

DIE TOP 5 KANKERS WAT MANS IN SA AFFEKTEER

#1 Prostaatkanker

IS DIE MEES ALGEMENE MANSKANKER WAT MANS IN SA AFFEKTEER



SIMPTOME

- Prostaat kanker ontwikkel gereeld sonder enige simptome
- Simptome indien gevorderd:
 - ➔ Gereelde urinering, veral in die nag
 - ➔ Probleme om te urineer
 - ➔ Pynlike- of brandgevoel gedurende urinering of ejakulasie
 - ➔ Urine wat lek
 - ➔ Bloed in urine/semen
 - ➔ Gevorderde kanker kan diep pyn in lae rug, heupe of bobene veroorsaak

VERLAAG DIE RISIKO

- Sommige risiko faktore soos ras, familiegeskiedenis en ouderdom kan nie verhelp word nie
- Eet 'n gesonde dieet:
 - ➔ Mans wat baie rooivleis of hoë-vet suiwelprodukte eet blyk 'n geringe hoër risiko te hê
 - ➔ Hoë alkohol inname verhoog risiko
- Handhaaf 'n gesonde gewig
- Steroïde-gebruik beïnvloed die ontwikkeling van prostaatkanker
- Vermyn gebruik van tabakprodukte

RISIKO FAKTORE

- Internasionale en plaaslike navorsing dui daarop dat die risiko vir aggressiewe prostaatkanker groter is vir swart mans
- Die mees algemene risikofaktore sluit in:
 - Afrika afkoms
 - toenemende ouderdom (50 jaar en ouer)
 - familiegeskiedenis (moeder/vaderskant)
- Dit mag wees dat prostaatkanker vinniger groei by swart mans as by wit mans
- Veral mans in afgeleë dele kan eers laat met gevorderde siektes gediagnoseer word

SIFTING

- Sifting word gedoen deur 'n Prostaat-Spesifieke Antigene (PSA) bloedtoets wat help om prostaat abnormaliteite op te spoor
- KANSA beveel aan dat mans rondom ouderdom 45, of vroeër indien jy 'n familiegeskiedenis het, met 'n dokter oor sifting gesels
- Die PSA toets word gereeld met 'n digitale rektale ondersoek gekombineer

Kontak jou naaste KANSA SorgSentrum vir inligting oor en besprekings vir Prostaat Spesifieke Antigene (PSA) sifting



Research • Educate • Support

DIE TOP 5 KANKERS WAT MANS IN SA AFFEKTEER

#2 Kolorektale kanker



TEKENS & SIMPTOME

(Jy kan vroeë kolorektale kanker hê sonder simptome)

- ➊ Verandering in dermgewoontes
- ➋ Gevoel dat die derm nie volledig ontledig is nie
- ➌ Rektale bloeding
- ➍ Maagpyn
- ➎ Swakheid
- ➏ Onverklaarbare gewigsverlies

VERLAAG JOU KANKERRISIKO



Gebrek aan gereelde oefening



Lae vrugte/ groente inname



Lae-vesel & hoë-vet dieet



Oorgewig (vetsug)



Alkohol gebruik



Inname van geprosesseerde vleis



Tabakgebruik



BEHANDELING & PROGNOSE

- ➊ *Behandeling word bepaal op hoe ver gevorderd die kanker is*
- ➋ *Behandeling mag insluit chirurgie, bestraling, chemoterapie of 'n kombinasie*
- ➌ *Prognose word ook bepaal op hoe ver gevorderd die kanker is.*

SIFTING

- ➊ *Gaan vir gereelde kolon siftingstoetse soos 'n kolonoskopie of 'n sigmoïdoskopie vanaf die ouderdom 50 jaar - elke 10 jaar*
- ➋ *Sekere KANSA Sorgsentra & Mobiele Gesondheidsklinieke landswyd bied fekale okkult toetse 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



Research • Educate • Support

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

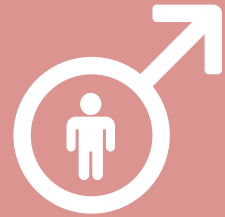


072 197 9305
071 867 3530

ENGLISH,
AFRIKAANS
XHOSA, ZULU,
SOTHO, SISWATI

DIE TOP 5 KANKERS WAT MANS IN SA AFFEKTEER

#3 Longkanker



SIMPTOME

Jy kan longkanker hê voordat simptome ontwikkel.

