



基督教聯合那打素社康服務
UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

Every Woman Counts!

Cancer Prevention Amongst Ethnic Minority Women

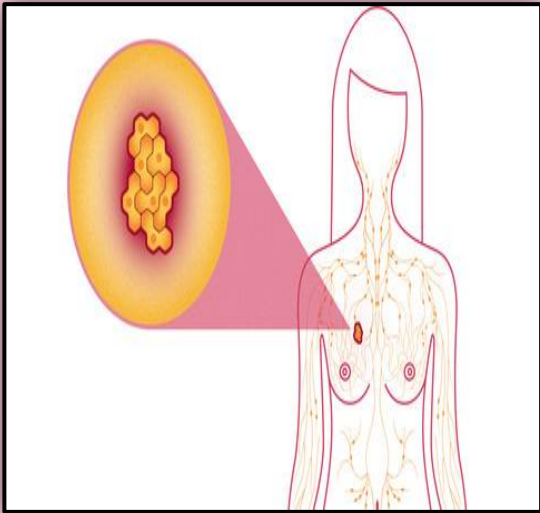
Setiap Wanita Berharga !

Pencegahan Kanker di Kalangan Wanita Etnis Minoritas



*This booklet contains information about Breast Cancer and Cervical Cancer.
Buku ini berisi informasi tentang kanker payudara dan kanker leher rahim.*

What is Breast Cancer?



Breast cancer is the most common cancer among women world. In this disease the malignant (cancer) cells form in the tissues of the breast.

It occurs in both women and men, although breast cancer in men is rare.

Risk Factors:

Any woman may develop breast cancer. However, the following risk factors may increase the likelihood of developing the disease.



Age: Risk increases as getting older.

Family History : Having a mother, sister, or daughter diagnosed with breast cancer before the age of 50.

Personal Health History: If have been diagnosed with breast cancer in one breast, an increased risk of being diagnosed with breast cancer in the other breast in the future.

Early menarche (Before age 12) and **Late menopause** (After age 55)

Reproductive history : Having first child at an older age , or never having given birth.

Other Avoidable Risk Factors

Poor Diet

A diet high in saturated fat and lacking fruits and vegetables.



Lack of Physical Activity

A sedentary lifestyle



Drinking Alcohol

Frequent consumption of alcohol.



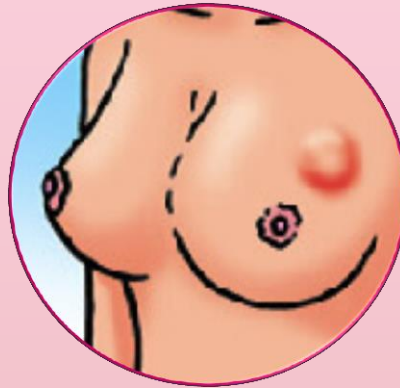
Combined Hormone Replacement Therapy (HRT)

Taking combined hormone replacement therapy, as prescribed for menopause, can increase risk and cancer might be detected at a more advanced stage



Symptoms of Breast Cancer

The symptoms of breast cancer may not be easily noticed at an early stage. Any of the following changes in the breast can be a symptom of breast cancer:



Lump



Dimpled skin

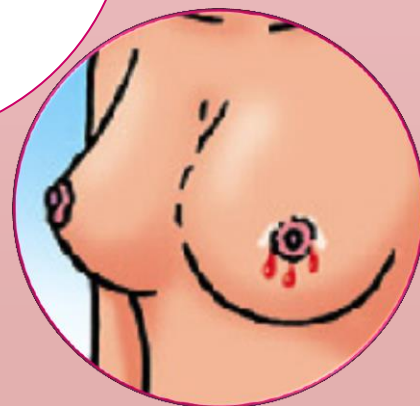


Orange peel appearance

LOOK FOR



Retracted nipple



Bleeding from nipple

Breast Self Awareness

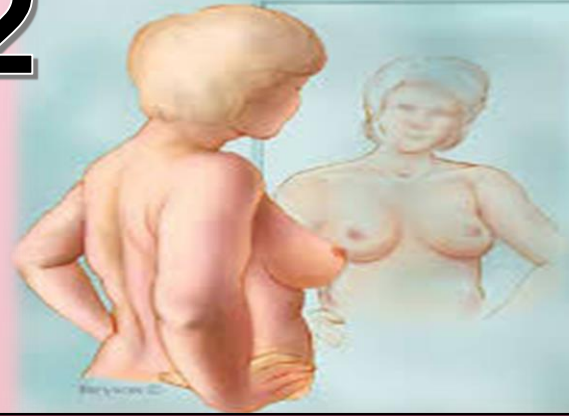
In most cases, the breast abnormality are detected by women themselves, hence women are encouraged to be breast aware.

