

LANGKAH-LANGKAH MUDAH BAGI **LELAKI** MENGURANGKAN RISIKO KANSER:

降低 **男性**

患上癌症风险的简单步骤：



Jangan merokok. Berhenti sekarang
别吸烟。 立刻戒烟



Hidup Cergas. Lakukan Aktiviti Fizikal
时刻充满活力。 多活动您的身体



Hidup Sihat. Makan Makanan Seimbang.
Lebihkan Sayur-sayuran dan Buah-Buahan
保持健康。均衡饮食。 多吃蔬菜与水果



Hidup Bijak. Tanyalah Tentang Ujian Saringan.
Pengesaran Awal Menyelamatkan Nyawa
智慧生活。咨询体检的相关资讯。 及早发现可挽救生命



cancer
research
malaysia

Formerly known as Cancer Research Initiatives Foundation

www.cancerresearch.my

Pesanan dari CEO

Selama 10 tahun, Yayasan Penyelidikan Kanser Malaysia telah menjalankan penyelidikan tentang gen penyebab kanser dan seterusnya mencari penawarnya. Namun, itu hanya-lah 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 berfikiran 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-sama lah kita menyebarkan mesej yang tepat tentang tanda-tanda dan gejala kanser! Anda. Saya. Kita mampu perangi kanser bersama.

首席执行员的话

在过去的10年里，马来西亚癌症研究基金会（Cancer Research Malaysia）持续地进行研究，以更深入地了解导致人类患上癌症的人体基因，并研发治疗癌症的方法。然而，我们只成功了一半。在大马，许多可以提早发现，并进行治疗的癌症案例（乳癌、口腔癌和大肠癌等）经常在晚期时才被发现。此外，许多马来西亚人依然拒绝讨论与癌症有关的课题。或许大部分的大马人误认为，只要逃避癌症课题，则它将自行消失。不幸的是，在越来越少美国人死于癌症的同时，由于缺乏醒觉而死于癌症的大马人却逐年增加。

在马来西亚寿险公会（LIAM）的全力支持下，我们印刷了一本名为「Be Frank, Help Beat Cancer」，中文译名为「坦诚，协助对抗癌症」的小册子，希望可以借此提高马来西亚人对癌症的醒觉。这一项活动是由35岁的曾伟雄（Frank Chong）发起。曾伟雄是一名抗癌勇士，他于11岁患上癌症，并战胜癌症。我们希望可以透过这一项活动激励癌症患者与其家属，鼓励他们学习曾伟雄的精神，致力提高公众对癌症的醒觉，并协助我们筹集资金，以进行癌症的相关研究。我们也以‘坦诚’这主题来鼓励马来西亚人，以开明的态度来揭开癌症的神秘面纱。您将采取什么行动，以协助我们提高大马人对癌症的醒觉及筹集资金进行癌症研究呢？

扮演您的角色 – 帮助传播癌症的正确信息，确保大家了解癌症的症状和征兆！您我并肩，我们可以战胜癌症。

Professor Dr Teo Soo Hwang 张素芳博士教授

Ketua Eksekutif dan Ketua Penyelidik, Kanser Payudara

Cancer Research Malaysia 首席执行官、乳癌研究组组长

Bekas Pesakit Kanser dan Penyokong Kempen Be Frank "Be Frank" 活动的支持者与抗癌勇士

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

“我坚持相信，我们永远有希望战胜癌症。您可透过健康的饮食习惯与生活方式跨出第一步。”

Frank Chong 曾伟雄

Bekas pesakit kanser dan inspirasi kempen "Be Frank"

抗癌勇士、“Be Frank”活动发起人



“Tiada apa yang perlu disembunyikan. Kerana itulah saya ambil sikap “to Be Frank” untuk menggalakkan kesemua lelaki dan wanita datang untuk ujian saringan kanser, diagnosis awal and perubatan awal.”

