CANSA
Research • Educate • Support

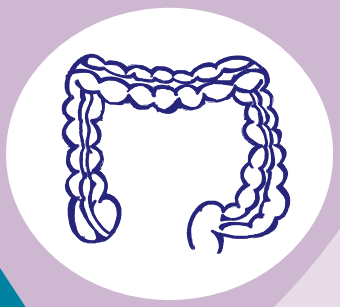
DIE GROOT 5 KANKERS WAT VROUE IN SUID-AFRIKA AFFEKTEER

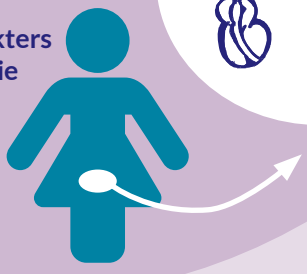
#3 Kolorektale kanker

'N AKTIEWE GEBALANSEERDE LEEFSTYL VERLAAG DIE RISIKO VIR KOLOREKTALE KANKER AANSIENLIK

VROEë OPSPORING IS UITERS BELANGRIK

Meeste kolorektale kankers begin as 'n **POLIEP**, 'n klein uitgroeisel van weefsel wat in die voering begin en wat later versprei tot in die middel van die kolon of rektum. Dokters kan poliepe tydens 'n kolonoskopie prosedure verwyder.





Gaan vir gereelde kolon siftingstoetse soos 'n kolonoskopie of 'n sigmoïdoskopie vanaf die ouderdom 50 jaar - elke 10 jaar

Sekere KANSA Sorgsentra & Mobiele Gesondheidsklinieke landswyd bied fekale okkultbloedtoetse aan vir kolonkanker (monster van stoelgang word verkry om sodoende klein hoeveelhede bloed op te spoor). Positiewe resultate vereis 'n verwysing na 'n dokter alhoewel dit nie altyd 'n indikasie van kanker is nie.

Lewenstyl faktore wat bydra tot verhoogde risiko vir kolorektale kanker:

- Gebrek aan gereelde oefening
- Lae vrugte/ groente inname
- Lae-vesel & hoë-vet dieet
- Oorgewig (vetsug)
- Alkohol gebruik
- Onvoldoende inname van skoon veilige water
- Tabak-gebruik

TEKENS & SIMPTOME

(Baie mense ervaar geen simptome nie)

- Verandering in dermgewoontes, insluitende diarree / hardlywigheid
- Rektale bloeding of bloed in die stoelgang
- Voortdurende abdominale ongemak (krampe/gas/pyn)
- 'n Gevoel dat die dikderm nie heeltemal ledig nie
- Swakheid of moegheid
- Onverklaarbare gewigsverlies

ANDER RISIKO FAKTORE:

- Inflammatoriese dermtoestande
- Persoonlike of familiegeskiedenis van kolorektale poliepe en/of -kanker

Tolvry 0800 22 66 22 | www.cansa.org.za

072 197 9305 ENGLISH, AFRIKAANS
071 867 3530 XHOSA, ZULU, SOTHO, SISWATI

DIE GROOT 5 KANKERS WAT MANS IN SA AFFEKTEER

#2 Kolorektale kanker

DIT WORD BERAAM DAT 1 IN 79 SA MANS KOLOREKTALE KANKER SAL ONTWIKKEL

TEKENS & SIMPTOME

(Jy kan vroeë kolorektale kanker hê sonder simptome)

- *Verandering in dermgewoontes*
- *Gevoel dat die derm nie volledig ontledig is nie*
- *Rektale bloeding*
- *Maagpyn*
- *Swakheid*
- *Onverklaarbare gewigsverlies*

VERLAAG JOU KANKERRISIKO

- Gaan gereeld vir sifting
- Eet 'n gesonde dieet
- Oefen gereeld
- Handhaaf 'n gesonde gewig
- Moenie rook nie
- Vermy alkohol

CANSA Cancer Association of South Africa

Research • Educate • Support

BEHANDELING & PROGNOSE

- *Behandeling word bepaal op hoe ver gevorderd die kanker is*
- *Behandeling mag inlsuit chirurgie, bestraling, chemoterapie of 'n kombinasie*
- *Prognose word ook bepaal op hoe ver gevorderd die kanker is. Vir vroeë fases (Fase 1) kolon of rektum kanker is die vyf-jaar oorlewingskoers omtrent 75%*

SIFTING

- *Gaan vir gereelde kolon siftingstoetse soos 'n kolonoskopie of 'n sigmoïdoskopie vanaf die ouderdom 50 jaar - elke 10 jaar*
- *Sekere KANSA Sorgsentra & Mobiele Gesondheidsklinieke landswyd bied fekale okkultbloedtoetse aan vir kolonkanker (monster van stoelgang word verkry om sodoende klein hoeveelhede bloed op te spoor). Positiewe resultate vereis 'n verwysing na 'n dokter alhoewel dit nie altyd 'n indikasie van kanker is nie*

KANSA bied sorg en ondersteuning vir pasiënte wat kolorektale kanker het/gehad het, asook Stoma-sorg en -voorrade

Tolvry 0800 22 66 22 | www.cansa.org.za

072 197 9305 ENGLISH, AFRIKAANS
071 867 3530 XHOSA, ZULU, SOTHO, SISWATI