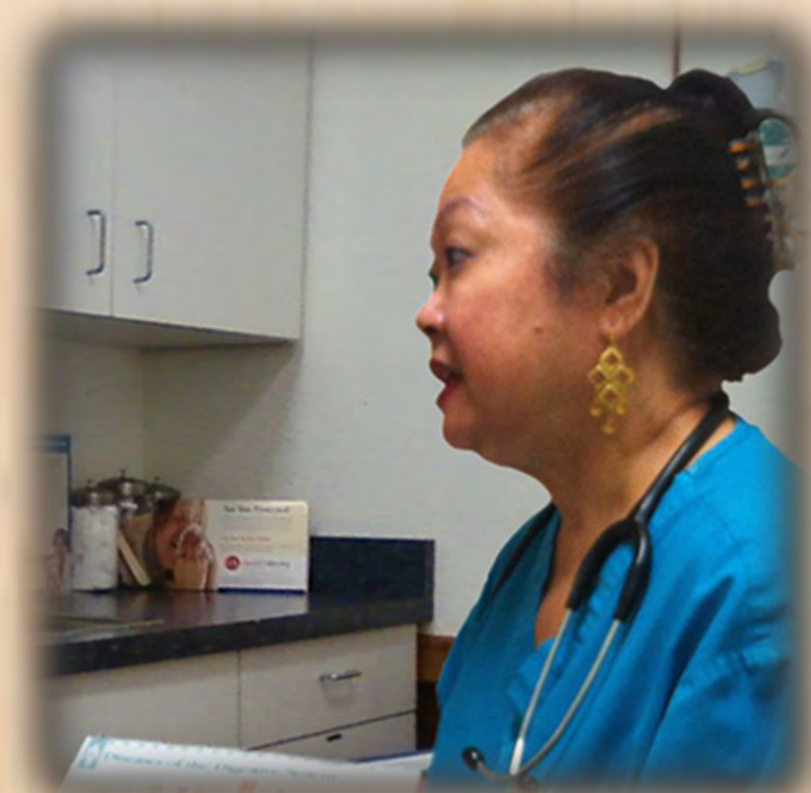


Mabalinmo a Mapreventaran ti Kanser ti Kolon Maiwasan ang Kanser sa Kolon You Can Prevent Colon Cancer



2011 JASMINE CHUN

Mabalintayo ti agsaludsod a sidadayaw iti doktor paipapan kadagiti examinasion para iti iskrining iti kanser ti kolon.

Magalang nating maitatanong sa doktor ang tungkol sa pagsusuri ng kanser sa kolon.
We can ask our doctor respectfully about colon cancer screening.

Aniat' maadaltayo ita nga aldaw? Ano ang matutuhan natin ngayon?

Maadaltayo:

1. Ania ti kanser ti kolon?
2. Kasano a maduktalan a nasapa tapno maagasan.
3. No ania dagiti examinasion para iti kanser ti kolon tapno masalbar ti biagyo.
4. Kasano ti panangala iti iskrining para iti kanser ti kolon.



Matutuhan natin:

1. Ano ang kanser sa kolon?
2. Paano maagang malulunasan?
3. Mga test ng kanser sa kolon para mailigtas ang inyong buhay.
4. Paano ipasusuri ang kanser sa kolon.

Aniat' Maadaltayo no: Ania ti kanser ti kolon?

1. Kasano a maduktalan a nasapa tapno maagasan.
2. No ania dagiti examinasion para iti kanser ti kolon tapno masalbar ti biagyo.
4. Kasano ti panangala iti iskrining para iti kanser ti kolon.

Ano ang matutuhan natin ngayon?

Pagkatapos nito, matutuhan natin:

1. Ano ang kanser sa kolon?
2. Paano ito maagang makikita para malunasan agad.
3. Mga eksamin para sa kanser sa kolon na makapagliligtas ng inyong buhay.
4. Paano ipasusuri ang kanser sa kolon.

What will we learn today?

By the end of this gathering, we will learn:

1. What is colon cancer?
2. How to find it early, so it can be treated.
3. Colon cancer tests that can save your life.
4. How to get colon cancer screening.

Front Page



Next Page



Apay a rumbeng a maseknan dagiti Filipino ti maipapan iti kanser ti kolon?

Bakit dapat mabahala ang mga Pilipino tungkol sa kanser sa kolon?

Ti kolon kanser ti maikatlo a pinakakumon a kanser kadagiti Filipino, babbai man wenno lallaki.

Pangatlo ang kanser sa kolon sa pinakakaraniwang kanser ng mga Pilipino, babae man o lalaki.

**Mabalinmo a
Mapreventaran ti kanser ti kolon.**



Maiwasan ang kanser sa kolon!

Apay a rumbeng a maseknan dagiti Filipino ti maipapan iti kanser ti kolon?

Ti kolon kanser ti maikatlo a pinakakumon a kanser kadagiti Filipino, babbai man wenno lallaki.

Mabalinmo a mapreventaran ti kanser ti kolon!

Bakit dapat mabahala ang mga Pilipino tungkol sa kanser sa kolon?

Para sa mga Pilipino sa Hawaii, pangatlo ang kanser sa kolon sa pinakakaraniwang kanser, kapwa sa mga lalaki at babae.

Maiiwasan ninyo ang kanser sa kolon!

Why should Filipinos be concerned about colon cancer?

For Filipinos in Hawaii, colon cancer is the third most common cancer in both men and women.

You can prevent colon cancer!

Front Page



Next Page



Sinno ti makaala iti kanser ti kolon?

Sino ang maaaring magkakanser sa kolon?

- Agpada a makaala dagiti **lallaki** ken **babbai** iti kanser ti kolon.
- Ti kangrunaan a risgo iti kanser iti kolon ket ti panagedad iti **50** wenno nangatngato pay.
- Kaadduan kadagiti maaddaan iti kanser ti kolon ket **awanen ti sabali pay a gapu ti risgo** no di ti edad.
- Kahit sino! **Lalaki** man o **babae**.
- Mas matindi ang panganib ng kanser sa kolon mula **50** pataas.
- **Walang ibang panganib** kundi edad.



Sinno ti makaala iti kanser ti kolon?

- Agpada a makaala dagiti lalaki ken babbai iti kanser ti kolon.
- Ti kangrunaan a risgo iti kanser iti kolon ket ti panagedad iti 50 wenno nangatangato pay.
- Kaadduan kadagiti maaddaan iti kanser ti kolon ket awanen ti sabali pay a gapu ti risgo no di ti edad.

Sino ang maaaring magkakanser sa kolon?

- Maaaring magkakanser sa kolon, lalaki man o babae.
- Mas madaling tamaan ng kanser ang may edad 50 o higit pa.
- Walang ibang panganib ang karamihan sa may kanser sa kolon kundi edad.

Who can get colon cancer?

- Both men and women can get colon cancer.
- Being 50 or older is the main risk for colon cancer.
- Most people who get colon cancer have no other risk factor besides their age.

Front Page



Next Page



Ania pay dagiti sabsabali a nangato a gapu ti risgo?

Ano pa ang ibang panganib?



- Ti kangrunaan a pakaigapuan ti risgo ket edad.
- Dagiti dadduma a pakairisguan: polyps ti kolon, sakit a Crohn's ken Ulcerative Colitis, wenno kaadda ti pakasaritaan ti kanser ti kolon iti familia.

No adda kadakayo dagitoy a risgo, makisaritakayo iti doktoryo.

- Walang ibang panganib kundi edad.
- Iba pang matinding panganib ang: polyp sa kolon, grabeng pamamaga ng bituka (Crohn's o Ulcerative Colitis), may kamag-anak na may histori ng kanser sa kolon.

Kausapin ang inyong doktor kung may ganitong panganib.

Ania pay dagiti sabsabali a nangato a gapu ti risgo?

Ti kangrunaan a pakaigapuan ti risgo ket edad.

Dagiti dadduma a pakairisguan:

- Polips ti kolon
- Sakit a Crohn' s wenno Ulcerative Colitis
- Kaadda ti pakasaritaan ti kanser ti kolon iti familia

No adda kadakayo dagitoy a risgo, makisaritakayo iti doktoryo, gapu ta dagiti rekomendasion no dadduma sabali para ken ka.

Ano pang matitinding panganib ang maaaring harapin?

Walang ibang pagmumulan ng panganib kundi edad nila ang karamihan sa mga taong magkakanser sa kolon.

Ang iba pang matitinding panganib na maaaring pagmulan ng kanser sa kolon ang :

- Pagkakaroon ng mga polyp sa kolon
- Pagkakaroon ng mga sakit gaya ng Crohn' s o malalang pamamaga ng bituka (Ulcerative Colitis)
- Pagkakaroon ng mga magulang, kapatid o malalapit na kamag-anak na may kanser sa kolon

Kung taglay ninyo ang alinman sa mga panganib na ito, kausapin ninyo ang doktor ninyo dahil baka iba naman ang maging rekomendasyon sa inyo.

What are other high risk factors?

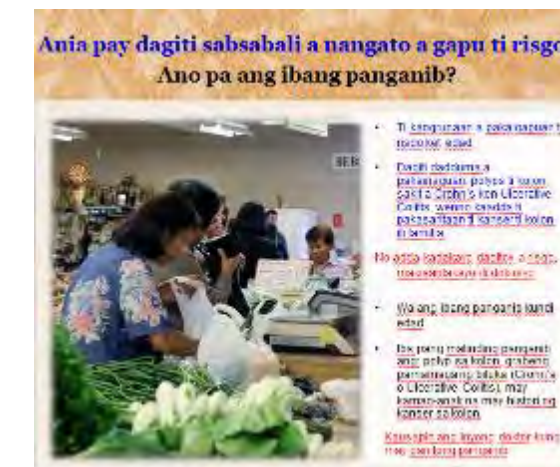
Most people who get colon cancer have no other risk factor besides their age.

