Kenali Gejala Kanker Kolorektal serta Pencegahannya



Biotizen, tahukah kamu kalau usus besar (kolon) dan bagian bawah usus yang terhubung langsung ke anus (rektum) dapat ditumbuhi oleh kanker? Penyakit ini disebut dengan kanker kolorektal yang bisa juga disebut kanker kolon atau kanker rektum. Di dunia, jumlah kasus kanker ini terus merangkak naik bahkan di Indonesia, ini merupakan salah satu kanker tertinggi kedua pada pria dengan kasus mencapai 30.017 (2018). Dengan ini, kanker kolorektal perlu kita kenali dan waspadai.

Kanker kolorektal ini pada umumnya muncul dari jaringan yang tidak normal di dalam dinding kolon atau rektum. Kanker ini berkembang secara perlahan dan menjadi penyakit menahun yang pada umumnya berbentuk benjolan (polip). Benjolan ini dapat berkembang menjadi kanker seiring berjalannya waktu. Untuk itu, ketahui beberapa gejala yang dapat ditemukan pada kanker kolorektal sebagai berikut.

- Terjadi kram atau nyeri pada perut yang berkepanjangan
- Penurunan berat badan secara drastis dalam kurun waktu yang singkat
- Anemia
- Mudah lelah
- Adanya darah pada feses baik warna merah segar atau hitam
- Terdapat perubahan pada pola buang air besar, seperti munculnya diare, konstipasi, ataupun ukuran feses yang kecil lebih dari beberapa hari
- Adanya pendarahan pada rektum

Dikarenakan kanker ini berkembang secara lambat, terkadang penyakit ini tidak langsung disadari oleh penderitanya. Kanker kolorektal apabila disepelekan akan sangat mengkhawatirkan dan perlu dicegah sesegera mungkin. Terdapat beberapa hal yang dapat mencegah penyakit ini yaitu:

1. Menjaga pola hidup sehat

Dengan berolahraga secara rutin, menjaga makanan yang dikonsumsi, menghindari konsumsi

daging merah secara berlebihan, lalu daging yang dimasak suhu tinggi, hingga alkohol dapat mencegah kanker kolorektal. Perbanyak konsumsi buah dan sayur serta makanan tinggi serat juga membantu pembentukan pola hidup sehat.

1. Melakukan deteksi secara rutin

Bagi biotizen yang memiliki orang tua atau sudah berusia 50 tahun keatas, sangat disarankan untuk melakukan deteksi terhadap kanker ini melalui metode guaiac fecal occult blood test, FIT, dan kolonoskopi. Tentunya, melakukan deteksi ini dapat memberikan kejelasan terhadap kesehatan tubuh.

1. Hindari gaya hidup tidak sehat

Menghindari minuman beralkohol dan tidak merokok merupakan salah satu kunci penting dalam menghindari kanker kolorektal. Gaya hidup berbahaya ini tentunya dapat memberikan efek samping buruk dan menyebabkan penyakit serius yang berkepanjangan.

Nah, ini dia beberapa hal yang perlu biotizen ketahui tentang kanker kolorektal. Untuk menghindari penyakit ini, yuk jaga pola hidup sehat dan selalu waspada terhadap kanker kolorektal!

Referensi

ICC.2023.Kanker Kolorektal

Kemenkes.2018.Kanker Kolorektal

CancerOrg.2021.Six Ways to Lower your Risk for Colorectal Cancer