

Signs and Symptoms of Cancer Among Women *Tanda-Tanda Kanser di Kalangan Wanita*



1. Mouth or Tongue ulcer for > 3 weeks
Ulser mulut atau lidah > 3 minggu

2. Cough or croaky voice for > 3 weeks
Batuk atau suara serak > 3 minggu atau kesukaran untuk menelan yang berterusan

3. Unusual breast changes
Perubahan luar biasa payudara

4. Blood in your bowel movement And / Or frequent and looser bowel motions > 4-6 weeks
Najis berdarah Dan/Atau kerap membuang air besar dan cirit-birit > 4-6 minggu

5. Problem passing urine And/ Or blood in urine, or vaginal bleeding after menopause or between periods
Masalah membuang air kecil dan / atau kencing berdarah, atau pendarahan faraj selepas putus haid atau antara haid

Produced by:
Diterbitkan oleh:



Cancer Research Initiatives Foundation

Printed and distributed as part of INSURANS HAYAT CARES community project by:
Dicetak dan diedarkan dibawah projek komuniti INSURANS HAYAT CARES:



Persatuan Insurans Hayat Malaysia
Life Insurance Association of Malaysia

Insurans Hayat
Cares

Life Insurance Association of Malaysia
Tel: 03-2691 6628/6168/8068
www.liam.org.my

© All Rights Reserved to Cancer Research Initiatives Foundation.



SIMPLE STEPS FOR **WOMEN** TO REDUCE YOUR RISK OF CANCER: **LANGKAH-LANGKAH MUDAH BAGI WANITA** MENGURANGKAN RISIKO KANSER:



Don't Smoke. Quit Now
Jangan Merokok. Berhenti Sekarang.



Be Active. Move Your Body
Hidup Cergas. Lakukan Aktiviti Fizikal.



Be Healthy. Eat Right. Choose Plenty Of Fruits And Vegetables
Hidup Sihat. Makan Makanan Seimbang.
Lebihkan Sayur-sayuran dan Buah-buahan.



Be Smart. Ask About Screening. Early detection saves lives
Hidup Bijak. Tanyalah Tentang Ujian Saringan.
Pengesanan Awal Menyelamatkan Nyawa



Cancer Research Initiatives Foundation

www.carif.com.my

A Note from the CEO

Over the past 10 years, Cancer Research Initiatives Foundation (CARIF) has been conducting research to find out more about the genes that cause cancer and to find a cure for cancer. But this is only half the battle. We continue to face late presentation to cancer in Malaysia for the cancers that can be detected early (such as breast, oral and colorectal cancer). Many Malaysians still do not want to talk about cancer. Perhaps we think that by not facing a problem, it will go away on its own. Unfortunately, lack of awareness means that whereas fewer people are dying of cancer in USA, more Malaysians are getting cancer and more Malaysians are dying from cancer.

Through the support from Life Insurance Association of Malaysia (LIAM), this “Be Frank. Help Beat Cancer” booklet is dedicated to raising awareness for all Malaysians. The campaign is inspired by Frank Chong, a 35 year old cancer survivor, who has beaten the odds by surviving cancer when he was eleven. Through this campaign, we hope to inspire cancer patients and their families to be like Frank, to help us raise awareness and raise funds for cancer research. We also use the word “Frank” to encourage Malaysians to be open about cancer and to dispel the myths around cancer. What will YOU do to help us raise awareness for cancer and raise funds for cancer research?

Play your part – help us spread the right messages about signs and symptoms of cancer! You. Me. We can beat cancer.

Selama 10 tahun, Yayasan Inisiatif Penyelidikan Kanser (CARIF) telah menjalankan penyelidikan tentang gen penyebab kanser dan seterusnya mencari penawarnya. Namun, itu hanyalah sebahagian daripada perjuangan. Di Malaysia, kebanyakan kanser yang sepatutnya dikesan awal (seperti kanser payudara, oral dan kolorektal) dikesan hanya pada masa yang lewat yakni tidak dapat diubati. Tambahan pula, ramai rakyat Malaysia masih enggan berbicara tentang kanser. Ramai berfikir kanser akan hilang sekiranya tidak berfikir mengenainya. Sikap ini menyebabkan tiada atau kurang kesedaran tentang kanser. Akibatnya, semakin ramai rakyat Malaysia akan menghidap dan seterusnya meninggal akibat kanser berbanding Amerika Syarikat di mana tahap kesedaran adalah tinggi.

