

KANSER MULUT



*" Pencegahan dan pengesanan awal -
anda boleh merubahnya !!! "*

ISI KANDUNGAN

- Pengenalan
- Lesi Mulut
- Peringkat Kanser Mulut
- Faktor-faktor risiko
- Tanda-Tanda Kanser Mulut
- Pemeriksaan dan Diagnosa
- Pencegahan - Elakkan Tabiat-Tabiat Berikut.....
- Tahukah Anda....?/ Apakah Yang Anda Boleh Lakukan?
- 6 Langkah Mudah Pemeriksaan Mulut Sendiri
- Amalkan Pemakanan Dan Cara Hidup Sihat
- Dapatkan Pemeriksaan Pergigian Bagi Pengesanan Awal Kanser

PENGENALAN

Kanser Mulut

- ❑ Kanser mulut boleh terjadi pada
 - bibir dan mulut
 - orofarinks (sebahagian dari tekak yang berada di belakang mulut)
 - ❑ Seramai 263,900 orang di seluruh dunia mendapat kanser mulut pada tahun 2008 . Separuh (128,000) dari pesakit ini mati akibat kanser mulut.
 - ❑ Di Malaysia, kanser mulut merupakan kanser yang ke-21 kerap terjadi, di mana ke-16 pada wanita dan ke-17 pada lelaki.
 - ❑ Pada tahun 2007, jumlah kes yang dilaporkan adalah seramai 353 orang. Ini bermakna 2 dari setiap 100,000 penduduk Malaysia mendapat kanser mulut
 - ❑ Kanser mulut lebih kerap terjadi di kalangan kaum India dan bumiputera di Sabah dan Sarawak.
 - ❑ Faktor risiko yang dikenal pasti ialah
 - mengunyah sirih (59.8%)
 - merokok (36,10%) dan
 - pengambilan alkohol (35.2%).
- Akibat dari kanser mulut, hampir dua pertiga (63.4%) dari pesakit ini mengalami kesukaran mengunyah dan hanya boleh mengunyah makanan lembut.

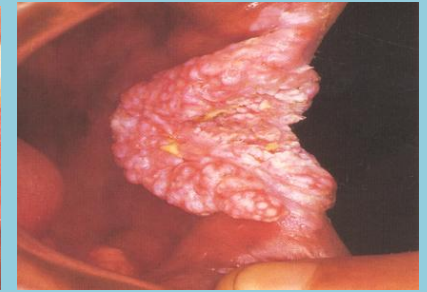
Kanser Mulut

- Kanser mulut boleh terjadi pada bibir dan mulut dan orofarinks (sebahagian dari tekak yang berada di belakang mulut)
- Seramai 263,900 orang di seluruh dunia mendapat kanser mulut pada tahun 2008. Daripada jumlah ini, separuh (128,000 orang) dari pesakit ini mati akibat kanser mulut.
- Di Malaysia, kanser mulut merupakan kanser yang ke-21 kerap terjadi, dimana ke-16 pada wanita dan ke-17 pada lelaki.
- Pada tahun 2007, jumlah kes yang dilaporkan adalah seramai 353 orang. Ini bersamaan dengan 2 dari 100,000 penduduk malaysia mendapat kanser mulut (ASR 1.8).
- Kanser mulut lebih kerap terjadi di kalangan kaum India dan bumiputera di Sabah dan Sarawak.
- Berdasarkan kajian yang telah dijalankan ke atas 156 pesakit barah mulut pada tahun 2010, faktor risiko yang telah dikenal pasti ialah mengunyah sirih (59.8%), merokok (36,10%) dan pengambilan alkohol (35.2%). Akibat dari kanser mulut, hampir dua pertiga (63.4%) dari pesakit ini mengalami kesukaran mengunyah dan hanya boleh mengunyah makanan lembut.

