

**Ayo kita
lawan !**



Mencegah kanker dengan pola hidup sehat

Setelah menopause terjadi peningkatan risiko kanker, dengan proaktif melaksanakan pola hidup sehat akan menurunkan risiko terkena kanker

Untuk informasi lebih lanjut kunjungi: www.imsociety.org



International Menopause Society

promoting education and research on all aspects of adult women's health

www.imsociety.org

International Menopause Society, PO Box 98, Camborne, Cornwall, TR14 4BQ, UK.

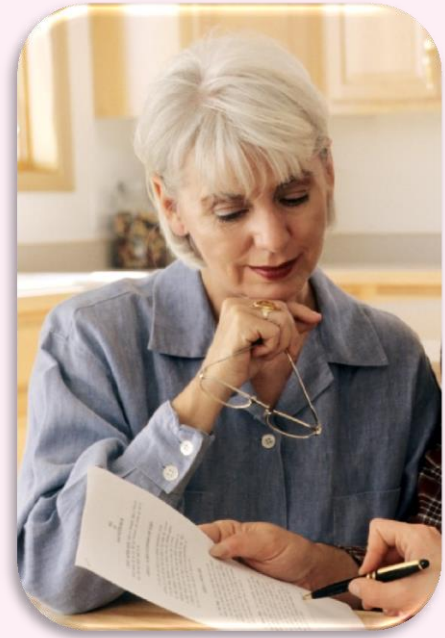
Tel: +44 1209 711 054 Fax: +44 1209 610 530 Email: leetomkinsims@btinternet.com

Memahami risiko kanker pada usia paruh baya

Ketika usia bertambah tua, wanita mempunyai peningkatan risiko untuk terkena kanker; lakukan perubahan gaya hidup sehat dan perkuat diri Anda dengan pengetahuan yang dapat secara proaktif membantu Anda untuk mencegah kanker.

Apa itu menopause?

Menopause merupakan suatu perubahan hidup alamiah; bukan merupakan penyakit. Ialah suatu transisi dan pengalaman tiap wanita sangat individual. Ketika wanita menjelang menopause (perimenopause) terdapat penurunan produksi hormon seks estrogen, progesteron dan testosteron. Perubahan hormonal ini menandai akhir dari kemampuan wanita untuk berovulasi dan mempunyai anak, dan kemudian akan berujung pada periode menstruasi terakhir. Transisi menopause dapat berlangsung beberapa tahun (rata-rata 4 tahun); namun, seorang wanita belum dianggap postmenopause hingga mengalami setidaknya 12 bulan tanpa perdarahan menstruasi. ^[1.] Sebagian besar wanita mengalami menopause secara alamiah antara usia 45 hingga 55 tahun, dengan rata-rata usia menopause sekitar 51 tahun tergantung dari kelompok etnisnya. Sayangnya, gejala menopause dapat mempengaruhi seorang wanita hingga beberapa tahun. ^[2.]



Gejala menopause

Oleh karena fluktuasi ekstrim kadar hormon, gejala paling umum adalah hot flashes (hot flashes) dan keringat malam. ^[3.] Gejala lain meliputi nyeri badan, hilangnya libido, frekuensi berkemih dan kesulitan tidur. Beberapa gejala ini seringkali membaik seiring waktu dan dapat menghilang ketika postmenopause. Gejala yang terkait kadar estrogen rendah, yang meliputi vagina kering dan kulit kering, dapat berlanjut postmenopause hingga beberapa tahun. ^[4.]

