



Secara global, kanker usus besar merupakan jenis kanker tersering. Di Amerika Serikat, kanker jenis ini menempati urutan ke tiga jenis kanker tersering pada pria dan wanita, serta menempati posisi nomor 2 sebagai penyebab kematian tersering akibat kanker. Di Indonesia, kanker ini termasuk dalam 10 besar kanker tersering.

Kanker usus besar (kolorektal) adalah kanker yang dapat dicegah dan disembuhkan jika ditemukan pada stadium dini. Lebih dari 90% pasien yang terdiagnosis penyakit ini memiliki harapan hidup lebih dari 5 tahun.

Seperti umumnya proses timbulnya kanker, kanker usus besar mulanya disebabkan oleh mutasi gen (bagian terkecil sel yang mengkode pembuatan protein). Akibatnya timbul polip di dinding usus. Polip ini merupakan lesi jinak; banyak orang mempunyai polip di dinding ususnya dan tidak menjadi kanker. Tetapi diperkirakan sekitar 5% akan berkembang menjadi kanker. Maka, strategi pencegahan kanker usus besar adalah menghindari faktor-faktor pencetus mutasi gen dan mengetahui serta membuang polip sedini mungkin.

Hal-hal yang bisa mencegah kanker usus besar, yaitu :

1. Mengonsumsi makanan berserat dengan jumlah cukup.

Mengonsumsi serat sebanyak 30 g/hari terbukti dapat menurunkan risiko timbulnya kanker usus besar sebesar 40% dibandingkan orang yang hanya mengonsumsi serat 12 g/hari. Kecukupan jumlah serat dapat diperoleh dari mengonsumsi 8 porsi sayur dan buah, serta dari roti *wholemeal*.

2. Mengurangi konsumsi daging merah

Orang yang banyak mengonsumsi daging merah (misal daging sapi, kambing) atau daging olahan lebih dari 160 g/hari (2 porsi atau lebih) akan mengalami peningkatan risiko kanker usus besar sebanyak 35% dibandingkan orang yang mengonsumsi kurang dari 1 porsi per minggu. Konsumsi daging merah berhubungan dengan terbentuknya senyawa N-nitroso dalam fases yang dapat mencetuskan kanker usus besar. Kebalikan dengan daging merah/daging olahan, konsumsi ikan dapat menurunkan risiko. Untuk mengurangi konsumsi daging merah, para ahli menganjurkan mengonsumsi daging unggas (ayam, bebek, dsb) dan ikan.

3. Menghindari obesitas

Selain faktor risiko untuk penyakit jantung koroner dan diabetes tipe 2, obesitas juga diketahui merupakan faktor risiko untuk kanker usus besar, sehingga dianjurkan untuk mengurangi berat badan bagi yang memiliki berat badan lebih. Berolahraga rutin merupakan suatu cara menurunkan berat badan yang baik, karena juga terbukti bermanfaat mencegah kanker usus besar.

4. Hindari menghirup asap rokok

Asap rokok dan produk tembakau lain sudah terbukti meningkatkan risiko berbagai jenis kanker, termasuk kanker usus besar. Perokok lebih banyak mengalami polip yang berkembang menjadi kanker di usus besar. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan lebih dari 100% risiko pada perokok dibandingkan orang yang tidak merokok.

5. Hindari konsumsi minuman beralkohol

Selain merusak hepar, konsumsi minuman beralkohol juga berhubungan dengan peningkatan risiko kanker usus besar.

Beberapa gejala kanker usus besar meliputi : perubahan pola buang air besar (BAB), terutama feces encer lebih dari 6 minggu. Gejala lainnya adalah perdarahan dari anus, dapat bercampur dengan feces maupun tidak. Pemeriksaan skrining rutin untuk mendeteksi dini kanker usus besar adalah dengan pemeriksaan darah samar dalam feces dan dapat dilanjutkan dengan kolonoskopi. (LHS)

Referensi :

- White V, Miller R. Colorectal Cancer: Prevention and Early Diagnosis. Med. Progr.35(10):481-5
- Waspodo A. Kanker Kolorektal.Dharmais Cancer Hospital.www.dharmais.co.id
- MedicalNewsToday.Ten Things You Can Do to Reduce Your Cancer Risk.2008. www.medicalnewstoday.com
- Peppone LJ et al. Colorectal Cancer Risk from Cigarette Smoking Increases Over 5 Decades. American Society of Clinical Oncology.2008.26.Abstract
- MedicalNewsToday. AICR Calls on Americans to Slash Red Meat Consumption.2008. www.medicalnewstoday.com