Melalui sokongan daripada Persatuan Insurans Hayat Malaysia, buku “Be Frank. Help Beat Cancer” diterbitkan khusus untuk meningkatkan kesedaran. Inspirasi kempen ini adalah Frank Chong, 35 tahun yang berjaya mengatasi kanser ketika berusia 11 tahun. Kami berharap kempen ini dapat memberi ilham dan kekuatan kepada pesakit-pesakit kanser serta keluarga mereka untuk menjadi seperti Frank, membantu kami meningkatkan kesedaran dan meraih dana bagi penyelidikan kanser. Ungkapan ‘Be Frank’ juga menggalakkan agar lebih bersikap terbuka dan menyingkirkan segala mitos mengenai kanser. Apa yang akan ANDA lakukan untuk meningkatkan kesedaran tentang kanser dan meraih dana bagi penyelidikan kanser?

Bersama-samalah kita menyebarkan mesej yang tepat tentang tanda-tanda dan gejala kanser! Anda. Saya. Kita mampu perangi kanser bersama.

Professor Dr Teo Soo Hwang

Chief Executive and Group Leader, Breast Cancer Research
Ketua Eksekutif dan Ketua Penyelidik, Kanser Payudara

Ovarian Cancer is the 4th most common cancer amongst women in Malaysia (National Cancer Registry 2003-2005)

Here are five facts everyone should know about ovarian cancer.

- All women are at risk of ovarian cancer
- Awareness of the symptoms of ovarian cancer may enable women to receive an earlier diagnosis, when the disease is more easily treatable
- Diagnosis at an early stage vastly improves a woman’s chance of survival
- Ovarian cancer is often diagnosed at a late stage
- Many women mistakenly believe a cervical smear test (or Pap test) will detect ovarian cancer

Signs and Symptoms

- General abdominal discomfort and / or pain (such as gas, indigestion, pressure, swelling, bloating, cramps)
- Nausea, diarrhoea, constipation or frequent urination
- Loss of appetite; a feeling of fullness even after a light meal

Prevention

- Healthy diet**
 - Eat plenty of fruit and vegetable
 - Cut down on fatty food and red meat
 - Drink plenty of water
- Exercise**
 - Regular exercise help maintains a healthy weight
- Pay attention to your body**
 - Know what is normal. Talk to your doctor if you notice any changes or any signs and symptoms above

Take action now. Early detection saves lives!

Kanser ovari ialah kanser ke-4 yang paling kerap dihidapi oleh wanita di Malaysia (National Cancer Registry 2003-2005).

Terdapat lima fakta yang perlu diketahui tentang kanser ovari.

- Setiap wanita berisiko mengidap kanser ovari
- Kesedaran tentang simptom kanser ovari akan membolehkan wanita menerima diagnosis awal, Ini membolehkan mereka dirawat secara berkesan.
- Pengesanan awal kanser ovari dapat meningkatkan kadar kelangsungan hidup pesakit
- Terdapat banyak kes kanser ovari yang dikesan lewat
- Ramai wanita tersalah anggap, bahawa ujian PAP smear bagi kanser serviks dapat membantu untuk mengesan kanser ovari

Tanda-tanda dan gejala

- Ketidakelesaan pada abdomen dan / atau sakit (seperti gas, masalah pencernaan, tekanan, bengkak, kembung, kejang)
- Rasa mual, cirit-birit, sembelit atau kerap membuang air kecil
- Hilang selera makan; rasa kenyang walaupun selepas makan makanan ringan
- Penurunan berat badan tanpa sebab yang jelas

Langkah pencegahan

- Pemakanan Sihat**
 - Lebihkan makan sayur-sayuran dan buah-buahan
 - Kurangkan makanan berlemak dan daging merah
 - Minum air secukupnya
- Bersenam**
 - Senaman membantu mencapai berat badan yang ideal
- Beri perhatian dan kenali tubuh badan anda**
 - Ketahui apa yang normal. Berbincanglah dengan doktor anda jika mendapati sebarang perubahan atau mempunyai tanda-tanda dan gejala di atas.

Bertindak sekarang. Pengesanan awal menyelamatkan nyawa.

KNOW THE SIGNS.
IT COULD SAVE YOUR LIFE.™

KETAHUILAH
TANDA-TANDA KANSER.
IA MAMPU
MENYELAMATKAN
NYAWA ANDA.™

Know the signs and symptoms. Talk to your doctors if you experience any of the signs and symptoms. Early detection saves lives.

Ketahui tanda-tanda awal kanser. Berbincanglah dengan doktor anda sekiranya anda mempunyai sebarang tanda-tanda ini. Pengesanan awal menyelamatkan nyawa.

Be Frank Campaign Supporters & Survivors

"I strongly believe that there is hope to fight cancer. Healthy diet and lifestyle is the first step that you can take."