“没有什么需要感到羞愧的。这就是为什么我参与 "Be Frank" 活动，鼓励大家不分男女、坦诚地面对癌症，进行体检，提早诊断与接受治疗。”



Dennis Tang

Bekas pesakit kanser nasofaring

鼻咽癌幸存者



“Mengetahui tanda-tanda dan gejala kanser telah menyelamatkan hidup saya - ia boleh menyelamatkan nyawa anda juga. Mengapa sembunyikannya jika anda berpeluang untuk panjangkan hayat anda dengan keluarga dan orang-orang tersayang? ”

“了解癌症的症状与征兆不仅救了我一命，也可以拯救您的性命。为什么要躲避可以延长您与家人、亲人相聚时间的机会呢？”

HS Koh

Bekas pesakit kanser usus

结肠癌幸存者



USUS ANDA
SEPANJANG 5 KAKI
BOLEH MENGUMPUL
PELBAGAI TERMASUK
KANSER™

您可以在五尺的
大肠放置很多东西，
包括癌。™

Kanser kolorektal adalah kanser yang paling kerap di kalangan lelaki 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 membuat air besar, cirit-birit dan sembelit berlarutan beberapa hari
- ▶ Nujis 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 Pecegahan

▶ Saringan berkala (50-75 tahun)

- Melakukan saringan ‘Fecal Occult blood Test (FOBT)’ di mana nujis 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 yang kerap 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.

大肠癌在大马男性癌症排行榜中，是最常见的癌症。

(国家癌症登记局 2003-2005年)。

好消息是，50% 以上的大肠癌案例可透过了解症状和征兆、健康的生活方式与定期检查预防。

症状与征兆

- ▶ 排便习惯改变 – 腹泻、便秘或粪便变细，并持续超过几天
- ▶ 粪便有血
- ▶ 没有粪便却有排便的感觉
- ▶ 腹部不适、疼痛、肿胀
- ▶ 从直肠排出一些粘液、血液
- ▶ 体重剧减

预防

▶ 定期检查 (50-75岁)

- 每年进行粪便潜血试验 (Fecal Occult Blood Test, 或简称 FOBT)，检测出粪便里是否有血或
- 每 5 年进行一次直肠乙状结肠镜检 (Sigmoidoscopy)，或同时在每三年进行一次粪便潜血试验或
- 每10年进行一次结肠镜检查 (Colonoscopy)

▶ 健康饮食

- 多吃蔬菜与水果
- 减少食用高脂肪食物与红肉
- 多喝水

▶ 多运动

- 经常运动有助于维持健康的体重

现在就采取行动。维持健康的生活方式。一旦发现任何症状和征兆，立即与您的医生预约，以进行讨论。及早发现可挽救生命。

JANGAN BERLENGAH
LAGI. BERHENTI
MEROKOK SECEPAT
MUNGKIN.™

让烟头消失。
立刻戒烟！™

Kanser paru-paru merupakan kanser ke-2 paling kerap di kalangan lelaki Malaysia dan mungkin meningkat di kalangan wanita (National Cancer Registry 2003-2005).

Walaupun begitu, kanser paru-paru boleh dielakkan dengan mengamalkan gaya hidup sihat. Tembakau menyebabkan 80% daripada kes kanser paru-paru pada lelaki dan 50% wanita di seluruh dunia.

Tanda-tanda dan gejala

- ▶ Batuk yang berlarutan atau semakin teruk
- ▶ Suara serak
- ▶ Kahak mengandungi darah
- ▶ Sakit dada
- ▶ Sesak nafas
- ▶ Penurunan berat badan tanpa sebab yang jelas

Langkah Pencegahan

- ▶ **Berhenti merokok**
 - Bagi mereka yang tidak pernah merokok – Jangan cuba! Elakkan dari terdedah kepada asap rokok
 - Wujudkan polisi jangan merokok di rumah atau di pejabat
- ▶ **Pemakanan Sihat**
 - Lebihkan makan sayur-sayuran dan buah-buahan
 - Kurangkan makanan berlemak dan daging merah
 - Minum air secukupnya
- ▶ **Bersenam**
 - Senaman yang kerap dapat membantu mencapai berat badan yang ideal