Memahami kanker dan peningkatan risiko pada paruh baya

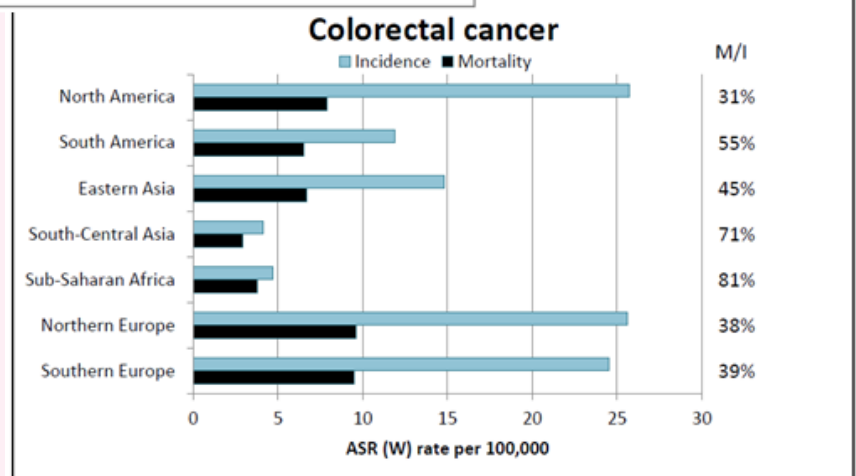
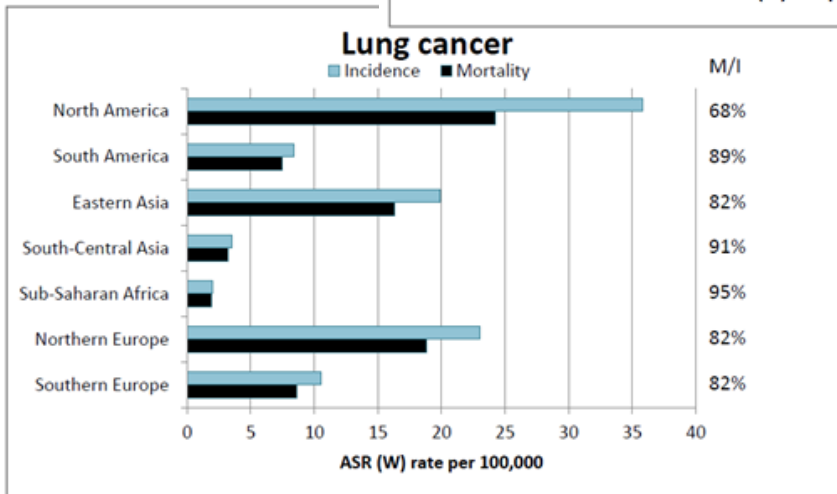
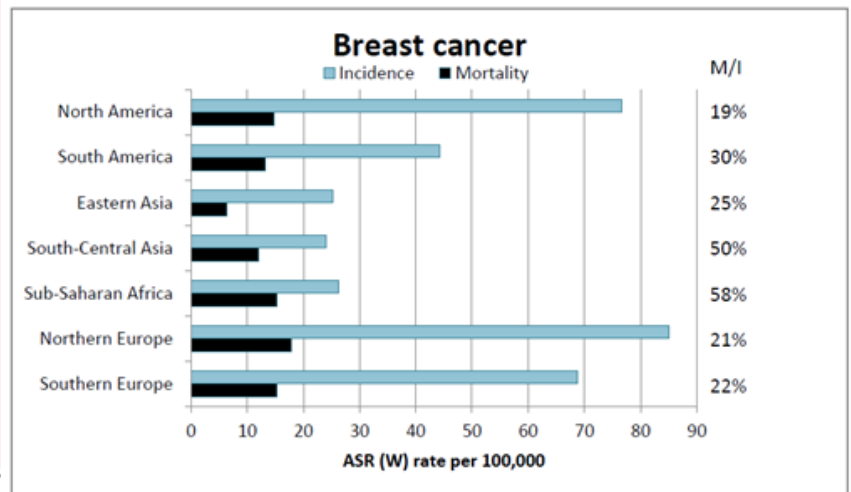
Kanker merupakan suatu penyakit yang disebabkan oleh sel normal yang tumbuh secara abnormal dan tak terkendali. Pertumbuhan yang tak terkendali menyebabkan terbentuknya suatu benjolan yang disebut tumor. Tidak semua tumor merupakan kanker. Tumor jinak tidak tumbuh secara tak terkendali, tidak menginvasi jaringan sekitar, dan tidak menyebar ke seluruh tubuh sedangkan tumor kanker menyebar ke bagian tubuh lain melalui sistem limfatik atau aliran darah. ^[5.] Terdapat lebih dari 200 kanker berbeda yang diketahui dapat mengenai manusia dan sekitar 5-10% kanker bersifat herediter. ^[6.]