Other high risk factors for colon cancer are:

- Colon polyp
- Diseases such as Crohn' s or Ulcerative Colitis
- Parents, siblings or other close blood relatives with colon cancer

If you have any of these risk factors, talk to your doctor, because the recommendations may be different for you.

Front Page

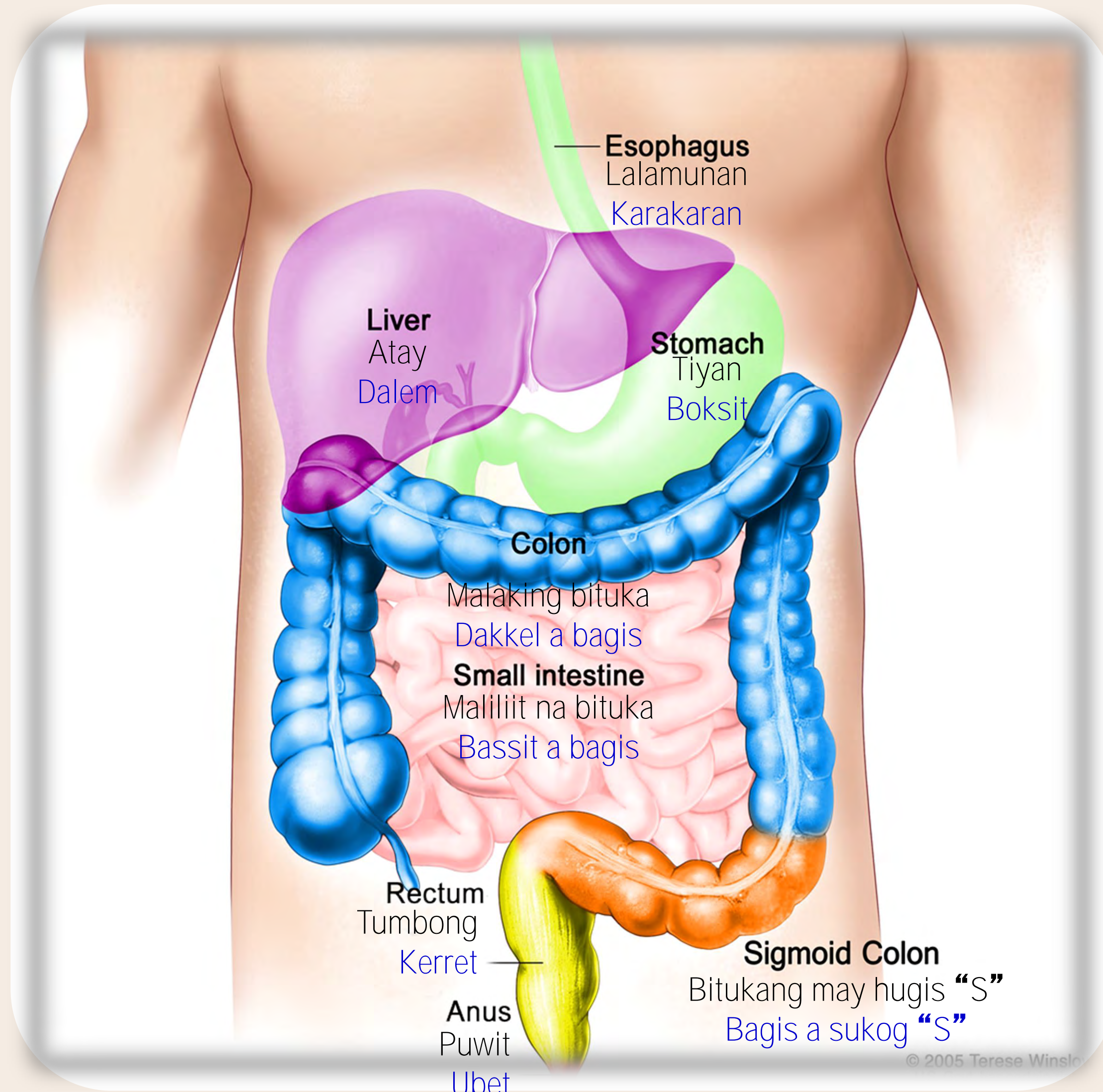


Next Page



Sadinno ti ayan ti Kolon ken ania ti ar-aramiden daytoy?

Nasaan ang Kolon at ano ang ginagawa nito?



Sadinno ti ayan ti Kolon ken ania ti ar-aramiden daytoy?

Ti kolon ket adda iti akimbaba a parte ti pagtunawan. Masarakan daytoy iti boksit iti babaen ti rusuk.

Ti akingngato a paset ti kolon ket maisilpu iti bassit a bagis. Ti akimbaba a paset ti kolon ket naikonekta iti ubet.

Tallo a kangrunnaan a trabaho ti kolon ket:

1. Agsagepsep iti danum, dagiti vitamina ken mineral manipud iti natunaw a makan.
2. Agawat ken agidulin iti sobra a natunaw a makan.
3. Agibelleng iti sobra a natunaw a makan manipud iti bagi.



Saan makikita ang kolon at ano ang gawain nito?

Nasa ibabang bahagi ng bitukang panunaw ang kolon. Nasa sikmura ito sa ibaba ng tiyan.

Nakakabit sa maliit na bituka ang dulong itaas ng kolon o malaking bituka. Sa ilalim, karugtong nito ang puwit.

Tatlong pangunahing gawain ng kolon ang:

1. Sumipsip ng tubig, bitamina at mineral mula sa natunaw na pagkain.
2. Tumanggap at mag-imbak ng mga duming buhat sa pagkain.
3. Alisin mga dumi mula sa katawan.

Where is the colon located and what does it do?

The colon is the lower part of the digestive tract. It is located in the belly below the stomach.

The top of the colon connects to the small intestine. The bottom of the colon connects to the anus.

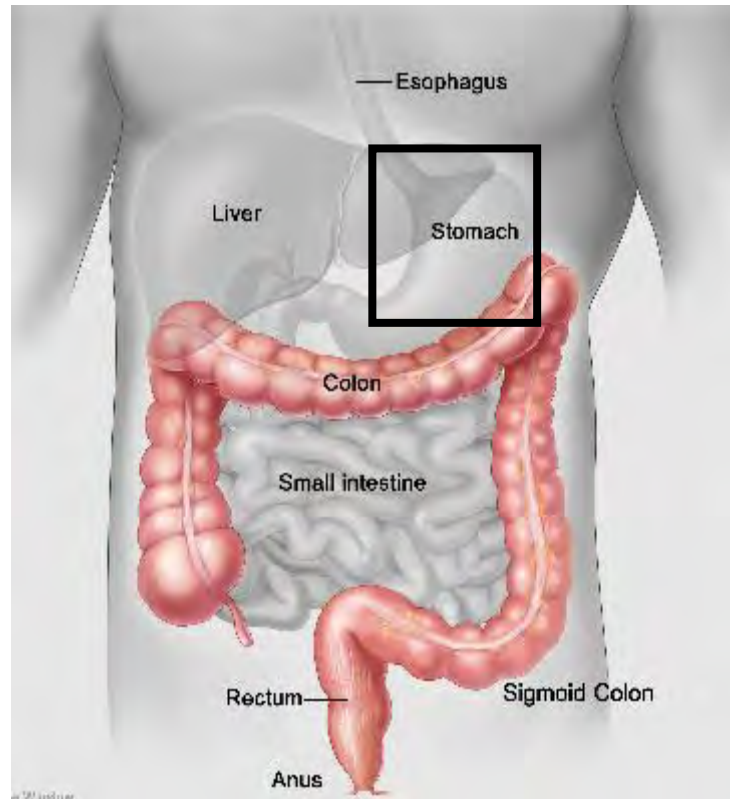
Three main jobs of the colon are to:

1. Absorb water, vitamins and minerals from digested food.
2. Receive and store food waste.
3. Get rid of waste from the body.

