

Sa isang maliit na mangkok, haluin ang langis oliba, suka at oregano. Iuhos sa ibabaw ng gulay at haluin. Lagyan ng asin at paminta ayon sa panlasa. Dahan-dahang ihalo ang kamatis at “mint.” Hatiin ang salad sa pagitan ng apat na plato at budburan ang “feta.” (Mula sa: www.hgtv.com)

“Baked Shrimp Patties”



Sangkap

- 2 1/2 tasang halo-halong gulay
- 1 tasang binalatang hipon
- 6 onsang gatas na ebaporada
- 2 tasang harina(all purpose flour)
- 1 kutsarang “baking power”
- 2 itlog
- 1 kutsarintang asin
- 1/4 tasang tubig

Pamamaraan

Haluin ang harina, gatas, “baking powder,” itlog, at tubig sa isang mangkok, na tulad sa paggawa ng “pancake.” Idagdag ang halo- halong gulay at hipon. Ilagay sa “muffin pan.” Ihurno sa init na 350 sa loob ng 12-15 minuto.

(Mula sa: Expanded Food & Nutrition Education Program, College of Natural & Applied Sciences, University of Guam)



Gawin ang inyong tungkulin para maiwasan ang “colon cancer.”
Mamuhay ng malusog at magpasuri ngayon.

Mga Serbisyo sa Pagsugpo ng Kanser sa Guam

Kailangan ba ninyo ng inpormasyon tungkol sa “colon cancer” at kung paano ito maiiwasan?

American Cancer Society: 477-9451/2,
 1-800-ACS-2345;
www.cancer.org/colon

Kailangan ba ninyo ng inpormasyon tungkol sa pagsusuri ng “colon cancer?”

Kausapin ang inyong doktor kung kailan magsisimula ang pagpapasuri para “colon cancer,” anong pagsusuri ang kailangan, at gaano kadalas ito.

Sa karagdagan inpormasyon, tignan ang [www.cancer.gov/cancertopics/factsheet /Detection/colorectal-screening](http://www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/Detection/colorectal-screening)

Matutuhan ang tungkol sa malusog na pamumuhay para maiwasan ang panganib ng kanser

American Cancer Society: 477-9451/2,
 1-800-ACS-2345;
www.cancer.org

Guam Seventh Day Adventist Clinic: 646-8881;
www.guamsda.com

Mga tanggapan na Umaalay sa may Sakit na Kanser

American Cancer Society: 477-9451/2,
 1-800-ACS-2345;
www.cancer.org

Edward M. Calvo Cancer Foundation: 472-6854



100% federally funded through the Guam Comprehensive Cancer Control Program, Grant No. 5U58/DP000781-03. Rev. 12 / 2009

“Colon Cancer” Kanser ng Malaking Bituka



Ang larawang ito ay galling sa Wikimedia Commons at www.wikipedia.org

Sa pagtutulungan ng:
 American Cancer Society
 NCI’s Cancer Information Service ~ Pacific Region
 Cancer Awareness and Prevention Program
 Comprehensive Cancer Control Coalition
 Tobacco Prevention and Control Program
 Department of Public Health and Social Services



Salaysay ng Isang Nanagumpay sa Kanser

Salaysay ng Isang Nanagumpay sa Kanser

“Ang maagang pagtuklas ay napakahalaga para sa mas mahabang buhay sa kinatatakutang sakit na kanser,” sabi ni Gng. Maria Blas, na natuklasang may kanser ng malaking bituka noong Pebrero, 2007, sa edad na 57. “Nang sinabihan ako ng doktor ko na mayroon akong kanser, laking gulat ko at nasabi ko, Paano nangyari ito?, wala naman akong sintomas ng kanser ng malaking bituka!”

Kaming mag-asawa ay determinado para labanan ang sakit na ito. Bahagi ng aming paglalakbay ay ang turuan ang aming mga sarili na labanan ang sakit na ito at manalangin sa ating Panginoong Hesus Kristo para sa kagalingan.