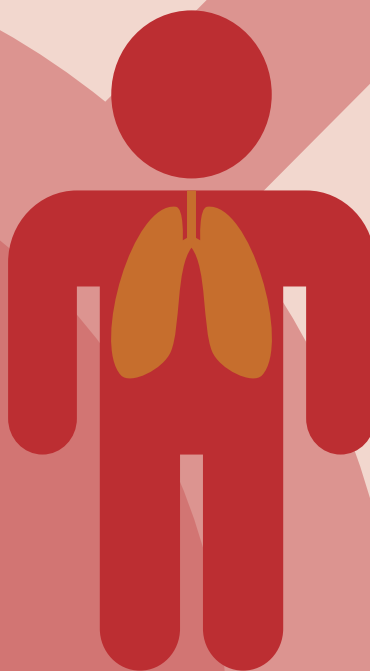
- Kortasem
- Hoes
- Bloeding in speeksel
- Borspyne
- Luide asemhaling
- Aanhoudende erge moegheid

VERLAAG JOU RISIKO

- Dit word beraam dat die risiko vir longkanker verlaag kan word in 90% van gevalle deur aksie en bewusmaking
- Rook is verantwoordbaar vir die meerderheid voorkombare longkankers, maar nie-rokers kan ook aksie neem om hul risiko te verlaag
- Die beste manier om longkanker te verhoed is om nie te rook nie en tweedehandse rook te vermy



Research • Educate • Support



SIFTING

- Ondersoek van die longe met 'n optiese vesel teleskoop
- Speekselmonster om te kyk vir kankerselle
- 'n CT skandering
- Indien jy ouer is as 50 en 'n geskiedenis het van rook of Chroniese obstruktiwede lugwegsiekte (COPD), konsulteer met jou dokter oor siftingstoetse

BEHANDELING & PROGNOSE

- Behandeling hang af van die tipe kanker, liggaamsarea en hoe gevorderd dit is
- Opsies sluit in chirurgie, bestraling, chemoterapie of 'n kombinasie
- Prognose hang af of die kanker versprei het.



HET JY HULP NODIG OM OP TE HOU ROOK?
Besoek ekickbutt.org.za vir inligting oor ons rookstakingsprogram

DIE TOP 5 KANKERS WAT MANS IN SA AFFEKTEER

#4 Nie-Hodgkin-limfoom



Nie-Hodgkin-limfoom is kanker van die limfoïed weefsel in die liggaam, wat die limfkliere, milt en ander organe van die immuunstelsel insluit.

SIFTING

- 'n Dokter sal 'n fisiese ondersoek doen en veral voel vir swelling in areas in die liggaam met limfkliere
- Biopsie van weefsel, gewoonlik 'n limfklier biopsie
- Biopsie van beenmurg

BEHANDELING & PROGNOSE

- Behandeling hang af van die tipe kanker, liggaamsarea en hoe gevorderd dit is
- Behandeling mag insluit bestraling, chemoterapie of 'n kombinasie



SIMPTOME

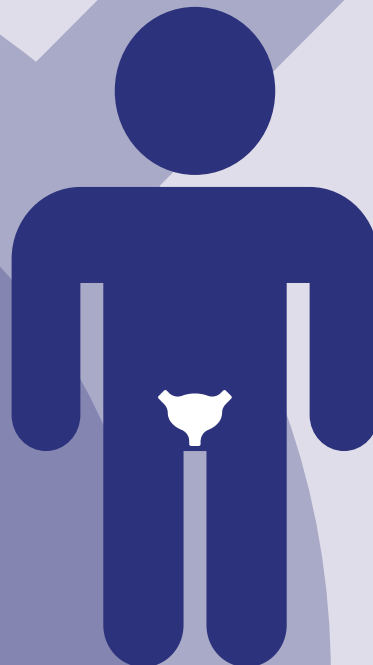
- Nagsweet
- Aanhoudende jeuk
- Vergrote limfkliere in die nek-, onderarm-, lies- of ander areas
- Indien die kanker selle in die brein affekteer mag die persoon hoofpyne, probleme met konsentrasie, persoonlikheids-veranderinge en stuipe ondervind
- Koors en kouekoors
- Gewigsverlies
- Pyn of swelling in die buik area wat kan lei tot verlies van aptyt, hardlywigheid, naarheid en braking
- Hoes of kortasem indien die kanker die timusklier of limfkliere in die bors affekteer