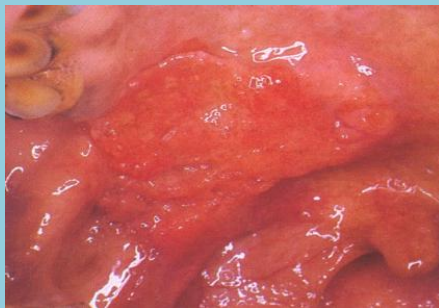
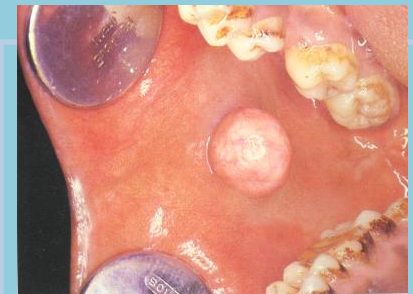
Lesi Mulut



Lesi tompok putih



Lesi-lesi lain

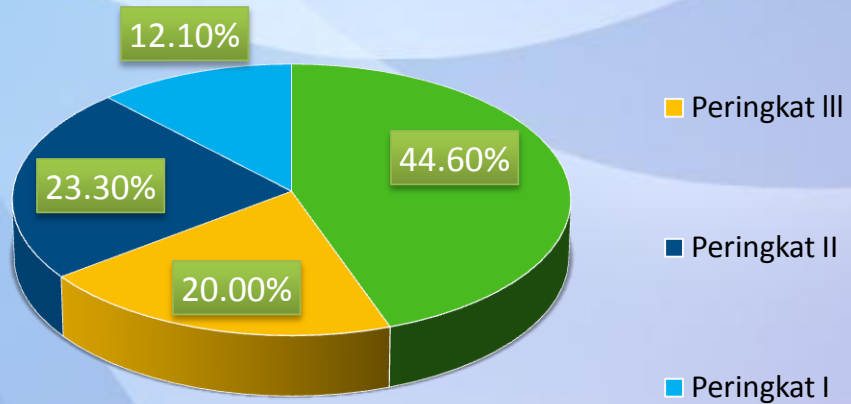


Lesi tompok merah

Lesi Mulut

- Lesi mulut mudah dikesan melalui pemeriksaan mulut.
- Bahagian yang terlibat mungkin mengalami kelainan seperti kebengkakan, ulser dan perubahan warna.
- ia boleh melibatkan bahagian lidah, bibir, bahagian dalam pipi, gusi, lantai mulut dan lelangit.
- Sel yang tidak normal ini akan tumbuh dan membentuk ketumbuhan.
- Ketumbuhan ini terbahagi kepada benign (bukan kanser) dan malignan (kanser).
- Lesi benign ini boleh dirawat dan selalunya akan sembuh. Ia juga tidak merebak ke bahagian badan yang lain.
- Contohnya: Lesi putih (leukoplakia), lesi merah (erythroplakia, Lichen planus) dan lesi lain (cth: *submucous fibrosis*).
- Lesi malignan pula adalah berbahaya dan memerlukan pengesanan segera. Peluang seseorang pesakit untuk hidup adalah bergantung pada tahap perebakan sel-sel kanser ini.

Peringkat Kanser Mulut



Peringkat IV



Peringkat III



Peringkat II



Peringkat 1

Pesakit hanya mempunyai peluang 40% sahaja untuk hidup selama 5 tahun.

Pesakit boleh sembuh dan sihat seperti sedia kala.

Peringkat Kanser Mulut

- Pesakit yang dikesan dengan kanser pada peringkat I dan II dianggarkan mempunyai 80% peluang untuk hidup selama 5 tahun sekiranya dikesan awal. Pesakit ini juga boleh sembuh dan sihat seperti sediakala.
- Namun jika tidak dikesan awal dan dirawat, sel yang tidak normal ini akan tumbuh dan membentuk ketumbuhan lain.
- Sel kanser boleh berpecah atau merebak dari ketumbuhan asal, dan memasuki ke bahagian badan yang lain melalui salur darah dan salur limpa (metastasis).
- Pada peringkat ini, pesakit telah memasuki peringkat lewat (peringkat III dan IV). Pesakit hanya mempunyai peluang 40% sahaja untuk hidup selama 5 tahun.
- Mengikut Daftar Kanser Kebangsaan 2007, hanya 12.1% dikesan pada peringkat I dan 23.3% pada peringkat II.
- Kebanyakan kes hanya dikesan pada peringkat lewat iaitu 20% pada peringkat III dan 44.6% pada peringkat IV.

FAKTOR - FAKTOR RISIKO

a) Penggunaan tembakau

- Amalan tradisional memakan sirih bersama pinang, tembakau dan sebagainya
- Mengunyah tembakau atau mengamalkan songel tembakau
- Menghisap rokok, shisha, cerut, bidi, rokok daun, paip dan sebagainya

****** Perokok yang menggunakan tembakau untuk waktu yang panjang dan pengguna tembakau yang minum minuman beralkohol secara berlebihan adalah paling berisiko.



