

Terima kasih kerana menggunakan buku panduan ini.

Kami berharap ia berguna untuk anda.

Bantuan membuat keputusan ini bukan untuk menggantikan konsultasi.

Apa sahaja keputusan anda, sila tanya dan bincang tentang pendapat anda dengan penjaga kesihatan anda.

Penulis-penulis:

Dr Yuen Sok Wei Julia, Dr Tay Tsang Yew,
Ms Gao Ning, Dr Tho Nian Qin,
Clinical Assoc Prof (Dr) Tan Ngiap Chuan

Penyelidik Utama:

Dr Yuen Sok Wei Julia

Kesemua penulis telah menyatakan bahawa tiada konflik kepentingan.

Dibaiyai oleh:

SingHealth Polyclinics Research Support Programme -
Seed Funding

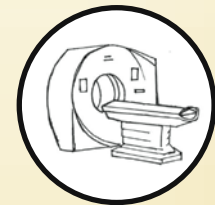
Rujukan:

Persatuan Kanser Singapura 2016
(<https://www.singaporecancersociety.org.sg/learn-about-cancer/types-of-cancer/colorectal-cancer.html>)



PATIENTS. AT THE HEART OF ALL WE DO.®

UJIAN SARINGAN KANSER KOLOREKTAL MANAKAH YANG SAYA HARUS PILIH?



Hello!

Penasihat kesihatan anda telah memberitahu anda mengenai ujian saringan kanser kolorektal.

Buku panduan ini akan memberi penerangan bagi membantu anda membuat keputusan mengenai ujian saringan kanser kolorektal.

1. Pengenalan mengenai ujian saringan kanser kolorektal

Mengapakah ujian saringan kanser kolorektal penting?

- Kanser Kolorektal adalah penyakit kanser yang paling tinggi di Singapura.
- Ujian saringan secara berkala dapat mengesan polip di dalam usus yang boleh dirawat bagi mencegah pertumbuhan kanser.
- Jika kanser kolorektal dapat dikesan di peringkat awal, ianya lebih mudah untuk dirawat.

9,807

Kes-kes terbaru kanser kolorektal yang dikesan dari tahun 2011 hingga ke tahun 2015

Sebanyak **3 orang lelaki** dan **2 orang wanita** dikesan mengalami kanser kolorektal **setiap hari!**



Apa itu kanser kolorektal?

- Kanser kolorektal adalah kanser di dalam usus dan rektum.
- Biasanya ia bermula dengan polip-polip yang tumbuh di lapisan dalam usus atau rektum.
- Kebanyakan polip tidak akan menjadi kanser.
- Walau bagaimanapun, ada beberapa jenis polip yang boleh bertukar menjadi kanser dan perlu dibuang jika dikesan.

Apakah itu ujian saringan kanser kolorektal?

- Ujian saringan kanser kolorektal amat digalakkan walaupun anda berasa sihat dan tidak mempunyai sebarang tanda-tanda penyakit.
- Ini kerana diperingkat awal, kanser biasanya tidak menunjukkan tanda-tanda atau simptom.
- Anda harus berjumpa doktor dengan segera sekiranya anda mempunyai tanda-tanda yang memerlukan pemeriksaan lanjut.



Jumpa doktor dengan segera jika anda mempunyai tanda-tanda dan simptom-simptom kanser kolorektal.

Perubahan pada tabiat buang air besar, kehilangan berat badan yang tidak dapat dijelaskan, sakit atau ketidakselesaan di perut, pendarahan daripada dubur.

Siapakah yang harus menjalani pemeriksaan ujian saring?

