Kabanata 24

Sa kabanatang ito:

Kanser 376
- Mga sanhi ng kanser 376
- Maagang pagtuklas at paglunas ng kanser 376

Mga Problema sa Cervix (Bukana ng Matris) 377
- Karaniwang mga problema sa cervix 377
- Kanser sa cervix 377

Mga Problema sa Matris 380
- Karaniwang mga tumutubo sa matris 380
- Kanser sa matris 381

Mga Problema sa Suso 382
- Kanser sa suso 382

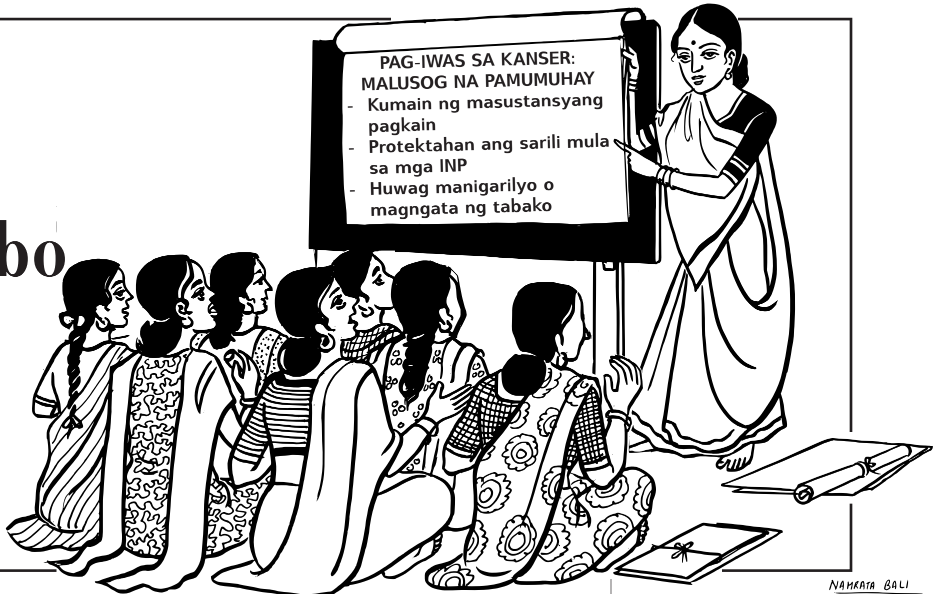
Mga Problema sa Obaryo 383
- Cyst sa obaryo 383
- Kanser sa obaryo 383

Iba pang Karaniwang Kanser 384
- Kanser sa baga 384
- Kanser sa bibig at lalamunan 384
- Kanser sa atay 384
- Kanser sa tiyan 384

Kapag Hindi Kayang Pagalingin ang Kanser 385

Pagkilos para sa Pagbabago 385

Kanser at mga Tumutubo



Isang seryosong karamdaman ang kanser na puwedeng makaapekto sa maraming iba't ibang parte ng katawan. Kung maagang malulunasan, madalas kaya itong mapagaling; pero kung matagal na, puwedeng makamatay. Marami ang taong napapatay ng kanser, laluna yung kakaunti ang nakukuhang pangangalagang pangkalusugan.

Madalas hindi nagpapatingin ang kababaihan sa health worker o doktor maliban kung malala na ang sakit. Kaya ang babaeng may kanser ay mas malamang na lumala ang sakit o mamatay dahil hindi ito natutuklasan nang maaga. Dagdag pa, tinuturing minsan na 'sinumpa' ang mga babaeng may kanser, at maaaring ipagtabuyan ng pamilya nila o komunidad. Bukod sa masama para sa babaeng maysakit, masama rin para sa komunidad ang pagtataboy na ito dahil naitatago sa tao kung paano nagdudulot ng sakit ang kanser.

ANO ANG KANSER?

Binubuo ang lahat ng bagay na buhay, tulad ng katawan ng tao, ng mga selyula na hindi makikita kung walang *microscope* dahil sa sobrang liit. Minsan nagbabago at lumalaki ang mga selyulang ito sa abnormal na paraan, at nagkakaroon ng mga *tumor*. May mga tumor na kusang nawawala kahit hindi gamutin. Pero lumalaki o kumakalat ang ibang tumor at nagdudulot ng mga problemang pangkalusugan. **Hindi nagiging kanser ang karamihan ng mga tumutubo o tumor.** Pero ang ilan ay nagiging kanser nga.

Namumuo ang kanser kapag may ilang selyula na magsimulang lumaki na walang kontrol at mangibabaw sa mga bahagi ng katawan. Kung maagang matutuklasan ang kanser, madalas ay kaya itong tanggalin ng operasyon, o lunasan ng gamot o *radiation*, at maganda ang tsansa na mapagaling ito. Pero kung kumalat na ang kanser, mas mahirap nang pagalingin, at sa paglaon ay imposible na.

microscope

'Tumor' ang isa pang pangalan o tawag sa mga tumutubo o bumubukol. May mga tumor na kanser, at meron namang hindi.