FAKTOR – FAKTOR RISIKO

Kanser mulut tidak mempunyai penyebab tertentu. Ianya terjadi apabila seseorang mengamalkan tabiat-tabiat yang boleh meningkatkan risiko mendapat kanser.

a) Penggunaan tembakau

- Tembakau mengandungi bahan-bahan karsinogen yang boleh menyebabkan kanser mulut jika digunakan dalam kuantiti yang banyak dan jangka masa panjang.
- Seseorang boleh berisiko mendapat kanser mulut dengan penggunaan rokok, cerut, paip atau bidi; ataupun mengunyah dan menghidu tembakau.
- Amalan mengunyah sirih bersama pinang dan tembakau juga boleh meningkatkan risiko mendapat kanser mulut.
- Berhenti dari menggunakan tembakau boleh menurunkan risiko seseorang mendapat kanser atau sebarang lesi mulut dalam jangka masa 10-20 tahun.

FAKTOR - FAKTOR RISIKO

b) Pengambilan minuman beralkohol secara berlebihan

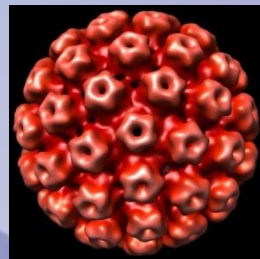


c) Diet / pemakanan yang tidak sehat

d) Pendedahan kepada matahari yang berlebihan



e) Virus (HPV)



FAKTOR-FAKTOR RISIKO

b) Pengambilan minuman keras/ alkohol

- Risiko meningkat dengan pengambilan alkohol secara berlebihan dan dalam jangka masa yang lama.
- Seseorang dikatakan mengambil minuman keras secara berlebihan jika melebihi 14-21 gelas dalam satu minggu.
- Seseorang yang mengambil minuman keras secara berlebihan dan pada masa yang sama ada menggunakan tembakau , adalah 30 kali lebih berisiko mendapat kanser mulut berbanding orang yang tidak mengambil sebarang minuman keras dan tembakau.

c) Diet dan Vitamin

- Pengambilan diet seharian yang rendah buah-buahan dan sayur-sayuran dan ditambah dengan faktor risiko yang lain boleh menjadikan seseorang berisiko mendapat kanser mulut.

d) Pendedahan berlebihan kepada sinaran matahari

- Pendedahan berlebihan boleh menyebabkan kanser terutama pada bahagian bibir.

e) Jangkitan kuman Human Papilloma Virus (HPV)

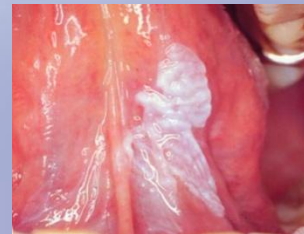
- Terdapat beberapa jenis kuman dari kumpulan ini iaitu HPV-16 dan HPV-18 yang boleh menyebabkan kanser mulut.
- Seseorang yang sering bertukar pasangan mudah mendapat jangkitan kuman ini.
- Seseorang yang dijangkiti kuman ini terutama pada bahagian lelangit dan lidah ditambah dengan faktor risiko lain juga boleh meningkatkan lagi kecenderungan mendapat kanser mulut.

TANDA-TANDA KANSER MULUT

Sila berjumpa doktor pergigian jika anda mempunyai gejala seperti berikut :



Ulser yang tidak sembuh dalam 2 minggu



Gumpalan/tompok putih atau merah



Benjolan/Kebengkakan di leher

PENGESANAN AWAL.....

Perhatikan tanda-tanda berikut semasa memeriksa mulut sendiri.

- Satu ulser atau sakit di dalam mulut yang tidak sembuh selepas 2 minggu
- Gumpalan pada mana-mana bahagian mulut
- Ketulan di leher lebih daripada 3 minggu
- Kesukaran menelan, bercakap dan mengunyah
- Kebas kawasan lidah atau bahagian lain mulut
- Sakit tekak atau serak lebih 6 minggu
- Bengkak rahang menyebabkan gigi palsu menjadi tidak selesa
- Berlaku pendarahan, sakit dan berat badan mungkin menyusut.

