



Programang Pangkalusugan ng **Suso, Cervix at Colon**

Pagliligtas ng mga Buhay sa Pamamagitan ng
Maagang Pagkatuklas

Breast, Cervical and Colon Health Program
401 5th Avenue, Suite 900
Seattle, WA 98104-2333

www.kingcounty.gov/health/cancer

Public Health
Seattle & King County



Ang dokumentong ito ay makukuha sa ibang mga wika at
ibang mga anyo ng mga taong may mga kapansanan - tumawag
sa 1-800-756-5437 (TTY 711).

Huwag Paikliin ang Buhay. Magpasuri.



Programang Pangkalusugan ng
Suso, Cervix at Colon

Pagliligtas ng mga Buhay sa Pamamagitan ng Maagang Pagkatuklas

Paghadlang sa Kanser sa Pamamagitan ng Malulusog na Pagpipilian

Animnapung porsiyento ng mga
pagkamatay sa kanser ay maaaring
mahadlangan sa pamamagitan ng
paggawa ng bagay na alam na natin.

(American Cancer Society, 2008).



Narito ang ilang nakatutulong na tagapagpaalaala para sa pagpapanatili ng mabuting kalusugan at paghadlang sa kanser:

Huwag Manigarilyo

Tawagan ang Tobacco Quit Line – 1-800-QUIT-NOW.

Palagiang Mag-ehersisyo

Mag-ehersisyo nang hindi kukulangin sa 2 oras at 30 minuto sa isang linggo. Pumili ng mga gawain na nagbibigay ng kasiyahan sa inyo, upang patuloy kayong mag-ehersisyo nang palagian. Maglakad kasama ng inyong aso, maghardin, magsayaw o sumama sa isang klase ng pag-eehersisyo. Pumili ng isang gawain na pinamamalagi kayong gumagalaw at damihan ang paggawa nito habang lumalakas kayo.

Magpanatili ng isang Malusog na Timbang

Ang sobrang taba na naiwan sa ating mga katawan ay gumagawa ng estrogen na nagiging dahilan upang lumaki at maghati-hati ang mga selula. Kapag mas madalas maghati-hati ang mga selula, mas malaki ang pagkakataon na mabuo ang kanser.

Basahin ang mga Markang Nakalimbag sa Pagkain

Pumili ng mga pagkain na kakaunti ang taba, asin at asukal, at maraming protina at hibla. Ang mga markang nakalimbag sa pagkain ay nagsasabi sa inyo kung gaano karami ng bawat isa ng mga ito ang dapat ninyong kunin sa isang araw. Ang Bitamina D ay natatagpuan sa maraming pagkain na mayaman sa kalsiyum at mahalaga para sa kalusugan ng buto at paghadlang sa kanser.



Kumain nang Maaayos

Kalahati ng pagkain sa inyong plato ay dapat na mga prutas o gulay. Isama ang hindi kukulangin sa 5 prutas at gulay sa isang araw. Itaas ang hibla sa 25 gramo sa isang araw sa pamamagitan ng pagkain ng mas maraming gulay, prutas at buong butil. Narito ang ilang malulusog na payo sa pagkain:

- Kumain ng pula, kulay-ube at asul na mga prutas at gulay araw-araw.
- Organiko ang kainin kung magagawa.
- Kumain ng mga prutas at gulay na nasa kapanahunan para sa pinakamabuting halaga.
- Isaalang-alang ang pagtatanim ng sarili ninyong pagkain at pagbabahagi sa iba.
- Dagdagan ang isda at poultry.
- Kumain ng pulang karne isang beses lamang sa isang linggo.
- Subukan ang ibang mga protinang tulad ng mga lentil, navy at pinto beans. Ang beans ay mababa sa mga kalori at mataas sa mga hibla at protina.
- Mag-ingat ng talaan ng pagkain upang matunton kung ano ang kinakain ninyo at ang inyong pagsulong.
- Kumain ng maliliit na bahagi ng pagkain. Bawasan ang dalas ng pagkain sa mga restoran, kabilang ang “fast food.”

Uminom ng Mas Kaunting Alak

Itakda ang dami ng alak na iniinom ninyo sa isang hain sa bawat araw. Ang red wine ay mas mabuti kaysa serbesa o magkahalong inumin.