1



Remove all clothes above the waist. Stand in front of a mirror and observe your breast for any warning signs.

2



Place your hands on your hips and press down firmly to relax the chest muscles, inspect breast carefully.

3



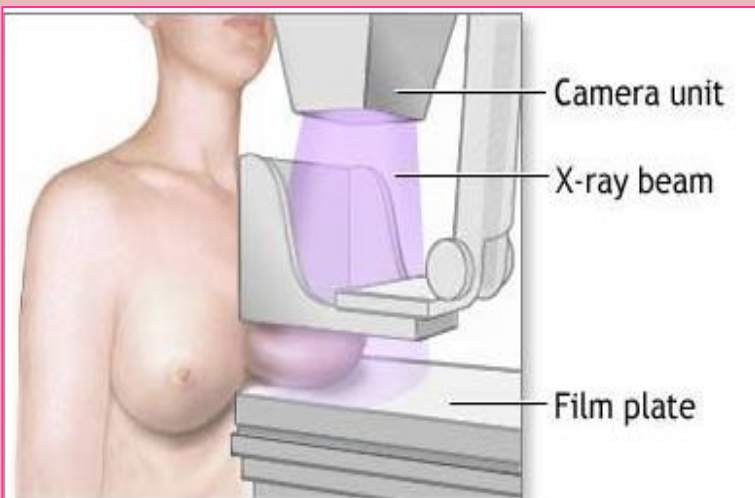
Raise your arms over your head and inspect your breasts again like step 2.

- Know what is normal for you
- Know what changes to look for
- Look for the changes
- Report any changes **without DELAY**

Types of Breast Examination

Age	Self Breast Awareness	Clinical Examination	Mammogram
	To be familiar with own breast and notice change	Professional check up	To detect calcification or tumor at an early stage
20-49	Every month	Every 3 years	As advised by the doctor
50+	Every month	Every 2 years	Every 2 years

Mammography: An x-ray examination of the breast, widely used as screening tool to detect early breast cancer in women without symptoms.



In mammography, each breast is compressed horizontally, then obliquely and an x-ray is taken of each position



Prevention or Lowering Risk of Breast Cancer

Do's 😊

Dont's 😞



Being breast aware



Avoid smoking



Regular exercise, at least 30 minutes everyday



Limit alcohol consumption



Keep a healthy weight (BMI = 18.5 to 22.9)



Limit red meat and animal fat



Breastfeeding



Avoid exposure to radiation



Daily consumption of 3-5 portion of vegetable and fruits



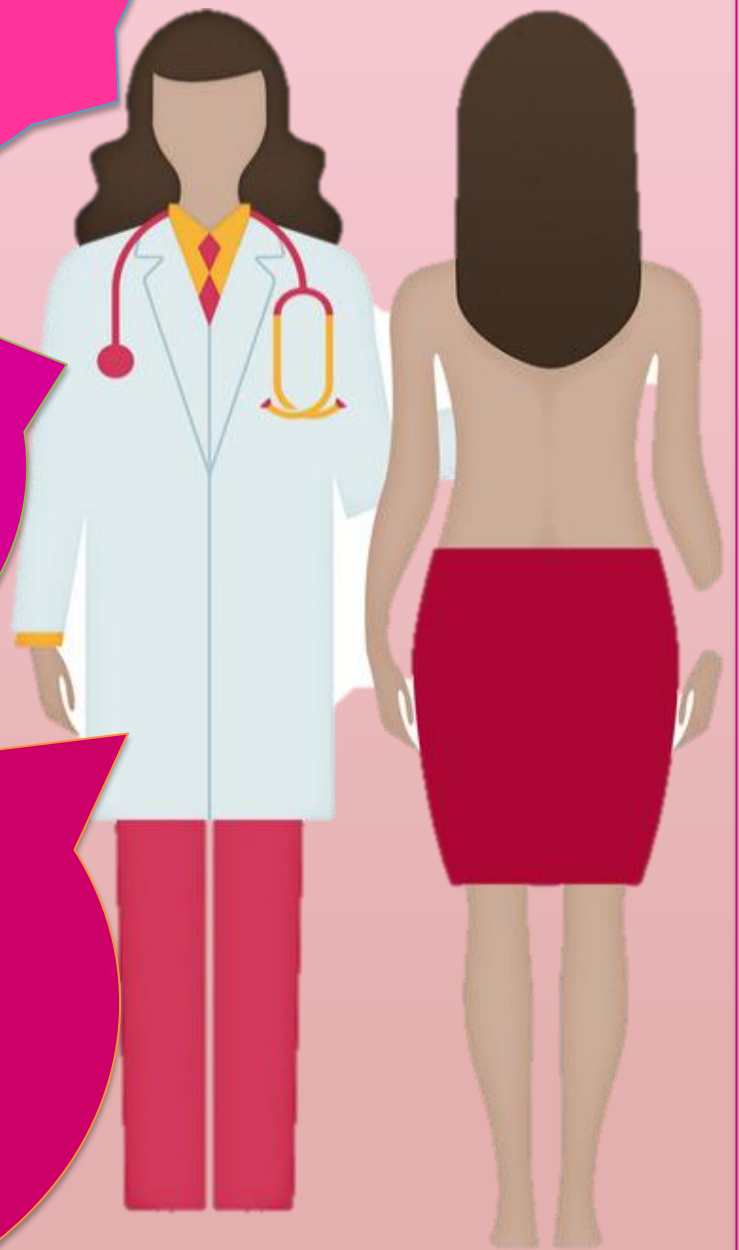
Limit dose and duration of hormone therapy