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

肺癌在大马男性癌症排行榜中，是第二常见的癌症，女性患上肺癌的几率也在逐年上升（国家癌症登记局 2003–2005 年）。

好消息是，肺癌可以透过健康的生活方式预防。全球 80% 的男性肺癌病例与 50% 的女性肺癌都是由烟草导致的。

症状与征兆

- ▶ 持续性咳嗽
- ▶ 声音沙哑
- ▶ 痰带血丝
- ▶ 胸部疼痛
- ▶ 难以呼吸，气促
- ▶ 体重剧减

预防

- ▶ 戒烟
 - 非吸烟者 – 千万不要开始抽烟！远离二手烟
 - 在家里或办公室设立禁烟条例
- ▶ 健康饮食
 - 多吃蔬菜与水果
 - 减少食用高脂肪食物与红肉
 - 多喝水
- ▶ 多运动
 - 经常运动有助于维持健康的体重

立即采取行动。维持健康的生活方式。一旦发现任何症状和征兆，立即与您的医生预约，以进行讨论。及早发现可挽救生命。

JAWAPANNYA ADA
DI DEPAN ANDA.™

答案就在
您鼻子的下方。™

Kanser nasofaring (NPC) adalah kanser ke-3 paling kerap di kalangan lelaki Malaysia (National Cancer Registry 2003-2005).

Nasofaring terletak di rongga belakang hidung (faring) dan belakang langit-langit rongga mulut atau hidung. Ia adalah kanser yang kerap berlaku di Asia Tenggara, juga dikenali sebagai “Kanser Asia”. Ia dikaitkan dengan virus Epstein Barr (EBV), ikan masin, ikan bilis dan makanan yang diawet.

Tanda-tanda dan gejala

- Ketulan di bahagian leher
- Air liur atau kahak berdarah
- Hidung berdarah
- Hidung tersumbat yang berlarutan
- Hilang pendengaran, bunyi dengung di dalam telinga
- Penglihatan berganda
- Sakit kepala dan rasa kebas di bahagian muka

Langkah Pecegahan

- **Berhenti merokok**
 - Bagi mereka yang tidak pernah merokok – Jangan cuba! Elakkan dari terdedah kepada asap rokok
 - Wujudkan polisi jangan merokok di rumah atau di pejabat
- **Pemakanan sihat**
 - Lebihkan makan sayur-sayuran dan buah-buahan
 - Kurangkan makanan berlemak dan daging merah
 - Minum air secukupnya
 - Elakkan makanan berjeruk, diasinkan atau yang diawet
 - Kurangkan pengambilan alkohol
- **Bersenam**
 - Senaman yang kerap dapat membantu mencapai berat badan yang ideal

Bertindaklah sekarang. Amalkan hidup sihat. Buat temujanji dan berbincanglah dengan doktor anda untuk sekiranya terdapat tanda dan gejala seperti di atas. Berjumpalah dengan pakar untuk mendapat nasihat dan untuk pemeriksaan di dalam hidung secepat mungkin.

鼻咽癌在大马男性癌症排行榜中，是第三常见的癌症。
(国家癌症登记局 2003-2005年)。

鼻咽位于鼻子后方、喉咙后部的上方。鼻咽癌在东南亚地区常见，因此也被称为“亚洲癌症”。它一般与艾伯斯坦-巴尔病毒（Epstein-Barr Virus, 简称EBV）、咸鱼、江鱼仔和腌制食品有关。

症状与征兆

- 颈部淋巴结肿大
- 唾液或痰液中带血
- 流鼻血
- 持续性鼻塞
- 听力下降，耳鸣，或耳塞
- 复视
- 头痛与脸部麻木

预防

- 戒烟
 - 非吸烟者 - 千万不要开始抽烟！远离二手烟
 - 在家里或办公室设立禁烟条例
- 健康饮食
 - 多吃蔬菜与水果
 - 减少食用高脂肪食物与红肉
 - 多喝水
 - 避免食用咸鱼、腌制肉类与任何腌制食品
 - 少喝酒
- 多运动
 - 经常运动有助于维持健康体重

现在就采取行动。维持健康的生活方式。一旦发现任何症状和征兆，立即与您的医生预约，以进行讨论。征求专家的意见，并立即进行鼻内窥镜检查。及早发现可挽救生命。

JADILAH
SEORANG LELAKI.™

成为一名男人。™

Kanser prostat adalah kanser ke-4 paling kerap di kalangan lelaki Malaysia (National Cancer Registry 2003-2005).

