Ano ang ginagawa namin

Salamat sa mga gawain ng aming mga bolontaryo 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 kababaihan. Canadian Cancer Society 2009.

Early Detection and Screening: Facts for women - Tagalog 270506 © February 2009

Canadian Cancer Society | Société canadienne du cancer

Maagang Pagtuklas at Pagsuri

Mga katotohanan para sa mga kababaihan

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

Maagang Pagtuklas at Pagsuri

Mga katotohanan para sa mga kababaihan

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 kababaihan 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 suso**, **kanser sa kwelyo ng bahay-bata (cervix)**, **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.

Photographs: © Getty Images
Licensed material is for illustrative purposes only; persons depicted are models.

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 suso

Ang kanser sa suso ay nagsisimula sa mga selyula ng tisyu ng suso. Sa mga kababaihan, ang tisyu ng suso ay sumasakop sa mas malawak na bahagi kaysa sa mismong suso lang. Ito ay umaabot sa buto sa may balikat at mula sa kilikili patungo sa buto sa dibdib na nasa gitna ng dibdib.

Ang kanser sa suso ang pinaka-karaniwang kanser na natutukoy sa mga kababaihan sa Canada. Maaari ding magkaroon nito ang mga kalalakihan ngunit ito ay bihirang-bihira.

Maaaring magkaroon ng kanser sa suso sa anumang edad, ngunit karaniwan sa mga kaso ay nagaganap sa mga kababaihang may edad na 50 pataas. Maraming babae ang buhay at maayos ngayon dahil sa maagang natuklasan at napagaling ang kanilang kanser sa suso.

Ano ang maaari mong gawin

Ang mga mapagkakatiwalaang test na ginagamit para sa maagang pagtuklas ng kanser sa suso ay ang:

- **mammography**: mababang dosi ng x-ray sa mga suso
- **clinical breast examination (CBE)**: pisikal na pag-eeksamen sa mga suso sa pamamagitan ng isang eksperto sa larangan ng pangangalaga sa kalusugan (healthcare)

Iba-iba ang mga programa sa pagsusuri para sa suso batay sa iba't-ibang probinsya at teritoryo. Maaaring sabihin sa iyo ng iyong doktor ang iba pang impormasyon ukol sa mga screening test o programa sa iyong lugar.

Kung ikaw ay:	Ano ang gagawin:
40 o mas matanda	Sumailalim sa CBE ng isang eksperto sa healthcare nang hindi bababa sa tuwing ika-2 taon.
40 hanggang 49	Makipag-usap sa iyong doktor ukol sa iyong panganib na magkaroon ng kanser sa suso, at pati na rin sa mga benepisyo at panganib ng mammography.
50 hanggang 69	Sumailalim sa mammogram tuwing ika-2 taon.
70 o mas matanda	Makipag-usap sa iyong doktor ukol sa kung gaano kadalas ka dapat masuri para sa kanser sa suso.

Ang ilang mga babae ay may mas mataas kaysa sa karaniwang panganib na magkaroon ng kanser sa suso. Sumangguni sa iyong doktor tungkol sa iyong mga panganib at personal na plano ng pagpapasuri. Maaaring maging angkop na isaalang-alang ang maaga o mas madalas na pagpapasuri kung:

- Nagkaroon ka na ng kanser sa suso sa nakaraan.
- Mayroon kang kasaysayan ng mga biopsy sa suso na nagpapakita ng pagbabago sa suso, tulad ng pagrami ng mga abnormal na selyula na hindi nakaka-kanser (*atypical hyperplasia*).
- Ang pamilya mo ay may kasaysayan ng pagkakaroon ng kanser sa suso (lalung-lalo na kung ang iyong nanay, kapatid na babae o anak na babae ay nadayagnos bago magmenopos o kung mayroong mga namamanang pagbabago sa ilang mga genes, tulad ng BRCA1 o BRCA2).

Makatutulong din ang pagiging pamilyar mo sa karaniwang itsura at pakiramdam mo sa iyong mga suso upang matukoy mo ang anumang pagbabago kahit na regular kang nagpapasuri. Tandaan mo na maaari kang makaramdam nang kakaiba sa iyong mga suso sa iba't-ibang yugto ng siklo ng iyong pagreregla. Maaari silang maging mabukol bago ka magkaroon ng regla. Ang tisyu ng mga suso ay nagbabago din sa paglipas ng panahon. Makatutulong ang pag-alam sa kung ano ang normal sa iyo upang malaman kung ano ang mga pagbabago na dapat mong ikonsulta sa iyong doktor.

© Canadian Cancer Society 2009

Ano ang dapat antabayanan

Para sa karamihan ng mga babae, ang pagkakaroon ng bukol sa kanilang suso ay isa sa mga karaniwang palatandaan ng kanser sa suso. Kung ito ay masakit, ito ay kadalasang sintomas ng isang kondisyon na hindi malignante (benign) ngunit dapat itong suriin ng iyong doktor. Karamihan sa mga bukol ay hindi kanser. Ang mga palatandaan at sintomas na ito ay maaaring sanhi ng kanser sa suso o ibang problema sa suso. Kumonsula sa iyong doktor kung ikay ay may:

- bukol o pamamaga sa kilikili
- pag-iiba sa sukat at hugis ng suso
- pagkakaroon ng dimpol o pangungulubot ng balat – tinatawag ding *orange peel skin*
- pamumula, pamamaga at mas mainit na pakiramdam sa susong apektado
- papasok o inverted na utong
- pagtututong o pangangaliskis ng utong

Kanser sa kwelyo ng bahay-bata o cervix

Ang kanser sa cervix ay nagsisimula sa mga selyula ng cervix. Ito ay kadalasang lumalago nang dahan-dahan. Bago maging kanser sa cervix, ang mga selyula ng cervix ay nagsisimula nang magbago at maging abnormal. Ang mga selyulang abnormal na ito ay precancerous, o hindi nakaka-kanser. Ang mga precancerous na pagbabago sa cervix ay tinatawag na *cervical dysplasia*.