- Sesiapa sahaja yang berumur 50 tahun ke atas perlu disaring.
- Walau bagaimanapun, jika anda mempunyai faktor-faktor risiko seperti berikut, risiko anda lebih tinggi dan anda harus berjumpa dengan penjaga kesihatan anda untuk membincangkan pilihan anda.
 - Sejarah kanser kolorektal di dalam keluarga (terutama sekali saudara mara terdekat seperti ibubapa atau adik beradik)
 - Sejarah kanser kolorektal di dalam diri sendiri
 - Sejarah penyakit radang usus (Contohnya: penyakit Crohn dan kolitis ulseratif)

2. Apakah pilihan anda?

Individu-individu yang berisiko sederhana mempunyai beberapa pilihan ujian saringan:

Tidak membuat saringan



Ujian najis air besar,
juga dikenali sebagai Ujian Darah Tersembunyi
dalam Najis (FOBT)

Kolonoskopi



Lain-lain:

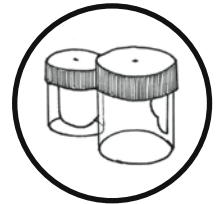
- Imbasan Tomografi Komputer (CT) untuk usus
- Sigmoidoskopi Fleksibel



Pilihan 1

Ujian najis air besar, juga dikenali sebagai Ujian Darah Tersembunyi dalam Najis (FOBT)

- Polip-polip dan kanser-kanser di dalam usus dan rektum boleh berdarah
- Ujian FOBT untuk mengesan kehadiran darah yang sedikit di dalam najis air besar yang tidak dapat dilihat
- Boleh dilakukan di rumah pada bila-bila masa
- Lakukan ujian ini sebanyak dua kali (2 spesimen dalam 2 hari yang berlainan)
- Harus dilakukan setahun sekali
- Boleh dilakukan melalui alat ujian yang diperolehi dari Persatuan Kanser Singapura atau alat ujian yang ada di pasaran



1. Panduan pengguna untuk ujian najis air besar daripada Persatuan Kanser Singapura

- Alat ujian FIT KIT adalah percuma
- Warga Singapura atau Penduduk Tetap yang berumur 50 tahun ke atas layak untuk mendapatkan ujian ini.
- Tempat-tempat pengambilan FIT KIT:
 - Pejabat Utama Persatuan Kanser Singapura
 - Kedai Guardian Health & Beauty
 - Kedai Watsons Personal Care
 - Eu Yan Sang

Setiap peserta akan menerima 2 alat ujian FIT Kits dan harus melakukan 1 ujian pada 2 hari berturut-turut atau 2 hari yang berlainan dalam tempoh satu minggu.

Cara menggunakan FIT Kit tersebut



1. Ambil najis air besar anda dengan menggunakan tisu tandas yang bersih. Najis itu tidak boleh terkena air atau air kencing.



2. Pusing dan tarik tab untuk mengeluarkan probe persampelan daripada Fit Kit tersebut.



3. Masukkan probe itu ke dalam 6 bahagian najis yang berlainan.



4. Letakkan probe persampelan itu kembali ke dalam Fit Kit dan pusingkan tab sehingga ketat untuk menutupnya. Goncangkan kit tersebut beberapa kali.



5. Gunakan pad penyerap untuk membalut kit FIT dan letakkan ke dalam beg ziplock yang disediakan. Tekan keluar udara yang berlebihan dan tutup beg itu dengan rapat.



6. Pastikan semua butiran anda betul dan tarikh najis diambil ditulis dengan jelas pada borang balas yang disediakan.

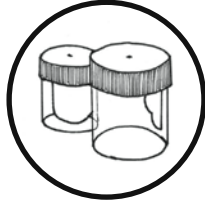


7. Poskan FIT Kit beserta borang balas tersebut kepada Persatuan Kanser Singapura menggunakan sampul yang disediakan tidak lebih dari 2 hari dari hari anda mengambil spesimen najis.



8. Ulang langkah 1 hingga ke 7 dan ambil sampel kedua menggunakan FIT Kit kedua.

2. Panduan pengguna untuk ujian najis dari poliklinik



1.

Anda akan diberikan 2 botol spesimen najis

2.

Ambil najis anda dengan tisu tandas yang bersih (boleh dilakukan di rumah pada bila-bila masa)

3.

Najis itu tidak boleh terkena air atau air kencing

4.

Pusing dan tanggalkan penutup dari botol

5.

Ambil sedikit sampel najis menggunakan sudu yang terletak di penutup

6.