Kanser

Ang kanser sa *cervix*, suso at *matris* ang pinakamadalas na ‘kanser ng mga babae’. Kanser sa *baga*, malaking bituka, *atay*, *sikmura*, bibig at balat ang iba pa na karaniwang nakukuha ng mga lalaki at babae.

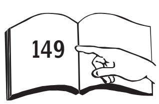
MGA SANHI NG KANSER

Hindi alam ang direktang sanhi ng karamihan ng mga kanser. Pero maaaring mas malamang na magka-kanser ka dahil sa mga ito:

- paninigarilyo, na kilalang sanhi ng kanser sa baga, at nagpapalaki rin ng panganib na magkaroon ng karamihan ng iba pang kanser
- ilang impeksyon mula sa virus, tulad ng *hepatitis* B o *kulugo* sa *ari*
- mga pagkaing sobra ang taba o may nakakasamang *kemikal*
- maling paggamit ng ilang medisina, tulad ng mga *hormone*
- pagtrabaho o pagtira malapit sa ilang mga kemikal (tulad ng pestisidyo, tina, pintura at mga pangtunaw o solvents)
- pagtira o pagtrabaho malapit sa plantang nukleyar

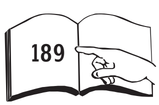
Hindi impeksyon ang kanser. Hindi ito ‘nakakahawa’ at hindi naikakalat mula sa isang tao papunta sa iba.

Dagdag pa, kung may kamag-anak na kadugo ang babae na nagka-kanser, maaaring mas mataas ang panganib niya na magkaroon ng parehong kanser (tinatawag itong namamanang panganib).


149
pananatiling malusog

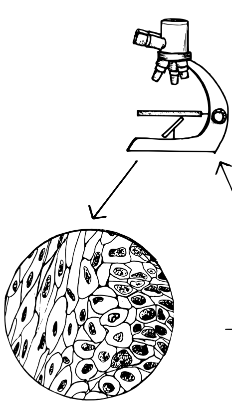
Makakapigil sa maraming kanser ang malusog na pamumuhay. Nangangahulugan ito ng *masustansyang* pagkain at pag-iwas sa mga bagay na maaaring magdulot ng kanser. Halimbawa:

- Huwag manigarilyo o magngata ng tabako.
- Iwasan ang mga nakakasamang kemikal sa iyong tirahan o pinagtatrabahuhan, pati kemikal sa pagpapalaki o pagpreserba ng pagkain.
- Protektahan ang sarili mula sa mga *impeksyon na naihahawa sa pagtatalik* (INP).


189
mas ligtas na pagtatalik

MAAGANG PAGTUKLAS AT PAGLUNAS NG KANSER

Ang maagang pagtuklas sa kanser ay madalas makakasagip sa babae dahil maaga siyang malulunasan, bago pa ito kumalat. Ang ibang kanser ay may palatandaan na may masamang nangyayari. Pero madalas, kailangan mo ng test. Kukuha ng kaunting selyula sa bahagi ng katawan na posibleng may kanser, na susuriin sa ilalim ng microscope ng taong may kasanayan sa pagkilala ng kanser.



Napakaliit ng selyula ng kanser. Kailangan ng microscope para makita ito.

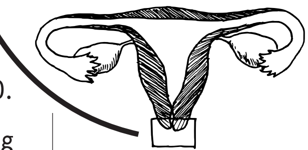
Madalas sa mga screening test natutuklasan ang mga kanser na walang maagang palatandaan. Mga regular na test ito para makita kung normal ang lahat. Ang Pap smear test para sa kanser sa cervix (tingnan ang p. 378) ay isang klase ng screening test.

Kung may mga palatandaan ka, o test na nagsasabing maaaring may problema, huwag nang maghintay. Sundin ang payo sa kabanatang ito para malaman at malunasan ang problema sa pinakamaagang kakayanin.

Mga Problema sa Cervix (Bukana ng Matris)

KARANIWANG MGA PROBLEMA SA CERVIX

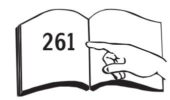
nabothian cysts



Nabothian cysts. Ito'y mga maliit na butlig sa cervix na puno ng likido. Walang mga palatandaan, pero makikita ito sa *pelvic exam* (gamit ang *speculum*). Walang masamang epekto ang mga ito, kaya walang kailangang panlunas.

Polyps. Mga tumutubo ito na kulay madilim na pula, na minsan nasa cervix. Tumutubo rin ito sa loob ng matris. Para sa dagdag na kaalaman, tingnan ang 'Karaniwang mga Tumutubo sa Matris', p. 380.