In Summary

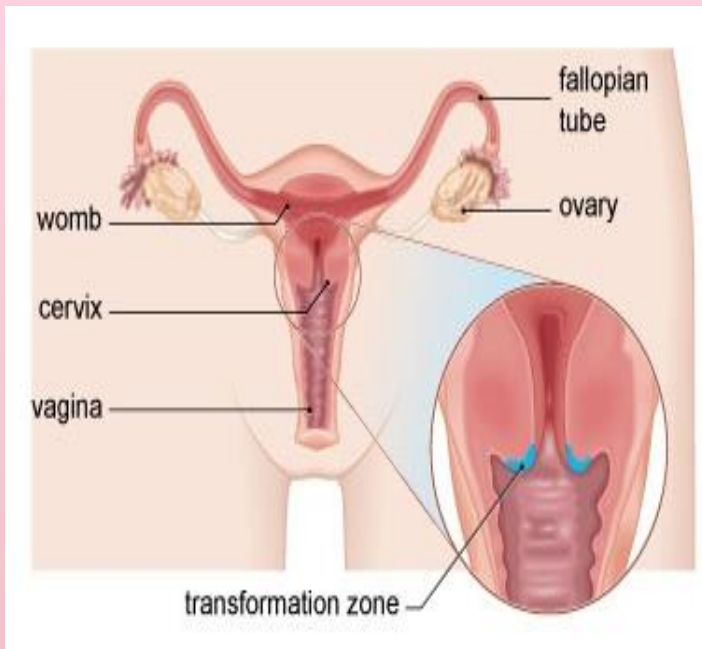
Healthy lifestyle and breast awareness are key factors in prevention and early detection of breast cancer

The survival rate of breast cancer is very high if detected at an early stage

With early detection and treatment, most people can continue a normal life



What is Cervical Cancer?



Cervical cancer is a cancer that starts in the cervix, which is the lower part of womb.





4th most common cancer amongst women worldwide.

8th most common cancer amongst women in Hong Kong

3.4% of cancer cases amongst all cancer

Still the **2nd** most common cancer amongst women in developing countries.

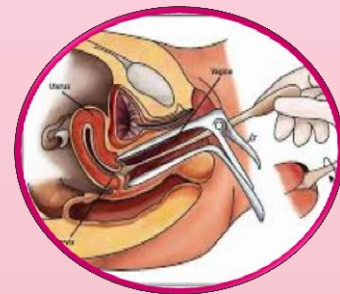
Risk factors

	Having sex at an early age
	Having many sexual partners or have a partner who has had many partners
	History of infection with high-risk strains of HPV or persistence of HPV infection
	Smoking

Symptoms of Cervical Cancer

- **Abnormal vaginal bleeding, after intercourse, between periods or after menopause**
- **Smelly and bloody vaginal discharge**
- **Pain in pelvis or pain during intercourse**

Prevention or Lowering the Risk of Cervical Cancer



Get HPV (Human Papilloma Virus) vaccination before initiation of sexual activity

Have a routine Cervical /Pap smear test



Limit alcohol consumption.



Avoid having multiple sexual partners and practice safe sex

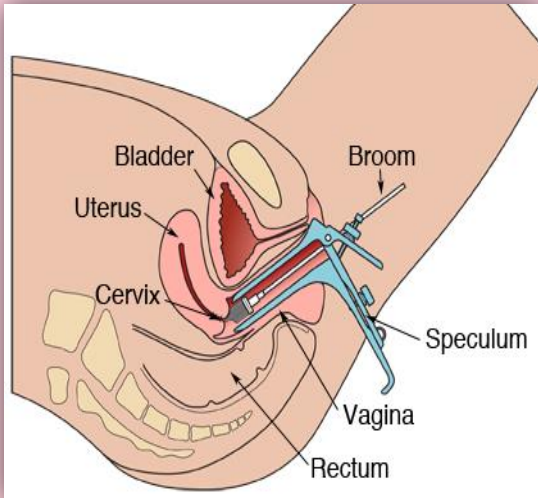


Avoid smoking.



