



## DIE TOP 5 KANKERS WAT VROUE IN SUID-AFRIKA AFFEKTEER

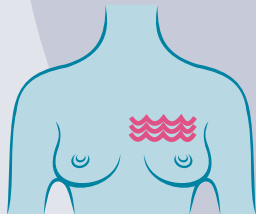
# #1 Borskanker

### HET JY GEWEET?

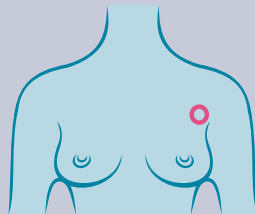
Borskanker is die mees algemene kanker



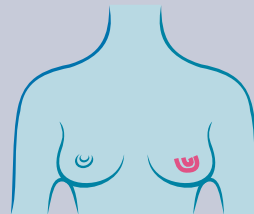
## WAARSKUWINGSTEKENS



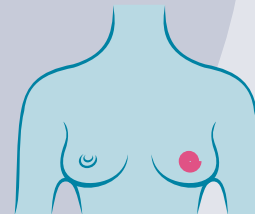
Rimpeling in die borsvel



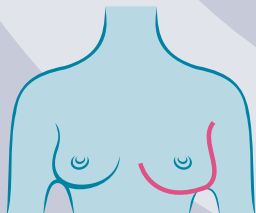
'n Knop in die bors of armholte



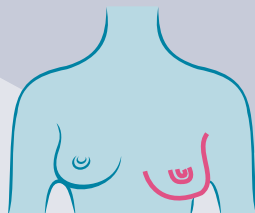
'n Verandering in die vel rondom die tepel



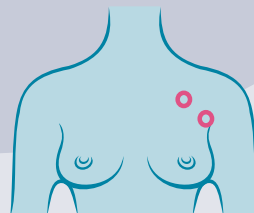
Kuiltjievorming / inkering van die tepel



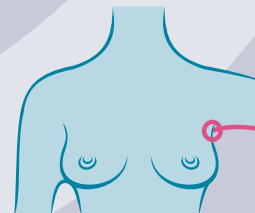
Buitengewone vergroting of verkleining van een bors of onlangse asimmetrie van die borste



Een bors is buitengewoon laer as die ander. Tepels op verskillende vlakke



'n Vergroting van die kliere



Buitengewone swelsel in die armholte

### MITES vs FEITE

Ek is te jonk om borskanker te kry



Talle vroue onder 50 jaar word met borskanker gediagnoseer

Dit maak nie saak as ek oorgewig is of nie oefening doen nie



Vroue wat oorgewig is met lae vlakke van fisiese aktiwiteit loop 'n hoër risiko vir borskanker, veral na menopause

Alkohol- & tabak verbruik word nie verbind aan borskanker



Alkohol- en tabakverbruik verhoog die risiko vir borskanker

Slegs vroue met 'n familiegeskiedenis van borskanker loop 'n risiko



Alhoewel die risiko hoër is, het vroue met ander identifiseerbare risiko-faktore ook 'n verhoogde risiko

Ek het nog nooit kinders gehad nie, so ek kan nie borskanker kry nie



Vroue wat nooit kinders gehad het, of eers kinders gehad het na 30, het 'n verhoogde risiko vir borskanker

### VROEË OPSPORING IS UITERS BELANGRIK

- ➔ Doen maandelikse bors-selfondersoeke
- ➔ Gaan vir gereelde kliniese borsondersoeke
- ➔ Simptoomvrye vroue moet elke jaar vir 'n mammogram gaan vanaf ouderdom 40 (vroue 55 jaar & ouer moet verander na elke 2 jaar)

Het jy geweet? KANSA bied Kliniese Borsondersoeke by hul Sorgsentrums

KANSA bied 'n verskeidenheid bekostigbare BORSPROSTESES vir dié wie 'n mastektomie/ lumpektomie moes ondergaan





# Wat is METASTATIESE (MBK) of GEVORDERDE Borskanker?

Dit is wanneer die **KANKER VERSPREI** het na **ANDER DELE** van die liggaam soos die lewer, longe, been, brein en of ander organe en weefsel



## Behoeftes van Pasiënte met Gevorderde Borskanker

Gevorderde borskanker kan behandel word, maar die siekte kan nie genees word nie

Die doel van behandeling is om **progressie te beperk, om simptome te kontroleer en om pyn te beheer of te beperk**

Toegang tot versorging van geestesgesondheid

Opgradering van lewenslange waarneming

Opsporing van pasiënte

Toegang tot roetine assessering

**Het jy geweet?** KANSA bied berading en emosionele ondersteuning aan kankerpatiënte sowel as mediese toerusting te huur om te help met mobiliteitsprobleme, soos rystoele, looprame of eierdopmatrasse wat help om bedlêende pasiënte meer gemaklik te maak.