Kanser prostat boleh dirawat jika dikesan pada peringkat awal.

Tanda-tanda dan gejala

- ▶ Kerap buang air kecil di siang hari
- ▶ Kerap bangun untuk buang air kecil pada waktu malam
- ▶ Sukar untuk memulakan atau menahan kencing
- ▶ Aliran air kencing yang tidak lancar
- ▶ Sakit atau pedih semasa buang air kecil
- ▶ Kesukaran mempunyai erekksi
- ▶ Sakit semasa ejakulasi (pancutan mani)
- ▶ Darah dalam air kencing atau air mani
- ▶ Sakit yang kerap di bahagian belakang, pinggang, atau pangkal paha

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

Bertindaklah sekarang. Amalkan hidup sihat. Buatlah temuanji dan berbincanglah dengan doktor anda sekiranya terdapat tanda dan gejala seperti di atas. Akan tetapi terdapat kes-kes yang mana pesakit kanser prostat tidak mempunyai sebarang tanda dan gejala.

Pemeriksaan ujian darah PSA (Prostate Specific Antigen), boleh membantu mengesan kanser prostat awal. Berbincanglah dengan doktor anda tentang saringan terutamanya jika anda mempunyai sejarah kanser dalam keluarga. Pengesanan awal menyelamatkan nyawa.

前列腺癌在大马男性癌症排行榜中，是第四常见的癌症。

（国家癌症登记局 2003-2005年）。

前列腺癌如果早期被发现，可以被治好。

症状与征兆

- ▶ 白天排尿次数较多
- ▶ 频尿，晚间多次起床排尿
- ▶ 排尿困难或无法憋尿
- ▶ 尿流无力或排尿不顺畅
- ▶ 排尿时感到疼痛或灼热
- ▶ 勃起困难
- ▶ 射精疼痛
- ▶ 尿里或精液有血
- ▶ 后腰、臀部或大腿频繁疼痛与僵硬

预防

► 健康饮食

- 多吃蔬菜与水果
 - 减少食用高脂肪食物与红肉
 - 多喝水
- 多运动
- 经常运动有助于维持健康的体重

现在就采取行动。维持健康的生活方式。一旦发现任何症状和征兆，立即与您的医生预约，以进行讨论。然而，在一部分的前列腺癌症患者身上，并没有出现任何的症状与征兆。

因此，进行前列腺特异抗原（Prostate Specific Antigen，简称 PSA）检验，测量血液内的 PSA 水平，能帮助提早发现是否患上前列腺癌。与您的医生详谈，特别是如果您的家族有人曾经患上癌症。及早发现可挽救生命。

Tanda-Tanda Kanser di Kalangan Lelaki

了解男性患上癌症的症状与征兆



1. Ulser mulut atau lidah > 3 minggu
口腔或舌头溃疡, 持续超过三周
2. Batuk atau suara serak > 3 minggu
咳嗽或声音沙哑, 持续超过三周
3. Kesukaran menelan makanan yang berlarutan
持续的吞咽困难
4. Najis berdarah Dan/Atau kerap membuang air besar dan cirit-birit > 4-6 minggu
大便带血 及/或 大便频繁、
腹泻长于四到六周
5. Masalah semasa buang air kecil Dan/Atau kencing berdarah
小便困难 及/或 尿里有血

Diterbitkan oleh:
出版单位:

Dicetak dan diedarkan dibawah projek komuniti INSURANS HAYAT CARES:
配合 INSURANS HAYAT CARES 社区关怀计划印刷与派发



cancer
research
malaysia

Formerly known as Cancer Research Initiatives Foundation



Persatuan Insurans Hayat Malaysia
Life Insurance Association of Malaysia

Insurans Hayat
Cares

Life Insurance Association of Malaysia
马来西亚寿险公会

Tel 电话号码: 03-2691 6628/6168/8068
www.liam.org.my

All Rights Reserved to Cancer Research Malaysia.

版权所有©马来西亚癌症研究基金会