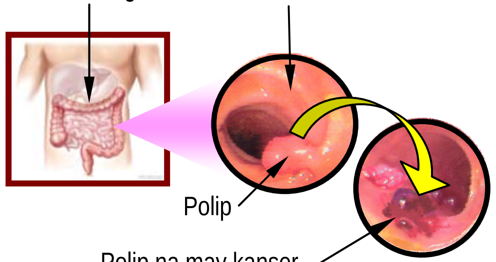
BAKIT DAPAT MAIWASAN ANG KOLON KANSER?

Nagsisimula ang kolon kanser bilang pagbubukol sa kolon, tinatawag itong polip. Kung hindi ito maalis, ilan sa mga polip ay maaaring maging kanser. Nakamamatay ang kolon kanser



ANO ANG MGA SINTOMAS NG KOLON KANSER?

Maraming taong may kanser sa kolon ang WALANG mga sintomas. Gayunman, kapag lumitaw ang mga sintomas, maaaring ganito:

- Dugo sa dumi (tae)
- Pagbabago sa kinaugaliang pagdumi
- Pangangayayat nang walang dahilan
- Hindi mawala-walang pananakit ng tiyan
- Pakiramdam na napapagod kahit walang dahilan

ANO ANG MGA SINTOMAS NG KOLON KANSER?

Maraming taong may kanser sa kolon ang WALANG mga sintomas. Gayunman, kapag lumitaw ang mga sintomas, maaaring ganito:

- Pagkakaroon ng mga polip sa kolon
- Pagkakaroon ng mga sakit gaya ng Crohn's o ng malalang pamamaga ng bituka (Ulcerative Colitis)
- Pagkakaroon ng kamag-anak na mayroong kolon kanser
- Para sa mga Pilipino sa Hawaii, pangatlo ang kanser sa kolon sa pinakakaraniwang kanser, kapwa sa mga lalaki at babae

PAANO NATIN MAIIWASAN ANG KOLON KANSER?

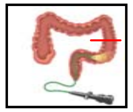
- Regular na pagpapasuri para matingnan kung mayroong polip o maagang pagsisimula ng kanser at upang matanggal ito.
- Dapat magsimula ang pagpapasuri sa edad 50.

ALING URI NG PAGPAPASURI NG KOLON KANSER ANG GAGAWIN KO?

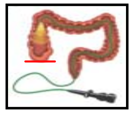
Mayroong dalawang uri ng epektibong pagsusuri: Kailangan mo lang ng isa.
Kausapin ang inyong doktor upang tulungan kayong pag-isipan kung alin ang gagawin.

1. **Pagsusuri ng dugo sa dumi o Fecal Occult Blood Test (FOBT) ay kailangang isagawa isang beses taun-taon.** Magbibigay ang inyong doktor ng kagamitan para maisagawa mo itong pagsusuri sa inyong bahay. Kukuha kayo ng konting sample ng inyong dumi gamit ang kagamitang ibinigay ng inyong doktor atsaka ipadala sa inyong doktor o sa laboratory.

2. **Pagsusuri sa kabuuang haba ng bituka o Endoscopy: Sigmoidoscopy or Colonoscopy**



Kailangang isagawa ang Sigmoidoscopy isang beses tuwing ikalimang taon. Gagamit ang inyong doktor ng isang manipis at nababaluktot na plastik na tubo para makita ang tumbong at ibabang bahagi ng kolon upang masuri kung may mga polip o posibleng pagkakaroon ng kanser. Isinasagawa ang pagsusuri sa tanggapan ng inyong doktor o klinik.



Nasken a maaramid ti Colonoscopy kada 10 a tawen.
Iti doktormo ket usarenna iti at-atiddog a tubo nga plastic tapno kitaenna ti intero a kolon. Maaramat daytoy nga pinagpaamiris idyay klinika wenno ospital.

MAYROON BANG IBA PANG PARAAN UPANG MAIWASAN ANG KOLON KANSER?

Palagiang pagpapasuri sa kanser sa kolon ang tanging mabisang paraan upang maiwasan ang kolon kanser. Maaaring makatulong ang mga sumusunod para hindi magkaroon ng kolon kanser, pero kailangan pa ring magpasuri:

- Kumain ng masusustansyang pagkain (mas maraming prutas at gulay at walang gaanong taba)

- Huwag manigarilyo

- Iwasan ang alak

Kausapin ang inyong doktor tungkol sa:

- Ehersisyo

- Pag-inom ng aspirin

SASAGUTIN BA NG INSURANCE ANG BAYAD SA PAGPAPASURI?

Kadalasan binabayaran ng health insurance at programang pangkalusugan ng gobyerno ang isa sa mga uri ng pagsusuring nabanggit.

NAIS MAKAKUHA NG KARAGDAGANG IMPORMASYON?