Limitahan ang Pagkahantad sa Araw

Protektahan ang sarili laban sa araw sa pamamagitan ng isang SPF (sun protection factor) na 15 o mas mataas.

Bawasan ang mga nakapipinsalang pagkahantad na kaugnay ng kapaligiran

Gumamit ng mga produktong plastik nang ligtas. Pumili ng mga bote ng tubig na walang-BPA o ginawa mula sa walang-pahid na stainless steel. I-microwave ang inyong pagkain na nasa kristal o ibang sisidlan na ligtas sa microwave. Gumamit ng mga produkto sa paglilinis na nagtataglay ng mas kaunting kemikal.



Pamahalaan ang Tensiyon

Kung ang pag-aalaala ay nakakaapekto sa inyong buhay, makipag-usap sa isang tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung paano ito pamamahalaan. Ang ehersisyo at pagmumuni-muni (tahimik na oras) ay nakababawas ng pag-aalaala.

Tulog

Matulog nang sapat para makapagpahinga – karamihan sa mga tao ay nangangailangan ng humigit-kumulang na walong oras.

Magtanong

Gumawa ng isang listahan ng mga katanungan ninyo sa tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan upang dalhin sa inyong appointment o pakikipagtipan na medikal.



Magpasuri

Ang pinakamahasag na proteksiyon ay maagang pagtuklas. Ang mga palagiang pagsusuri ay maaaring makahanap ng mga problema nang maaga kung kailan ang mga ito ay pinakamadaling gamutin. Palagiang magpasuri para sa kanser sa suso, cervix at colon.

Para sa Karagdagang Impormasyon:

Mga Rekomendasyon sa Paghadlang/Pagsusuri sa Kanser

American Cancer Society, www.cancer.org

Komen for the Cure, www.pskomen.org

– impormasyon tungkol sa kanser sa suso

National Cancer Institute, www.cancer.gov

– impormasyon tungkol sa kanser

United States Preventive Services Task Force

(Puwersang Tagakilos sa mga Panghadlang na Serbisyo ng Estados Unidos),

www.ahrq.gov – mga patnubay sa pagsusuri

Health, Food and Exercise (Kalusugan, Pagkain at Ehersisyo)

Centers for Disease Control at Prevention

(Mga Sentro ng Estados Unidos para sa Pagkontrol at Paghadlang sa Sakit)

www.cdc.org

American Institute for Cancer Research

(Amerikanong Institusyon para sa Pananaliksik sa Kanser)

www.aicr.org

Campaign for Safe Cosmetics

(Kampanya para sa mga Ligtas na Kosmetiko)

www.safecosmetics.org

Seafood Watch (Panonood ng Pagkaing-dagat)
sa Monterey Aquarium

www.montereybayaquarium.org/

cr/seafoodwatch.aspx – mga ligtas na mapipiling pagkaing-dagat

Kalusugan ng Suso

Palagiang Magpasuri

Ang pagtingin na may kaugnayan sa kanser sa suso bago lumitaw ang mga sintomas ay ang susi sa pagkatuklas sa kanser nang maaga, sa mga yugto nito na pinakamadaling gamutin.

Ang isang mammogram ay isang x-ray ng suso na maaaring makahanap ng mga bukol (tumor) na napakaliit para matuklasan sa pamamagitan ng paghipo. Ang mga palagiang mammogram ay maaaring makahanap ng kanser kapag ang sukat nito ay tulad ng isang maliit na buto.



Hilingin na Isailalim sa Pagsusuri

Huwag nang hintayin pa na paalalahanan kayo ng tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan.

Sino ang Nasa Panganib?

Ang panganib ng kanser sa suso para sa lahat ng mga babae ay tumataas kasabay ng edad. Bagaman ang ilang babae ay maaaring may malaking panganib na magkaroon ng kanser, ang totoo, SINUMANG babae ay maaaring magkaroon ng kanser sa suso kaya mahalagang magpasuri nang palagian.

