

Cek BAB Deteksi Kanker Kolorektal

Perubahan pada frekuensi BAB dan bentuk feses serta adanya bercak darah bisa mengindikasikan ada kanker di usus besar.

ENI KARTINAH

JANGAN segan memperhatikan pola buang air besar Anda. Perubahan dalam pola BAB, termasuk feses, bisa mengindikasikan ada problem serius dalam usus besar, misalnya kanker usus besar dan rektum (kolorektal).

Dokter konsultan hematologi-onkologi medik Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM) Jakarta, dr Cosphiadi Irawan SpPD, menjelaskan kanker kolorektal merupakan pertumbuhan abnormal sel-sel atau pembentukan tumor di usus besar (kolon) dan rektum.

“Sel-sel itu dapat menyebar dan merusak jaringan atau organ lain dalam tubuh,” ujarnya dalam peluncuran kampanye bertajuk Cek BAB, Deteksi KUB yang diselenggarakan perusahaan farmasi Roche Indonesia, di Jakarta, beberapa waktu lalu.

Cosphiadi menjelaskan pada dasarnya usus besar berfungsi sebagai organ penyimpanan feses sebelum dikeluarkan dari tubuh. Adapun rektum ialah ujung dari usus besar yang berdekatan dengan anus. Struktur dari saluran pencernaan merupakan sasaran utama kanker kolorektal.

“Jika tidak segera diberi pengobatan, sel-sel kanker juga dapat menyebar ke hati, paru-paru, dan organ vital lainnya. Akibatnya, cedera pada organ tubuh yang

berbeda yang disebabkan oleh sel-sel kanker menyebabkan disfungsi beberapa organ yang dapat mengakibatkan kematian seseorang.”

Data Globocan 2012 yang dikeluarkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan kanker kolorektal berada pada urutan ketiga jenis kanker yang paling umum dialami laki-laki dan berada pada urutan kedua jenis kanker yang paling umum dialami perempuan di dunia. Bila dilihat dari angka kematiannya, kanker kolorektal merupakan penyebab kematian akibat kanker nomor empat dengan estimasi sekitar 694 ribu kematian, mewakili 8,5% dari total kematian akibat kanker di dunia.

Sejatinya, lanjut Cosphiadi, gejala kanker kolorektal mudah dikenali. Salah satu langkah yang paling mudah dilakukan masyarakat sehari-hari ialah dengan memperhatikan pola BAB. Itu meliputi frekuensi BAB, bentuk feses, sembelit atau diare berkepanjangan, serta adanya bercak darah di feses.

“Kalau ada perubahan, seperti BAB menjadi jarang atau terlalu sering, BAB menjadi cair atau sebaliknya menjadi keras, atau ada bercak darah, jangan segan memeriksakan diri untuk diperiksa lebih lanjut,” imbau Cosphiadi.

Pemeriksaan lanjutan itu antara lain tes darah samar pada feses, USG, dan kolonoskopi atau pene-ropongan usus besar. Penegakan diagnosis kanker juga dilakukan

dengan biopsi atau pengambilan dan pemeriksaan sampel jaringan tumor.

Selain mereka yang menunjukkan gejala perubahan pola BAB, pemeriksaan tersebut juga dianjurkan untuk dilakukan secara rutin oleh orang-orang yang tergolong berisiko, yaitu berusia di atas 50 tahun, memiliki riwayat penyakit tersebut dalam keluarga, pernah tumbuh polip pada usus, mengalami radang usus, pola makan tidak sehat, jarang beraktivitas fisik, menderita diabetes, obesitas, merokok, dan mengonsumsi alkohol.

Penanganan kanker usus besar, menurut Cosphiadi, dilakukan lewat operasi, radioterapi, kemoterapi, atau kombinasi langkah-langkah itu. “Pemilihan jenis penanganan disesuaikan dengan stadium kanker,” imbuhnya.

Terkait dengan kemoterapi, menurut Cosphiadi, saat ini tersedia obat-obatan generasi terbaru yang sasarannya lebih fokus dalam menghambat perkembangan sel-sel kanker. Salah satunya yakni golongan obat yang menghambat angiogenesis atau pembentukan pembuluh darah yang diperlukan sel-sel kanker untuk terus tumbuh.

Pola makan

Pada kesempatan sama, dokter spesialis gizi klinik dari Rumah Sakit MRCC Jakarta Dr Samuel Oentoro SpGK menjelaskan tim-





THINKSTOCK

ktal

PERBANYAK SAYUR DAN BUAH: Konsumsi sayur dan buah bermanfaat mencegah kanker kolorektal. Sebab, kandungan seratnya memperlancar BAB dan kandungan antioksidannya membantu menangkis radikal bebas pemicu tumbuhnya sel-sel kanker.

bulnya kanker kolorektal berkaitan erat dengan pola makan. Menurutnya, pola makan tinggi lemak dan rendah serat diduga turut memicu kanker kolorektal.

“Karenanya, salah satu langkah untuk menekan risiko kanker usus besar ialah dengan menerapkan gaya hidup sehat dan yang paling penting memperhatikan makanan dan minuman yang kita konsumsi setiap hari. Pastikan mengonsumsi

buah-buahan yang bervariasi, sayur-sayuran, dan makanan tinggi serat seperti gandum utuh dalam menu makanan Anda setiap harinya,” paparnya.

Sayur dan buah, lanjutnya, merupakan sumber serat sekaligus antioksidan. Antioksidan dikenal sebagai zat penangkal kanker. Adapun serat terbukti memperlancar BAB.

“BAB yang baik itu kalau rutin setiap hari. Semakin lama feses ting-

gal di usus besar, makin lama juga waktu kontak feses dengan dinding usus besar. Hal itu juga bisa jadi faktor pemicu kanker usus besar,” ujarnya.

Untuk memperlancar BAB, Samuel juga menyarankan olahraga rutin. Olahraga terbukti mengaktifkan gerak usus yang berefek memperlancar BAB. (H-1)

eni@mediaindonesia.com