Be Frank & help beat cancer

LANGKAH-LANGKAH MUDAH BAGI WANITA MENGURANGKAN RISIKO KANSER:

降低女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.
Pengesanan 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 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 diubat. 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. 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.

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，我们只是成功了一半。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 首席执行员、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

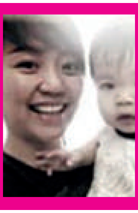
"Saya percaya sepenuh hati yang kita mampu perangi kanser. Mulakanlah dengan diet dan gaya hidup yang sihat."

"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

"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."

"我从没想过，姑姑患上乳癌对我也会带来影响。提早接受身体检查和及早发现拯救了我的性命 – "Be Frank"，坦诚地面对癌症！"



Leong Pui Ling 梁佩玲
Bekas pesakit kanser payudara
乳癌幸存者

Be Frank & help beat cancer by CARIF

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

"我决定 "Be Frank"，坦诚地与大家分享我的经验，让大家知道身体检查和及早发现的好处。"

Aida Munirah Azmi 艾达穆尼拉
Bekas pesakit kanser kelenjar air liur
唾液腺癌幸存者

JADILAH “BOOB BUDDY.”™

成为 “BOOB BUDDY”。™

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

Pihak Yayasan Penyelidikan Kanser Malaysia kini menawarkan baucer subsidi mamogram sebanyak RM50, yang merupakan salah satu langkah kami dalam memerangi kanser. Emailkan ke info@cancerresearch.my untuk maklumat selanjutnya.

择定一个日期，每年进行乳房检查。这将成为在您生命中最重要的纪念日，并将拯救您的生命。不只是这样。邀约一名好友或家人，成为她的 "Boob Buddy"，与您一起进行乳房检查。每年都与您的 "Boob Buddy" 一起进行乳房检查，及早发现将能拯救生命。

作为我们持续对抗癌症的部分努力，我们将在您进行乳房X光检验时，为您提供50令吉的津贴。欲知更多详情，请电邮 **info@cancerresearch.my**

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

1:20 wanita di Malaysia akan berisiko menghidapi 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 putting
- Puting termasuk ke dalam
- Perubahan pada rupa bentuk putting
- 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 menghidapi 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.

乳癌在大马女性癌症排行榜中，是最常见的癌症（国家癌症登记局 2003–2005年）。

在我国，每20位女性当中就有一人患上乳癌。大部分患上乳癌的妇女在早期诊断、接受治疗的情况下得以康复，延续生命。遗憾的是，许多大马妇女依然拒绝提早接受身体检查，导致大部分的乳癌个案在晚期时才被发现，错过了治疗的最佳时机。

症状与征兆

- 疼痛或无痛性乳房肿块
- 腋下肿胀或出现肿块
- 皮肤不寻常变化，肌肤变厚或出现微凹
- 乳头排出透明或血色分泌物
- 乳头凹陷
- 乳头出现結痂或收缩
- 乳房出现红色斑点，肿胀，或温度提升

预防

- 定期检查
  - 每月进行乳房自我检查（年龄超过 21岁）
  - 每两年定期接受乳房检查（年龄超过40岁）
  - 每两年定期进行乳房X光（Mammogram）检验（年龄超过40岁）。母亲或姐妹曾患上乳癌的妇女则需提早进行乳房X光（Mammogram）检验
- 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。一旦发现任何症状与征兆，立即与您的医生预约，以进行讨论。及早发现可挽救生命。

JANGAN LUPA. DAPATKAN UJIAN PAP SMEAR DAN SUNTIKAN ANDA.™

别忘了。子宫颈抹片检查与疫苗。™

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.

择日进行子宫颈抹片检查。性生活活跃的女性每 1-3 年必须进行一次检查。不只是这样。为您的子女注射人类乳突病毒（HPV）疫苗 – 避免染上刺疣（warts）和癌症。定期进行子宫颈抹片检查。

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

- 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

Langkah Pencegahan

- **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 menghidapi 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.