Ang mga bagay na nagpapalaki ng panganib na magkaroon ng kanser ang isang babae ay:

- Dalawa o higit na unang antas na kamag-anak (ina o kapatid) na nagkaroon ng kanser sa suso sa maagang edad (bago dumating ang tuluyang paghinto ng regla).
- Nagkaregla bago dumating sa edad na 12.
- Dumating ang tuluyang paghinto ng regla pagkaraan ng edad na 55.
- Unang pagbubuntis pagkaraan ng edad na 30.
- Walang mga pagbubuntis.
- Sobra ang timbang pagkatapos dumating ang tuluyang paghinto ng regla.

Mga sintomas

Kung mayroon kayo ng alinman sa mga sumusunod na sintomas, magpatingin sa inyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan:

- Bukol o umbok sa suso o kilikili.
- Paglabas ng dugo o likido mula sa utong.
- Makaliskis na balat sa paligid ng utong.
- Mga pagbabago sa balat ng suso – may puyo (tulad ng balat ng dalandan).
- Mga pagbabago sa balat ng suso – mapula, mainit o namamaga.





Mga Inirerekomandang Pagsusuri

- Mammogram – Tuwing 1 - 2 taon simula sa edad na 40 at bawat taon pagkaraan ng edad na 50.
- Pagsusuri ng suso sa klinika (clinical breast exam: CBE) – Para sa mga may edad na 20 - 39, ang isang tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan ay magsasagawa ng isang CBE tuwing tatlong taon bilang bahagi ng pangalahatang pagsusuri ng inyong katawan. Pagkaraan ng edad na 40, sumailalim sa CBE bawat taon.

Sariling pagsusuri ng suso (breast self-exam: BSE) - Sa edad na 18 simulang gawin ang BSE buwan-buwan. Kung ito man ay hindi sapilitan, ang palagiang BSE ay tumutulong sa inyo na malaman ang kapinuhan at anyo ng inyong suso. Kung nakapansin kayo ng isang pagbabago, magpatingin sa inyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan.

Kailan Kayo Dapat Magpasuri?

Pinakamabuting itakda ang inyong mammogram at CBE isang linggo pagkatapos ng inyong regla. Ito ang panahon na ang inyong mga suso ay hindi gaanong maramdamin.

Kalusugan ng Cervix

(Parang leeg na bahagi ng matris)

Pigilan ang Kanser sa Cervix

Ang pagsusuri sa kanser sa cervix sa pamamagitan ng Pap test ay nakapigil sa kanser bago ito magsimula. Ang Pap test ay nakahahanap ng mga pagbabago sa cervix na maaaring magamot bago maging kanser ang mga ito.

Sino ang Nasa Panganib?

Lahat ng mga babae ay nanganganib para sa kanser sa cervix. May ilang aktibidad na nagpapalaki ng panganib na magkaroon kayo ng kanser sa cervix.

- Pagsisimula ng sekswal na aktibidad sa maagang edad.
- Pagkakaroon ng maraming partner sa pakikipagtalik.
- Paninigarilyo.

Ang kanser sa cervix ay lubos na mahahadlangan ng mga palagiang pagsusuri.

Tungkol sa Kanser sa Cervix

Dahil pangkaraniwang walang mga sintomas ng kanser sa cervix, ang mga palagiang pagsusuri ay napakahalaga. Tulad ng balat, ang cervix ay nag-aalis ng mga lumang suson ng mga selula habang tumutubo ang mga bago. Kung ang mga selulang tumutubo ay hindi pangkaraniwan, ang mga ito ay maaaring maging kanser. Maaaring umabot ng 10-15 taon para maging kanser ang mga hindi pangkaraniwan na selulang ito.



HPV at Kanser sa Cervix

Ang human papillomavirus virus (HPV) ay ang pangunahing sanhi ng kanser sa cervix. Ang HPV ay isang pangkaraniwang impeksiyon. Tatlo sa 4 na babae na nasa pagitan ng mga edad na 18-50 ay magkakaroon ng HPV sa isang panahon sa kanilang mga buhay. Madalas na inaalís ng katawan ang impeksiyon ng HPV. Para sa isang maliit na bilang ng mga babae, ang HPV ay maaaring maging dahilan ng mga pagbabago ng selula sa cervix na maaaring maging kanser sa cervix.



Bakuna sa HPV

Ang HPV ay ang pangunahing sanhi ng kanser sa cervix. Ang bakuna sa HPV ay inirerekomenda para sa mga babaeng may edad na 9 – 26 upang pigilan ang impeksiyon ng HPV at kanser sa cervix. Kung mayroon kayong anak na babae na nasa edad na iyon, itanong sa inyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan ang tungkol sa bakuna sa HPV.

