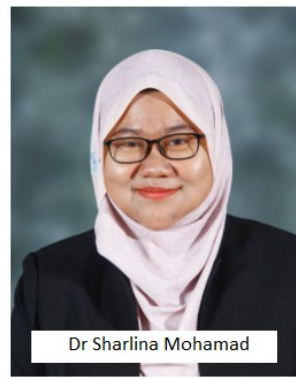


Cegah kanser: amalkan gaya hidup sihat

[f Share on Facebook](#) [t Tweet on Twitter](#) [Whatsapp \(Mobile Only\)](#)

PUBLISHED : 16 DECEMBER 2021



Siti Nazmin binti Saifuddin dan Sharlina binti Mohamad

Kluster Perubatan Integratif, Institut Perubatan dan Pergigian Termaju (IPPT), USM

Kanser merupakan beban utama penyakit di seluruh dunia dan menimbulkan cabaran besar kedua-duanya kepada pakar perubatan dan penyelidik ekoran etiologi dan mekanisme sebenar penyakit ini masih samar. Menurut laporan kedua yang dikeluarkan oleh Pendaftaran Kanser Kebangsaan Malaysia (MNCR), sebanyak 115,238 kes kanser baharu telah didaftarkan di negara ini bagi tempoh 2012-2016 berbanding 103,507 kes yang dilaporkan dalam laporan pertama yang merangkumi tempoh 2007-2011. Peningkatan kes yang ketara ini turut mencerminkan peningkatan kos-kos lain yang perlu ditanggung oleh semua pihak yang terlibat baik pesakit, keluarga, mahupun negara.

Di Malaysia, kadar kejadian kanser dalam kalangan wanita adalah lebih tinggi berbanding lelaki. Sepuluh kanser paling biasa yang dilaporkan dalam kalangan wanita adalah kanser payudara, kolorektal, serviks uteri, ovari, paru-paru, korpus uteri, limfoma, tiroid, leukemia dan kulit (bukan melanoma); manakala dalam kalangan lelaki pula adalah kanser kolorektal, paru-paru, prostat, limfoma, nasofaring, hati, leukemia, perut, kulit (bukan melanoma) dan pundi kencing. Meskipun terdapat

program saringan untuk sesetengah jenis kanser, namun peningkatan kes yang ketara jelas menunjukkan kepentingan langkah pencegahan yang berkesan, pengesanan awal dan peningkatan kesedaran awam dalam mengawal penyakit ini.

Selain daripada faktor genetik, faktor luaran merupakan penyebab utama pembentukan kanser. Antara punca yang dikaitkan dengan kanser adalah tabiat pemakanan termasuk jenis-jenis makanan dan cara penyediaannya, gaya hidup dan aktiviti fizikal, berat badan dan pengambilan alkohol. Berikut adalah antara langkah-langkah pencegahan yang disarankan oleh World Cancer Research Fund bagi mencegah kanser:

1. Pastikan berat badan anda serendah mungkin dalam julat yang sihat dan elakkan penambahan berat badan yang berlebihan baik golongan dewasa mahupun kanak-kanak. Ini kerana berat badan berlebihan pada zaman kanak-kanak boleh diikuti oleh berat badan berlebihan dan obesiti apabila dewasa. Terdapat bukti kukuh bahawa kegemukan boleh membawa kepada pembentukan kanser esofagus, pankreas, hati, kolorektum, payudara dan buah pinggang.
2. Amalkan gaya hidup yang aktif secara fizikal dalam kehidupan seharian. Gaya hidup fizikal yang aktif telah terbukti dapat melindungi daripada kanser kolon, payudara dan endometrium, dan membantu mencegah peningkatan berat badan, kegemukan dan obesiti. Bagi golongan bekerja yang banyak menghabiskan masa di meja pejabat, mereka perlu bijak mencari peluang dan masa untuk melakukan aktiviti fizikal dalam kehidupan seharian. Pertubuhan Kesihatan Sedunia menasihatkan golongan dewasa untuk aktif setiap hari dan melakukan sekurang-kurangnya 150 minit aktiviti fizikal sederhana atau 75 minit aktiviti fizikal yang kuat seminggu.
3. Jadikan bijirin penuh, sayur-sayuran, buah-buahan dan kacang sebagai sebahagian besar daripada diet harian biasa kerana makanan ini terbukti boleh membantu melindungi daripada kanser kolorektal, serta terhadap penambahan berat badan, kegemukan dan obesiti. Walaupun bukti untuk hubungan antara kanser individu dan pengambilan sayur-sayuran atau buah-buahan adalah terhad, namun corak pemakanan yang dikaitkan dengan risiko kanser yang lebih rendah secara konsisten menampilkan pengambilan tinggi makanan jenis ini.
4. Kurangkan pengambilan makanan segera, makanan proses, daging merah dan daging proses, makanan dan minuman bergula, dan minuman beralkohol. Tabiat pemakanan ini turut dikenali sebagai "westernized diet" iaitu tabiat pemakanan yang tinggi dengan gula, lemak dan daging yang menyebabkan pengambilan tenaga yang berlebihan berbanding tenaga yang digunakan

sekaligus membawa kepada masalah kegemukan dan obesiti. Bagi makanan proses seperti biskut, kek, kerepek, dan sebagainya pula, kebanyakan makanan jenis ini mengandungi kandungan tenaga yang tinggi dan nutrien yang sangat rendah yang nyata tidak mendatangkan manfaat malahan memudaratkan. Bagi minuman beralkohol pula, terdapat bukti kukuh yang menunjukkan bahawa pengambilan minuman beralkohol adalah punca kanser mulut, farinks dan laring, esofagus, hati, kolorektum, payudara dan perut.

5. Elakkan daripada menggunakan makanan tambahan atau suplemen pencegahan kanser. Kebiasaannya, suplemen diambil bagi tujuan meningkatkan kadar pengambilan nutrien tertentu melebihi kadar yang biasa didapati dalam diet harian. Namun ramai pakar pemakanan berpendapat bahawa pengambilan makanan dan minuman yang betul lebih berkesan untuk perlindungan daripada kanser berbanding makanan tambahan.
6. Penyusuan susu ibu bagi ibu-ibu yang mampu. Terdapat bukti kukuh bahawa penyusuan susu ibu terutama penyusuan secara eksklusif dan berterusan melindungi ibu tersebut daripada kanser payudara dan menggalakkan pertumbuhan yang sihat pada bayi. Kebanyakan kanak-kanak yang menerima susu ibu juga terlindung daripada berat badan berlebihan dan obesiti.

RUJUKAN:

1. Malaysia National Cancer Registry Report 2012-2016.
2. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project expert report 2018. Recommendations and public health and policy implications. Available at dietandcancerreport.org