

Mendukung Hari Perempuan Internasional

8 Maret 2024



United Nations

International Women's Day
8 March



International Women's Day

#IWD2024 #InspireInclusion
#InvestInWomen



8 Maret 2024

Penulis: Dr Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

Dokter Keluarga dengan minat khusus dalam perawatan pencegahan dan kesehatan

Lokasi: Singapura

Tanggal publikasi: 8 Maret 2024

Hari Perempuan Internasional (IWD) adalah perayaan global atas pencapaian sosial, ekonomi, budaya, dan politik perempuan. Setiap tahun, hari ini berfungsi sebagai pengingat yang kuat akan kemajuan yang dicapai menuju kesetaraan gender dan menyoroti pekerjaan yang masih perlu dilakukan.

Pendidikan dan kesadaran memainkan peran penting dalam mendorong inklusi dan memberdayakan perempuan.

Melindungi kesehatan wanita dengan menyoroti kesehatan kanker terkait wanita diuraikan dalam artikel ini.

'Melindungi Kesehatan Wanita'- Dari perspektif kanker

- Skrining kesehatan penting untuk deteksi dini kondisi yang mungkin tidak menunjukkan gejala
 - Deteksi dini kondisi kesehatan dapat mengarah pada intervensi tepat waktu untuk mencegah kondisi berkembang yang mengarah pada hasil kesehatan yang lebih baik
 - Pemeriksaan kesehatan secara teratur membantu menjaga pikiran Anda tetap tenang bahwa kesehatan Anda terkendali
-
- Diperkirakan ada 18,1 juta kasus kanker di seluruh dunia pada tahun 2020
 - 9,3 juta kasus pada pria, 8,8 juta pada wanita
 - Pencegahan kanker melalui deteksi dini dan promosi kesehatan adalah salah satu tantangan kesehatan masyarakat paling signifikan di abad ke-21
 - **Insiden kanker global untuk wanita: Payudara, kolorektal dan paru-paru menyumbang 44,5% dari semua kanker**
-
- **Pentingnya deteksi dini kanker:**
 - Kanker mempengaruhi semua orang dari segala usia
 - Dengan deteksi dini, pengobatan lebih mungkin berhasil
 - Skrining kanker melibatkan pengujian tanda-tanda awal kanker pada individu sehat tanpa gejala
 -

- **Pedoman skrining kanker wanita Singapura saat ini (diadaptasi dari Kementerian Kesehatan (MOH)):**

1. Kanker payudara

- Mammogram untuk wanita berusia 50 hingga 69 tahun setiap 2 tahun. (Semua risiko normal, wanita tanpa gejala)
- Untuk wanita berisiko normal berusia 40-49 tahun, keputusan skrining mamografi didasarkan pada manfaat dan bahaya skrining, serta preferensi wanita dan profil risiko kanker payudara. Jika skrining akan dilakukan, itu harus dilakukan setiap tahun.

2. Kanker kolorektal

- (i) Dari usia 50 tahun, tes imunokimia feses (FIT) (analisis tinja untuk darah okultisme feses) harus dilakukan setiap tahun

(Berlaku untuk individu berisiko rata-rata yang didefinisikan sebagai individu tanpa gejala dan individu yang tidak memiliki riwayat keluarga kanker kolorektal, serta mereka yang memiliki riwayat keluarga terbatas pada kerabat non-tingkat pertama atau kerabat yang lebih tua dari 60 tahun)

ATAU

- (ii) Kolonoskopi, dari usia 50 tahun setiap 5-10 tahun

(Berlaku untuk individu berisiko rata-rata yang didefinisikan sebagai individu tanpa gejala dan individu yang tidak memiliki riwayat keluarga kanker kolorektal, serta mereka yang memiliki riwayat keluarga terbatas pada kerabat non-tingkat pertama atau kerabat yang lebih tua dari 60 tahun)

3. Kanker serviks

- Semua wanita yang pernah melakukan hubungan seksual
- Skrining dimulai dari usia 25 tahun
- Wanita berusia 25 hingga 29 tahun harus disaring dengan Pap smear setidaknya setiap 3 tahun sekali
- Wanita berusia 30 tahun ke atas harus disaring dengan tes HPV setidaknya setiap 5 tahun sekali