Mga Inirerekomandang Pagsusuri

- Simulan ang Pap test na pagsusuri 3 taon pagkatapos ninyong magsimula ng pakikipagtalik at bago lumampas ang edad na 21.
- Pagkaraan ng edad na 30, ang inyong tagapagkaloob ng pangangalang pangkalusugan ay maaaring magsabi sa inyo na kayo ay maaaring suriin tuwing 2 o 3 taon kung kayo ay sumailalim na sa mga pangkaraniwang Pap test.
- Kung ipinatanggal ninyo ang inyong cervix (sa pamamagitan ng isang hysterectomy), hindi na ninyo kailangan ng isang Pap test **MALIBAN** kung ang operasyon ay ginawa bilang isang paggamot para sa kanser o nalalapit na kanser sa cervix.

Para sa pinakatumpak na mga resulta ng pagsusuri, itakda ang inyong Pap test kapag kayo ay **WALANG** regla. Huwag maglagay ng anuman sa inyong ari (vagina) 48 na oras bago ang appointment.

Kalusugan ng Colon

Pigilan ang Kanser sa Colon

Sa pamamagitan ng palagiang pagsusuring pangkalusugan ng colon, maaaring ninyong pigilan ang kanser sa colon bago ito magsimula. Nagsisimula ang kanser sa colon bilang isang tumutubo na hindi pa kanser. Kapag nakakaramdam na kayo ng mga sintomas, ang kanser sa colon ay maaaring sumulong na. Ang pagsusuri ng colon ay maaaring makahanap at makatanggap ng isang tumutubo, tinatawag na isang polyp, bago ito maging kanser. Ang pagsusuri lamang ang maaaring makatuklas rito nang maaga. Ang mga taong karamihan sa kinakain ay matabang pagkain, sobra ang timbang, naninigarilyo at hindi nag-eehersisyo ay may mas malaking panganib na magkaroon ng kanser sa colon.

Magtanong tungkol sa kasaysayan ng inyong pamilya

Ang mga tao na ang pamilya ay may kasaysayan ng kanser sa colon ay nasa mas malaking panganib na magkaroon ng kanser sa colon. Alamin kung may kasaysayan ng kanser sa colon o mga polyp ng colon sa inyong pamilya. Ang impormasyon tungkol sa kasaysayan ng pamilya ay nakakatulong sa inyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan na magpasiya kung kailangan ninyo ng pagsusuri bago dumating ang edad na 50 at kung anong pagsusuri ang tama para sa iyo.



Sa mga sintomas ng kanser sa colon ay kabilang ang:

- Pagbabago sa mga gawi ninyo sa pagdumi, kabilang ang pagtatae o hindi pagdumi o isang pagbabago sa anyo ng inyong dumi (poop) sa higit sa dalawang linggo.
- Pagdugo ng tumbong o dugo sa inyong dumi.
- Palagiang pagkabalisa ng tiyan, tulad ng mga pulikat, gas o pananakit.
- Pananakit ng tiyan na may pagdumi.
- Pakiramdam na ang inyong dumi ay hindi lubos na natatangal.
- Panghihina o pagkapagod.
- Pagkabawas ng timbang nang walang dahilan.

Ang ilang sintomas ay maaaring maging tanda ng ibang mga kondisyon. Kung nakapansin kayo ng matingkad na pulang dugo sa tisyu ng banyo, ito ay maaaring mula sa mga almuranas. May ilang pagkain na nagagawang pula ang inyong dumi. Kung nakapansin kayo ng dugo o pagbabago sa inyong mga dumi, itanong sa inyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan.

Mga Inirerekomandang Pagsusuri

Simulan ang regular na pagsusuri ng kanser sa colon sa edad na 50. Makipag-usap sa inyong tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa kung anong pagsusuri ang tama para sa inyo.

- Fecal Occult Blood Test (FOBT) bawat taon o
- Fecal Immunochemical Test (FIT) bawat taon.
- Flexible Sigmoidoscopy tuwing 5 taon, kasama ng FOBT bawat taon.
- Colonoscopy tuwing 10 taon.