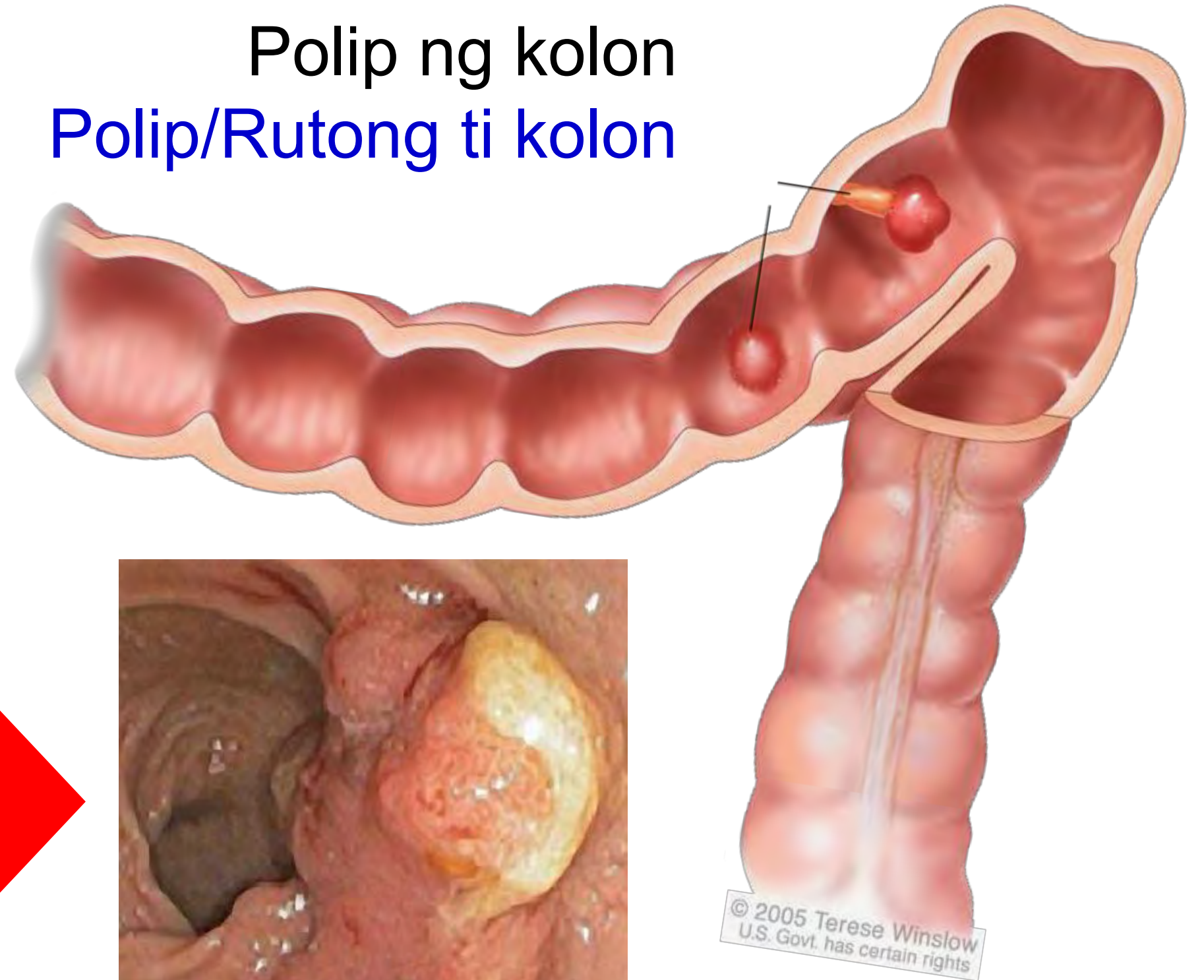


Aniat' kanser ti kolon?

Ano ang kanser sa kolon?



Polip ng kolon Polip/Rutong ti kolon



Tumutubong polip na
Di kanser
Agtubtubo a polip ti kolon



Polip na may kanser
Polip a kanseroso

No ti polip ket maduktalan a nasapa ken maiikat, malappedan ti kanser ti kolon.
Kung maagang matutuklasan at maaalis ang polip, maiiwasan ang kanser sa kolon.

Aniat' kanser ti kolon?

- Mangrugi ti kanser ti kolon kas maysa a di umiso a panagdakkel iti uneg ti kolon.
- Daytoy di umiso a panagdakkel ket agbalin a dugol, a managanan “polyp.”
- Saan a kanser ti polip.
- Nupay kasta, no agbayag, sumagmamano kadagiti polip ti kolon ket agbalin a kanseroso. Awagantayo dagitoy iti kanser ti kolon.
- No ti polip ket maduktalan a nasapa ken maiikat, malappedan ti kanser ti kolon.



Ano ang kanser sa kolon?

- Nagsisimula ang kanser sa kolon sa abnormal na pagbubukol sa kolon.
- Nagiging tumor ang abnormal na pagbubukol at tinatawag na polip.
- Hindi kanser ang polip.
- Sa kalaunan, maaaring maging kanser ang ibang polip. Samakatwid, matatawag itong mga kanser sa kolon.
- Kung maagang matutuklasan at maaalis ang polip, maiiwasan ang kanser sa kolon.

What is colon cancer?

- Colon cancer begins as an abnormal growth in the colon.
- This abnormal growth turns into a tumor, called a “polyp.”
- A polyp is not cancer.
- Over time, however, some colon polyps can become cancerous. We then call them “colon cancers.”
- If a polyp can be found early and removed, then colon cancer is prevented.

Next Page

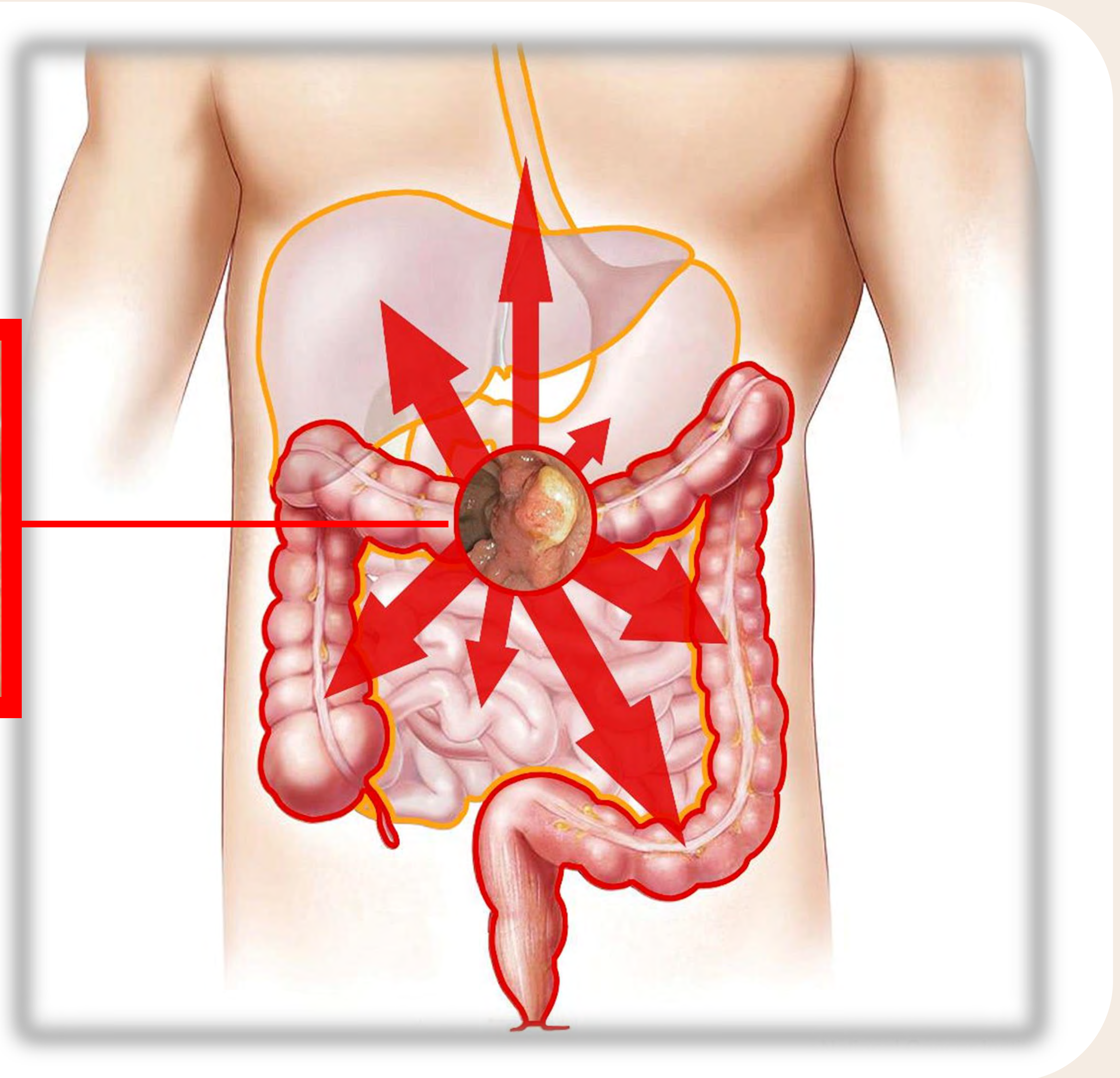


Mabalin nga agwaras ti kanser ti kolon ken ipatay

Maaaring kumalat ang kanser sa kolon at makamatay



Kanser sa kolon
Kanser ti kolon



Mabalin nga agwaras ti kanser ti kolon ken pakaigapuan ti pannakatay.

- Iti rugi, ti kanser ti kolon ket adda laeng iti kolon.
- Ngem iti panaglabas ti tiempo, dumakkel kenmabalin nga agwaras ti kanser kadagiti sabsabali a lalaem.
- Ti kanser ti kolon ket mabalin a pakaigapuan ti panakatay.

Maaring kumalat ang kanser sa kolon at makamatay.

- Sa simula, nasa kolon lamang ang kanser sa kolon.
- Sa kalaunan, lalaki ang kanser at maaaring kumalat sa ibang bahagi ng katawan.
- Maaaring maging dahilan ng kamatayan ang kanser sa kolon.

Colon cancer can spread and cause death.

- At first, colon cancer is only in the colon.
- But over time, the cancer grows bigger and can spread into other organs.
- Colon cancer can cause death.

Front Page



Next Page



Ania dagiti sintomas iti kanser ti kolon?

Anu-ano ang sintomas ng kanser sa kolon?

Adu kadagiti tattao nga addaan iti kanser ti kolon ti awan sintomasda. Nupay kasta, no adda iti sintomasda, dagitoy ti makita:

- Dara iti ibleng
- Panagbalbaliw iti kadawyan a panagibleng
- Panagkuttong nga awanan gapu
- Panagsakit ti boksit a di agresat
- Panakabannog nga awanan gapu

WALANG sintomas ang maraming taong may kanser sa kolon. Gayunman, maaaring ganito ang sintomas:

- Dugo sa dumi
- Pagbabago sa kinaugaliang pagdumi
- Pangangayayat nang walang dahilan
- Hindi maalis na pagsakit ng tiyan
- Pagkapagod nang walang dahilan



Ania dagiti sintomas ti kanser ti kolon?