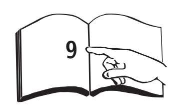
Pamamaga ng cervix. Maraming impeksyon sa puwerta—tulad ng trichomonas—at ilang mga INP ang may epekto sa cervix, at naka-kapagdulot ng mga tumutubo, pagsusugat, o iritasyon at pagdurugo matapos makipagtalik. Para sa impormasyon sa ganitong tipo ng problema at paggamot nito, tingnan ang kabanta sa "Mga Impeksyon na Naihahawa sa Pagtatalik at iba pang mga Impeksyon sa Ari."



mga impeksyon na naihahawa sa pagtatalik (INP)

KANSER SA CERVIX

Kanser sa cervix ang pinakakaraniwang sanhi ng kamatayan sa kanser sa maraming bahagi ng mundo. Human papilloma virus o HPV ang pangunahing sanhi nito. Ang ibang strain ng ganitong virus ang siya ring sanhi ng kulugo sa ari. Mabagal na tumutubo ang kanser ng mga 10 taon, at puwedeng ganap na mapagaling kung maagang malulunasan. Pero maraming babae ang namamatay taun-taon mula sa kanser sa cervix dahil hindi nila alam na mayroon sila nito.



Ang Kuwento ni Mira

Mas mataas ang panganib na magka-kanser sa cervix kung:

- higit sa 35 taong gulang.
- maagang nagsimulang makipagtalik (ilang taon lang makalipas ang unang *pagregla*).
- marami nang nakatalik, o may partner na marami nang nakatalik.
- madalas nang nagkaroon ng INP, laluna ng kulugo sa ari.
- may HIV/*AIDS*.
- naninigarilyo.
- nagkaroon na ng maraming anak.

Mga palatandaan ng panganib:

Madalas walang panlabas na palatandaan ang kanser sa cervix hanggang sa kalat na at mas mahirap gamutin. (Madalas **may** maagang palatandaan sa cervix, na makikita sa pelvic exam. Kaya mahalaga ang regular na pelvic exam.)

Maaaring palatandaan ng malalang problema—kasama ng aban-teng kanser sa cervix—ang *hindi normal na pagdurugo* sa puwerta, pagdurugo matapos makipagtalik, o hindi normal na *discharge* o masamang amoy mula sa puwerta. Kung may alinman sa mga palatandaang ito, sikaping magpa-pelvic exam at Pap smear test.

MAHALAGA

Kung ginamot ka para sa discharge mula sa puwerta, at hindi ka umige, dapat sikaping magpa-eksamin ng cervix at magpa-Pap smear para matingnan kung may kanser.

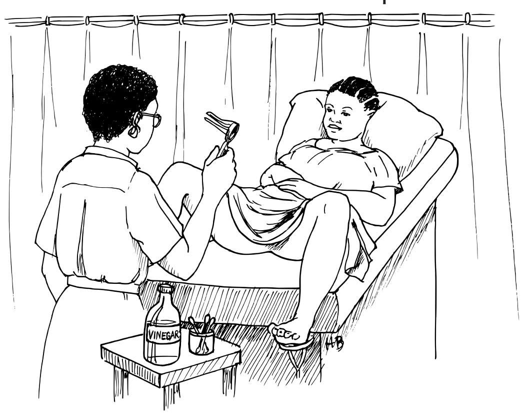
➨ Kung isa kang health worker, sikaping makakuha ng pagsasanay sa pag-test para sa kanser sa cervix. Himukin ang inyong komunidad na magbukas ng screening para sa kanser.

Pagtuklas at paglunas ng kanser sa cervix

Dahil walang maagang palatandaan ang kanser sa cervix, pero kayang mapagaling kung maagang matutuklasan, mahusay na regular na matesting para rito. Ginawa ang mga test para maghanap ng hindi normal na himaymay sa cervix, na maaaring bahagyang abnormal (mild dysplasia), higit na abnormal (severe dysplasia), o maagang kanser (bago pa kumalat).

Ang Pap smear test

Pap smear ang pinakakaraniwang test. Sa pelvic exam, kumakayod ang health worker ng ilang selyula mula sa cervix (hindi ito masakit), at pinapadala sa *laboratoryo* para masuri sa microscope. Kailangang bumalik para sa resulta, madalas paglipas ng ilang linggo. Maaring may Pap smear sa mga ospital o klinika na may serbisyo para sa buntis, nanganak at sanggol; sa pagpaplano ng pamilya; at sa paggamot ng INP.

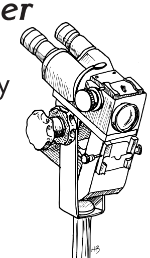


Makakasagip ng maraming buhay ang regular na pagtesting para sa kanser sa cervix.

