayag ay kadalasang matagumpay, lalung-lalo na kung maagang natuklasan ang kanser.

Ano ang maaari mong gawin

Kilalanin ang iyong bayag at regular itong suriin. Ang pinakamainam na oras na gawin ito ay pagkatapos maligo o mag-shower, habang ang bayag ay nakababa at ang mga muscle ng scrotum ay naka-relaks. Makipagkita agad sa iyong doktor kapag may napansin kang kakaiba.

Regular na magpasuri sa iyong doktor kasama na ang pagsusuri sa bayag.

Ano ang dapat antabayanan

Ang mga palatandaan at sintomas na ito ay maaaring sanhi ng kanser sa bayag o iba pang problema sa kalusugan. Kumonsulta sa iyong doktor kung ikaw ay mayroong:

- bukol sa bayag
- masakit na bayag
- pakiramdam na mabigat at parang hinihila sa ibabang bahagi ng tiyan o scrotum
- banayad na sakit sa ibabang bahagi ng tiyan at singit



Kanser sa colon (colorectal)

Ang mga kanser sa colon ay nagsisimula sa mga selyula na sumusugat sa loob ng colon at ng tumbong. Pangatlo ito sa mga karaniwang kanser sa Canada para sa kalalakihan at kababaihan. Ang kanser sa colon ay kadalasang nagmumula sa dahan-dahan at inaasahan nang paraan. Maaaring hindi ito magdulot ng anumang sintomas sa mga unang yugto nito dahil sa ang ibabang bahagi ng tiyan (lower abdomen) ay may sapat na espasyo kung saan maaaring tumubo at kumalat ang tumor. Ang mga screening test ay maaaring makatulong sa pagtukoy ng kanser sa colon bago pa lumabas ang mga sintomas. Ito ay maaaring gamutin nang lubusan kapag maagang natukoy.

Ano ang maaari mong gawin

Kung ikaw ay may edad na 50 o pataas, sumailalim sa fecal occult blood test (FOBT) nang hindi bababa sa tuwing ika-2 taon. Sa pamamagitan ng test na ito, masusuri kung mayroong dugo ang iyong dumi na maaari lamang makita gamit ang mikroskopyo. Ang pagkakaroon ng dugo sa iyong dumi ay hindi parating nangangahulugan ng pagkakaroon ng kanser. Maaaring iba ang sanhi nito – halimbawa, polyps (hindi nakakakanser na pag-usbong ng tisyu), ulser o kahit almoranas.

Kung ang FOBT ay nagpapakita ng dugo sa dumi, dapat na sumailalim sa mga susunod na test na kinabibilangan ng:

- **Colonoscopy:** pagsusuri kung saan tinitignan ng doktor ang panloob na takip (lining) ng buong colon gamit ang manipis na tubo na nababaluktot na mayroong ilaw at kamera sa dulong bahagi.
- **Sigmoidoscopy:** pagsusuri kung saan tinitignan ng doktor ang panloob na takip (lining) ng tumbong gamit ang manipis na tubo na nababaluktot na mayroong ilaw at kamera sa dulong bahagi.

- **Double-contrast barium enema:** pag-eex-ray sa colon at tumbong na gumagamit ng espesyal na uri ng pangkulay (na tinatawag na barium) upang matulungan ang doktor na makita nang mas maliwanag ang panloob na takip ng colon.

Ang ilang mga lalaki ay may mas mataas kaysa sa karaniwang panganib na magkaroon ng kanser sa colon. Sumangguni sa iyong doktor kung kailan at gaano kadalas ka dapat magpasuri kung ikaw ay mayroong:

- magulang, kapatid o anak na mayroong kanser sa colon (lalung-lalo na kung ang kamag-anak ay nadayagnos sa edad na mas bata sa 45)
- personal na kasaysayan ng pagkakaroon ng kanser sa colon
- kasaysayan na nadayagnos na mayroong inflammatory bowel disease (sakit sa pamamaga ng bituka) o polyps
- minanang kondisyon tulad ng familial adenomatous polyposis (FAP) o hereditary non-polyposis colon cancer (HNCC)

Ano ang dapat antabayanan

Ang mga palatandaan at sintomas na ito ay maaaring sanhi ng kanser sa colon o iba pang problema sa kalusugan. Kumonsulta sa iyong doktor kung ikaw ay may:

- suliranin sa tiyan (pagkaramdam ng pamamaga, pagkabusog, pamimintig)
- pagbabago sa nakasanayang pagbabawas, katulad ng pagtatae o konstipasyon, nang walang malinaw na dahilan
- dugo sa dumi (maaaring kulay pula o napakaitim)
- dumi na mas maliit kaysa sa karaniwan
- masidhing pakiramdam na nadudumi
- pakiramdam na hindi nakadumi nang sapat

- nausea o pagsusuka
- matinding pagkapagod
- pagbabawas ng timbang

Kanser sa balat

Ang iba't-ibang uri ng kanser sa balat (basal cell, squamous cell at melanoma) ay nagsisimula sa iba't-ibang uri ng selyula ng balat. Ang basal cell at squamous cell na kanser sa balat ay pangkaraniwan sa Canada, ngunit ang parehong uri ay madaling gamutin at pagalingin.