Adopt healthy lifestyle – eat a balanced diet and maintain healthy weight

Cervical Screening



Cervical smear/pap smear is a simple screening test that could detect abnormal cellular change in the cervix (which might be early signs of cervical cancer).

Who needs Cervical /Pap Smear:

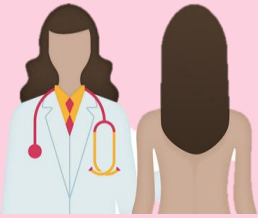
All women aged 25-64 who ever had sexual experience (single or married, menopausal or not).

Women aged 65 or above who had sexual experience should seek doctor's advice on having a cervical smear if they have never had one before.

Women below 25 years of age who have had sexual experience could seek medical advice from a doctor.

Women who never had sexual experience or who have had total hysterectomy (removal of uterus) do not need cervical smear.

Cervical smear test should be avoided during menstruation.



Result of Cervical Smear

“Positive” result	“Negative” result...
<ul style="list-style-type: none">• means abnormal cells are detected. However it does not necessarily mean cancer, further investigation is required to see if the changes are serious or not.• Women should discuss with their Doctor.	<ul style="list-style-type: none">• means no abnormal cells are detected.• also means low risk of having cervical lesion but does not mean no risk at all.

Screening Interval

The screening interval follows the 1,1, 3 –yearly cycle, i.e. if the first one is normal, have a second one 12 months later, if the second test is also normal, should have repeated smears at least every 3 years.

- If there is any symptoms such as vaginal bleeding or pain, do not wait until the next cervical/pap smear. See a doctor right away.

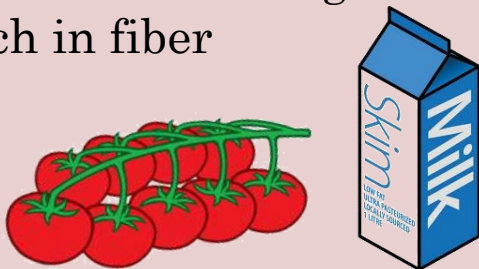
Healthy Diet for Cancer Prevention

One third of cancers are preventable through healthy lifestyles including healthy eating, regular exercise, maintaining healthy weight and no smoking. Here are some tips on healthy diet for cancer prevention:

Do's



Choose “**low energy dense**” snacks, which are low in fat and sugar and rich in fiber



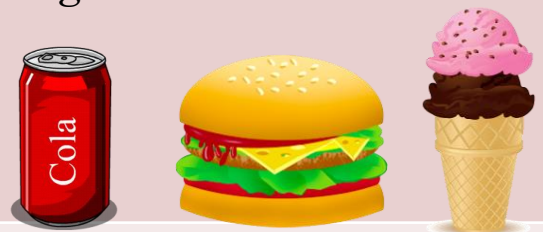
Eat wide varieties and colors of fruits and vegetables



Dont's



Avoid high energy dense food “**High energy dense food**” are small in size but high in fat and sugar



Avoid preserved meat and eat less red meat. Eat less than 500g of preserved meat and red meat like beef, pork and lamb in 1 week.



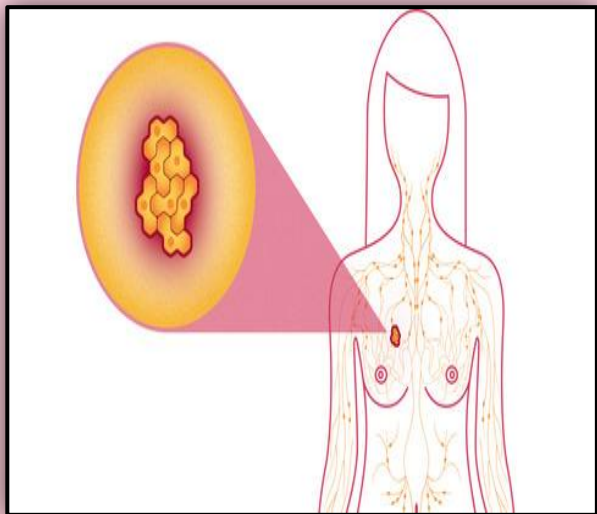
Avoid smoking



Limit alcohol . If necessary women should restrict to less than 1 serve a day. (1 serve= 290ml beer or 125ml wine)

Apakah Kanker Payudara itu?

Bahasa
Version



Kanker payudara adalah kanker yang paling banyak diderita oleh kaum wanita di seluruh dunia. Pada penyakit ini sel-sel ganas (kanker) terbentuk pada jaringan payudara. Ini dapat terjadi pada wanita dan pria, meskipun kanker payudara pada pria jarang ditemukan.