Pagsilip at inspeksyon

May bago at murang paraan ng screening na gamit ang solusyon ng suka (acetic acid) na pinipinta sa cervix, at nagpapaputi sa abnormal na himaymay. Sinusuri ang cervix, minsan sa tulong ng maliit na lente para mas madaling makakita. Kung may abnormal na himaymay, maaaring kailangan ng iba pang test o panlunas.

Iba pang mga test para matuklasan ang kanser



- **Biopsy.** May piraso ng himaymay na kinukuha mula sa cervix at pinapadala sa laboratoryo para masuri kung may selyula ng kanser.
- **Colposcopy.** Ang instrumentong ito, na ginagamit sa ilang ospital, ay nagpapalaki sa tingin sa cervix para mas madaling makita ang palatandaan ng kanser.

Gaano kadalas dapat matesting ang mga babae

Para makita nang maaga ang kanser sa cervix at maging simple at matagumpay ang panglunas, dapat magpa-test minsan bawat 3 taon man lang. Sa mga lugar na hindi ito posible, dapat gawin minsan bawat 5 taon man lang, laluna kung lampas 35 ang edad.

Dapat itest nang mas madalas, kung kaya, kapag:

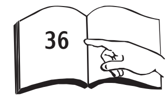
- mas mataas ang panganib mo na magkaroon ng kanser sa cervix (tingnan ang p. 377).
- may Pap smear test na nagpakita ng ilang medyo abnormal na selyula. Madalas hindi nagiging kanser ang mga selyula na ito, at bumabalik sa normal matapos ang 2–3 taon. Pero dahil **puwedeng** maagang palatandaan na ng kanser ang mga ito, dapat magpa-Pap smear makalipas ang 1–2 taon para matiyak na hindi tumutubo ang kanser.

Panlunas:

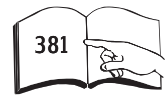
Kung may severe dysplasia o abanteng kanser ayon sa test, kailangan mo ng panlunas. Kasama ang doktor, magpasya kung ano ang pinakamahusay. Maaaring simple ang panlunas sa maagang yugto, gamit ang mga paraan na mag-aalis o pupuksa sa himaymay ng kanser.

Sa ilang lugar, may *cryotherapy* kung saan pinapatay ng lamig ang kanser. May cone biopsy din—tinatanggal ang bahagi ng cervix. Maaaring isa rito ang pinakamahusay kung gusto pang magkaanak at hindi pa kalat ang kanser, dahil puwedeng manatili ang matris. Kung makikita ang kanser at malulunasan bago kumalat, puwede itong mapagaling.

Kung tumubo na nang matagal ang kanser, maaaring kalat na ito lampas sa cervix tungo sa iba pang mga parte ng katawan. Sa ganitong kaso, madalas ay kailangan ng operasyon para tanggalin ang cervix at matris (hysterectomy). Minsan nakakatulong ang radiation therapy.


36
pagpasya sa pagpapagamot

Baka kailangan mong pumunta sa isang malaki at ispesyal na ospital para magpagamot sa kanser.


381
hysterectomy

Maiiwasan ang pagkamatay mula sa kanser sa cervix

Mapapababa ang panganib ng kanser sa cervix kung makikita at magamot nang mas maaga. Maari nating:

- aralin kung ano ang nagpapalaki sa panganib ng babae, at samasamang kumilos para bawasan ito. May ispesyal na halaga ang kakayahan ng mga batang babae na maghintay umabot sa hustong gulang bago makipagtalik. Dapat ding may kakayahan ang lahat ng babae na protektahan ang sarili mula sa mga INP at HIV/AIDS.
- tulungan ang kababaihang umiwas o huminto sa paninigarilyo.
- aralin ang screening sa kanser at gawing mas abot-kamay. Makakasagip ng buhay ang maagang pagtuklas ng kanser sa cervix.

Parang magastos ang mga programa sa screening, pero mas mura ito kaysa paglunas. Makakatulong ang screening sa pinakamaraming babae sa pinakamurang halaga kung:

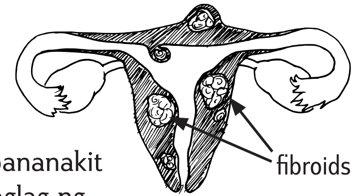
- tumutok sa nakakatandang babae. Puwedeng magkakanser sa cervix ang mas bata, pero pinakamapanganib sa lampas 35 ang edad.
- magtest ng pinakamaraming babaeng kakayanin, kahit na mangahulugan na mas madalang ang pag-test sa bawat isa. Makakatuklas ng mas maraming kanser ang pag-test ng lahat ng babaeng nasa panganib tuwing 5–10 taon, kaysa sa mas madalas na pag-test ng iilan.
- magsanay ng mga lokal na health worker kung paano mag-Pap smear test at gumawa ng pagsusuri gamit ang solusyon ng suka.

