

Onkologi

Deteksi Dini Kanker Kolorektal

Jika dibandingkan dengan kanker payudara ataupun kanker paru, mungkin kanker kolorektal tidak begitu banyak dikenal di kalangan masyarakat. Namun, sama halnya dengan kanker yang lain, kanker kolorektal memiliki kemampuan daya bunuh yang cukup tinggi. Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO) tahun 2012, kanker kolorektal merupakan kanker penyebab kematian peringkat empat dunia, dengan kematian mencapai 694.000 atau mewakili 8,5% dari total kematian akibat kanker di dunia.

Data GLOBOCAN 2012 yang dikeluarkan WHO pun menyatakan bahwa kanker kolorektal berada pada urutan ketiga sebagai jenis kanker yang paling umum dialami laki-laki dan urutan kedua pada wanita setelah kanker payudara.

Sama halnya dengan negara-negara lain, di Indonesia insiden kanker kolorektal cukup tinggi yaitu 27.772 dengan 18.398 kematian.

Dijelaskan Dr. Cosphiadi Irawan, SpPD-KHOM, dari Divisi Hematologi-Onkologi Medik, Departemen Ilmu Penyakit Dalam, FKUI/RSCM bahwa meskipun mematikan, kanker kolorek-

tal dapat dicegah, salah satunya dengan mengetahui gejalanya. Dalam acara "Colorectal Cancer Awareness Month", yang diselenggarakan 28 Maret 2014, Jakarta, Chosphiadi menjelaskan bahwa gejala kanker kolorektal yang sangat mudah dikenali, adalah perubahan pola BAB (Buang Air Besar). Perubahan pola BAB bisa dari frekuensi, bentuk feses, sembelit atau diare berkepanjangan, atau bahkan ada bercak darah pada feses. "Dan pada dasarnya, kanker kolorektal dapat dikalahkan dengan deteksi dini dan segeralah ke dokter jika mengalami gejala-gejala tersebut sehingga mendapat





Dr. Samuel Oentoro, MS, Sp.GK dan Dr. Cosphiadi Irawan, SpPD-KHOM (pertama dan kedua dari kiri).

pengobatan yang tepat," paparnya.

Deteksi dini kanker kolorektal bisa dilakukan dengan berbagai cara, di antaranya pemeriksaan tes darah samar pada feses (*fecal occult Blood Test/FOBT*), Sigmoidoskopi fleksibel, Kolonoskopi, Double contrast Barium Enema, USG, atau Virtual Colonoscopy/CT Colonography. "Semakin dini diagnosisnya, maka semakin besar pula harapan hidupnya, dan perpanjangan harapan hidup tentunya merupakan hal yang sangat membahagiakan untuk dia (penderita kanker), karena dapat menghabiskan sisa hidupnya dengan orang tercinta," tegas Chosphiadi.

Dalam kesempatan yang sama, Dr. Samuel Oentoro, MS, Sp.GK Spesialis Gizi Klinik Rumah Sakit MRCCC

Jakarta menambahkan, bahwa tidak hanya deteksi dini saja yang penting melainkan makan makanan sehat pun sangat penting untuk mencegah kanker kolorektal.

Samuel pun menjelaskan bahwa banyak sekali makanan yang berhubungan dengan risiko kanker di antaranya ialah alkohol, daging, garam, gula, total minyak dan lemak jenuh sehingga disarankan untuk melakukan pola makan sehat dengan cara 4J yaitu Jumlah, Jenis, Jadwal dan Jurusan masakannya.

Selain 4J Samuel menyarankan untuk menghindari konsumsi gula sederhana, mengurangi konsumsi garam, lemak jenuh, lemak terhidrogenasi, kuning telur, lobster, makanan yang mengandung zat aditif, makanan yang

diasap dan makanan yang mengandung karbon. Selain menghindari makanan tersebut, disarankan untuk mengonsumsi makanan organik, makanan yang mengandung lemak tidak jenuh, dan makanan tinggi serat, seperti beras merah, bekatul, buah (10 porsi/hari) dan sayur (3-5 porsi per hari).

Cosphiadi menambahkan, jika sudah mengalami kanker kolorektal, penderita dapat melakukan terapi yang sesuai dengan stadium, posisi dan ukuran tumor serta penyebarannya. Adapun jenis terapi yang standar adalah pembedahan, radioterapi, kemoterapi, terapi tepat sasaran (antibodi monoklonal), yang semuanya bertujuan memperpanjang masa hidup pasien. **F** ris