Matagumpay ang operasyon ko sa Anaheim Memorial Hospital sa California. Sinabi ng aking doktor na hindi pa kumalat and aking kanser kaya ang kemoterapi ay hindi na kailangan. Muntik na akong nahulog mula sa aking kama sa katuwaan sa resulta! Purihin ang ating Panginoong Hesus Kristo para sa pagsagot sa aking mga panalangin. Simula noon, kaming mag-asawa ay gumawa ng isang pangako upang maikalat ang mabuting balita sa pagpigil sa kanser sa mga kalalakihan at kababaihan na 50 taon at mas matanda. Maagang pagtuklas at pagpapalakas ng ating katawan ay kapwa mahalaga sa pagpaphinto sa nakatakot na karamdamang ito; sa pamamagitan ng taunang pisikal na pagpapasuri, malusog na pagkain, pagiging masigla pampisikal ~30 minuto, tatlong beses sa isang linggo, pag-inom ng 8 basong tubig araw-araw, pagtulog ng hindi bababa sa 6-8 oras gabi-gabi, pag-iwas sa alak, paninigarilyo, at mga bawal na gamot, at pinakamahalaga ay ang pagiging masayahin, punuin ang inyong buhay ng katuwaan, at magdasa para sa proteksyon mula sa **Panginoon.**

Ano ang kanser ng malaking bituka at tumbong?

Ang kanser ay isang pagtubo sa loob ng iyong katawan na hindi dapat naroon. Karamihan sa mga kanser ng malaking bituka ay nagsisimula sa isang polip o usbong sa malaking bituka o sa tumbong. Ang polip ay isang di karaniwang pagtubo sa loob ng malaking bituka. Sa paglipas ng panahon, ang polip ay maaaring maging kanser kung hindi ito tinanggal.

Ang kanser ba ng malaking bituka ay karaniwan sa mga taga Guam?

Ang kanser ng malaking bituka ay maaaring makaapekto sa kahit sino, mga kalalakihan o kababaihan man. Ang kanser na ito ay kadalasang matatagpuan sa mga tao na nasa edad 50 pataas. Noong 1998-2007, naitala na mayroong 20 katao bawat taon na naninirahan sa Guam ay natuklasang may kanser ng malaking bituka at 10 mula sa mga ito ay namatay na. Sa parehong panahon, 77.6% ng bagong tuklas na kanser ng malaking bituka ay nasa edad 55 pataas. Sa Guam, ang kanser ng malaking bituka ay ang ikatlong pinakakaraniwang dahilan ng pagkamatay sa kanser sa may edad na 55 taong gulang o mas matanda pa.

Ang mga bata ay madalang na masuri na may kanser sa malaking bituka at 26% pa lamang ng mga kaso ay natagpuan sa mga taong mas bata sa 50 taong gulang. (Mula sa: Guam Cancer Registry, University of Guam Cancer Research Center, 2009)

Ang mga palatandaan at sintomas

Ang kanser ng malaking bituka ay nagsisimula sa isang polip at madalas ay walang mga palatandaan o babala. Ito ang dahilan kung bakit mahalaga ang magkaroon ng panayang pagpapasuri.

Sa paglaki ng kanser, maaaring magkaroon ng paghilab ng tiyan, pagbabago sa pagdumi (pagtatae o paninigas ng dumi), pagsusuka, dugo sa tumbong o kaya may halong dugo sa iyong dumi. Maaari ka ring magkaroon ng masakit na tiyan, panghihina, pagkahapo, o paglaki ng tiyan. Kung mayroon kang ganitong panayang mga sintomas, dapat kang makipagkita sa iyong doktor.

Mga Panganib ng kanser ng malaking bituka

Mayroon kang higit na panganib kung ikaw ay 50 taong gulang o mas matanda. Mas mataas ang panganib kung ikaw o ang iyong pamilya ay may sakit na “inflammatory bowel disease.” Kung mayroon kang kapamilya na may kanser o polip ay may mas mataas ang panganib na magka kanser ka; pati na rin ang paninigarilyo, labis na katabaan, kakulangan ng gawaing pisikal at pagkain ng matataba at mababa sa hibla.

Ang pagbabawas ng panganib ng kanser ay hindi maaaring makamit kung wala ang mabisang pagsusuri upang maagang matuklasan ang sakit. Sa unang yugto, karamihan sa mga polip ay hindi kanser at madaling mapapansin sa pamamagitan ng isang “sigmoidoscopy” o “colonoscopy.”

Mga paraan upang mabawasan ang panganib para sa kanser ng malaking bituka o ng tumbong

Ang pagiwas ay nagmumula sa malusog na pamumuhay at panayang pagpapasuri. Kabilang sa isang malusog na pamumuhay ay ang panayang ehersisyo at pagkain ng 5 hainan ng prutas at gulay araw-araw, at mga butil na mahihibla.

Halimbawa, ang isang malusog na pagkain ay kinabibilangan ng “regular oatmeal” sa halip na “instant oatmeal,” pulang bigas sa halip na puting bigas, o ang tinapay mula sa buong trigo sa halip na puting tinapay. Kailangan mo ring iwasan ang mga pagkain na matataba.