Summary of population cancer screening

- For the average risk person without symptoms (i.e. those without symptoms or family history of the cancer being screened for), the following cancer screening is recommended:

Colorectal Cancer	Cervical Cancer	Breast Cancer
For those age 50 and above, • Faecal occult blood testing once a year OR • Colonoscopy once every 10 years OR • CT colonography once every 5 years	In those who have ever been sexually active, the following is appropriate: From age 25-29: Pap smear every 3 years From age 30 and above: HPV DNA test every 5 years	From age 40-49: Mammography screening once a year From age 50-69: Mammography screening once every 2 years

Deteksi dini multi-kanker (MCED): Kemajuan dalam skrining kanker

- Teknologi Next Generation Sequencing (NGS) yang diterapkan pada darah pasien yang diambil digunakan untuk **mengidentifikasi sinyal kanker dan lokasi** di mana ctDNA mungkin berasal.
- Dengan pengambilan darah non-puasa tunggal, pensinyalan 50 jenis kanker dapat dievaluasi pada langkah lebih awal daripada skrining tradisional penanda protein dan pencitraan saat ini untuk memberikan wawasan tentang dari mana perubahan terkait kanker mungkin berasal.

*MCED tersedia di Asia HealthPartners

Rekomendasi Pencegahan Kanker:

1. Mempertahankan BMI yang sehat (BMI Asia- 23, BMI Kaukasia- 25)
2. Jadilah Aktif Secara Fisik
3. Diet sehat
4. Batasi makanan cepat saji
5. Batasi daging merah dan olahan
6. Kurangi minuman manis
7. Batasi konsumsi alkohol
8. Menyusui bayi Anda jika bisa
9. Vaksinasi

Melalui langkah-langkah gaya hidup pencegahan, memiliki pemeriksaan kesehatan rutin dan pengetahuan tentang pedoman kanker terkini dengan sumber daya terkini dari alat skrining deteksi dini multi kanker, kita dapat ***berinvestasi dalam kesehatan kita untuk menjalani versi terbaik dari diri kita sendiri.***

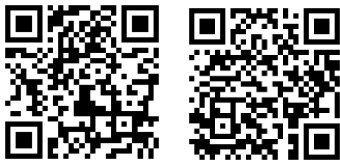


Mari kita berbagi pengetahuan kita, mengadvokasi bersama dan meningkatkan kesehatan yang lebih baik bersama.

#towardsbetterhealthoutcomes

Tentang penulis:

Dr Chrystal Fong (MBBS Melbourne, FRACGP) saat ini berpraktik sebagai dokter keluarga di Asia HealthPartners di bawah anak perusahaan Singapore Institute of Advanced Medicine (SAM) Holdings, yang berlokasi di Lucky Plaza, Orchard, Singapura. Dia memiliki minat khusus dalam pencegahan kesehatan dan menggabungkan psikologi olahraga dan prinsip-prinsip kedokteran gaya hidup dalam pemeriksaan kesehatan dan advokasi dalam promosi kesehatan.

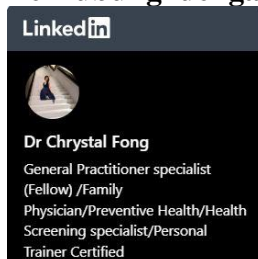


<http://www.asiahealthpartners.com/>

<https://advancedmedicine.sg/imaging/index.html>



Terhubung dengan Dr Chrystal Fong di LinkedIn



Sumber daya situs web

1. <https://www.internationalwomensday.com/>
2. Laporan panitia peninjau tes skrining, Academy of Medicine, Singapura 2019
3. <https://www.wcrf.org/cancer-trends/worldwide-cancer-data/>
4. <https://canceratlas.cancer.org/the-burden/the-burden-of-cancer/>
5. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/cancer-symptoms/why-is-early-diagnosis-important/1000>
6. <https://insight.lucence.com/>