Kung mayroong mga katanungan, tumawag sa:

UH SEED
Asian American Network for Cancer Awareness, Research and Training
2600 Campus Rd. QLCSS, Rm. 413
Honolulu, HI 96822
(808) 371-3948
Email: sya@hawaii.edu or cuaresma@hawaii.edu

ANO ANG DAPAT KONG GAWIN NGAYON?

Tumawag sa inyong doktor ngayong linggo para magpatingin at pag-usapan ang mga naaayong uri ng pagpapasuri ng kolon kanser para sa iyo.

Pakitala ang araw ng inyong pagpunta sa doktor at mga katanungang nais itanong. Dalhin ang brochure na ito sa inyong pagpunta sa doktor.

Pangalan ng doktor: ____________________
Address: ____________________
____
Telepono: ____________________
Araw ng pagpunta: __________ Oras: __________

Mga katanungang nais itanong sa doktor:
____
____
____

Tanda po….

Mas mabuti ang pag-iwas kaysa pagbibigay-lunas
Makapagdudulot ng mabuting kalusugan at mahabang buhay ang pagpapasuri sa kanser sa kolon.

WHY PREVENT COLON CANCER?

Colon cancer begins as a growth in the colon called a polyp. If not removed, some polyps can become colon cancer over time. Colon cancer can cause death.

WHAT ARE THE SYMPTOMS OF COLON CANCER?

Many people with colon cancer do NOT have symptoms. However, when symptoms appear, they could be:

- Blood in stool
- Change in usual bowel movements
- Weight loss without obvious reason
- Belly pain that does not go away
- Feeling tired all the time without reason

WHO CAN GET COLON CANCER?

Anyone can get colon cancer. It is more common in those **age 50 and older**. Some other high risk factors are:

- Has colon polyps
- Has diseases such as Crohn's or Ulcerative Colitis
- Has blood relative with colon cancer
- For Filipinos in Hawaii, colon cancer is the third most common cancer in both men and women.

HOW CAN WE PREVENT COLON CANCER?

- Get regular colon cancer tests to find polyps or early colon cancer and remove them.
- Colon cancer tests should start at age 50.

WHICH COLON CANCER TEST SHOULD I GET?

There are 2 types of effective tests.
You may only need one.
Talk to your doctor to pick a test.

1. **Fecal Occult Blood Test (FOBT) should be done once a year.** Your doctor gives you a kit to do this test at home. You collect some stool samples with the kit and mail it back to your doctor or laboratory.

2. **Endoscopy: Sigmoidoscopy or Colonoscopy**

- **Sigmoidoscopy should be done once every 5 years.** Your doctor uses a flexible thin tube to look into the rectum and lower part of the colon to find polyps or signs of cancer. This test is done at a doctor's office or a clinic.
- **Colonoscopy should be done once every 10 years.** Your doctor uses a longer tube to check the entire colon. This procedure is done at a clinic or hospital.

ARE THERE ANY OTHER WAYS TO PREVENT COLON CANCER?

Regular colon cancer testing is the only proven method to prevent colon cancer.
The following may help you not get colon cancer, but you still need to get tested:

- Eat a healthy diet (more fruits and vegetables and less fat)
- Do not smoke cigarettes
- Avoid alcohol

You also can talk to your doctor about:

- Exercise
- Taking aspirin

DOES HEALTH INSURANCE PAY FOR THESE TESTS?

Health insurance and government health programs usually pay for at least one of these tests.

NEED MORE INFORMATION?

If you have questions, please contact:

UH SEED
Asian American Network for Cancer Awareness, Research and Training
2600 Campus Road. QLCSS, Rm. 413
Honolulu, HI 96822
(808) 371-3948
Email: sya@hawaii.edu or cuaresma@hawaii.edu

WHAT SHOULD I DO NOW?

Call your doctor this week for an appointment to discuss your colon cancer testing options.

Please write down your appointment and any questions you may have for your doctor. Bring this brochure with you when you go to your doctor's appointment.

Doctor's name: ______________________________
Address: ___________________________________
____
Phone: ____________________________________
Appointment date: __________ Time: ___________

Questions for your doctor:
____
____
____

Please remember…

**Prevention Is Better Than Treatment.
Colon Cancer Screening Promotes Good Health And Longevity.**

Produced by Filipino Healthy Living Project
Asian American Network for Cancer Awareness, Research and Training
University of Hawai`i Student Equity, Excellence and Diversity, and
Suc Khoe La Vang! (Vietnamese Community Health Promotion Project) at University of California, San Francisco.
Funded by the National Cancer Institute. NCI Grant R01CA138778

All rights reserved. April, 2012

Tagalog version

Paano Maiiwasan Ang Kanser sa Kolon?

How Can We Prevent Colon Cancer?

Filipino Community Health Program

Student Equity, Excellence and Diversity
University of Hawai`i at Manoa