May bagong bakuna na proteksyon ng kabataan sa kanser sa cervix. Pero dahil sa pagtatalik naipapasa ang HPV na sanhi kanser na ito, may naniniwalang masama ang bakuna. Sa halip, dapat daw ituro sa kabataan na makipagtalik lang kapag kasal na (abstinence). Sinisikap nilang mapatigil ang bakuna. Alamin kung may bakuna sa lugar ninyo.

Mga Problema sa Matris

KARANIWANG MGA TUMUTUBO SA MATRIS

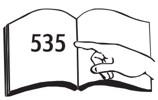
Fibroid tumors



Ang fibroids ay mga tumutubo sa matris. Maaari magdulot ito ng hindi normal na pagdurugo mula sa puwerta, pananakit sa puson, at paulit-ulit na kusang pagkalaglag ng dinadala. Sa halos lahat ng kaso, hindi ito kanser.

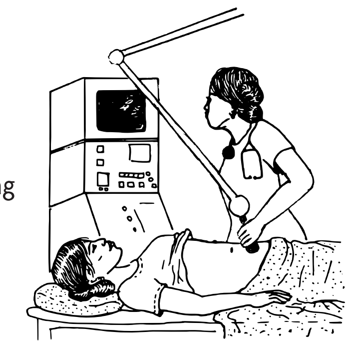
Mga palatandaan:

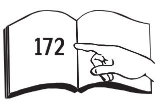
- malakas na pagregla, o hindi napapanahong pagdurugo
- pananakit o mabigat na pakiramdam sa puson
- malalim na pananakit habang nakikipagtalik.


535
pelvic exam

Pagtuklas at paglunas ng fibroids

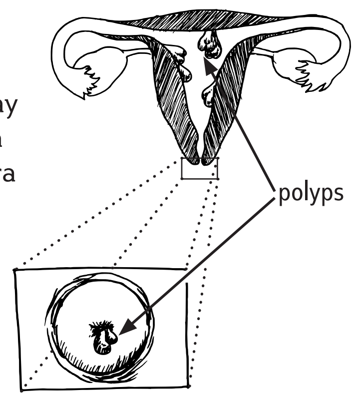
Madalas natutuklasan ang fibroids habang gumagawa ng pelvic exam. Kapag kinapa ang matris, malaki ito o mali ang hugis. Kung may *ultrasound*, makikita kung gaano kalaki ang fibroids.


Makikita sa ultrasound kung gaano kalaki ang fibroids.


172
anemia

Kung nagkakaproblema dahil sa fibroids, puwede itong tanggalin ng operasyon. Minsan ay tinatanggal ang buong matris. Pero madalas hindi kailangan ang operasyon dahil lumiliit karaniwan ang fibroids pagka-menopause, at hindi na nagiging problema. Kung malakas ang *pagregla* dahil sa fibroids, maaaring magka-*anemia*. Sikaping damihan ang pagkaing mayaman sa iron.

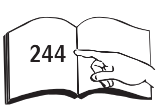
Polyps



Ang polyps ay mga tumutubo na kulay madilim na pula na maaaring tumubo sa loob ng matris o sa cervix. Bihirang-bihira na maging kanser ito.

Mga palatandaan:

- pagdurugo matapos makipagtalik
- malakas na pagregla o pagdurugo na wala sa takdang panahon


244
D & C

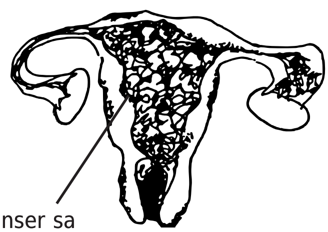
Pagtuklas at paglunas ng polyps

Sa pelvic exam, nakikita ang polyps sa cervix at kayang tanggalin nang madali at walang sakit ng taong may pagsasanay. Para makita ang polyps sa loob ng matris, kailangang kayudin palabas ang looban ng matris (D and C ang tawag dito). Natatanggal din ng D & C ang polyps. Pinapadala ito sa laboratoryo para matiyak na walang kanser. Kapag natanggal ang polyps, karaniwa'y hindi na ito bumabalik.

KANSER SA MATRIS (ENDOMETRIAL CANCER, CANCER OF THE UTERUS)

Madalas nagsisimula ang kanser sa matris sa dingding o lining sa loob ng matris (endometrium). Kung hindi malulunasan, maaaring kumalat ito sa matris mismo at sa ibang bahagi ng katawan. Pinakamadalas tumubo ang kanser na ito sa mga babaeng:

- lampas sa edad 40, laluna kung nagsimula na sa *menopause*.
- sobra ang timbang.
- may *diabetes*.
- gumamit ng hormone na estrogen na hindi kasama ang progesterone.



