



Pencegahan Kanker

Kata 'Kanker' merupakan momok bagi semua orang. Penyakit kanker sudah menjadi kasus umum, banyak orang yang dalam hidupnya mengenal penyakit kanker, baik sebagai penderita maupun kerabat atau teman penderita kanker. Sekitar 30% penyakit kanker dapat dicegah, hal ini diperoleh dengan merubah gaya hidup atau vaksinasi untuk beberapa jenis virus.

Faktor yang memperbesar risiko kanker adalah: merokok, konsumsi alkohol berlebihan, infeksi Hepatitis B dan C, serta infeksi virus Human Papilloma (HPV).

Merokok merupakan penyebab kanker paru tertinggi, yakni 70%. Hubungan antara merokok dan kanker paru, dikemukakan pertama kalinya oleh Sir Richard Doll, seorang epidemiologis asal Inggris pada tahun 1950. Kemudian, merokok juga diketahui dapat menyebabkan kanker mulut, kanker tenggorokan, kanker kerongkongan, kanker lambung, kanker pankreas dan kanker ginjal.

Sementara itu, konsumsi alkohol berlebihan dapat menyebabkan kanker mulut, kanker tenggorokan, kanker kerongkongan, kanker payudara dan kanker hati.

Di negara Timur Jauh, banyak ditemui kasus kanker hati yang berhubungan dengan infeksi Hepatitis B sebelumnya, di Negara Barat, kebanyakan kasus sirosis hepatis disebabkan oleh konsumsi alkohol yang memicu kanker hati. Sementara hampir 90% kanker serviks diakibatkan oleh virus HPV.

Dengan informasi diatas, perubahan gaya hidup seperti berhenti merokok, mengurangi konsumsi alkohol dapat mengurangi risiko terkena kanker. Vaksinasi tersedia untuk Hepatitis B dan virus HPV. Di beberapa negara, seperti Taiwan dan Singapura, yang memiliki angka tinggi untuk transmisi vertikal (contoh: virus ditularkan oleh Ibu

saat melahirkan), seluruh bayi yang baru lahir diberikan vaksinasi Hepatitis B. Untuk vaksinasi virus HPV dijadikan pilihan untuk anak gadis berusia 12 tahun keatas, sebelum adanya hubungan seksual.

Gaya hidup sehat seperti berolah-raga 2-5 kali/minggu, mengonsumsi 5 porsi buah dan sayur tiap hari juga dapat mengurangi risiko terkena penyakit kanker.

Deteksi Dini Kanker

Saat pencegahan kanker tidak sesuai harapan, maka deteksi dini kanker merupakan jalan terbaik menuju kesembuhan. Dengan kemajuan teknologi dan ilmu kesehatan, banyak dari jenis kanker yang dapat diobati dan disembuhkan jika terdeteksi dini. Karena itulah deteksi dini memegang peranan penting. Deteksi dini dilakukan melalui pemeriksaan, tidak lupa untuk berkonsultasi dengan dokter jika dirasakan ada sesuatu yang abnormal dengan tubuh Anda.

Beberapa jenis penyakit kanker dapat terdeteksi sebelum memberikan gejala. Pemeriksaan kanker (*atau* kondisi pemicu kanker) untuk individu yang tidak menunjukkan gejala disebut dengan 'screening', dimana hal tersebut membantu dokter untuk menemukan dan mengobati penyakit kanker sedini mungkin. Dalam banyak kasus, pengobatan kanker akan lebih efektif jika penyakit terdeteksi lebih awal. Namun tidak semua jenis penyakit kanker dapat dilakukan 'screening' dan beberapa jenis test hanya diperuntukkan bagi individu yang memiliki risiko genetika spesifik.

Berikut merupakan jenis pemeriksaan standard dan direkomendasikan, di mana pemeriksaan tersebut cukup efektif untuk mendeteksi dini kanker sehingga pengobatan dapat dilakukan segera:

- Mammografi untuk kanker payudara.
- Kolonoskopi untuk kanker usus besar/pencernaan.
- Pap-smear untuk kanker serviks.

Hanya ketiga jenis pemeriksaan ini saja yang akan dibahas. Pemeriksaan lain untuk jenis kanker berbeda juga ada, namun hanya diperuntukkan bagi individu yang memiliki faktor risiko tinggi.

Pemeriksaan untuk Kanker Usus Besar / Pencernaan

Kolonoskopi digunakan untuk mendeteksi kanker usus besar/pencernaan. Individu berusia diatas 50 tahun sebaiknya melakukan pemeriksaan ini. Terlebih bagi individu yang memiliki faktor risiko tinggi (riwayat kesehatan keluarga dengan polip pada usus), sebaiknya melakukan pemeriksaan lebih awal lagi. Berkonsultasilah dengan dokter untuk menentukan perlu/tidaknya dilakukan pemeriksaan lebih awal. Kolonoskopi dilakukan untuk melihat kondisi usus besar dengan

menggunakan pipa panjang yang fleksibel. Pemeriksaan ini memberikan gambaran visual dari dinding usus besar dan memungkinkan dilakukan biopsi jika ditemukan adanya abnormalitas.

