

Kurangi Konsumsi Serat & Air Putih Picu Munculnya Kanker Usus Besar

Endapan kotoran yang terlalu lama di usus besar bisa sebabkan bakteri jahat tumbuh. Jika dibiarkan akan mengakibatkan kanker usus besar atau kolorektal.

SPECIALIAS Penyakit Dalam Hematologi - Onkologi Medik Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM) Jakarta Dr. Cosphiadi Irawan mengatakan, usus besar menjadi salah satu tempat pertumbuhan bakteri berkembang.

Usus besar berfungsi sebagai organ penyimpanan feces sebelum dikeluarkan dari tubuh. Sedangkan rektum adalah ujung dari usus besar yang berdekatan dengan anus. Karena itu, struktur dari saluran pencernaan inilah yang menjadi sasaran utama kanker kolorektal (usus besar).

"Karena itu, dianjurkan mengkonsumsi banyak serat dan air putih untuk memperlancar buang air besar. Minimal sehari 2 sampai 3 kali. Ini agar kotoran yang ada di usus besar tidak terlalu lama mengendap dalam tubuh," ujarnya dalam acara memperingati "Colorectal Cancer Awareness Month" di Jakarta, Kamis (27/3).

Ia menjelaskan, kanker kolorektal merupakan pertumbuhan abnormal sel-sel atau pembentukan tumor di usus besar (kolon) dan rektum. Sel-sel ini dapat menyebar (bermetastasis) dan merusak jaringan lain atau organ dalam tubuh yang akhirnya disebut sebagai sel-sel kanker.



CEGAH KANKER: Executive Chef Aprez Catering Stefu Santoso (kiri) dan Spesialis Gizi Klinik Rumah Sakit MRCCC Jakarta, Dr. Samuel Oentoro (kedua dari kiri) menjelaskan langkah pencegahan kanker kolorektal (usus besar) dengan mengonsumsi makanan sehat untuk menjaga kesehatan usus besar di Jakarta, Kamis (27/3).

Dikatakan, kebanyakan kanker kolorektal berawal dari pertumbuhan sel yang tidak ganas atau adenoma, yakni pada stadium awal membentuk sebuah polip. Bila polip diangkat ketika masih dini akan menekan risiko polip berubah menjadi kanker.

Dikatakan Irawan, kebanyakan polip bersifat jinak dan bisa diangkat dengan mudah. Tapi,

seringkali tidak menampilkan gejala apapun, sehingga bisa berpotensi berubah menjadi kanker dalam jangka waktu panjang karena tidak terdeteksi.

Pada kondisi tertentu, menurut dia, polip berpotensi menjadi kanker yang dapat terjadi pada semua bagian dari usus besar. Bahkan, dapat menyebar ke luar jaringan usus besar dan ke bagian

tubuh lainnya.

Sel kanker ini bisa menyebar ke hati, paru-paru dan organ vital lainnya kalau tidak segera diobati. Organ tubuh yang cedera akibat sel-sel kanker akhirnya menyebabkan disfungsi organ dan bisa mengakibatkan kematian.

Namun pada dasarnya, kanker kolorektal bisa dikalahkan bila

masyarakat mengenali atau merasakan gejala-gejala yang bisa menjadi tanda timbulnya kanker usus besar, serta melakukan pemeriksaan dini.

Kanker kolorektal termasuk jenis kanker mematikan, namun gejalanya mudah untuk dikenali. Salah satu yang paling mudah dilakukan masyarakat sehari-hari adalah dengan memperhatikan pola BAB (buang air besar).

"Masyarakat bisa mengecek frekuensi BAB, lalu bentuk fecesnya, ada bercak darahnya atau tidak. Nah, kalau mengalami sembelit atau diare berkepanjangan atau selama enam minggu terus berlangsung harus waspada," imbuhnya.

Spesialis Gizi Klinik Rumah Sakit MRCCC Jakarta, Dr. Samuel Oentoro mengungkapkan, penderita kanker usus buntu, terus meningkat setiap tahun. Hal ini disebabkan masyarakat sudah tidak lagi menerapkan pola hidup sehat.

Padahal, kanker ini umumnya lebih sering menyerang pada usia tua. 90 persen penderitanya di atas usia 50 tahun. Tapi, sekarang usia di bawah 40 tahun sudah terkena kanker. Selain pola hidup tidak sehat, juga akibat perusakan lingkungan yang menjadi pemicu kanker, tegasnya.

Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO*) tahun 2012, kanker kolorektal merupakan kanker paling mematikan peringkat empat dunia yaitu mencapai sekitar 694.000 kematian dan mewakili 8,5 persen dari total kematian akibat kanker di dunia. ■ IMA