Ang cervical dysplasia at kanser sa cervix sa mga unang yugto nito ay kadalasang hindi nagdudulot ng anumang sintomas. Ang regular na pagpapasailalim sa mga screening test ay maaaring makatulong sa pagtukoy ng dysplasia o kanser sa cervix bago pa lumabas ang mga sintomas. Ang mga ito ay parehas na maaaring gamutin kapag maagang natukoy.

Ikaw ay mayroong mataas na panganib ng pagkakaroon ng kanser sa cervix kung ikaw ay naging aktibo sa pakikipagtalik sa murang edad o kung ikaw ay nagkaroon ng maraming katalik. Ang mga salik na ito ang nagpapataas sa panganib ng iyong pagiging lantad sa HPV (the human papillomavirus). Ang HPV ay isang grupo ng mga virus na madaling ipasa mula sa isang tao patungo sa isa pa, sa pamamagitan ng pakikipagtalik. Ang mga impeksyong HPV ay pangkaraniwan at kadalasang nawawala kahit hindi ginagamot dahil sa kusang pinupuksa ng immune system ang virus. Ilan lamang sa mga uri ng HPV ang maaaring maging sanhi ng pagbabago sa mga selyula ng cervix na maaaring humantong sa kanser sa cervix.

© Canadian Cancer Society 2009

Ano ang maaari mong gawin

Sa oras na maging aktibo ka sa pakikipagtalik, sumailalim sa Pap test tuwing 1 o ika-3 taon (nakabatay sa mga panuntunan ng pagsusuri sa iyong probinsya at sa naunang mga resulta ng iyong Pap test). Ang Pap test ay isang pagsusuri sa laboratoryo ng mga selyula na kinuha mula sa cervix upang matukoy kung mayroong mga pagbabago. Maaari nitong matukoy nang maaga ang pagbabago bago pa man ito maging kanser.

Magpatuloy sa pagpapa-Pap test kahit na hindi ka na nakikipagtalik.

Kumonsulta sa iyong doktor kung itutuloy mo pa ang pagpapa-Pap test kung ikaw ay sumailalim sa hysterectomy (pag-aalis ng utero, cervix at kung minsan mga obaryo.)

Kapag nagpa-Pap test ka, maaari ka ring magpaeksamen sa pelvis. Ito ay isang pisikal na pagsusuri sa mga organo na nasa pelvis sa pamamgitan ng pagpasok ng daliri ng doktor sa ari ng babae. Ipapasok ng doktor ang kanyang daliri na binalutan ng gloves sa ari ng babae upang suriin ang cervix at mga organo ng pelvis para sa anuman na maaaring hindi pangkaraniwan. Hindi nito nasusuri kung mayroong kanser sa cervix, ngunit maaari nitong makita ang ibang mga problema.

Gumamit ng kondom sa pakikipagtalik upang maiwasan ang impeksyon sa HPV.

Isaalang-alang ang pagpapabakuna para sa HPV kung ikaw ay nasa pagitan ng 9 at 26 na taong gulang. Ito ay sumasanggalang laban sa ilang mga impeksyong HPV na nagiging sanhi ng higit sa 70% ng kanser sa cervix at mga karaniwang uri ng kulugo sa ari. Ang pagpapabakuna ay dapat na kasabay ng pagpapasuri laban sa kanser sa cervix, at hindi bilang pamalit dito.

Ano ang dapat antabayanan

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

- nakararanas ng abnormal na pagdudugo o mayroong dugo na lumalabas sa iyong ari kahit na wala pa ang iyong buwanang regla
- nakararanas ng hindi normal na katagalan at kalakasan ng regla
- dinudugo matapos makipagtalik
- nasasaktan sa pakikipagtalik
- mayroong mala-tubig na lumalabas mula sa ari
- nakararanas na mas maraming likido ang lumalabas mula sa ari
- nakararanas ng pagdudugo ng ari matapos mag-menopos

© Canadian Cancer Society 2009

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 babae 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

© Canadian Cancer Society 2009

• 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

© Canadian Cancer Society 2009

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 ng isang beses o mas kaunti 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 instruksyong pangkalusugan at pangkaligtasan sa tahanan at sa trabaho kapag gumagamit, nagtatago at nagtatapon ng mga mapanganib na mga kagamitan.

Tuklasin ang iba pa

Kung nais mong malaman ang mga karagdagang impormasyon tungkol sa maagang pagtuklas at pagsuri:

- Tumawag sa espesyalista sa impormasyon sa numerong toll free na **1 888 939-3333** mula Lunes hanggang Biyernes, 9 ng umaga hanggang 6 ng gabi.
- Mag-email sa **info@cis.cancer.ca**.
- Bisitahin ang aming website sa **www.cancer.ca**.
- Kontakin ang opisina ng iyong lokal na Canadian Cancer Society.

© Canadian Cancer Society 2009

Mga Notasyon

Mga Notasyon

© Canadian Cancer Society 2009

Mga Notasyon