"Saya percaya sepenuh hati yang kita mampu perangi kanser. Mulakanlah dengan diet dan gaya hidup yang sihat."

Frank Chong

Cancer survivor and sole inspiration of the "Be Frank" Campaign
Bekas pesakit kanser dan inspirasi kempen "Be Frank"



"My aunt had breast cancer, but I never knew that it could affect me too. Early screening and detection saved my life – don't be afraid to "Be Frank" about cancer!

"Makcik saya menghidapi kanser payudara, namun tidak pernah terlintas yang saya juga akan menghidapinya. Pemeriksaan dan pengesanan awal telah menyelamatkan nyawa saya-- jangan takut untuk berterus terang mengenai kanser"



Leong Pui Ling
Breast cancer survivor
Bekas pesakit kanser payudara



"I've decided to "Be Frank" on cancer to share my experience so that everyone knows the benefits of screening and early detection."

"Saya mengambil keputusan untuk berterus terang mengenai kanser dan berkongsi pengalaman supaya semua orang tahu manfaat saringan kanser dan pengesanan awal"

Aida Munirah Azmi

Salivary gland cancer survivor
Bekas pesakit kanser kelenjar air liur



BE A BOOB BUDDY™

JADILAH “BOOB BUDDY”™

Pick a date to have your annual breast exam. It will be the most important anniversary that could save your life. Don't just stop there. Be a boob buddy to your friends or family too and get your breasts checked together. Make it a yearly routine between you and your boob buddy because early detection can help save lives.

As part of our on-going mission to fight cancer, we are offering mammograms at a subsidised fee of RM50. To know more, email us at info@carif.com.my.

Pilihlah satu tarikh dalam setahun untuk menjalani pemeriksaan payudara. Ia mungkin merupakan ulangtahun penting yang menyelamatkan nyawa anda. Jangan berhenti di situ saja. Jadilah 'Boob Buddy' kepada rakan dan keluarga. Jadikan ia sebagai rutin tahunan anda dan rakan "boob buddy" anda kerana pengesanan awal menyelamatkan nyawa.

Pihak CARIF kini menawarkan bawcher subsidi mamogram sebanyak RM50, yang merupakan salah satu langkah kami dalam memerangi kanser. Emailkan ke info@carif.com.my untuk maklumat selanjutnya.

Colorectal Cancer is the 3rd most common cancer amongst women in Malaysia (National Cancer Registry 2003-2005).

The good news is that over 50% of the cases could be prevented by knowing the signs and symptoms, healthy lifestyle and regular screening.

Signs and Symptoms

- ▶ Changes in bowel habit – diarrhea, constipation, or narrowing of stool, that lasts for more than a few days
- ▶ Blood in stool or in toilet after having a bowel movement
- ▶ Urge to have a bowel movement when bowel is empty
- ▶ Abdominal discomfort, pain and bloating
- ▶ Bleeding and mucus from the rectum
- ▶ Unintentional weight loss

Prevention

- ▶ **Regular Screening (50 – 75 years old)**
 - Fecal occult blood test (FOBT) yearly-test that checks blood in the stool OR
 - Sigmoidoscopy every 5 years with FOBT every 3 years OR
 - Colonoscopy every 10 years
- ▶ **Healthy diet**
 - Eat plenty of fruit and vegetable
 - Cut down on fatty food and red meat
 - Drink plenty of water
- ▶ **Exercise**
 - Regular exercise helps maintain a healthy weight

Take action now. Lead a healthy lifestyle. Make an appointment and discuss with your doctor for regular screening and if there are any signs and symptoms. Early detection saves lives.

Kanser kolorektal adalah kanser ke-3 paling kerap di kalangan wanita Malaysia (National Cancer Registry 2003-2005).

Walaupun begitu, lebih 50% daripada kes kanser kolorektal boleh dielakkan dengan mengetahui tanda-tanda dan gejala, gaya hidup sihat dan saringan berkala.

Tanda-tanda dan gejala

- ▶ Perubahan pada tabiat membuang air besar, cirit-birit dan sembelit berlarutan beberapa hari
- ▶ Najis berdarah ataupun darah pada tandas selepas buang air besar
- ▶ Berasa tidak lawas selepas buang air besar
- ▶ Sakit, kembung perut atau rasa tidak selesa di bahagian abdomen
- ▶ Pendarahan dan lendir dari rektum
- ▶ Penurunan berat badan tanpa sebab yang jelas