Sekiranya anda mempunyai tanda-tanda seperti ditunjukkan berjumpalah doktor pergigian dengan segera untuk memastikan ia bukan kanser mulut.

PEMERIKSAAN DAN DIAGNOSA

- Pakar pergigian akan melakukan langkah-langkah berikut:
 - Mengambil sejarah perubatan dan butiran faktor-faktor risiko berkaitan
 - Pemeriksaan menyeluruh luar dan dalam mulut anda
 - Jika terdapat lesi yang menyerupai kanser mulut, prosedur biopsi akan dilakukan. Sedikit tisu dari kawasan tersebut akan diambil untuk diperiksa di makmal. Sel yang tidak normal akan dikesan dibawah mikroskop

RAWATAN

- Rawatan bagi pesakit kanser mulut adalah bergantung pada peringkat, saiz dan kedudukan ketumbuhan serta faktor-faktor seperti penglibatan kawasan mulut yang lain.
- Peringkat Awal (Peringkat I dan II) → Dirawat secara pembedahan dan/tanpa radiasi



- Peringkat Lewat (Peringkat III dan IV) → Kombinasi rawatan iaitu pembedahan, radiasi dan kemoterapi.

PEMERIKSAAN DAN DIAGNOSA

- Pakar pergigian akan melakukan langkah-langkah berikut:
 - Mengambil sejarah perubatan dan butiran faktor-faktor risiko berkaitan
 - Pemeriksaan menyeluruh luar dan dalam mulut anda
 - Jika terdapat lesi yang menyerupai kanser mulut, prosedur biopsi akan dilakukan. Sedikit tisu dari kawasan tersebut akan diambil untuk diperiksa di makmal. Sel yang tidak normal akan dikesan dibawah mikroskop

RAWATAN

- Rawatan bagi pesakit kanser mulut adalah bergantung pada peringkat, saiz dan kedudukan ketumbuhan serta faktor-faktor seperti penglibatan kawasan mulut yang lain.
- Peringkat Awal (Peringkat I dan II)→Dirawat secara pembedahan dan/tanpa radiasi
- Peringkat Lewat (Peringkat III dan IV)→Kombinasi rawatan iaitu pembedahan, radiasi dan kemoterapi.

PEMERIKSAAN DAN DIAGNOSA...sambungan

PEMBENTUKAN SEMULA TISU ATAU TULANG MUKA

- Dilakukan bagi menggantikan struktur muka yang hilang akibat kanser mulut

REHABILITASI

- Peringkat rehabilitasi bertujuan untuk membolehkan pesakit menjalani kehidupan normal kembali.
- Pesakit mungkin akan di rujuk kepada pakar terapi percakapan selepas pembedahan.
- Gigi palsu atau seumpunya akan dibuat untuk mengembalikan fungsi asas mulut seperti pengunyahan

RAWATAN

a) Biopsi

- Sedikit tisu dari kawasan tersebut akan diambil untuk diperiksa di makmal. Sel yang tidak normal akan dikesan dibawah mikroskop.

b) Pembedahan

- Bergantung pada saiz dan lokasi lesi.
- Pakar akan hanya membuang lesi; ataupun lesi bersama-sama dengan tulang dan nodus limpa.

c) Radiasi

- Sering digunakan sebagai terapi tambahan untuk membantu memusnahkan sel-sel kanser mikroskopik yang mungkin terlepas.
- Kadang kala digunakan untuk mengecutkan kanser besar sebelum pembedahan.

d) Kemoterapi

- Penggunaan dadah anti kanser untuk memusnahkan sel-sel kanser
- Boleh menyebabkan mulut dan gigi sakit, mulut kering, jangkitan dan perubahan citarasa.

e) Kombinasi rawatan iaitu pembedahan, radiasi dan kemoterapi

PENCEGAHAN

ELAKKAN TABIAT-TABIAT BERIKUT

Kanser mulut berkait rapat dengan tabiat dan amalan tertentu. Oleh itu, elakkan tabiat-tabiit berikut :

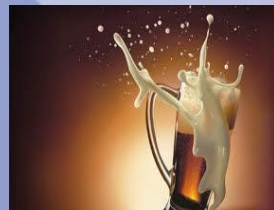
- ❑ Penggunaan semua jenis produk tembakau seperti rokok, cerut, bidi, rokok daun, songel tembakau dan shisha.