KANSA stel bekend die nuwe **iSurvivor MBC** epos ondersteuningsprogram gerig daarop om MBK oorwinnaars te help en by te staan met hul unieke uitdagings. Gaan na [isurvivor.org.za](http://isurvivor.org.za) en teken in op die **MBC skakel**.

## UITDAGINGS VAN GEVORDERDE BORSKANKER PASIËNTE

- ➔ Gevoel van isolasie en misverstand oor die omvang van hul siekte
- ➔ Hantering van 'n ongeneeslike siekte
- ➔ Nuwe-effekte van behandeling
- ➔ Pyn en seksuele disfunksie
- ➔ Ondervinding van sosiale isolasie
- ➔ Verminderde selfwaarde, angs en depressie
- ➔ Stigma met die wanbegrip van ander wat dink dat MBK pasiënte self verantwoordelik gehou moet word vir die diagnose

## SIMPTOME WAT DRINGENDE AANDAG MAG VEREIS

- ➔ Kompresie van die rugmurg – voortslepende nek- of rugpyn of verminderde krag in die bene
- ➔ Sepsis - koors
- ➔ Moontlike long metastases – kort van asem, hoes, borspyn, droë hoes, pyn
- ➔ Stuipe, hoofpyn, verandering van persoonlikheid of verwarring
- ➔ Lewer metastases – naarheid, geelsug
- ➔ Hiperkalsemie – vermeerdering van urinering, uitermatige dors, dehidrasie, braking en hardlywigheid



## DIE TOP 5 KANKERS WAT VROU IN SUID-AFRIKA AFFEKTEER

# #2 Servikale kanker

### HET JY GEWEET?

Servikale kanker is die  
2<sup>de</sup> mees algemeen

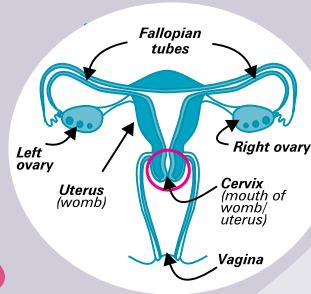


## Gaan gereeld vir PAPSMERE

Servikale kanker kan effektief behandel word indien dit vroegtydig opgespoor en gediagnoseer word

Papsmeer = 'n betroubare siftingstoets vir die opsporing van servikale kanker - die neem van 'n monster van die selle van die serviks.

Vroue tussen 18-25 jaar wat seksueel aktief was behoort elke 3 jaar vir 'n Papsmeer te gaan - of 2 jaar na eerste seksuele aktiwiteit (wat ook laaste plaas-vind) en voortgaan tot ouderdom 70.



### Menslike Papilloomvirus (MPVs)

Omtrent alle servikale kankers word deur MPVs veroorsaak en is 'n algemene virus wat deur direkte velkontak, liggaamsvloeistowwe en genitale kontak oorgedra kan word

### Tekens & Simptome

- ➔ Abnormale vaginale bloeding tussen menstruasiesiklusse
- ➔ Enige abnormale vaginale afskeiding
- ➔ Menstruasie wat swaarder is en langer aanhou as gewoonlik
- ➔ Vaginale bloeding of pyn gedurende seksuele omgang
- ➔ Toename in urinering
- ➔ Vaginale bloeding na menopouse

### Risiko Faktore

- ➔ Nalating om altyd beskerming tydens seksuele aktiwiteit te gebruik
- ➔ Seksueel oordraagbare infeksies
- ➔ Verskeie seksuele maats of hoërisiko seksuele aktiwiteit
- ➔ Eerste seksuele omgang op 'n jong ouderdom
- ➔ Inname van alkohol (kan bydra tot hoërisiko seksuele aktiwiteit) en tabakverbruik



KANSA bied Papsmere by  
hul Sorgsentrum



## DIE TOP 5 KANKERS WAT VROU IN SUID-AFRIKA AFFEKTEER

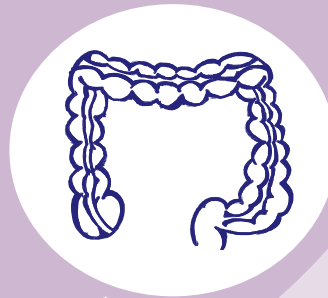
# #3 Kolorektale kanker

'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 uitgroei 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 sigmoidoskopie vanaf die ouderdom 50 jaar - elke 10 jaar



Sekere KANSA Sorgsentrums landswyd bied fekale okkultbloedtoetse vir tuisoetsing te koop (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 kolonkanker 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