Ulang langkah-langkah di atas pada hari yang lain untuk mengambil sampel najis kedua

7.

Kembalikan kedua-dua botol spesimen najis tersebut kepada makmal poliklinik

Pilihan 2

Kolonoskopi

- Pemeriksaan usus yang paling tepat untuk diagnosis
- Visualisasi langsung dan pemeriksaan usus dan rektum dengan memasukkan endoskopi melalui dubur
- Membenarkan pembuangan polip-polip
- Harus dilakukan oleh doktor pakar di klinik atau hospital
- Dilakukan sekali setiap 10 tahun
- Anda harus memakan makanan yang rendah residu selama tiga hari sebelum kolonoskopi
- Anda harus makan sup/ minuman kosong pada waktu makan malam pada hari sebelum kolonoskopi
- Memerlukan penyediaan usus pada malam sebelum kolonoskopi: minum ubat julap dan perlu buang air besar beberapa kali untuk membersihkan usus
- Ubat penenang diperlukan untuk melakukan ujian ini



Pilihan 3

Pilihan lain



Imbasan Tomografi Komputer (CT) untuk usus

- Pemeriksaan kurang invasif pada usus dan rektum menggunakan imbasan CT
- Dilakukan sekali setiap 5 tahun



Sigmoidoskopi Fleksibel

- Sama seperti kolonoskopi tetapi hanya periksa bahagian bawah usus sahaja
- Memerlukan enema sebelum prosedur
- Dilakukan sekali setiap lima tahun

3. Bandingkan pilihan-pilihan anda

Apakah baik dan buruknya?

Apakah yang biasanya dilakukan?

Tiada ujian saringan

- Perhatikan kalau ada tanda-tanda atau simptom kanser kolorektal
- Jumpa doktor dengan segera jika anda mengalami sebarang simptom

Ujian najis/ FOBT

- Dilakukan setahun sekali
- Ambil sampel najis di rumah, 2 sampel pada 2 hari yang berlainan
- Poskan sampel tersebut kepada makmal atau kembalikan kepada doktor klinik anda
- Sekiranya ujian tersebut positif, anda perlu menjalani kolonoskopi

Kolonoskopi

- Dilakukan sekali setiap 10 tahun (mungkin dilakukan dengan lebih kerap bergantung kepada hasilnya)
- Ujian dilakukan di klinik pakar atau hospital sebagai prosedur di siang hari

Lain-lain: Imbasan CT usus/ sigmoidoskopi fleksibel

- Dilakukan 5 tahun sekali
- Ujian dilakukan di klinik pakar atau hospital sebagai prosedur di siang hari