Faktor Resiko :

Setiap wanita bisa terkena kanker payudara. Namun, beberapa faktor resiko berikut bisa meningkatkan kemungkinan berkembangnya penyakit.



Usia: resiko meningkat seiring bertambahnya usia.

Sejarah Keluarga : memiliki ibu, adik wanita, atau anak wanita, yang didiagnosa terkena kanker sebelum usia 50 tahun.

Sejarah Kesehatan Pribadi: jika telah didiagnosa terkena kanker di salah satu payudara, resiko terjadinya kanker payudara pada payudara yang lain di masa depan akan meningkat.

Haid lebih awal (sebelum usia 12 tahun) dan **Terlambat mati haid** (setelah usia 55 tahun)

Sejarah reproduksi : memiliki anak pertama di usia cukup tua atau tidak pernah melahirkan anak.

Faktor resiko lain yang bisa dihindari

Pola makan yang buruk



Pola makan tinggi lemak jenuh dan kurang buah-buahan dan sayuran.

Kurang aktivitas fisik

Gaya hidup kurang aktivitas fisik



Mengonsumsi minuman beralkohol

Sering mengonsumsi minuman beralkohol.



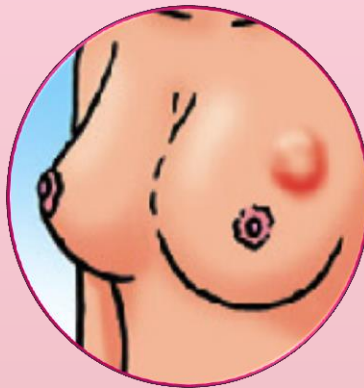
Terapi Penggantian Hormon (HRT):

Melakukan terapi penggantian hormon sebagaimana yang disarankan untuk mati haid, hal ini bisa meningkatkan resiko dan kanker akan terdeteksi pada stadium lanjut



Gejala-gejala Kanker Payudara

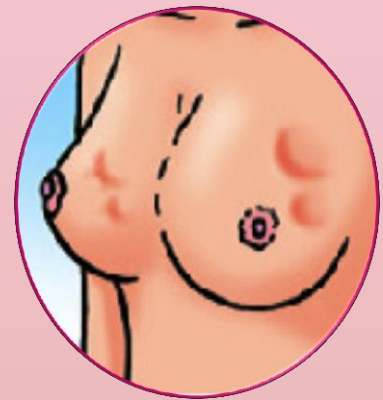
Gejala-gejala kanker payudara pada tahap awal mungkin tidak mudah dikenali. Setiap perubahan berikut pada payudara bisa merupakan gejala kanker payudara:



Benjolan



Tampak seperti kulit jeruk

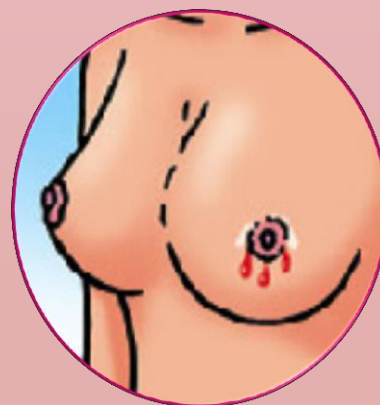


Kulit tertarik ke dalam

LOOK FOR



Puting masuk ke dalam



Pendarahan pada puting

Periksa Payudara Sendiri

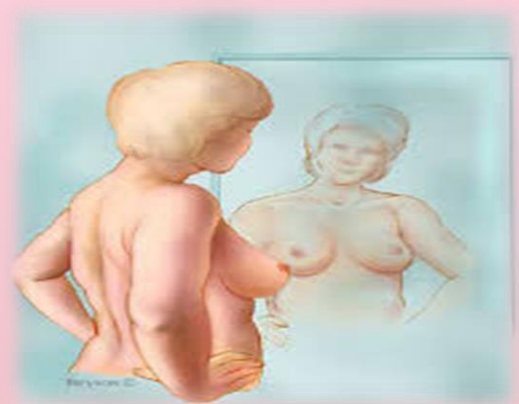
Pada kebanyakan kasus, kelainan pada payudara terdeteksi oleh wanita itu sendiri, karenanya wanita disarankan memeriksa payudara sendiri.

1



Lepas semua pakaian dari pinggang ke atas. Berdiri di depan cermin dan lihat payudaramu. Perhatikan adakah tanda-tanda peringatan seperti yang tercantum di atas atau perbedaan apapun pada payudaramu.

2



Letakkan tanganmu di pinggulmu dan tekan ke bawah dengan kuat untuk melonggarkan otot dada. Amati payudaramu dan periksa dengan cermat.