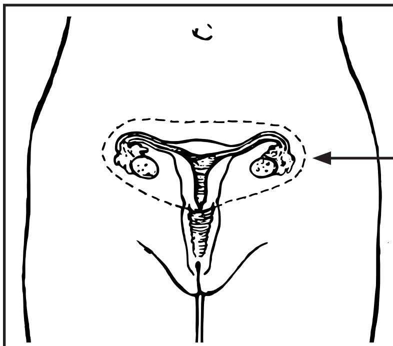
Mga palatandaan:

- malakas na pagregla
- hindi regular na pagregla o pagdurugo nang wala sa takdang panahon
- pagdurugo pagkatapos ng menopause

MAHALAGA ***Kung may anumang pagdurugo, kahit spotting na mahina, matapos mag-menopause (12 buwan na walang regla), magpatingin sa isang health worker para matiyak na hindi kanser.***

Pagtuklas at paglunas ng kanser sa matris

Para malaman kung may kanser sa matris ang babae, kailangang kayudin ng isang bihasa na health worker ang loob ng matris (D & C), o mag-biopsy, at ipadala ang himaymay sa laboratoryo para suriin. Kung may makikitang kanser, dapat operahan para tanggalin ang matris (hysterectomy) sa pinakamaagang panahon. Maaari ding gamitin ang radiation na panlunas.

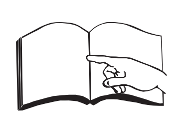


Hysterectomy

May hysterectomy na matris lang ang tinatanggal, at mayroon ding kasama pati ang mga tubo at obaryo (total hysterectomy). Dahil gumagawa ng mga hormone ang obaryo na tumutulong protektahan ka laban sa sakit sa puso at mahinang buto, pinakamahusay na hangga't maaari, huwag ito tanggalin. Makipag-usap sa doktor tungkol dito.

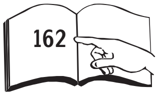
Kung maagang makikita ang kanser sa matris, mapapagaling ito. Kung mas abante na ang kanser, mas mahirap na pagalingin.

MAHALAGA ***Dapat magpatingin sa isang health worker ang sinumang babaeng lampas sa edad 40 at may hindi pangkaraniwang pagdurugo.***

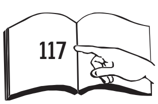


hindi normal na pagdurugo, 359
malakas na pagdurugo o pagdurugo sa gitna ng buwanang siklo, 129

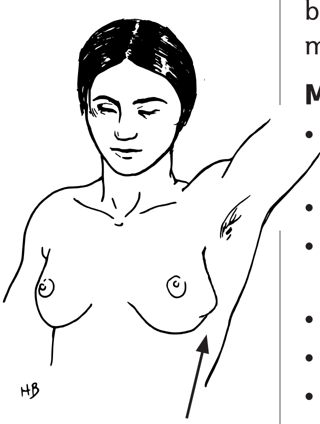
Mga Problema sa Suso



eksaminasyon ng suso



impeksyon sa suso



bukol

Mga bukol sa suso

Karaniwan sa maraming babae ang mga bukol sa suso, laluna yung mga malambot na may likido (tinatawag na cyst). Madalas nagbabago ang mga ito sa takbo ng pagregla, at minsan ay masakit kung pisilin. **Kakaunti sa mga bukol sa suso ang kanser.** Pero dahil palaging posibilidad ang kanser sa suso, dapat sikapin ng babaeng suriin ang kanyang mga suso para sa bukol nang minsan bawat buwan (tingnan ang mga 'babalang palatandaan' sa baba).

Discharge mula sa utong

Kung nagpasuso sa nakaraang isang taon, madalas normal ang mala-gatas o malinaw na discharge mula sa isa o parehong utong. Maaaring palatandaan ng kanser ang kulay tsokolate, berde o madugong discharge—laluna kung galing sa isang utong lang. Magpa-eksamin ng suso sa isang health worker.

Impeksyon sa suso

Kung nagpapasuso at magkaroon ng mainit, mapula at namamagang lugar sa suso, malamang may *mastitis* o *abscess*. Hindi ito kanser at madaling pagalingin. Kung hindi nagpapasuso ang babae, maaaring palatandaan ito ng kanser.

KANSER SA SUSO

Madalas mabagal lumaki ang kanser sa suso. Kung maagang matutuklasan, minsan ay napapagaling ito. Mahirap malaman kung sino ang magkakaroon. Maaaring mas mataas ang panganib ng babaeng nagka-kanser sa suso ang nanay o kapatid na babae, o babaeng may kanser sa matris. Mas karaniwan ang kanser sa suso sa mga babaeng lampas sa edad 50.

Mga palatandaan ng panganib:

- matigas na bukol na hindi masakit, hindi pantay ang hugis, nasa isang suso lang, at hindi gumagalaw sa ilalim ng balat
- pamumula o pamamaga sa suso na hindi gumagaling
- balat sa suso na nahatak paloob, o magaspang at uka-uka, tulad ng balat ng kahel (orange) o dayap
- utong na papasok
- hindi normal na discharge mula sa utong
- minsan, masakit na pag-umbok sa ilalim ng braso
- sa mangilan-ngilan na kaso, pananakit sa suso

Kung mayroong isa o marami sa mga palatandaang ito, magpatingin agad sa isang may kasanayang health worker.