- ❑ Pengunyahan atau menyentil sirih pinang (yang mengandungi tembakau, kapur, gambir, dan rempah-rempah lain)



- ❑ Pengambilan minuman beralkohol secara berlebihan



- ❑ Elakkan pendedahan berlebihan kepada pancaran matahari



JAUHI TABIAT BERIKUT....

- Pengambilan dan penggunaan semua jenis produk tembakau seperti :
 - menghisap rokok
 - cerut
 - shisha
 - mengunyah atau mengamalkan songel tembakau
- Mengunyah atau menyentil sirih pinang yang mengandung :
 - tembakau
 - kapur,
 - gambir,
 - rempah-rempah lain
- Pengambilan minuman beralkohol secara berlebihan
- Elakkan pendedahan berlebihan kepada pancaran matahari

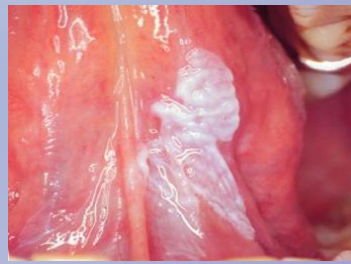
TAHUKAH ANDA.....?

Pengesanan dan rawatan awal kanser mulut dapat mengurangkan padah risiko penyakit ini dan meningkatkan kualiti hidup. Perubahan pada tisu mulut boleh dikesan melalui pemeriksaan mulut sendiri.



APAKAH YANG ANDA BOLEH LAKUKAN?

Periksa mulut sendiri secara berkala dan awasi tanda-tanda kelainan yang mungkin terdapat di kawasan mulut anda



BERWASPADA !!!!

Anda juga mungkin mengalami kesukaran membuka mulut, menyunyah dan menelan, sakit telinga, nafas berbau dan rasa kebas pada lidah atau dalam mulut

Segera dapatkan pemeriksaan doktor pergigian sekiranya anda meragui sebarang kelainan dikawasan mulut anda.

ANDA PERLU TAHU

Penyakit kanser ini

- tidak mempunyai tanda ketara pada peringkat awal.
- penting untuk dikesan dan dirawat seawal mungkin.
- hidup lebih berkualiti tanpa sebarang penyakit kanser

APAKAH YANG HARUS ANDA LAKUKAN?

- 1) Periksa mulut sendiri secara berkala
- 2) Lihat perubahan pada tisu mulut jika ada
- 3) Awasi tanda-tanda seperti berikut:
 - Ulser dalam mulut yang tidak sembuh dalam masa 2 minggu
 - Tompok-tompok putih (leukoplakia) atau merah (erythoplakia)
 - Bengkak, benjolan atau ketumbuhan

BERWASPADA !!!!!

Anda Juga Mungkin Mengalami :

- kesukaran membuka mulut
- menyunyah dan menelan
- sakit telinga, nafas berbau
- rasa kebas pada lidah atau dalam mulut.

Segera pemeriksaan pergigian sekiranya anda meragui sebarang kelainan di kawasan mulut anda.

6 LANGKAH MUDAH PEMERIKSAAN MULUT SENDIRI UNTUK MENGESAN KANSER MULUT



1. Berdiri di depan cermin di bawah cahaya yang terang. Tekan bahagian kanan dan kiri leher untuk mengesan sakit, bengkak atau benjolan