Inname van  
geprosesseerde  
vleis



Tabakgebruik

### 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 dermatoestande
- ➔ Persoonlike of familiegeskiedenis van kolorektale poliepe en/of -kanker



## DIE TOP 5 KANKERS WAT VROU IN SUID-AFRIKA AFFEKTEER

# #4 Uteruskanker

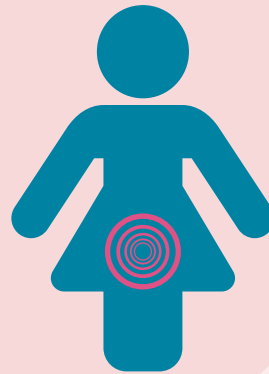
Kanker van die uterus word ook  
**ENDOMETRIUM** kanker of kanker  
van die **UTERUS** genoem



Endometriumkanker is 'n siekte wat gevorm word as kwaadaardige kankerselle in die weefsel van die endometrium of baarmoeder voorkom

Die endometrium is die voering van die uterus of baarmoeder in 'n vrou se pelvis of bekken.

Kanker van die endometrium is nie dieselfde as kanker van die spier van die baarmoeder of die uterus nie – dit word genoem sarkoom van die uterus



## SIMPTOME VAN UTERUSKANKER

- ➔ Abnormale vaginale bloeding of ontslag wat nie vir jou normaal is nie
- ➔ Pyn in die pelvis, bekken of buik veral as jy urineer of tydens seksuele omgang

### Risiko Faktore van Uteruskanker sluit in:

- ➔ Genetika
- ➔ Onvermoë om swanger te raak
- ➔ Onreëlmatige menstruasiesiklus of aanvang van menstruasie voor die ouderdom van 12
- ➔ Oestrogeen-vervangingsterapie sonder die gebruik van progesteron
- ➔ Diabetes



Ouderdom



Gebrek aan oefening



Obesiteit/  
Vetsug



Tabakgebruik



Alkoholgebruik



Familiegeskiedenis



## DIE TOP 5 KANKERS WAT VROU IN SUID-AFRIKA AFFEKTEER

# #5 Longkanker

## 5 BELANGRIKE FEITE



Longkanker is 'n een van die grootste oorsake van mans en vroue wat aan kanker sterf

Om op te hou rook, is die grootste vorm van voorkoming van longkanker

Longkanker kom meer algemeen voor by mans. (Sedert meer vroue begin rook het, het longkanker by vroue mettertyd toegeneem.)

Mense wat nie rook nie kan ook longkanker ontwikkel

Die oorlewingsyfer vir mense wat met longkanker gediagnoseer word, is laag.

Mense wat in vroeë fases van longkanker gediagnoseer word, staan 'n groter kans om te herstel



Het jy hulp nodig om op te hou?  
Besoek [ekickbutt.org.za](http://ekickbutt.org.za) vir inligting  
oor ons aanlyn Rookstakingsprogram



### Tekens & Simptome van Longkanker

- ➔ 'n Nuwe hoes wat nie weggaan nie
- ➔ As 'n hoes verander in kroniese hoes/kug of 'rokershoes'
- ➔ 'n Hoes wat vererger en nie weggaan nie
- ➔ Die hoes van bloed, selfs 'n klein hoeveelheid
- ➔ Kortasem of aamborstigheid
- ➔ Konstante borspyn – veral tydens 'n hoesbui
- ➔ Gereelde borsinfeksies
- ➔ Bors of asemhaling wat fluit/heesheid
- ➔ Swelling van die nek en gesig
- ➔ Moegheid ('n gevoel van erge, voortdurende moegheid)
- ➔ Verlies aan eetlus/gewigsverlies sonder om te probeer
- ➔ Pyn in die bene
- ➔ Hoofpyn

### Hoe verminder jy jou risiko vir longkanker?

- ➔ Die staking van rook ter enige tyd verlaag die risiko
- ➔ Blootstelling aan tweedehandse rook verhoog die risiko vir nie-rokers twee- of drievoudig
- ➔ Gesonde dieet en matige fisiese aktiwiteit speel 'n belangrike rol in die vermindering van die risiko
- ➔ Blootstelling aan asbes verhoog die risiko en as dit gekombineer word met rook, vergroot die risiko aansienlik
- ➔ Chemikalieë wat in industrieë en tuis gebruik word, verhoog die risiko. Etikette op produkte en inligtingspamflette oor materiale wat gevare kan inhou waarsku die gebruiker oor hantering en blootstelling
- ➔ Blootstelling aan radon in die huis is die 2de grootste oorhoofse oorsaak van longkanker en die nr 1 oorsaak van longkanker by nie-rokers. (Radon is 'n onsigbare radio-aktiewe gas wat veroorsaak word deur die normale verval of aftakeling van radium in die grond)