Pagtuklas at paglunas sa kanser sa suso

162
paano eksaminin ang sariling suso

Kung regular mong susuriin ang iyong mga suso, mas malamang mapapansin mo kung may anumang pagbabago o may bagong bukol na tutubo. May ispesyal na X-ray na tinatawag na mammogram na kayang makakita ng bukol sa suso habang napakaliit pa nito at mas hindi delikado. Pero maraming lugar ang walang mammogram, at napakamahal nito. Hindi rin nito matitiyak kung kanser nga ang bukol.

Biopsy ang tanging paraan para matiyak kung may kanser sa suso. Tinatanggal ng siruhano (surgeon) ang lahat o bahagi ng bukol, gamit ang karayom o panghiwa, at pinapasuri iyon sa laboratoryo.

Nakabatay ang panlunas sa kung gaano na kaabanse ang kanser, at kung anong panlunas ang nasa lugar ninyo. Kung maliit ang bukol at maagang matuklasan, maaaring mabisa na ang pagtanggal lang nito. Pero sa ilang kaso, maaaring kailangan operahan para alisin ang buong suso. Gumagamit din minsan ang mga doktor ng gamot at radiation.

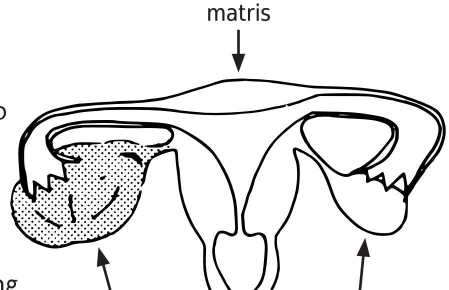
➡ Magpatingin kaagad sa isang health worker kung nagkaroon ka na ng kanser sa suso at makakita ng iba pang bukol sa suso, o makapansin ng iba pang palatandaan ng kanser.

Hindi pa rin alam kung paano mapigilan ang kanser sa suso. Pero alam natin na kung maagang makikita at malulunasan, mas malamang ang lubusang paggaling. Para sa ilang babae, hindi na ito bumabalik. Sa ibang babae, maaaring bumalik ang kanser makalipas ang ilang taon. Puwedeng bumalik ito sa kabilang suso o, mas madalang, sa ibang parte ng katawan.

Mga Problema sa Obaryo

CYST SA OBARYO

Ang cyst na ito'y supot na puno ng likido na tumutubo sa obaryo. Nangyayari lang ito sa panahon na kayang magbuntis ng babae, sa pagitan ng *pagdadalaga* at menopause. Maaaring magdulot ang cyst ng pananakit sa isang panig ng puson, at hindi regular na pagregla. Pero sa karamihan ng babae, nalalaman lang nilang may cyst kapag nakapa ng health worker sa pag-pelvic exam.



Ilang buwan lang tumatagal ang karamihan ng cyst, tapos ay kusang nawawala. Pero lumalaki nang husto ang ilan at kailangang operahan at tanggalin. Kung mayroon kang matinding pananakit, magpatingin agad sa isang health worker.

353
matinding pananakit sa tiyan

KANSER SA OBARYO

Hindi karaniwan ang kanser sa obaryo. Madalas walang babalang palatandaan, pero maaaring makapa ng health worker ang napakalaking obaryo habang gumagawa ng pelvic exam. Ginagamit ang operasyon, gamot at radiation para lunasan, pero napakahirap ang ganap na pagpapagaling.

Iba pang Karaniwang Kanser

KANSER SA BAGA

Isang lumalaking problema ang kanser sa baga na madalas dulot ng paninigarilyo. Mas madalas ito sa kalalakihan, dahil mas malakas manigarilyo ang mga lalaki. Pero dahil kasinglakas na ng lalaki kung manigarilyo ang maraming babae, tumataas na rin ang bilang ng kanser sa baga nila. Sa ilang mga bansa, mas marami na ang babaeng namamatay sa kanser mula sa paninigarilyo kaysa sa anumang klase ng kanser. At sa maraming lugar, nagsisimulang manigariliyo ang mga batang babae na kasing-aga at kasing-lakas ng mga batang lalaki. Habang dumadami ang mga babaeng naninigarilyo, mas maraming babae ang magkakaroon ng kanser sa baga.

Nagdudulot ng kanser ang paninigarilyo.

Madalas hindi apektado ng kanser sa baga ang mga tao hangga't hindi lumalampas ng edad na 40. Kung hihinto sa paninigarilyo, mababawasan nang malaki ang panganib na magka-kanser sa baga. Lumalabas ang mga palatandaan (pag-ubo ng dugo, pagbawas ng timbang, kahirapang huminga) kapag abanse na ang kanser at mahirap nang pagalingin. Kabilang sa panlunas ang operasyon para tanggalin ang bahagi ng baga, mga gamot at radiation.