2. Tarik bibir atas dan periksa untuk mengesan ulser atau perubahan warna
Ulangi untuk bibir bawah



3. Tarik pipi kanan dan periksa bahagian dalam pipi untuk mengesan sebarang kelainan
Ulangi untuk pipi kiri



4. Buka mulut dan periksa bahagian lelangit. Perhati sebarang perubahan atau benjolan.



5. Letakkan hujung lidah di lelangit. Periksa lantai mulut dan bahagian bawah lidah



6. Keluarkan lidah dan periksa tepi kanan dan kiri untuk mengesan sebarang benjolan

6 LANGKAH MUDAH PEMERIKSAAN MULUT SENDIRI UNTUK MENGESAN KANSER MULUT

1. Berdiri di hadapan cermin di bawah cahaya yang terang.
Tanggalkan gigi palsu, sekiranya ada.
Periksa muka dan leher anda untuk mengesan tanda bengkak, luka atau perubahan warna.
Tekan bahagian leher kanan dan kiri untuk mengesan tanda sakit atau benjolan.
2. Periksa bibir anda dengan teliti untuk mengesan sebarang perubahan warna, tekstur dan kelainan permukaan tisu.
Tarik bibir atas dan periksa untuk mengesan ulser atau perubahan warna.
Ulangi untuk bibir bawah.
3. Tarik pipi kanan dan periksa bahagian dalam pipi dengan menyeluruh.
Dengan menggunakan jari telunjuk di bahagian dalam pipi dan ibu jari di luar pipi, picit perlahan-lahan untuk mengesan sebarang kelainan.
Ulangi untuk pipi kiri.
4. Dongak kepala, buka mulut dan periksa bahagian lelangit.
Perhatikan sebarang perubahan atau benjolan.
5. Letakkan hujung lidah di lelangit. Periksa lantai mulut dan bahagian bawah lidah.
6. Keluarkan lidah dan perhatikan sebarang perubahan warna dan tekstur di bahagian lidah.
Periksa dan picit bahagian tepi kanan, tepi kiri dan hujung lidah untuk mengesan sebarang benjolan

AMALKAN PEMAKANAN DAN CARA HIDUP SIHAT



Jaga kebersihan gigi dan mulut.



Periksa mulut sendiri dari masa ke semasa bagi mengesan tanda-tanda awal perubahan tisu-tisu mulut



Berjumpalah doktor pergigian untuk mendapatkan pemeriksaan secara berkala.



Elakkan pendedahan berlebihan kepada pancaran matahari



Elakkan pengambilan minuman beralkohol secara berlebihan



Pastikan diet harian anda mengandungi serat yang tinggi
Lebihkan pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran.



Segera dapatkan pemeriksaan doktor pergigian sekiranya anda meragui sebarang kelainan di kawasan mulut anda.

AMALKAN PEMAKANAN DAN CARA HIDUP SIHAT

- ☐ Jaga kebersihan gigi dan mulut.
 - Nafas yang segar bermula dari mulut yang bersih dan sihat
- ☐ Periksa mulut sendiri secara berkala
 - bagi mengesan tanda-tanda awal perubahan tisu-tisu mulut.
 - untuk memastikan kesihatan mulut dalam keadaan baik
 - hidup lebih berkualiti tanpa penyakit pergigian
- ☐ Berjumpalah doktor pergigian untuk mendapatkan pemeriksaan secara berkala
- ☐ Elakkan pendedahan berlebihan kepada pancaran matahari
- ☐ Elakkan pengambilan minuman beralkohol secara berlebihan
- ☐ Diet seimbang penting untuk kesihatan anda.
 - pastikan diet harian anda mengandungi serat yang tinggi.
 - lebihkan pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran.

DAPATKAN PEMERIKSAAN PERGIGIAN BAGI PENGESANAN AWAL PENYAKIT KANSER



Pemeriksaan pergigian PENTING untuk mengetahui sebarang masalah pergigian dan memastikan kesihatan pergigian anda sentiasa dalam keadaan baik.

Oleh itu jangan bertanggung lagi, kunjungilah Klinik Pergigian berdaftar yang berhampiran untuk mendapatkan pemeriksaan pergigian dan maklumat lanjut.

***" Pencegahan dan pengesanan awal -
anda boleh merubahnya !!! "***

DAPATKAN PEMERIKSAAN PERGIGIAN BAGI PENGESANAN AWAL PENYAKIT KANSER

Lakukan pemeriksaan mulut dengan sendiri secara berkala
Dapatkan pemeriksaan pergigian secara berkala sekurang-kurangnya sekali setahun tetapi sekiranya mempunyai masalah atau faktor risiko, dapatkan pemeriksaan dengan lebih kerap sama ada 3 atau 6 bulan sekali.

Pemeriksaan pergigian PENTING untuk mengetahui sebarang masalah pergigian dan memastikan kesihatan pergigian sentiasa dalam keadaan baik.

Jangan bertangguh sehingga masalah pergigian anda menjadi serius, kunjungilah Klinik Pergigian berdaftar yang berhampiran untuk mendapatkan pemeriksaan pergigian dan maklumat lanjut.

***" Pencegahan dan pengesanan awal -
anda boleh merubahnya !!! "***