Adu kadagiti tattao nga addaan iti kanser ti kolon ti awan sintomasda. Nupay kasta, no adda iti sintomasda, dagitoy ti makita:

- Dara iti ibleng
- Panagbalbaliw iti kadawyan a panagibleng, kas ti konstipasion, ti agburis, wenno ti naingpis ti takki
- Panagkuttong nga awanan gapu
- Panagsakit ti boksit a di agressat
- Panakabannog nga awanan gapu

Saludsodenyo iti doktoryo ti maipapan kadagiti sintomas ti kanser ti kolon. Ammuenyo koma a ti kaadda dagitoy a sintomas ket saanda a kayat a sawen nga addaankayo iti kanser ti kolon.

Anu-ano ang sintomas ng kanser sa kolon?

WALANG sintomas ang maraming taong may kanser sa kolon. Gayunman, ganito ang mga sintomas:

- Dugo sa dumi (tae)
- Pagbabago sa KINAUGALIANG pagdumi, gaya ng hindi makadumi, pagtatae, o malambot na dumi
- Pangangayayat nang walang dahilan
- Hindi mawala-walang pananakit ng tiyan
- Pakiramdam na napapagod kahit walang dahilan

Tanungin ang inyong doktor tungkol sa iba pang sintomas ng kanser sa kolon. Tandaang hindi nangangahulugang may kanser kayo sa kolon kapag nararamdaman ninyo ang alinman sa mga sintomas.

What are the symptoms of colon cancer?

Many people with colon cancer do NOT have symptoms. However, when symptoms appear, they are:

- Blood in stool
- Change in USUAL bowel movements, such as new constipation, diarrhea, or thinner stools
- Weight loss without obvious reason
- Belly pain that does not go away or
- Feeling tired all the time without reason

Ask your doctor about other symptoms of colon cancer.

Please note that having any of these symptoms does not mean that you have colon cancer.

Front Page


Ania dagiti sintomas iti kanser ti kolon?
Anu-ano ang sintomas ng kanser sa kolon?

Adu kadagiti tattao nga addaan iti kanser ti kolon ti awan sintomasda. Nupay kasta, no adda iti sintomasda, dagitoy ti makita:

- Dara iti ibleng
- Panagbalbaliw iti kadawyan a panagibleng
- Panagkuttong nga awanan gapu
- Panagsakit ti boksit a di agressat
- Panakabannog nga awanan gapu

WALANG sintomas ang maraming taong may kanser sa kolon. Gayunman, maaaring ganito ang sintomas:

- Dugo sa dumi
- Pagbabago sa kinaugaliang pagdumi
- Pangangayayat nang walang dahilan
- Hindi mawala-walang pananakit ng tiyan
- Pakiramdam nang walang dahilan



Next Page

Kasano a lapdantayo ti kanser ti kolon?
Paano maiwasan ang kanser sa kolon?

Ti kasayaatan a wagas ti pananglapped ti kanser ti kolon ket ti regular nga iskiring.

Saanyo nga urayen ti panagsakityo wenno ti panagadda dagiti sintomas.

Regular na pagpapasuri upang maiwasan ito.

Huwag hintaying magkasakit o magkasintomas.



Dr. Erlinda Cachola
Internal Medicine

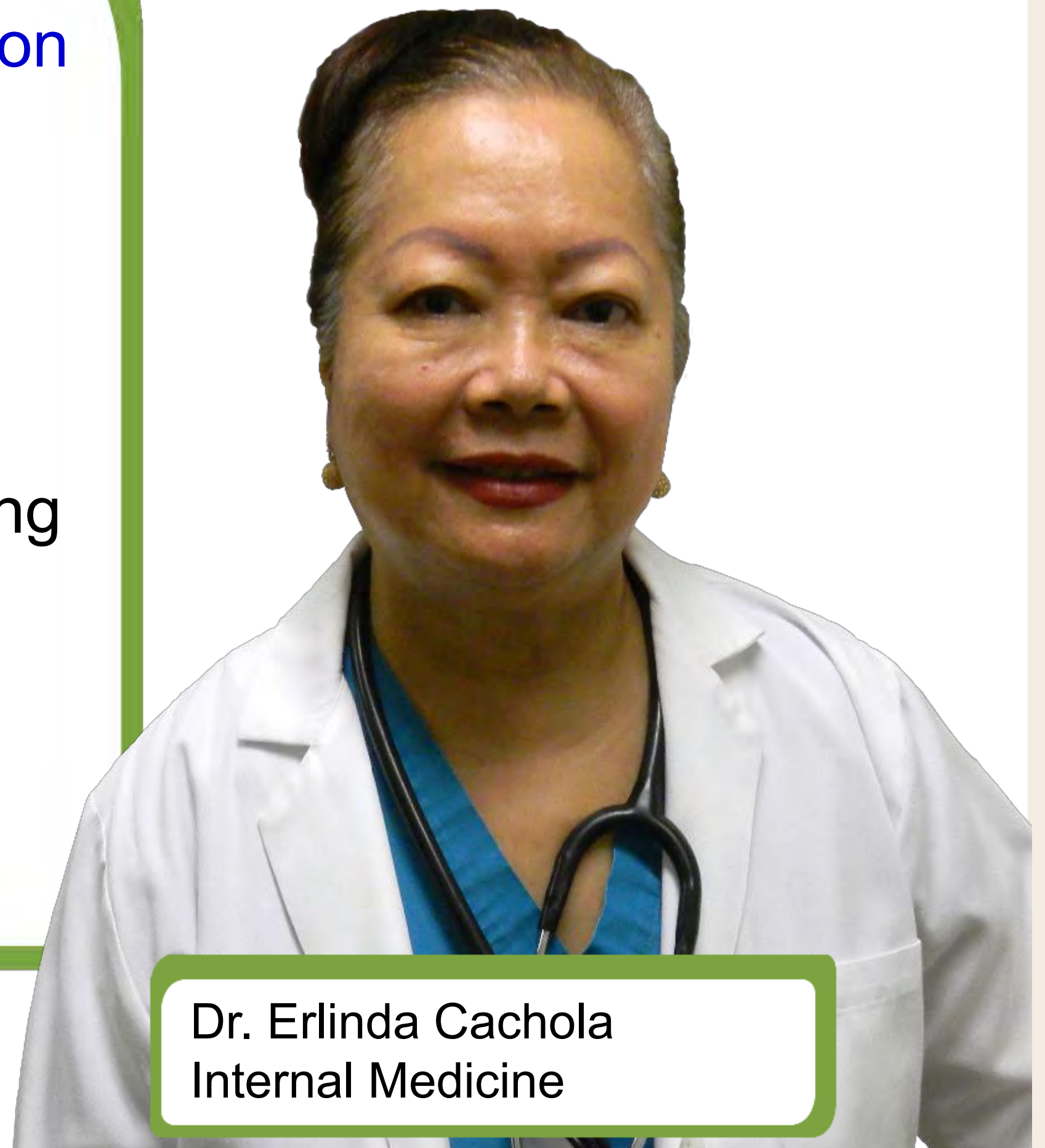
Kasano a lapdantayo ti kanser ti kolon? Paano maiwasan ang kanser sa kolon?

Ti kasayaatan a wagas ti pananglapped ti kanser ti kolon ket ti regular nga iskrining.

Saanyo nga urayen ti panagsakityo wenno ti panagadda dagiti sintomas.

Regular na pagpapasuri upang maiwasan ito.

Huwag hintaying magkasakit o magkasintomas.



Dr. Erlinda Cachola
Internal Medicine

Kasano a lapdantayo ti kanser ti kolon?

Ti kasayaatan a wagas ti pananglapped ti kanser ti kolon ket ti regular nga iskrining. Saanyo nga urayen ti panagsakityo wenno ti panagadda dagiti sintomas.

- Kadawyan nga awan patauden a sintomas dagiti polip.
- Ti iskrining ti kanser ti kolon ket mabalin a muduktalan iti polip ti kolon sakbay nga agbalin a kanser.
- Mabalinna pay daytoy a maduktalan dagiti kolon kanser iti agrugrugi nga estado tapno mataming ken maagasan.

Paano natin maiiwasan ang kanser sa kolon?

Regular na pagpapasuri para sa kanser sa kolon ang pinakamabisang paraan para maiwasan ito.

Huwag hintaying magkasakit pa kayo o magkaroon kaya ng mga sintomas.

- Karaniwang hindi sintomas ang mga polip sa kolon.
- Maaaring makita sa pagpapasuri ang mga polip, at maipatanggal ang mga ito bago tuluyang maging kanser.
- Maaari ring makita sa pagpapasuri ang kanser sa kolon sa pagsisimula ng kanser para malunasan at magamot na rin agad.

How can we prevent colon cancer?

The best way to prevent colon cancer is to get colon cancer screening tests regularly. Don't wait until you are sick or have symptoms.

- Colon polyps usually cause no symptoms.
- Colon cancer screening can find colon polyps and remove them before they become colon cancer.
- Colon cancer screening can also find colon cancers at early stages so that they can be treated and even cured.

Front Page



Next Page



Ania dagiti examinasion para iti iskrining ti kanser ti kolon?

Iba't ibang paraan ng pagsusuri sa kanser sa kolon?