Langkah Pencegahan

- ▶ **Ujian saringan secara berkala (50-75 tahun)**
 - Melakukan saringan 'Fecal occult blood (FOBT)' di mana najis akan diperiksa untuk sebarang kesan darah setiap tahun ATAU
 - Ujian sigmoidoskopi setiap 5 tahun berserta FOBT setiap 3 tahun ATAU
 - Ujian kolonoskopi setiap 10 tahun
- ▶ **Pemakanan Sihat**
 - Lebihkan makan sayur-sayuran dan buah-buahan
 - Kurangkan makanan berlemak dan daging merah
 - Minum air secukupnya
- ▶ **Bersenam**
 - Senaman membantu mencapai berat badan ideal

Bertindaklah sekarang. Amalkan hidup sihat. Buat temujanji dan berbincanglah dengan doktor anda untuk mendapatkan saringan dan sekiranya terdapat tanda-tanda dan gejala seperti di atas. Pengesanan awal menyelamatkan nyawa.

YOU CAN SQUEEZE A LOT INTO 5 FEET OF YOUR LARGE INTESTINE. INCLUDING CANCER.™

USUS ANDA SEPANJANG 5 KAKI BOLEH MENGUMPUL PELBAGAI TERMASUK KANSER.™

Most Malaysians are about 5 feet tall. And our colons are 5 feet long. We can all reduce our risk of colorectal cancer by eating right. Make an appointment for a colorectal cancer screen if you are over the age of 50.

Kebanyakan rakyat Malaysia adalah 5 kaki tinggi dan usus kita 5 kaki panjang. Kita boleh mengurangkan risiko kanser kolorektal dengan mengamalkan tabiat makan secara sihat. Buat temujanji untuk saringan kanser kolorektal jika anda berumur lebih daripada 50 tahun.

Breast Cancer is the most common cancer amongst women in Malaysia (National Cancer Registry 2003-2005).

1:20 women will develop breast cancer at some point in their lives. Most women now survive breast cancer and survival rates are going up thanks to earlier diagnosis and treatments. But unfortunately, in Malaysia, many women still don't get screened and many breast cancer patients still present late.

Signs and Symptoms

- ▶ Painless or painful breast lump
- ▶ Lump or swelling in the armpit
- ▶ Thickening and dimpling in the skin
- ▶ Nipple discharge - clear or bloody fluid
- ▶ Inverted nipple
- ▶ Crusting or scaling on the nipple
- ▶ Redness, swelling and increased warmth in the breast

Prevention

▶ Regular Screening

- Monthly breast self-examination (> 21 years old)
- Clinical breast examination every 2 years (> 40 years old)
- Mammograms every 2 years (> 40 years old). Women with mothers and sisters with breast cancer may need a mammogram at an earlier age

▶ Healthy diet

- Eat plenty of fruit and vegetable
- Cut down on fatty food and red meat
- Drink plenty of water

▶ Exercise

- Regular exercise help maintains a healthy weight

Take action now. Lead a healthy lifestyle. Make an appointment and discuss with your doctor for regular screening and if there are any signs and symptoms. Early detection saves lives

Kanser payudara adalah kanser paling kerap berlaku di kalangan wanita Malaysia (National Cancer Registry 2003-2005).

1:20 wanita di Malaysia akan berisiko menghadapi kanser payudara di sepanjang hayat mereka. Kini ramai wanita berjaya mengatasi kanser payudara dengan adanya pengesanan dan rawatan awal. Malangnya, ramai wanita Malaysia tidak melakukan saringan payudara akibatnya kebanyakan pesakit kanser payudara di Malaysia hanya dikesan di tahap yang lewat.

Tanda-tanda dan gejala

- ▶ Ketulan yang sakit ataupun tidak di payudara
- ▶ Ketulan/Bengkak di ketiak
- ▶ Penebalan dan lekukan pada kulit
- ▶ Lelehan cecair jernih atau berdarah daripada puting
- ▶ Puting termasuk ke dalam
- ▶ Perubahan pada rupa bentuk puting
- ▶ Tanda kemerahan, bengkak dan kehangatan pada payudara

Langkah Pencegahan

▶ Saringan Berkala

- Pemeriksaan sendiri payudara setiap bulan (> 21 tahun)
- Pemeriksaan payudara secara klinikal setiap 2 tahun (> 40 tahun)
- Mamografi setiap 2 tahun (> 40 tahun). Wanita yang mempunyai ibu dan adik beradik yang menghadapi kanser payudara, perlu menjalani ujian mamografi lebih awal.

▶ Pemakanan Sihat

- Lebihkan makan sayur-sayuran dan buah-buahan
- Kurangkan makanan berlemak dan daging merah
- Minum air secukupnya

▶ Bersenam

- Senaman membantu mencapai berat badan yang ideal

Bertindaklah sekarang. Amalkan hidup sihat. Buat temujanji dan berbincanglah dengan doktor anda untuk mendapatkan saringan dan sekiranya terdapat tanda-tanda dan gejala seperti di atas. Pengesanan awal menyelamatkan nyawa.