3



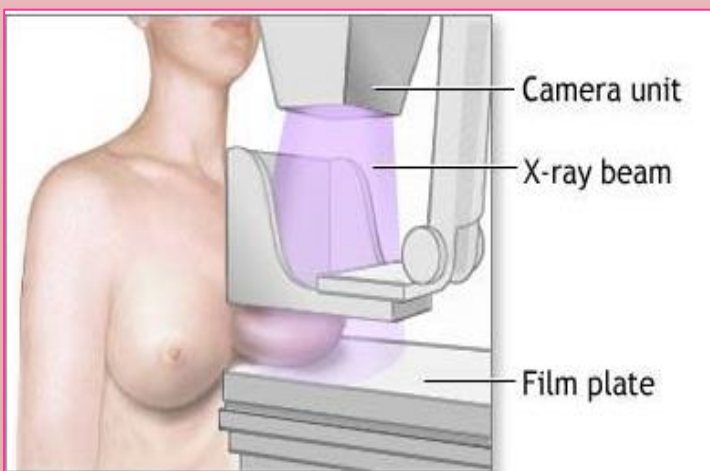
Angkat tanganmu di atas kepalamu dan periksa lagi payudaramu seperti langkah 2.

- Tahu apa yang normal bagimu
- Lihat dan rasakan
- Tahu kelainan apa yang harus diperhatikan
- Laporkan setiap kelainan **JANGAN DITUNDA**

Jenis Pemeriksaan Payudara

Usia	Periksa payudara sendiri	Pemeriksaan klinis	Mammogram
	Mengenal payudara sendiri dan memperhatikan perubahannya	Pemeriksaan oleh ahli	Untuk mendeteksi pengapuran atau tumor pada tahap awal
20-49	Setiap bulan	Setiap 3 tahun	Sebagaimana disarankan oleh Dokter
50+	Setiap bulan	Setiap 2 tahun	Setiap 2 tahun

Mammografi: Pemeriksaan sinar-x pada payudara banyak digunakan sebagai alat skrining untuk mendeteksi kanker payudara pada tahap awal pada wanita yang tanpa gejala.



In mammography, each breast is compressed horizontally, then obliquely and an x-ray is taken of each position



Pencegahan/Mengurangi Resiko Kanker Payudara

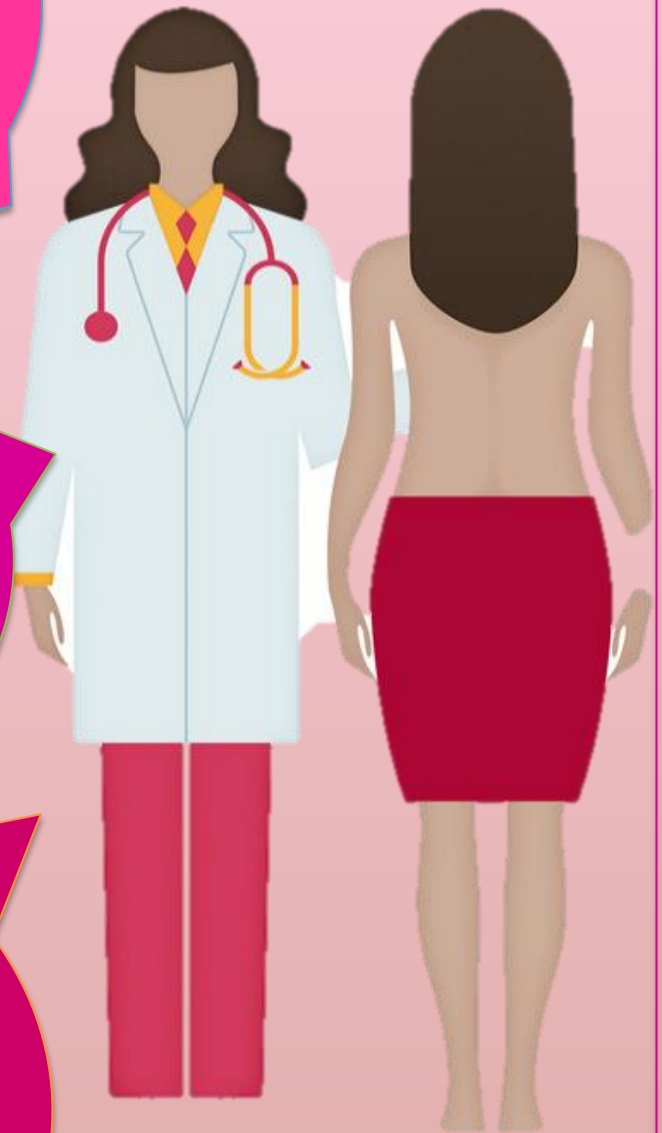
Lakukan 😊		Hindari ☹️	
	Periksa payudara sendiri		Hindari merokok
	Berolahraga teratur sekurangnya 30 menit setiap hari		Batasi konsumsi alkohol
	Menjaga berat badan yang sehat (BMI = 18.5 hingga 22.9)		Batasi makan daging merah dan lemak hewan
	Menyusui		Hindari paparan radiasi
	Makan 3-5 porsi sayuran dan buah-buahan setiap hari		Batasi dosis dan durasi terapi hormon