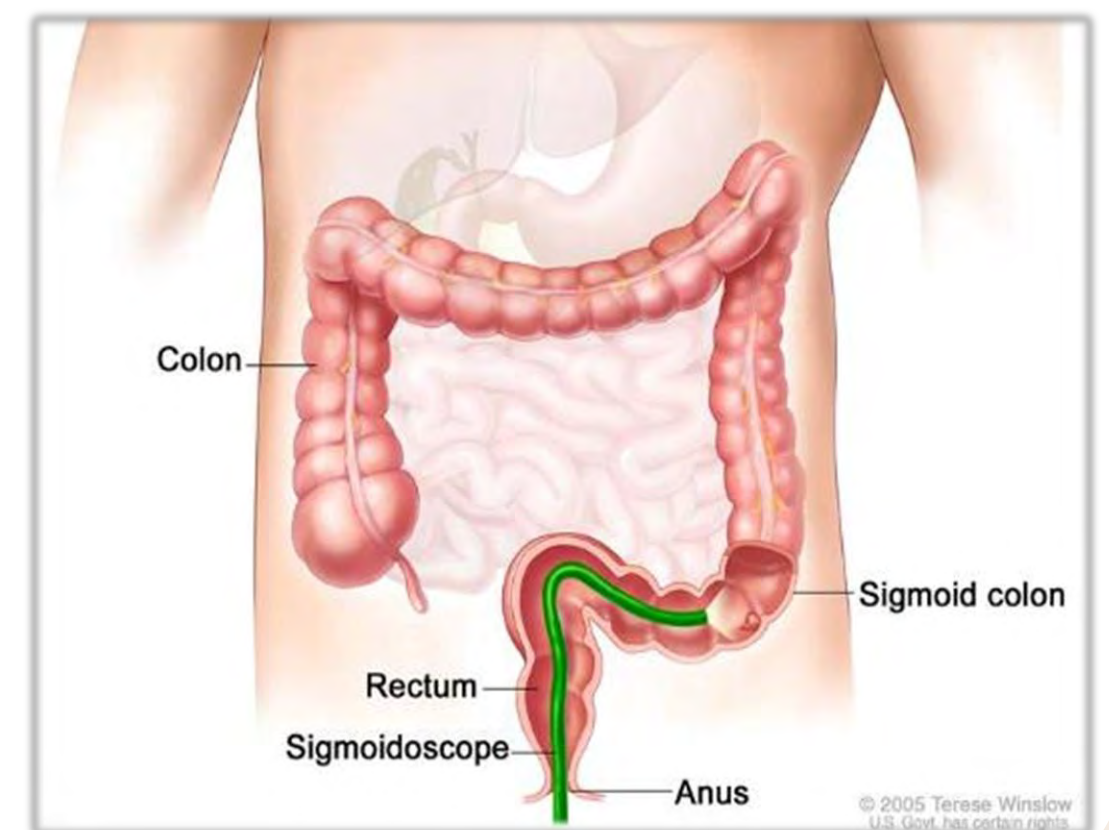
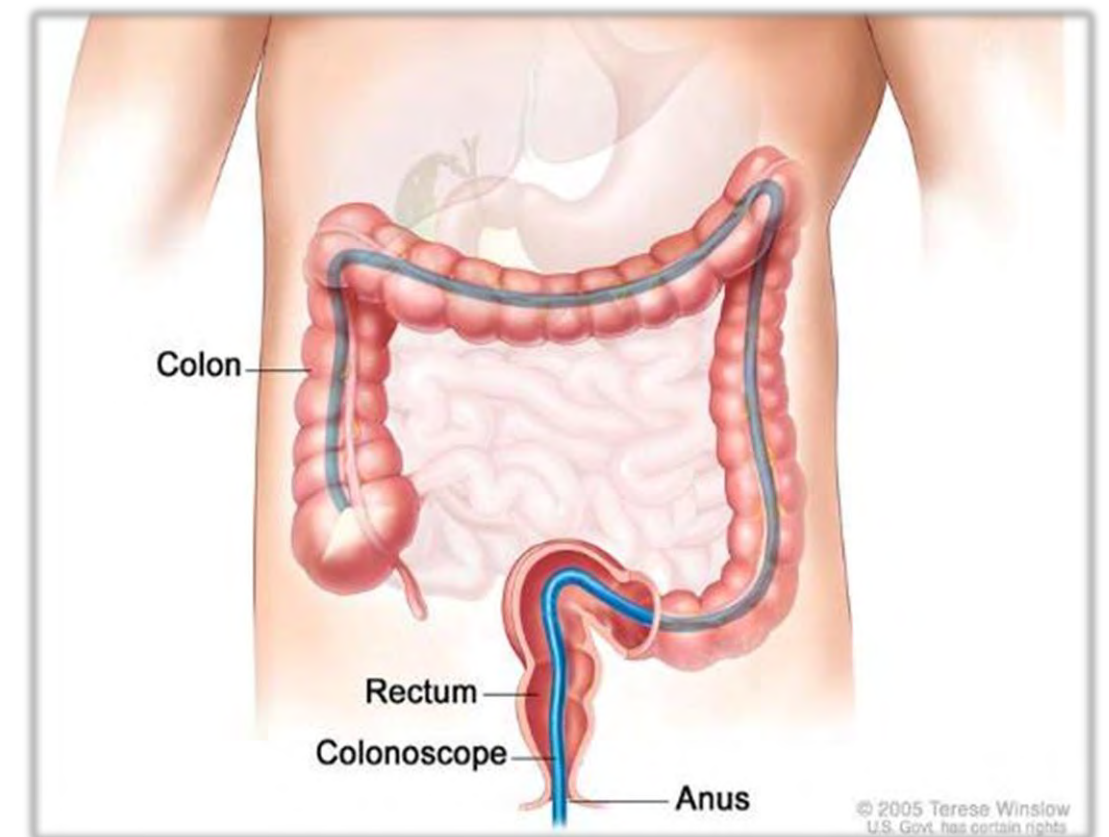
1. Fecal Occult Blood Tests (FOBT)



Dr. Melvin Palalay
Hematology & Oncology



2. Endoscopy Tests



Ania dagiti examinasion para iti iskrining ti kanser ti kolon?

Adda dua a rekomendado nga examinasion:

1. Ti Fecal Occult Blood Tests (FOBT) nga addaan dua a tipo, ti Guaiac Test ken ti Fecal Immunochemical Test.
2. Ti Endoscopy nga addaan dua a tipo, ti Sigmoidoscopy ken ti Colonoscopy.

Kaaduana, maymaysa laeng ti masapul.

Ngem no dadduma, mabalin nga irekomendar ti doktor ti ad-adu.

Front Page



Ano ang iba' t ibang pagsusuri sa kanser sa kolon?

May dalawang uri ng pagsusuring inirerekomenda para matiyak kung may kanser sa kolon:

1. Ang Fecal Occult Blood Tests (FOBT) o pagsusuri ng dugo sa dumi; may dalawang uri ito, ang Guaiac Test at ang Fecal Immunochemical Test.
2. Ang Endoscopy Tests o pagsusuri sa kabuuang haba ng bituka; may dalawang uri rin ito, ang Sigmoidoscopy at Colonoscopy.

Kadalasan, isa lamang sa mga pagsusuring ito ang kailangan natin. Ngunit kung minsan, maaaring magrekomenda ang doktor ng higit pa sa isang pagsusuri.

What are colon cancer screening tests?

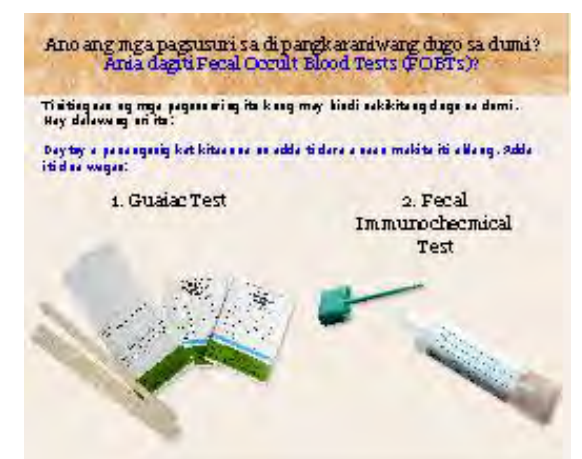
There are two types of recommended tests for colon cancer screening:

1. Fecal Occult Blood Tests or FOBT, of which there are two types, Guaiac Test and Fecal Immunochemical Test.
2. Endoscopy, of which there are two types, Sigmoidoscopy and Colonoscopy.

Usually, we just need one of the tests.

But sometimes, a doctor may recommend more than one test.

Next Page



Ania dagiti Fecal Occult Blood Tests (FOBTs)?

Ano ang Fecal Occult Blood Tests (FOBTs)?

1. Guaiac Test



2. Fecal Immunochemical Test



Ania dagiti Fecal Occult Blood Tests (FOBTs)?

Ti Fecal Occult Blood Test ket maaw-awagan nga “FOBT” iti Ingles. Examinena ti dara a ditay makita iti ibleng.

Adda dua a tipo ti FOBT:

1. Ti Guaiac Test ti maysa a tipo. Mangus-umar daytoy kadagiti tallo a kard.
2. Ti sabali pay a tipo ket ti Fecal Immunochemical Test. Mangus-umar daytoy iti bassit a tubo ti likido.

Mabalin a maaramid dagitoy iti bukod a balay.

Ti FOBT ti kasimplean ken kalakaan kadagiti examinasion para iti iskrining ti kanser ti kolon.

Front Page



Ano ang Fecal Occult Blood Tests (FOBTs)?

Ang Fecal Occult Blood Tests ay pinaikling tawag na “FOBT” sa Ingles. Tinitingnan ng pagsusuring ito kung may dugo sa dumi na maaaring hindi natin nakikita.

May dalawang uri ng FOBT:

1. Ang uring tinatawag na Guaiac Test. Gumagamit ito ng tatlong kard.
2. Iba naman ang Fecal Immunochemical Test. Gumagamit ito ng maliit na botelya ng likido.

Parehong magagawa sa bahay ang mga pagsusuring ito.

FOBT ang pinakasimple at pinakamadaling pagsusuri ng kanser sa kolon.

What are the Fecal Occult Blood Tests (FOBTs)?