Menentukan penyebab kanker merupakan sesuatu yang rumit; insidens kanker meningkat dengan bertambahnya usia. Banyak faktor diketahui meningkatkan risiko kanker, termasuk merokok, infeksi, paparan radiasi, obesitas, alkohol, inaktivitas fisik, infeksi (kanker serviks), dan faktor lingkungan. ^[7.] Hal-hal ini dapat secara langsung merusak gen atau berkombinasi dengan kegagalan genetik yang ada dalam sel kita untuk menyebabkan terjadinya penyakit. ^[8.] Merokok memainkan peran dominan dalam terbentuknya kanker paru, sedangkan obesitas merupakan ciri dari kanker endometrium, kolon dan payudara. Jumlah pasangan seksual, merokok dan HPV (kutil genitalia) mempunyai korelasi kuat dengan kanker serviks.

Kanker dapat dideteksi dengan beberapa cara: seseorang dapat mengalami gejala dan tanda tertentu, atau uji penapisan dan pencitraan medis dapat menyingkap kanker. Kanker biasanya diobati dengan kemoterapi, terapi radiasi atau pembedahan. Peluang sembuh dari kanker sangat bervariasi berdasarkan jenis kanker, lokasinya di tubuh dan separah apa kanker tersebut ketika dimulainya pengobatan. Meski kanker dapat mengenai semua lapisan usia, risikonya meningkat seiring bertambahnya usia. ^[9.]

Fakta dan angka

Penyakit jantung/sirkulasi mewakili 35%-40% penyebab kematian pada sebagian besar negara maju dan 20%-25% wanita akan meninggal akibat kanker di Eropa Barat, Australasia, Amerika Utara dengan pendapatan tinggi, Asia Pasifik dengan pendapatan tinggi, Asia Timur dan Amerika Latin Selatan. Kanker payudara, kanker paru dan kanker kolorektal prevalen pada sebagian besar wilayah dunia. ^[10].



Penelitian

International Menopause Society (IMS) melakukan suatu systematic review untuk merangkum literatur mengenai dampak menopause dan faktor risiko terkait kanker (diterbitkan dalam jurnal peer-review, Climacteric). [10]. Sebagai hasil review dari bukti-bukti yang ada, IMS menyimpulkan bahwa kanker merupakan penyebab penting kematian tapi bukan merupakan penyebab primer mortalitas dengan kanker serviks masih menjadi tanda rendahnya akses ke pelayanan kesehatan.

Strategi preventif (mengurangi konsumsi alkohol dan merokok, menurunkan berat badan, makan diet sehat dan melakukan aktivitas fisik) dan implementasi penapisan dapat membantu secara signifikan mengurangi insidens dan mortalitas dari kanker. Rasio mortalitas/insidens lebih tinggi pada negara berkembang dibandingkan dengan wilayah berpendapatan tinggi serta pada subkelompok populasi di negara maju dengan tingkat sosioekonomi lebih rendah.

Implementasi metode diagnostik dan manajemen kanker yang lebih baik berdasarkan sumber daya lokal akan membantu mengurangi angka mortalitas pada negara berkembang, dan harus dilakukan upaya untuk mengurangi ketidakadilan sosial dan memperbaiki akses ke pelayanan kesehatan untuk kelompok pendapatan-rendah.

Insidens kanker meningkat sebagai konsekuensi dari usia harapan hidup yang lebih panjang di seluruh dunia. Program kesehatan nasional wajib mengimplementasikan penapisan dan memperbaiki manajemen individual.

Memberikan edukasi kepada wanita sehingga mereka sadar akan cara untuk memperbaiki kesehatan mereka, untuk meminimalkan faktor risiko mereka dan untuk mengidentifikasi tanda-tanda perubahan dalam kesehatan mereka yang dapat menjadi tanda kanker, akan membantu mengurangi beban penyakit dan memperbaiki prognosis untuk tumor yang terdeteksi pada stadium awal.



10 tip untuk mencegah kanker pada usia paruh baya

Langkah-langkah preventif dan proaktif dalam mengelola gaya hidup seimbang dan sehat akan mengurangi secara signifikan risiko kanker berdasarkan World Cancer Research Fund (WCRF) dan American Institute of Cancer Research (AICR): ^[11.]