Kesimpulan

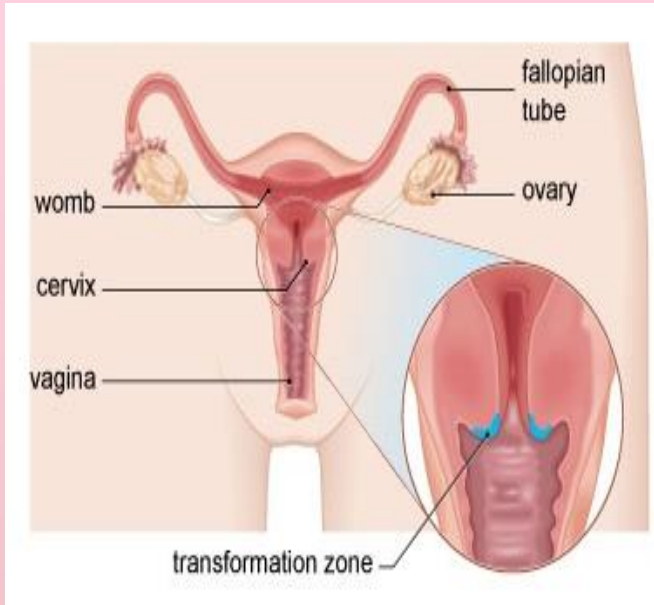
Gaya hidup dan payudara awarenes sehat merupakan faktor kunci dalam pencegahan dan deteksi dini kanker payudara

Tingkat hidup penderita kanker payudara sangat tinggi jika terdeteksi pada tahap awal

Dengan deteksi awal dan pengobatan, kebanyakan orang bisa tetap hidup secara normal



Kanker Leher Rahim



Kanker leher rahim adalah kanker yang dimulai di leher rahim, bagian bawah rahim.

Kanker **No-4** yang paling banyak diderita oleh kaum wanita di seluruh dunia.

Kanker **No-8** yang paling banyak diderita oleh kaum wanita di Hong Kong

3.4% Kasus kanker dari semua jenis kanker

Masih kanker **No. 2** yang paling banyak diderita oleh kaum wanita di negara berkembang.

Faktor Resiko



Melakukan hubungan seks pada usia dini



Memiliki beberapa pasangan seks atau pasangan seks yang memiliki beberapa pasangan seks



Sejarah terinfeksi oleh HPV tipe resiko tinggi dan infeksi persisten HPV



Merokok

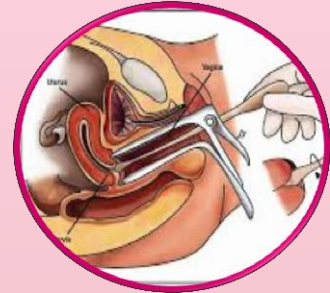
Gejala-gejala Kanker Leher Rahim

- Pendarahan pada vagina yang tidak normal, setelah melakukan hubungan seks, di luar masa haid atau setelah mati haid
- Berbau dan keluarnya cairan bercampur darah dari vagina
- Nyeri panggul atau nyeri selama melakukan hubungan seks

Pencegahan/Mengurangi Resiko Kanker Leher Rahim



Dapatkan vaksin HPV (Human Papilloma Virus) sebelum melakukan hubungan seks



Melakukan pap smear secara teratur



Batasi konsumsi alkohol



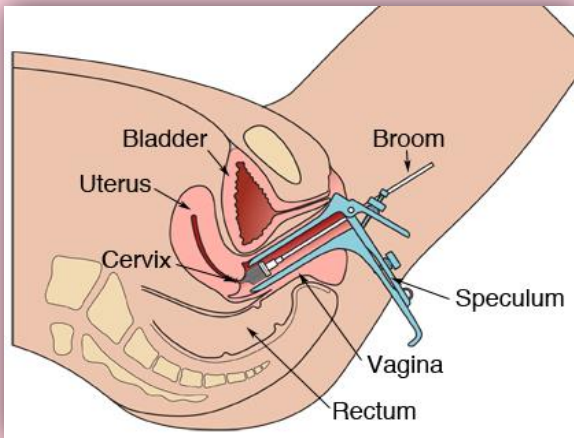
Hindari memiliki beberapa pasangan seks dan lakukan hubungan seks yang aman



Hindari merokok



Jalani gaya hidup sehat – pola makan seimbang dan menjaga berat badan yang sehat



Skrining Kanker Leher Rahim

Pap smear adalah tes skrining sederhana yang bisa mendeteksi kelainan yang terjadi pada sel-sel leher rahim.