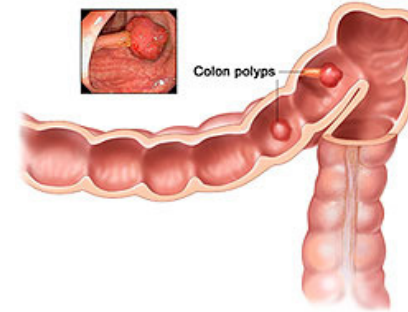
Ang ehersisyo ay kailangang araw-araw sa loob ng 30 minuto subalit di dapat masyadong nakakapagod. Sa halip na isang 30-minutong lakad, maaaring gawin na 10 minuto, 3 ulit sa maghapon. Sa pamamagitan ng pagdagdag ng iyong ehersisyo at malusog na pagkain ay mababawasan ang iyong panganib sa kanser ng malaking bituka o tumbong.

Ang paninigarilyo ay isa pang panganib sa kanser ng malaking bituka o tumbong. Kung ikaw ay naninigarilyo o gumagamit ng tabako, itigil ito sa madaling panahon. Kung gusto mo ng tulong para itigil ang paggamit ng tabako, tawagan ang “Guam Quitline” (1-800-QUIT-NOW) o kaya ang Tobacco Cessation Program ng Department of Mental Health and Substance Abuse at 477-9076.

Mga Pagsusuri - “Screening Tests”

“Fecal Occult Blood Test”

Ang “fecal occult blood test” ay isinasagawa para malaman kung may dugo sa dumi, isa ito sa maagang palatandaan ng kanser ng malaking bituka o tumbong. Ito ay karaniwang ginagawa taon-taon sa may edad na 40 pataas. Ang positibong pagsusuri ay nangangahulugan na maaaring kailanganin ng iba pang mga pagsusuri tulad ng isang “sigmoidoscopy” o “colonoscopy.”



“Sigmoidoscopy”

Ang “sigmoidoscope” ay isang manipis, nababaluktot, na tubo na may ilaw, kasing kapal ng isang daliri. Ipinapasok ito sa tumbong upang makita ng doktor ang ibabang bahagi ng malaking bituka, kung ito ay may kanser o polip. Ito ay kadalasang iminumungkahi sa bawat 5 taon pagkatapos ng edad 50 at mas madalas kapag ang isang tao ay nasa isang mas mataas na panganib.

“Colonoscopy”

Ang “colonoscopy” ay isang pagsusuri na kung saan malapitang nakikita ng doktor ang buong malaking bituka para sa mga palatandaan ng kanser o mga polip. Ang doktor ay gumagamit ng isang “colonoscope,” na katulad ng isang “sigmoidoscope.” Ang “colonoscope” ay dahan-dahang ipinapasok sa loob ng malaking bituka at may maliit na panoorang kamera na nagpapadala ng mga larawan sa isang telebisyon. Ang “colonoscopy” ay kadalasang iminumungkahi bawat 10 taon pagkatapos ng edad 50 at mas madalas kapag ang isang tao ay nasa isang mas mataas na panganib.

Mga Malulusog na Resipi

“Grilled Vegetable Salad with Feta and Mint”



Mga Sangkap

- 1 pulang sili, inalis ang gitna, hiniwa sa 4 na piraso
- 1 talong (1 libra) hiniwa sa kabuuan na may 1/4 pulgada
- 1 sibuyas, katamtamang laki, hiniwa ng 1/4 pulgada
- 2 “zucchini” (8 onsa ang bawat isa), hiniwang pahaba, mga 1/4 pulgada
- Langis oliba (cooking spray)
- 5 kutsarang langis oliba (extra-virgin olive oil)
- 2 kutsarang pulang suka (red wine vinegar)
- 1/2 kutsarita tuyong oregano
- Asin at bagong dikdik na paminta
- 1 tasa ng kamatis (grape tomatoes) hinati
- 1/4 tasa na tinadtad na sariwang “mint”
- 1/2 tasa “crumbled” feta cheese

Pamamaraan

Ayusin ang mga gulay na nasa isang andana, sa isang bandehado. Wisikan sa magkabilang panig ng “olive oil cooking spray.” Painitin ang parilya ng katamtamang init. Ihawin ang mga gulay hanggang sa maluto at umabot sa tamang lambot: mga 10 minuto para sa mga sili, mga 8 minuto para sa talong at sibuyas, at mga 6 na minuto para sa “zucchini.” Kapag ang mga gulay ay malamig na para mahawakan, hiwain ng 1/2 pugada at ilipat sa isang malaking mangkok. (patuloy sa likod)