1. Mempertahankan berat badan sehat – hal ini dapat membantu menurunkan risiko berbagai kanker, termasuk kanker payudara, prostat, paru, kolon dan ginjal.
2. Tetap fit – olahraga rutin 30 menit sehari berupa aktivitas tingkat menengah. Aktivitas fisik sendiri telah ditunjukkan dapat mengurangi sebagian besar kanker terutama kanker payudara, ^[13.], dan tetap fit akan membantu mengurangi indeks massa tubuh dan resistensi insulin.
3. Tidak merokok – merokok mempunyai banyak hubungan terhadap berbagai tipe kanker, seperti kanker paru, kanker kepala dan leher dan kanker kandung kemih. Mengunyah tembakau telah dihubungkan dengan kanker mulut dan kanker pankreas. Bahkan jika Anda tidak menggunakan tembakau, perokok pasif dapat meningkatkan risiko kanker paru. Berhenti merokok dapat menurunkan risiko meninggal akibat kanker hingga lebih dari 20%. ^[10.]
4. Targetkan makan 5 porsi buah atau sayur tiap hari – memilih makanan sehat dapat membantu mengurangi risiko kanker. Diet seimbang mengandung buah, sayur dan makanan lain dari sumber tanaman, seperti bulir utuh dan kacang-kacangan.
5. Ikuti diet rendah lemak – diet tinggi-lemak cenderung tinggi kalori dan dapat meningkatkan risiko obesitas; hal ini dapat meningkatkan risiko kanker. Otoritas kesehatan merekomendasikan rata-rata asupan 2000 kalori tiap hari untuk wanita. Ketika Anda mencapai usia paruh baya, tubuh Anda berubah dan Anda memerlukan lebih sedikit kalori untuk mempertahankan berat badan. Diet sangat mempengaruhi risiko kanker kolorektal, payudara dan endometrium; perubahan kebiasaan makan dapat mengurangi beban kanker kolon hingga 70%. ^[12.]
6. Kurangi asupan alkohol – risiko kanker payudara, kolon, paru, ginjal, esofagus dan hati meningkat seiring dengan jumlah konsumsi alkohol dan frekuensi kebiasaan minum Anda. Wanita risiko-rendah dianjurkan membatasi asupan alkohol hariannya hingga kurang dari separuh gelas sedangkan aturan yang lebih ketat direkomendasikan untuk wanita dengan risiko tinggi kanker payudara, kolon atau endometrium. ^[14.]
7. Lindungi diri Anda dari matahari – kanker kulit merupakan jenis umum kanker dan salah satu yang dapat dicegah. Menghindari matahari tengah hari ketika sinar matahari paling kuat dan berlidung ketika berada di luar ruangan akan membantu mengurangi risiko yang tidak diperlukan. Ketika menggunakan krim matahari penting untuk menggunakan secara banyak dan sering mengulanginya.
8. Imunisasi – hepatitis B dan human papillomavirus (HPV) dapat meningkatkan risiko terjadinya kanker maka periksakan pada tenaga medis Anda untuk memeriksa status imunisasi Anda.
9. Lakukan seks aman dan gunakan kondom – salah satu taktik prevensi kanker efektif adalah menghindari perilaku berisiko yang dapat menyebabkan infeksi menular seksual, yang kemudian, dapat meningkatkan risiko kanker.
10. Kunjungi tenaga medis Anda – pemeriksaan sendiri secara rutin dan penapisan untuk berbagai jenis kanker dapat meningkatkan peluang menemukan kanker secara dini, ketika pengobatan diharapkan lebih berhasil. Sistematis setidaknya sekali setahun oleh praktisi terlatih direkomendasikan untuk tiap wanita paruh baya dan lansia. Hal ini memungkinkan evaluasi risiko individual untuk tiap penyakit potensial yang berkaitan dengan penuaan.



Selain itu, jika Anda mengalami gejala abnormal berikut Anda sebaiknya mencari pertolongan medis:

- Perdarahan vagina abnormal, nyeri perut atau panggul, pembengkakan, duh tubuh vaginal abnormal, darah dalam urine atau tinja dapat mengungkap kanker endometrium, ovarium atau kolon.
- Keluar sekret dari puting payudara atau terbentuknya benjolan, atau abnormalitas kulit permukaan payudara dapat mengindikasikan kanker payudara.
- Batuk yang tidak biasa, sesak napas, batuk darah atau nyeri tenggorokan dapat mengungkap kanker paru.
- Terjadinya trombosis vena (bekuan darah di suatu vena) pada wanita tanpa riwayat keluarga dapat mengungkap suatu kanker dan memerlukan pemeriksaan lebih lanjut.