DON'T FORGET. GET YOUR PAP AND JAB.™

JANGAN LUPA. DAPATKAN UJIAN PAP SMEAR DAN SUNTIKAN ANDA™

Pick a date to have your regular PAP smear. For all sexually active women, have a PAP smear every 1 to 3 years. Don't just stop there. Get the vaccine to protect your daughters and sons against infection by the human papilloma virus (HPV) – this causes warts and cancers. Make it a routine to have a PAP smear.

Pilihlah satu tarikh untuk menjalani ujian PAP smear anda. Bagi wanita yang aktif secara seksual, perlu menjalani ujian PAP smear setiap 1 hingga 3 tahun. Jangan berhenti di situ saja. Dapatkan pelalian Human Papilloma Virus (HPV) untuk melindungi anak-anak anda. Pelalian HPV dapat mencegah daripada jangkitan virus yang boleh menyebabkan ketuat alat kelamin atau kanser. Jadikan ujian PAP smear sebagai rutin anda.

Cervical Cancer is the 2nd most common cancer amongst women in Malaysia (National Cancer Registry 2003--2005).

Regular PAP smear can help to detect abnormalities in the cervix before they become cancer. Human Papilloma Virus (HPV) causes cervical cancer and infection can be prevented by vaccination.

Signs and Symptoms

- ▶ Abnormal vagina bleeding / discharge
- ▶ Spotting between regular menstrual periods
- ▶ Bleeding after sex
- ▶ Menstrual periods that last longer and are heavier than before
- ▶ Bleeding after menopause
- ▶ Pain during sexual intercourse

Prevention

▶ Regular Screening (Sexually active women)

- PAP Smear every 3 years

▶ For sexually active women, use condom and limit the number of sexual partners

▶ HPV vaccination

- Gardasil and Cervarix vaccines able to reduce cancer risk by > 90%
- Female aged 9-26 (not sexually active) years can be protected by vaccination
- Sexually active women may benefit. Discuss with your doctor

▶ Stop smoking

- Women who smoke are at risk of developing abnormal pap smears and cervical cancer
- Stop smoking will reduce the risk of persistent infection with HPV

▶ Healthy diet

- Eat plenty of fruit and vegetable
- Cut down on fatty food and red meat
- Drink plenty of water

- ▶ **Exercise**
- Regular exercise helps maintain a healthy weight

Take action now. Early detection saves lives!

Kanser Servik adalah kanser ke--2 paling kerap di kalangan wanita di Malaysia (National Cancer Registry 2003-2005).

Ujian PAP smear boleh membantu untuk mengesan tisu yang tidak normal dalam servik sebelum ia menjadi kanser. Human Papilloma Virus (HPV) adalah penyebab kanser servik dan boleh dicegah melalui vaksinasi.

Tanda-tanda dan gejala Langkah Pencegahan

- ▶ Pendarahan / discaj luar biasa dari faraj
- ▶ Pendarahan di antara kitaran haid biasa
- ▶ Pendarahan faraj selepas hubungan kelamin
- ▶ Pendarahan haid yang berlarutan dan lebih banyak daripada biasa
- ▶ Pendarahan faraj setelah putus haid
- ▶ Rasa sakit semasa mengadakan hubungan kelamin

▶ Saringan Berkala (wanita yang

- aktif secara seksual)
- PAP smear setiap 3 tahun
- Bagi wanita seksual aktif, gunakan kondom dan elakkan daripada mempunyai pasangan seks yang ramai
- ▶ **Pelalian HPV**
- Vaksin Gardasil dan Cervarix dapat menurunkan risiko kanser > 90%.
- Vaksinasi di kalangan perempuan 9-26 tahun (tidak aktif secara seksual) boleh mencegah kanser servik
- Wanita yang aktif secara seksual boleh mendapat manfaat. Bincanglah dengan doktor anda.

▶ Berhenti merokok

- Wanita merokok berisiko mempunyai keputusan pap smear yang tidak normal dan menghadapi kanser serviks
- Berhenti merokok mengurangkan risiko jangkitan HPV yang berterusan

▶ Pemakanan Sihat

- Lebihkan makan sayuran dan buah-buahan
- Kurangkan makanan berlemak dan daging merah
- Minum air secukupnya

▶ Bersenam

- Senaman membantu mencapai berat badan ideal

Bertindak sekarang. Pengesanan awal menyelamatkan nyawa.