子宫颈癌在大马女性癌症排行榜中，是第二常见的癌症（国家癌症登记局 2003-2005年）。

定期进行子宫颈刮片检查，可在子宫颈细胞出现不寻常变化，并在转换成癌细胞前成功被测验。人类乳突病毒（HPV）是引起子宫颈癌的主因，并可透过注射疫苗进行预防。

症状与征兆

- 不寻常的阴道出血
- 月经週期间出现出血现象
- 行房后出血
- 月经週期时反常持久及大量出血
- 绝经期后出血
- 性交时感到疼痛

预防

- 定期检查（性生活活跃的女性）
  - 每三年进行一次子宫颈抹片检查
- 性生活活跃的女性受鼓励使用安全套，并避免拥有多位性伴侣
- 注射人类乳突病毒（HPV）
  - 保蓓（Cervarix）及嘉喜（Gardasil）疫苗能减少高达90％患上子宫颈癌的风险
  - 年龄介于 9 - 26 岁，（性生活不活跃）的女性可透过注射疫苗预防子宫颈癌
  - 性生活活跃的女性可能会受益。与您的医生进行讨论
- 戒烟
  - 吸烟女性较容易在子宫颈抹片检查中发现不寻常细胞，并面对较高患上子宫颈癌的风险
  - 戒烟能有效降低被人类乳突病毒感染的风险
- 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。及早发现可挽救生命。

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

您可在五尺的大肠放置很多东西，包括癌。™

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

马来西亚人平均高度约 5 尺，大肠也是约 5 尺长。正确的饮食习惯能够降低我们患上大肠癌的风险。如果您的年龄已达五十岁或以上，请立即进行结肠癌扫描。

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 test (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.

大肠癌在大马女性癌症排行榜中，是第三常见的癌症（国家癌症登记局 2003–2005年）。

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进行预防。

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, 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），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。一旦发现任何症状与征兆，立即与您的医生预约，以进行讨论。及早发现可挽救生命。

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

了解所有症状。它可救您一命。™

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

了解所有症状与征兆。一旦发现任何症状，立即与您的医生进行讨论。及早发现可挽救生命。

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

- Ketidakselesaan 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.

Take action now. Early detection saves lives.

卵巢癌在大马女性癌症排行榜中，是第四常见的癌症（国家癌症登记局 2003-2005 年）。

下列是五个所有人该知道有关卵巢癌的事实:

- 所有女性均面对患上卵巢癌的风险
- 了解卵巢癌的症状让女性可以早期诊断，卵巢癌在早期治疗的复原率较高
- 早期诊断大大提高了妇女战胜卵巢癌的几率
- 卵巢癌经常在晚期才被诊断
- 许多女性误认为进行子宫颈抹片（或 PAP 测试）能检测是否患上卵巢癌

症状与征兆

- 腹部不适 及/或 疼痛（如胀气、消化不良、气压、肿胀、腹胀、痉挛）
- 恶心、腹泻、便秘或尿频
- 食欲不佳；吃了少量的食物就有饱胀感
- 体重剧减

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
- 注意您的身体
  - 了解什么是正常的。一旦发现您有任何上述的症状与征兆，立即与您的医生预约，以进行讨论。

立即采取行动。及早发现可挽救生命。

Tanda-Tanda Kanser di Kalangan Wanita

了解女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. Perubahan luar biasa payudara
   乳房不寻常变化
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 membuang air kecil dan/atau kencing berdarah, atau pendarahan faraj selepas putus haid atau antara haid
   小便困难 及/或 尿里有血

Diterbitkan oleh:
出版单位:

cancer research malaysia
Formerly known as Cancer Research Initiatives Foundation

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:

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 : 03-2691 6628/6168/8068
www.liam.org.my

Hak cipta terpelihara Yayasan Penyelidikan Kanser Malaysia.
版权所有©马来西亚癌症研究基金会