Fecal Occult Blood Test is called “FOBT” for short in English. It checks for blood that we cannot see in the stool.

There are two types of FOBTs:

1. One type is called the Guaiac Test. It uses three cards.
2. The other is called the Fecal Immunochemical Test. It uses a small vial of liquid.

Both tests can be done at home.

FOBT is the simplest and easiest among all the colon cancer screening tests.

Next Page



Kasano nga aramiden ti Guaiac Test? Paano ginagawa ang Guaiac Test?



Maminsan iti makatawen
Isang beses isang taon

Kasano nga aramidentayo ti Guaiac Test?

Maaramid ti Guaiac Test iti balay babaen ti panangusar iti tallo a kard tapno makita no adda dara iti ibleng.

- Ibagay ti doktor no ania dagiti tipo ti makan ken medikasion nga isardeng 3 nga aldaw sakbay ti examinasion.
- Usaren ti kayo a bislak tapno ipulagid ti bassit a takki iti kard. Aramiden daytoy kadagiti 3 nga agsasaruno a itatakki.
- No malpas, isubli dagiti tallo a kard iti sobre ket ipan iti ofisina ti doktor wenno laboratorio.
- No ti resulta ket **normal**, ditay kasapulan ti sabali pay nga examinasion agingga iti sumuno a tawen.
- No ti resulta ket **di-normal**, isaruno ti doktor ti colonoscopy.
- **Masapul ti tinawen a pannakaaramid ti Guaiac Test.**

Front Page



Paano ginagawa ang Guaiac Test?

Ginagawa ang Guaiac Test sa bahay gamit ang isang set ng tatlong kard para matukoy kung may dugo sa dumi.

- Ipagbabawal ng doktor ang pagkain ng ilang klaseng pagkain at ang pag-inom ng mga gamot tatlong araw bago ang pagsusuri.
- Gagamit ng patpat sa pagkuha ng kaunting duming ipapahid sa kard. Gawin ito sa tatlong magkakasunod na pagdumi.
- Pagkatapos, ipapasok ang tatlong kard sa loob ng enbelop at ibabalik sa opisina ng doktor o sa laboratoryo.
- Kapag **normal** ang resulta, hindi na kailangan ang ibang pagsusuri hanggang sa susunod na taon.
- Kapag **di normal** ang resulta, pasusundan ito ng colonoscopy ng doktor.
- **Dapat gawin ang Guaiac Test taun-taon.**

How do we do the Guaiac Test?

The Guaiac Test is done at home using a set of three cards to find whether there is blood in the stool.

- The doctor will tell us to stop certain types of food and some medications 3 days before the test.
- We use a wooden stick to smear a little bit of stool on a card. We do this for 3 consecutive bowel movements.
- When done, we return all 3 cards in the envelope to our doctor's office or laboratory.
- If the result is **normal**, we don't need another test until next year.
- If the result is **abnormal**, the doctor will follow up with a colonoscopy.
- **We should do a Guaiac Test every year.**

Next Page



Kasano nga aramidentayo ti Fecal Immunochemical Test?

Paano ginagawa ang Fecal Immunochemical Test?



**Maminsan iti makatawen
Isang beses isang taon**

Kasano nga aramidantayo ti Fecal Immunochemical Test?

Maaramid iti balay ti Fecal Immunochemical Test babaen ti panangusar iti bassit a botelia ti likido tapno makita no adda dara iti ibleng.

- Saan a kasapulan nga isardeng ti aniaman a taraon wenno medikasion para iti daytoy nga examinasion.
- Usarentayo ti ungtu ti bislak (naisapit ti kalub) tapno makaala iti bassit a takki manipud iti maysa laeng nga itatakki.
- Ti sumaruno, ipisok ti bislak nga addaan iti takki iti uneg ti botelia ket serraan daytoy a nairut.
- Kalpasanna, isubli ti botela iti sobre ket ipan ofisina ti doktor wenno iti laboratorio.
- No ti resulta ket **normal**, saanen a masapul ti sabali pay nga examinasion agingga iti sumuno a tawen.
- No ti resulta ket **di-normal**, isaruno ti doktor ti colonoscopy.
- **Masapul ti tinawen a pannakaaramid ti Fecal Immunochemical Test.**



Paano ginagawa ang Fecal Immunochemical Test?

Ginagawa ang Fecal Immunochemical Test sa bahay gamit ang maliit ng botelya ng likido para malaman kung may dugo sa dumi.

- Hindi kailangang tumigil sa pagkain o sa pag-inom ng gamot para sa pagsusuring ito.
- Gamitin ang dulo ng patpat (na nakakabit sa takip) para kumuha ng kaunting dumi mula sa isang beses na pagdumi lamang.
- Pagkaraan, ilagay ang patpat na may dumi sa loob ng botelya at isaradong mahigpit ang takip.
- Kapag tapos na, ilagay ang botelya sa loob ng enbelop at ibalik sa opisina ng doktor o sa laboratoryo.
- Kung **normal** ang resulta, hindi na kailangan pa ang ibang pagsusuri hanggang sa susunod na taon.
- Kung **di normal** ang resulta, pasusundan ito ng colonoscopy ng doktor.
- **Dapat natin gawin ang Fecal Immunochemical Test taun-taon.**

How do we do the Fecal Immunochemical Test?

The Fecal Immunochemical Test is done at home using a small bottle of liquid to find whether there is blood in the stool.

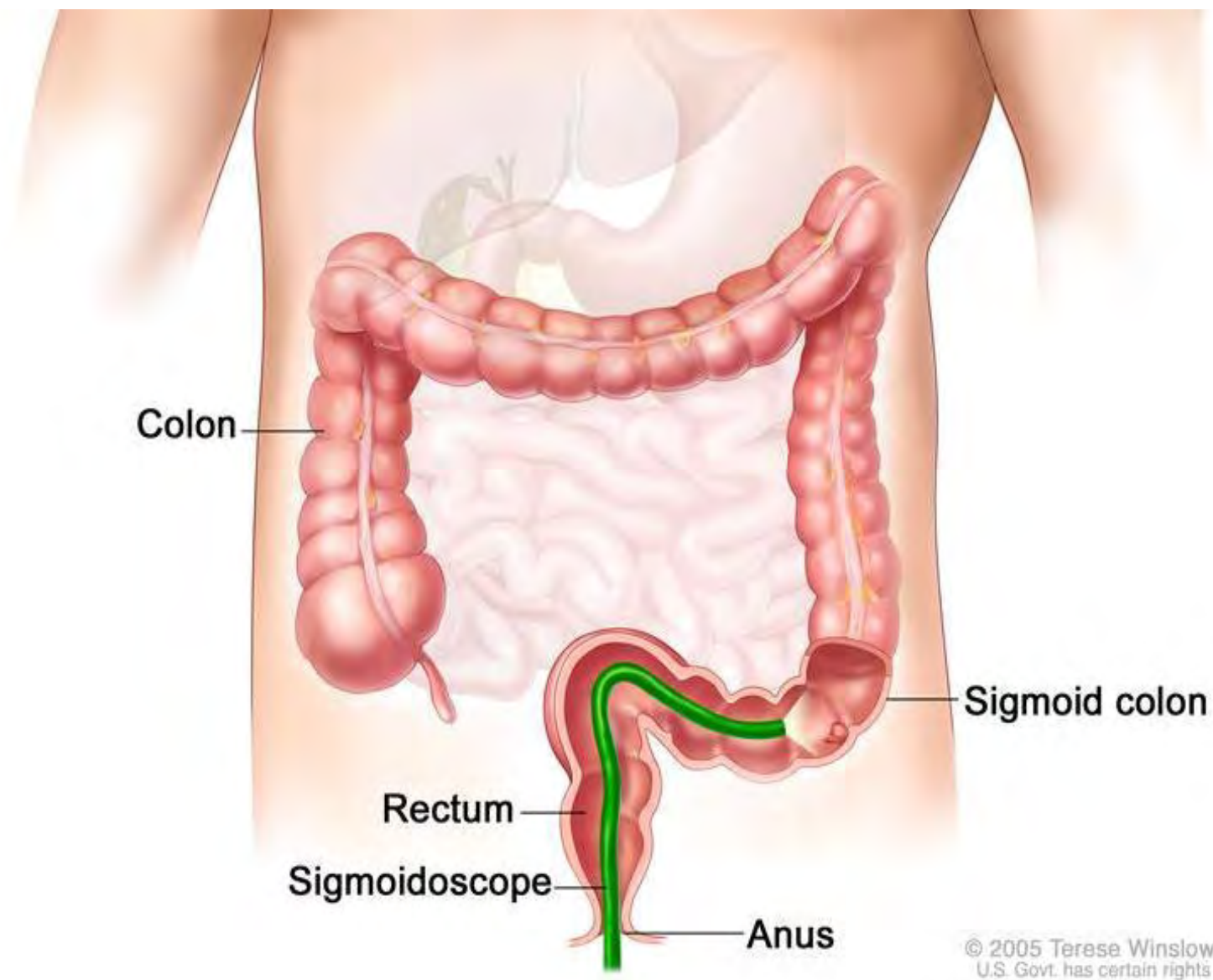
- We don't need to stop any food or medication for this test.
- We use the tip of the stick (attached to the cap) to get a little bit of stool from only one bowel movement.
- Next, we put the stick with the stool into the bottle and close the cap tightly.
- When done, we return the bottle in the envelope to our doctor's office or laboratory.
- If the result is **normal**, we don't need another one until next year.
- If the result is **abnormal**, the doctor will follow up with a colonoscopy.
- **We should get a Fecal Immunochemical Test every year.**