RISIKO FAKTORE

- Meer algemeen in ouer mense
- Meer algemeen in mans
- Familiëgeskiedenis
- Pasiënte met siekte/ toestande
- Faktore wat die immuunstelsel affekteer (MIV+/VIGS en ontvangers van orgaan-oorplantings) mag meer risiko hê
- Auto-immuun afwykings
- Oorblootstelling aan industriële- en landboukundige chemikalieë

DIE TOP 5 KANKERS WAT MANS IN SA AFTEKTEER

#5 Blaaskanker



SIMPTOME

- Bloed in die urine
- Bloed kan die urine se kleur verander of voorkom as bloedklonte
- Die behoefte om gereeld te urineer
- Brandpyn tydens urinering

RISIKO FAKTORE

- Grootse risiko faktor is rook - dit verdubbel jou risiko
- Familiëgeskiedenis van blaaskanker
- Ouderdom bo 55

SIFTING

- Noem aan jou dokter indien jy enige simptome of 'n hoë risiko het
- Ondersoeke word op simptome gebaseer
- Toetse sluit in sistoskopies, biopsie en laboratorium- en skanderingstoetse

BEHANDELING & PROGNOSE

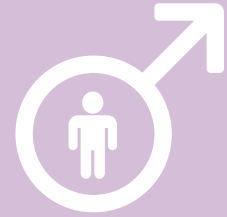
- Chirurgie is die mees algemene behandeling
- Addisionele behandeling kan insluit:
 - ➔ toedien van medikasie direk in die blaas
 - ➔ chemoterapie
 - ➔ bestraling
- Soos alle kankers hang prognose af van hoe vroeg die kanker gediagnoseer word



Research • Educate • Support

Testikulêre Kanker

TESTIKULÊRE KANKER KOM MEESTAL IN MANS TUSSEN DIE OUDERDOMME VAN **15-49** VOOR



SIMPTOME

Net soos in enige ander deel van die liggaam kan die testikels geaffekteer word deur verskeie toestande en siektes, wat tot simptome kan lei.

- Swelsel(s)
- Knop(pe)
- Pyn

RISIKO FAKTORE

- Onafgesakte testikels
- Familie geskiedenis van testikulêre kanker
- MIV infeksie
- Persoonlike geskiedenis van testikulêre kanker
- Ouderdomsgroep



TESTIKULÊRE SELFONDERSOEK



Hanteer een testikel op 'n slag, deur beide hande te gebruik - dit word beste uitgevoer tydens of na 'n warm bad/stort



Onderstoek deur die testikel tussen die duim en vingers te rol - gebruik ligte druk



Vergewis jouself van die spermatiese koord en epididimis - 'n buisagtige struktuur wat aan die agterkant van elke testikel gevind kan word



Voel vir knoppe, veranderinge in die grootte of onreëlmatighede - dit is normaal vir een testis om groter te wees as die ander

SIFTING

- Die testikulêre selfondersoek (TSO) is 'n maklike manier vir ouens om hul eie testes te ondersoek, om seker te maak daar is nie enige ongewone swelsel of knoppe nie - wat 'n eerste aanduiding van testikulêre kanker kan wees
- Probeer om elke maand 'n TSO te doen sodat jy kan leer wat die normale grootte en vorm is. Dit maak dit makliker om te sien of iets in die toekoms abnormaal voel
- Alhoewel testikulêre kanker raar voorkom in tienerseuns, is dit die mees algemene kanker in mans tussen die ouderdomme van 15-49 jaar

BEHANDELING & PROGNOSE

- Diagnose van testikulêre kanker word gedoen op grond van simptome, gevolg deur fisiese ondersoek en laboratorium- en diagnostiese toetse
- Kanse op herstel is goed indien vroeg opgespoor en behandel