| | Berapakah harganya? | Apakah faedahnya? | Apakah risiko dan kesan-kesan sampingan? |
|--|---|--|--|
| Tiada ujian saringan | Tidak ada kos tambahan | <ul style="list-style-type: none"> • Anda tidak perlu mengalami tekanan dan kegelisahan apabila mendapati ujian najis yang positif • Bagi setiap 100 orang, tidak lebih dari 10 orang tanpa kanser kolorektal akan mendapat FOBT yang positif | <ul style="list-style-type: none"> • Melambatkan pengesanan awal dan rawatan polip-polip pra-kanser atau kanser kolorektal |
| Ujian najis/FOBT | <ul style="list-style-type: none"> • Kit FIT yang disediakan oleh Persatuan Kanser Singapura adalah percuma • Ujian najis yang dilakukan di poliklinik berharga antara \$6-7* • Paling murah jika dibandingkan dengan pilihan yang lain | <ul style="list-style-type: none"> • Ujian saringan mengurangkan risiko anda menghidap kanser kolorektal dan meninggal akibatnya • 4-6 dari setiap 100 orang yang diuji positif mempunyai kanser kolorektal • Ianya senang dilakukan di rumah mengikut keselesaan anda • Anda tidak perlu menggunakan ubat julap | <ul style="list-style-type: none"> • Sekiranya ujian itu positif, kolonoskopi perlu dilakukan untuk memastikan jika ada polip-polip pra-kanser atau kanser kolorektal |
| Kolonoskopi | <ul style="list-style-type: none"> • Pembayaran tunai lebih kurang \$50-\$650* selepas subsidi kerajaan dan medisave untuk warga Singapura dan penduduk tetap | <ul style="list-style-type: none"> • Saringan mengurangkan risiko anda menghidap kanser kolorektal dan meninggal akibatnya • Polip-polip pra-kanser dapat dibuang semasa prosedur ini • Anda tidak perlu melakukan ujian tersebut sekerap ujian najis | <ul style="list-style-type: none"> • Memerlukan persediaan usus • Risiko ubat penenang • Risiko prosedur – lubang di dalam usus (1 dalam 2500 prosedur) dan pendarahan yang banyak (1 dalam 1250 prosedur) yang memerlukan pembedahan kecemasan |
| Lain-lain: Imbasan CT usus/ sigmoidoskopi fleksibel | <p>Imbasan CT untuk usus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pembayaran tunai antara \$300-\$600* selepas subsidi kerajaan dan medisave untuk warga Singapura dan penduduk tetap <p>Sigmoidoskopi fleksibel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pembayaran tunai antara \$100-\$400* selepas subsidi kerajaan dan medisave untuk warga Singapura dan penduduk tetap | <ul style="list-style-type: none"> • Ujian saringan mengurangkan risiko anda menghidap kanser kolorektal dan meninggal akibatnya • Anda tidak perlu melakukan ujian tersebut sekerap ujian najis | <p>Imbasan CT usus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memerlukan persediaan usus • Memerlukan pengambilan ubat kontras • Mungkin tidak dapat mengesan polip-polip yang lebih kecil daripada 1cm • Mendedahkan anda kepada sedikit radiasi <p>Sigmoidoskopi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memerlukan enema • Hanya memeriksa usus di bahagian kiri, mungkin tidak dapat mengesan masalah pada usus di bahagian kanan |

4. Apakah yang paling bernilai bagi anda?

Perasaan anda sama penting dengan fakta-fakta perubatan

✓ Tandakan pada kotak yang sesuai

| Bagaimana pentingnya ini untuk anda? | Tidak penting | Sedikit penting | Penting | Sangat penting | Paling penting |
|---|---------------|-----------------|---------|----------------|----------------|
| Mampu dilakukan di rumah. Tidak perlu pergi ke klinik/ hospital | | | | | |
| Mampu melakukan ujian pada bila-bila masa mengikut keselesaan anda. Tidak perlu mengambil pelepasan waktu untuk pergi ke klinik/ hospital | | | | | |
| Melakukan ujian setahun sekali berbanding dengan sekali setiap 5 atau 10 tahun | | | | | |
| Tidak perlu minum ubat buang air besar dan menghabiskan banyak masa di tandas untuk mengosongkan usus anda | | | | | |
| Risiko-risiko menjalani kolonoskopi/ prosedur yang lain | | | | | |
| Harga yang lebih tinggi bagi kolonoskopi/ prosedur yang lain | | | | | |

Jika anda telah menandakan banyak kotak di atas dengan jawapan Sangat/ Paling Penting, anda patut melakukan ujian najis (FOBT)

Jika anda telah menandakan banyak kotak di atas dengan jawapan Tidak/ Sedikit Penting, mungkin kolonoskopi/ prosedur yang lain lebih sesuai bagi anda

5. Apakah keputusan anda?

Adakah anda sudah bersedia untuk menjalani ujian saringan?

Ya, Saya hendak melakukan Ujian Najis

Dapatkan kit FIT percuma anda dari tempat-tempat pengambilan (rujuk ke muka surat 5)

ATAU

Jumpa penjaga kesihatan utama anda

Ya, saya hendak melakukan Kolonoskopi atau yang lain

Jumpa penjaga kesihatan utama anda untuk mendapatkan surat rujukan bagi ujian di hospital

Belum membuat keputusan

Tidak mengapa jika anda belum bersedia untuk membuat keputusan

Kami menggalakkan anda untuk terus berbincang dengan penjaga kesihatan anda.