Pemeriksaan untuk Kanker Payudara

Seluruh wanita berusia diatas 40 tahun disarankan untuk melakukan pemeriksaan kanker payudara. Wanita berusia 40-49 tahun, sebaiknya melakukan mammografi tiap tahun. Sementara wanita berusia 50 tahun keatas disarankan untuk melakukan pemeriksaan setiap 2 tahun. Bagi wanita yang memiliki faktor risiko tinggi, yakni riwayat kesehatan keluarga dengan kanker payudara, ada baiknya melakukan pemeriksaan lebih dini. Dokter akan menilik riwayat kesehatan Anda dan keluarga untuk menentukan apakah diperlukan pemeriksaan lebih awal.

Mammografi melibatkan radiographer yang akan membantu Anda untuk memposisikan satu-persatu payudara diantara dua buah plat kecil pada mesin X-ray. Plat tersebut kemudian akan menekan payudara selama beberapa waktu untuk mengambil gambar. Tekanan tersebut agar diperoleh gambar yang lebih jelas.

Faktor yang memperbesar risiko kanker adalah: merokok, konsumsi alkohol berlebihan, infeksi Hepatitis B dan C, serta infeksi virus Human Papilloma (HPV).

Pemeriksaan untuk Kanker Serviks

Bagi wanita yang aktif secara seksual dan berusia di atas 21 tahun, sebaiknya melakukan pemeriksaan kanker serviks. Pemeriksaan dilakukan dengan mengambil contoh cairan dari saluran serviks, dimana dokter akan meletakkan spekulum dalam vagina dan kemudian mengambil contoh cairan dengan

menggunakan sikat kecil. Sikat tersebut kemudian dibilas dalam sebuah tabung berisi cairan, atau dokter akan menggunting kepala sikat dan membiarkannya dalam tabung berisi cairan tersebut. Sikat tersebut dikirim ke laboratorium untuk diteliti lebih lanjut, proses ini disebut 'liquid based cytology'. Di lab, ahli patologi akan memeriksa dan meneliti contoh tersebut dengan mikroskop, serta membuat laporan untuk sel yang abnormal. Tes serviks

disarankan untuk dilakukan setiap 2-3 tahun.

Pendeknya, kanker merupakan penyakit umum dimana 30% dari penyakit ini dapat dicegah dengan modifikasi gaya hidup. Saat ini sudah ada test untuk deteksi dini kanker usus besar/pencernaan, kanker payudara dan kanker serviks, juga pengobatan efektif tersedia jika penyakit tersebut terdeteksi dini. **MS**



Dr. Lo Soo Kien, Sue
MBChB (Sheffield, UK),
MRCP (London, UK),
CCT (London, UK)

Senior Consultant
Medical Oncologist
Special interest dibidang:
Kanker Payudara,
Reproduksi & Usus

Dr. Lo memperoleh gelar kedokteran dari Sheffield Medical School, England. Setelah bergabung di The Royal Hallamshire Teaching Hospital selama 3 tahun, lalu pindah ke London untuk menyelesaikan program *post-graduate*. Tahun 1997, Dr. Lo bergabung menjadi anggota Royal College of Physicians, London. Beliau memperoleh pelatihan khusus dalam onkologi di pusat kanker terkenal sedunia, The Royal Marsden Hospital, London dan memperoleh sertifikat onkologi medis setelah menyelesaikan pelatihan tersebut di tahun 2006. Dr. Lo juga memperoleh anugerah bergengsi, yakni Sabah State Government Scholarship dari 1989 hingga 1993 dan Medical Defence Union Elective Bursary di tahun 1991.

Tahun 2008, Dr. Lo bergabung sebagai konsultan di National Cancer Centre Singapore dan menjadi konsultan senior di tahun 2011. Beliau terlatih dalam hal manajemen tumor solid dan memiliki minat khusus di bidang kanker payudara, kanker ginekologi dan kanker lambung-intestin. Saat ini beliau merupakan visiting konsultan di National Cancer Centre Singapore. Selain terdaftar sebagai anggota American Society of Oncology dan Singapore Society of Oncology, beliau pernah menjabat sebagai ketua komite di National Cancer Centre Singapore Chemotherapy Safety Control, anggota komite Singhealth Medical Safety dan anggota komite audit di National Cancer Centre Singapore.

Tahun 2012, beliau dianugerahi *Excellent Service award* dari Singhealth.

Saat bergabung dengan Royal Marsden Hospital London dan the National Cancer Centre Singapore, Dr. Lo terlibat aktif dalam riset klinis dan merupakan peneliti utama dalam beberapa percobaan klinis multi-nasional untuk obat anti-kanker. Beliau telah mempublikasikan riset dalam berbagai jurnal tinjauan sejawat internasional, juga dalam berbagai pertemuan nasional dan internasional. Saat ini Dr. Lo terlibat aktif mengajar mahasiswa/i kedokteran di Yong Loo Ling School of Medicine, Singapore, dan Duke-NUS Graduate medical school, Singapore.

Untuk informasi lebih lanjut, silahkan menghubungi:



AsiaMedic Specialist Centre

350 Orchard Road #08-00,
Shaw House,
Singapore 238868
Tel: (65) 6789 8888
Fax: (65) 6738 4136
Email: info@asiamedic.com.sg
Website: www.asiamedic.com.sg

Representative Office in Indonesia

12th Floor Indofood Tower,
Plaza Sudirman Complex
Jl. Jenderal Sudirman Kav 76-78,
Jakarta 12910, Indonesia
Tel: (021) 5793 6638
Fax: (021) 5793 6828
Email: jakarta@asiamedic.com.sg
Contact: Ms. Lionni / Ms. Lenny