Ano ang maaari mong gawin

Ang pinakamainam na paraan upang maiwasan ang kanser sa balat ay sa pamamagitan ng pagprotekta sa iyong balat laban sa araw. Narito ang ilan sa mga tips kung paano mananatiling ligtas sa araw:



- Pangalagaan ang iyong sarili at ang iyong pamilya sa mga oras na nasa pagitan ng 11 a.m. at 4 p.m., habang pinakamalakas ang sinag, o sa anumang oras ng araw kapag ang UV Index ay 3 o mas mataas. Manatili sa lilim – sa ilalim ng mga puno, bubong o payong – at subukang planuhin ang mga aktibidad na panlabas bago mag- 11 a.m. o matapos mag- 4 p.m.
- Takpan ang iyong mga braso, binti at ulo. Pumili ng kasuotan na maluwang, mahigpit na hinabi at magaang. Huwag kalimutan ang sumbrero upang protektahan ang iyong ulo, mukha, leeg at mga tenga.
- Gumamit ng sun block na may proteksyon sa araw (SPF) na 15 o mas mataas. Huwag kalimutang maglagay ng sun block kapag maulap at tuwing taglamig.

- Magsuot ng shades upang mapangalagaan ang iyong mga mata. Pumili ng salamin na may pantay na kulay, may lente na katamtaman ang itim o maitim, at may proteksyon laban sa UVA at UVB.
- Iwasang gumamit ng kagamitang nakakapagpaitim (indoor tanning equipment). Tulad ng araw, ang mga ilaw ng pampaitim at mga sun lamp ay naglalabas din ng mga ultraviolet ray na maaaring magdulot ng pagkasunog sa araw, pinsala sa balat at makapagpataas ng panganib na magkaroon ng kanser sa balat.
- Regular na ipasuri ang iyong balat. Kilalanin ang iyong balat at ipagbigay-alam sa iyong doktor ang anumang pagbabago.

Ano ang dapat antabayanan

Ang mga palatandaan at sintomas na ito ay maaaring sanhi ng kanser sa balat o iba pang sakit sa balat. Kumonsulta sa iyong doktor kung ikaw ay may:

- pagbabago sa hugis, kulay o sukat ng mga balat (birthmark) o nunal
- sugat na hindi gumagaling
- patsi sa balat na dumudugo, nangangati o nagiging pula at maumbok



Pagpapababa sa panganib ng kanser

Maraming mga impormasyong pangkalusugan ang matatagpuan – ang ilan sa mga ito ay nakalilito o di kaya’y magkakasalungat. Ang tiyak na alam namin ay maaari mong pababain ang tsansa ng iyong pagkakaroon ng kanser sa pamamagitan ng pagpili sa mga desisyong makabubuti sa kalusugan araw-araw. Halos kalahati ng lahat ng kanser ang maaaring maiwasan sa pamamagitan ng malusog na pamumuhay at mga tuntunin na mangangalaga sa kalusugan ng mga Canadian. Maaari kang:

- Huwag manigarilyo at umiwas sa usok ng sigarilyo (second-hand smoke).
- Kumain ng 5 hanggang 10 hain ng mga gulay at prutas sa bawat araw. Pumili ng mga pagkain na mataas sa fiber at mababa sa fats. Kung iinom ka ng alak, limitahan ang iyong pag-inom sa 1 o 2 beses sa loob ng isang araw.
- Regular na maging aktibo sa mga pisikal na gawain. Makakatulong din ito upang mapanatili mo ang malusog na timbang ng iyong katawan.
- Pangalagaan ang iyong sarili at ang iyong pamilya sa mga oras na nasa pagitan ng 11 a.m. at 4 p.m., habang pinakamalakas ang sinag, o sa anumang oras ng araw kapag ang UV Index ay 3 o mas mataas. Kilalanin ang iyong balat at ipagbigay-alam sa iyong doktor ang anumang pagbabago.
- Sundin ang mga tuntunin ng mga pagsuri. Kung alam mo ang kasaysayan ng pagkakaroon ng kanser ng iyong pamilya, makakatulong ito upang madesisyunan mo at ng iyong doktor ang iyong personal na plano ng pagpapasuri.
- Bisitahin ang iyong doktor o ang ibang healthcare provider kung may mapansin kang pagbabago sa iyong normal na kalagayang pangkalusugan.
- Sundin ang mga instruksiyong pangkalusugan at pangkaligtasan sa tahanan at sa trabaho kapag gumagamit, nagtatago at nagtatapon ng mga mapanganib na mga kagamitan.