Mereka yang memerlukan Pap Smear:

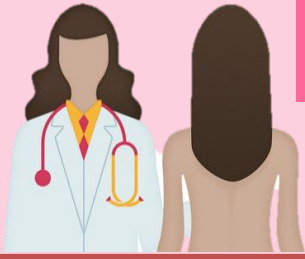
Semua wanita yang berusia 25-64 tahun yang pernah melakukan hubungan seks (lajang atau menikah, mati haid atau tidak) sebaiknya melakukan pap smear.

Wanita yang berusia 65 tahun atau lebih yang pernah melakukan hubungan seks sebaiknya mencari nasehat dokter tentang pap smear jika mereka belum pernah melakukan ini sebelumnya.

Wanita yang berusia kurang dari 25 tahun yang pernah melakukan hubungan seks dan memiliki faktor resiko terkena kanker leher rahim sebaiknya mencari saran medis dari dokter tentang skrining kanker leher rahim.

Wanita yang tidak pernah melakukan hubungan seks atau telah menjalani histerektomi total tidak memerlukan pap smear.

Tes pap smear harus dihindari selama haid.



Hasil Pap Smear

“Positif” Hasil	“Negatif” Hasil
<ul style="list-style-type: none">• artinya kelainan pada sel terdeteksi. Namun ini belum tentu kanker, pemeriksaan lebih lanjut diperlukan untuk melihat apakah kelainan tersebut serius atau tidak .• Wanita sebaiknya mendiskusikannya dengan dokter mereka.	<ul style="list-style-type: none">• artinya tidak ada kelainan pada sel yang terdeteksi.• Ini artinya beresiko rendah memiliki lesi di leher rahim tapi tidak berarti tidak ada resiko sama sekali

Jeda Waktu Skrining

Jika 2 pap smear tahunan yang pertama hasilnya normal, ulangi pap smear setiap 3 tahun. Jika ada gejala apapun seperti pendarahan vagina atau nyeri, jangan tunggu hingga pap smear berikutnya. Segera periksa ke dokter.

- Jika anda mengalami gejala apapun, seperti pendarahan pada vagina yang tidak normal, segera kunjungi dokter, jangan menunggu sampai tes leher rahim berikutnya.

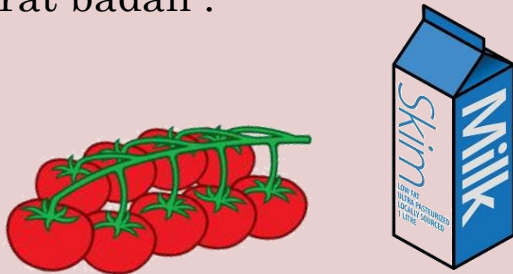
Pola Makan Sehat untuk Mencegah Kanker

Sepertiga dari kanker dapat dicegah melalui gaya hidup sehat termasuk makan makanan sehat, berolahraga teratur, menjaga berat badan yang sehat dan tidak merokok. Berikut ini beberapa petunjuk pola makan sehat untuk mencegah kanker:

Lakukan



Pilih makanan ringan “rendah kalori” untuk mencegah bertambahnya berat badan .



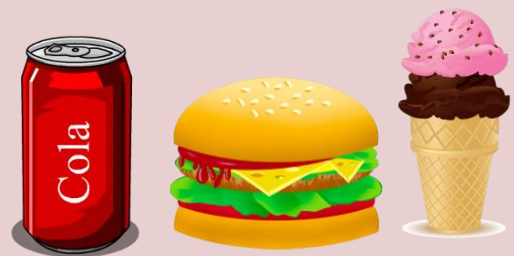
Makan berbagai macam buah-buahan dan sayuran



Hindari



Hindari makan makanan padat energi “Makanan tinggi kalori” ukurannya kecil tapi mengandung lemak dan gula yang tinggi



Hindari makan daging yang diawetkan dan kurangi makan daging merah.



Hindari merokok



Batasi konsumsi alkohol. Jika memungkinkan wanita sebaiknya membatasi konsumsi alkohol yaitu kurang dari 1 takaran per hari. (1 takaran = 290ml bir atau 125ml minuman anggur)

Contact Information:

United Christian Nethersole Community Health Service
Address: Jockey Club Wo Lok Community Health Centre

Unit 26 – 33, G/F, Kui On House,
Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong

Tel: 2344 3019 Fax: 2357 5332

Email: sahp@ucn.org.hk

Website: www.ucn.org.hk

www.health-southasian.hk