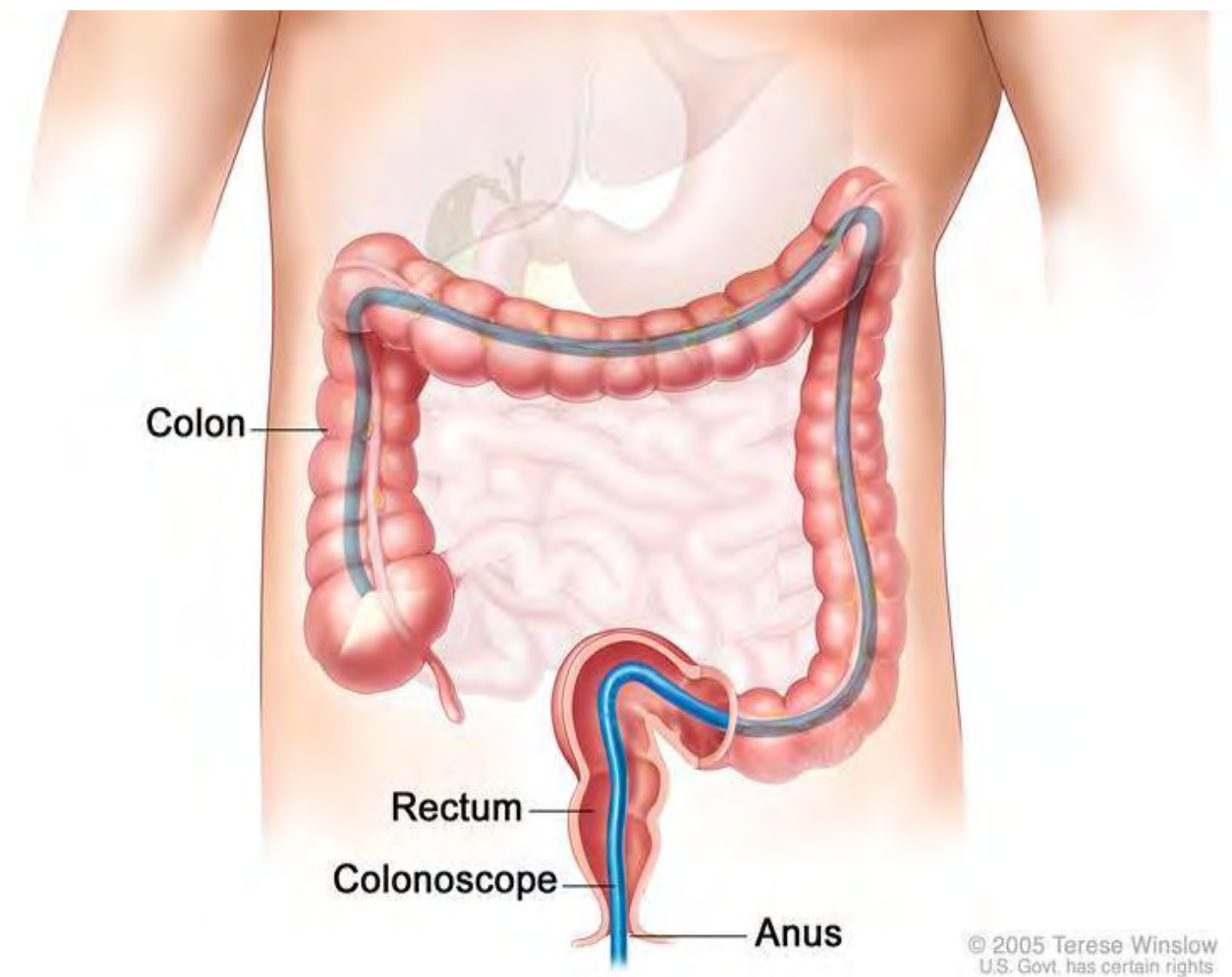
Ania dagiti Endoscopy Test?

Ano ang Endoscopy Tests?

1. Sigmoidoscopy



2. Colonoscopy



Ania dagiti Endoscopy Test?

Mangus-usar dagiti Endoscopy Test iti mapilko ken naingpis a tubo nga addaan iti kamera tapno kitaenna ti kolon ken birukenna dagiti polip, kanser, wenno dadduma pay a panagbalbaliw.

Adda iti dua a tipo ti endoscopy test a dericho mangkita iti kolon.

1. Maysa daytoy ti **“Sigmoidoscopy”**.
2. Ti sabali ket ti **“Colonoscopy”**.

Dagitoy nga agpada nga examination ket masapul a maaramid iti ofisina ti doktor.



Ano ang Endoscopy Tests?

Gumagamit ang Endoscopy Test ng isang manipis at naibabaluktot na tubong may kasamang kamerang sumisilip sa kolon para matiyak kung may mga polip, mga kanser, o ibang pagbabago rito.

May dalawang uri ng endoscopy tests na direktang tumitingin sa loob ng kolon.

1. Ang isa ay tinatawag na **“Sigmoidoscopy”**.
2. Ang isa naman ay tinatawag na **“Colonoscopy”**.

Ginagawa pareho ang mga pagsusuring ito sa ospital o klinika ng doktor.

What are Endoscopy Tests?

Endoscopy tests use a flexible thin tube with a camera to look into the colon to find polyps, cancers, or other changes.

There are two types of endoscopy tests that look directly into the colon.

1. One test is called **“Sigmoidoscopy”**.
2. The other test is called **“Colonoscopy”**.

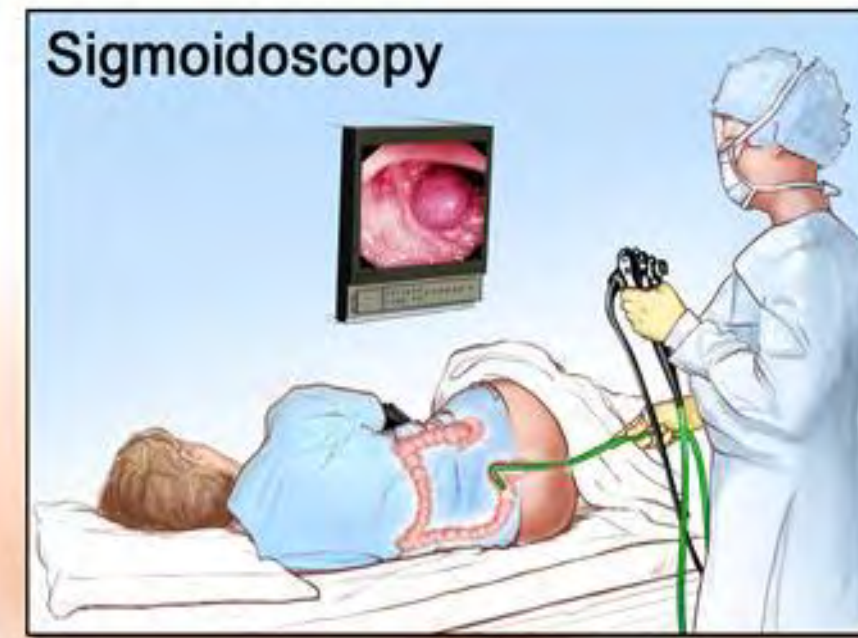
Both tests have to be done in the doctor’s office.



Aniat' Sigmoidoscopy?

Ano ang Sigmoidoscopy?

Tunggal 5 a tawen
Tuwing ikalimang taon



Kolon
Colon

Sigmoid colon

Rectum

Sigmoidoscope

Puwit
Ubet
Anus

Aniat' Sigmoidoscopy?

Ti Sigmoidoscopy ket maysa nga examinasion a mangus-usar iti maysa a mapilko ken naingpis a tubo nga addaan ti kamera a derecho a mangkita iti kerret ken iti akimbaba a parte ti kolon.

- Sakbay ti examinasion, masapul ti panangdalus iti kolon babaen iti labatiba (maysa a pangdalus a likido a maipapugsit iti kimmot).
- Daytoy nga examinasion ket mabalin nga aramiden iti ofisina ti doktor wenno iti klinika iti las-ud ti 15 a minuto.
- Mabalintay ti agawid a dagus kalpasan ti examinasion.

No iti examinasion ket adda masarakan a **polip wenno di-normal** a banag, aramiden ti doktor ti biopsia ket ikkatenna daytoy.

Nasken a maaramid ti Sigmoidoscopy iti kada 5 a tawen.



Ano ang Sigmoidoscopy?

Isang test ang Sigmoidoscopy na ginagamitan ng doktor ng manipis at nababaluktot na tubong may kasamang kamera para direktang makita ang tumbong at ibabang bahagi ng kolon.

- Bago ang test, kailangang bahagyang linisin ang kolon gamit ang enema (isang likidong panlinis na ibubuga sa loob ng puwit).
- Maisasagawa ang pagsusuring ito sa opisina ng doktor o sa klinika sa loob lamang labinlimang minuto.
- Makauwi kayong mag-isa sa bahay pagkatapos ng pagsusuri.

Kapag may **polip o abnormalidad** na nakita habang isinasagawa ang pagsusuri, ipababayopsi ito ng doktor at maaaring ipaalis.

Dapat tayong magpa-Sigmoidoscopy tuwing ikalimang taon.

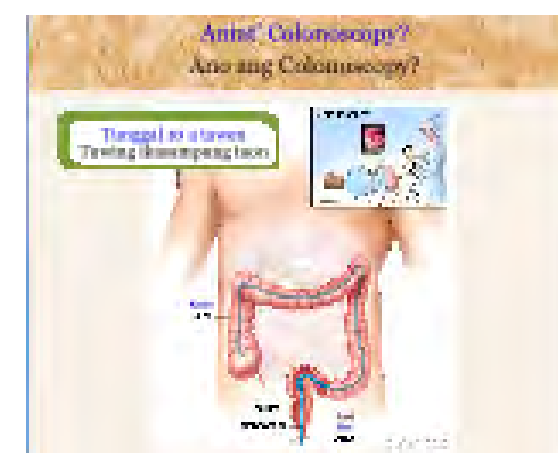
What is Sigmoidoscopy?