Pareho sa tuberkulosis (TB) ang mga palatandaan ng kanser sa baga. Humingi ng tulong medikal kung may ganitong mga palatandaan.

KANSER SA BIBIG AT LALAMUNAN

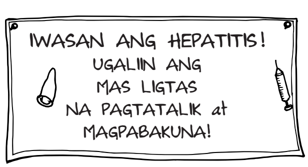
Maaaring dulot ng paninigarilyo at pagngata ng tabako ang kanser sa bibig at lalamunan. Kung naninigarilyo o nagngangata ng tabako, at may mga sugat o singaw sa bibig na hindi gumagaling, magpatingin at humingi ng payong medikal.

KANSER SA ATAY

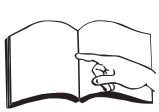
Ang ilang naiimpeksyon ng hepatitis B o C ay tinutubuan ng kanser sa atay pagkaraan ng ilang taon. Lumolobo na tiyan at pangkalahatang panghihina ang mga palatandaan ng kanser sa atay. Magpatingin sa isang health worker kung sa palagay mo ay may kanser ka sa atay.

Maiiwasan ang hepatitis B at C sa pamamagitan ng *mas ligtas na pagtatalik,* at may bakuna sa hepatitis B. Puwedeng bakunahan ang mga sanggol pagkasilang, at ang mga nakatatanda sa anumang oras.

Sikaping magkaroon ng hepatitis B na bakuna sa inyong komunidad.



Makakapagdulot ng kanser sa atay ang hepatitis B at C.



impeksyon na naihahawa sa pagtatalik, 261
hepatitis B, 277

KANSER SA TIYAN

Maaaring magkaroon ng kanser sa tiyan ang mga lalaki at babaeng lampas sa edad 40. Madalas walang palatandaan hanggang sa abanse na ito. Operasyon lang ang tanging panlunas, at maaaring hindi maging matagumpay.

Kapag Hindi Kayang Pagalingin ang Kanser

Maraming kanser ang napapagaling, pero ang iba ay hindi, laluna kung kumalat na sa ibang bahagi ng katawan. Dagdag pa, madalas ay malayo—nasa malalaking syudad—ang mga ospital na may panlunas sa kanser, at napakamahal ng panlunas.

Minsan kapag huli nang matuklasan ang kanser, hindi na ito kayang pagalingin. Kaya maaaring pinakamahusay na ang manatili sa bahay sa pangangalaga ng pamilya. Maaaring napakahirap na panahon ito. Kumain nang mabuti at magpahinga nang sapat, sa abot nang makakaya. Puwedeng magbigay ng ginhawa ang mga gamot para sa pananakit, pagkabalisa at pampatulog (tingnan ang p. 482). Maaaring makatulong ang pakikipag-usap sa kaibigan o malapit na tao para maghanda sa kamatayan, at magplano sa kinabukasan ng maiiwang pamilya.

Kung nangangalaga ka sa taong palaging nasa kama, o malapit nang mamatay, tingnan ang impormasyon sa mga pahinang ito: 142, 143, 306, 308, 309 at 372.

Pagkilos para sa Pagbabago

Maraming pagkamatay ang maiiwasan kung mas maraming kanser ang mas maagang matutuklasan at malulunasan. Para makatulong tungo rito, organisahin ang mga babae't lalaki na isulong ang:

- mas mahusay na screening sa kanser sa mga lokal na serbisyong pangkalusugan at sa kanayunan.
- pagsasanay sa mga lokal na health worker na gumawa ng "visual inspection with acetic acid" (VIA) para sa kanser sa cervix, Pap smear, at eksaminasyon ng suso.
- dagdag na laboratoryo at sanay na teknisyan na babasa ng Pap smear.
- mas mahusay na edukasyon at pagkilala ng komunidad kung paano umiwas sa kanser, sino ang nasa panganib, ano ang mga babalang palatandaan, at ano ang benepisyo ng screening sa kanser.
- mas murang pangangalaga para sa kababaihang may kanser.

Mahalaga rin para sa kababaihan na:

- matutong gumawa ng pag-eksamin sa sariling suso.
- malaman ang mga palatandaan ng kanser, laluna ng kanser sa matris, suso at cervix.

Kapag mas maraming alam ang tao tungkol sa mga bagay na malamang magdulot ng kanser, maaaring mas maiiwasan nila ang mga ito, na maaaring makapigil sa pagtubo ng maraming kanser. Tulungan ang komunidad na maunawaan na maiiwasan ang maraming kamatayan mula sa kanser, kung iiwasan ang paninigarilyo o pagngata ng tabako, at kung kakayanin ng kababaihang protektahan ang sarili mula sa mga INP.