If you would like further information about any matters discussed in this leaflet that may be effecting you, please contact Lee Tomkins by calling 01209 711 054 or emailing leetomkinsims@btinternet.com

International Menopause Society

The International Menopause Society (IMS) is a non-profit association and was created in 1978. It currently has members in 62 countries. In addition to organising congresses, symposia, and workshops, the IMS owns its own journal: *Climacteric*, the Journal of Adult Women's Health and Medicine.

The aims of the IMS are "to promote knowledge, study and research on all aspects of aging in men and women; to organise, prepare, hold and participate in international meetings and congresses on menopause and climacteric; and to encourage the interchange of research plans and experience between individual members."

References

1. [Minkin, Mary Jane, et al. \(1997\). *What Every Woman Needs to Know about Menopause*. Yale University Press.](#)
2. Kato I, Toniolo P, Akhmedkhanov A, Koenig KL, Shore R, Zeleniuch-Jacquotte A (1998). "Prospective study of factors influencing the onset of natural menopause". *J Clin Epidemiol* 51 (12).
3. Twiss JJ, Wegner J, Hunter M, Kelsay M, Rathe-Hart M, Salado W (2007). "[Perimenopausal symptoms, quality of life, and health behaviors in users and nonusers of hormone therapy](#)". *J Am Acad Nurse Pract* 19 (11).
4. Freeman EW, Sammel MD, Lin H, et al. (2007). "Symptoms associated with menopausal transition and reproductive hormones in midlife women". *Obstetrics and gynecology* 110.
5. www.cancerresearchuk.org
6. "How many different types of cancer are there?: Cancer Research UK: CancerHelp UK". Retrieved 11 May 2012.
7. Anand P, Kunnumakara AB, Kunnumakara AB, Sundaram C, Harikumar KB, Tharakan ST, Lai OS, Sung B, Aggarwal BB (September 2008). "Cancer is a preventable disease that requires major lifestyle changes". *Pharm. Res.* 25 (9).
8. Kinzler, Kenneth W.; Vogelstein, Bert (2002). "Introduction". *The genetic basis of human cancer* (2nd, illustrated, revised ed.). New York: McGraw-Hill, Medical Pub. Division.
9. Jemal A, Bray, F, Center, MM, Ferlay, J, Ward, E, Forman, D (February 2011). "Global cancer statistics". *CA: a cancer journal for clinicians* 61 (2).
10. Gompel A, Baber RJ, de Villiers TJ, et al. *Oncology in midlife and beyond*. *Climacteric* 2013;16:522-35
11. World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. *Policy and action for cancer prevention*. In *Food, Nutrition and Physical Activity: a Global Perspective*. Washington DC: AICR, 2009.
12. Hagggar FA, Boushey RP. "Colorectal cancer epidemiology: incidence, mortality, survival, and risk factors." *Clin Colon Rectal Surg* 2009; 22:191-7.
13. Steindorf K, Ritte R, Eomois PP, et al. "Physical activity and risk of breast cancer overall and by hormone receptor status: the European prospective investigation into cancer and nutrition." *Int J Cancer* 2013; 132:1667-78.
14. Poli A, Marangoni F, Avogaro A, et al. "Moderate alcohol use and health: A consensus document." *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2013; 23:487-504.

Disclaimer

Information provided in this booklet might not be relevant to a particular individual's circumstances and should always be discussed with the individual's healthcare professional. This publication provides information only. The International Menopause Society can accept no responsibility for any loss, howsoever caused, to any person acting or refraining from action as a result of any material in this publication or information given.



Ms Lee Tomkins, Executive Director

International Menopause Society, PO Box 98, Camborne, Cornwall, TR14 4BQ, UK.

Copyright International Menopause Society 2013.

Tel: +44 1209 711 054 Fax: +44 1209 610 530 Email: leetomkinsims@btinternet.com Web: www.imsociety.org