Sigmoidoscopy is a test in which the doctor uses a flexible thin tube with a camera to look directly into the rectum and the lower part of the colon.

- Before the test, we need to partially cleanse the colon by using an enema (a cleansing liquid squirted into the anus).
- This test can be done in the doctor's office or a clinic in about 15 minutes.
- We can go home by ourselves after the test.

If a **polyp or abnormality** is found during the exam, the doctor will biopsy it and may remove it.

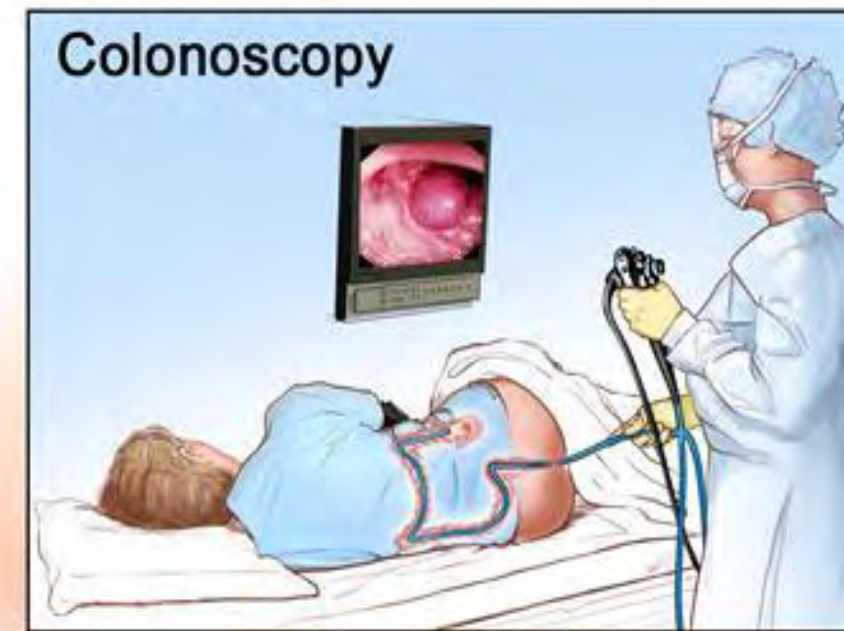
We should get a Sigmoidoscopy every 5 years.



Aniat' Colonoscopy?

Ano ang Colonoscopy?

Tunggal 10 a tawen
Tuwing ikasampung taon



Kolon
Colon

Rectum

Colonoscope

Puwit
Ubet

Anus

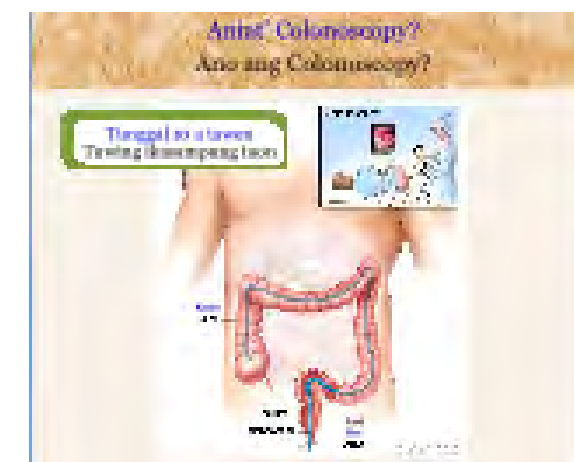
Aniat' Colonoscopy?

Ti Colonospy ket kapada ti Sigmoidoscopy, malaksid iti panangusar ti doktor iti at-attidog a tubo tapno maixamin ti sibubukkel a kolon.

- Sakbay ti examinasion, masapul a madalusan ti sibubukkel a kolon babaen ti pananginum iti pangdalus likido.
- Masapul a maaramid daytoy nga examinasion iti hospital wenno klinika ken agbayag daytoy iti 30 a minuto.
- Maited ti medikasion babaen iti urat tapno makaturogka bayat ti examinasion.
- Masapul ti sabali a mangngiyawid kadatayo kalpasan ti examinasion.

No adda masarakan a **polip wenno di-normal** a banag iti examinasion, isaruno ti doktor ti biopsia ket ikkatenna daytoy.

Masapul ti panangalatayo iti Colonoscopy iti kada 10 a tawen.



Ano ang Colonoscopy?

Katulad ng sigmoidoscopy ang colonoscopy, nagkakaiba lamang sa paggamit ng doktor ng mahabang tubo para masilip ang kabuuan ng kolon.

- Bago ang pagsusuri, kailangang malinis ang kabuuan ng kolon sa pamamagitan ng pag-inom ng likidong panlinis.
- Dapat gawin ang pagsusuring ito sa ospital o sa klinika sa loob ng tatlumpong minuto.
- Ituturok ang gamot sa inyong ugat para kayo antukin habang isinasagawa ang pagsusuri.
- Kailangang may kasama sa pag-uwi ng bahay pagkatapos ng pagsusuri.

Kung may **polip o abnormalidad** na nakita habang isinasagawa ang pagsusuri, ipababayopsi ito ng doktor o kaya'y ipaaalis.

Dapat magpa-Colonoscopy tuwing ikasampung taon.

What is Colonoscopy?

Colonoscopy is similar to Sigmoidoscopy, except the doctor uses a longer tube to check the entire colon.

- Before the test, we need to cleanse the entire colon by drinking a cleansing liquid.
- This test has to be done at a hospital or clinic and takes about 30 minutes.
- Medication is given through your vein to make you sleepy during the test.
- We need someone to take us home after the test.

If a **polyp or abnormality** is found during the exam, the doctor will biopsy it or remove it.

We should get a Colonoscopy every 10 years.

Ania dagiti pagdudumaan dagitoy nga examinasion?
Paano nagkakaiba ang mga pagsusuring ito?

	FOBT	Sigmoidoscopy	Colonoscopy
Frequency Dales Mamin-ano a Daras	Yearly Dagiti Tawen	Every 5 years Kada 5 a tawen Tuwing ikasampung taon	Every 10 years Kada 10 a tawen Dagiti ikasampung taon
Preparation Panagpapas	May need change in diet or eat only certain foods Mangpapas ti pagpapas ti pagpapas ti pagpapas ti pagpapas ti pagpapas ti	Partial (partial) prep May mangpapas ti pagpapas ti pagpapas ti pagpapas ti pagpapas ti	Full (full) prep May mangpapas ti pagpapas ti pagpapas ti pagpapas ti pagpapas ti
Location Lokasyon Pakaaramidan	At home In home Sa babaen	Doctor's Office In office or clinic Sa ospital ng doktor	Hospital or Clinic In hospital or clinic Sa ospital ng doktor
Cost Magastos Gastos	Low Mangpapas ti pagpapas ti	Medium Mangpapas ti pagpapas ti	High Mangpapas ti pagpapas ti

Ania dagiti pagdudumaan dagitoy nga examination?

Paano nagkakaiba ang mga pagsusuring ito?

	FOBT	Sigmoidoscopy	Colonoscopy
Frequency Dalas Mamin-ano a Daras	Yearly Tinawen Taun-taon	Every 5 years Kada 5 a tawen Tuwing ikalimang taon	Every 10 years Kada 10 a tawen Tuwing ikasampung taon
Preparation Preparasyon Panagsagana	May need change in diet or medicine Mabalin a masapul ti panagbalbaliw iti dieta wenno agas Maaaring kailanganin nating baguhin ang ating diyeta o gamot na iniimon	Partial Cleansing (enema) Paset laeng iti madalusan (labatiba) Ang bahagyang paglilinis	Total Cleansing (drink cleansing liquid) Amin-amin ti madalusan (uminom iti pangdalus a likido) Ang kompletong paglilinis
Location Lokasyon Pakaaramidan	At home Iti balay Sa balay	Doctor's Office Iti opisina ti doktor Sa opisina ng doktor	Hospital or Clinic Iti hospital wenno klinika Sa ospital o sa klinika
Cost Magastos Gastos	Low \$ Nalaka laeng Mababa ang gastos	Medium \$\$ Kalalainganna Ilang dolyar lamang	High \$\$\$ Adda nginnginana Isang libong dolyar naman

Ania dagiti pagdudumaan dagitoy nga examination?

- Ti FOBT ket maaramid iti kada tawen, ti Sigmoidoscopy iti kada 5 a tawen, ken ti Colonoscopy iti kada 10 a tawen.
- Mabalina kasapulan ti panagbaliw ti dieta wenno medikasyon iti FOBT, paset laeng iti madalusan iti Sigmoidoscopy, wenno amin-amin a pannakadalus ti kolon iti Colonoscopy.
- Mabalina nga aramiden ti FOBT iti balay, ngem ti Sigmoidoscopy ken Colonoscopy ket maaramid laeng iti ofisina ti doktor, klinika, wenno hospital.
- Sumagmamano a doliar laeng ti magasto iti FOBT, sumagmamano a gasut a doliar iti Sigmoidoscopy, ken agarup sangaribo a doliar iti Colonoscopy.
- Kaaduan a plano ti seguro ket bayadanda ti maysa nga examination, ngem ti bayadanyo ket agdepende iti planoyo.

Ano ang Pagkakaiba ng mga Pagsusuring Ito?

- Ginagawa ang FOBT taun-taon, tuwing ikalimang taon ang sigmoidoscopy, at tuwing ikasampung taon naman ang colonoscopy.
- Maaaring kailanganin nating baguhin ang ating diyeta o gamot na iniimon para sa FOBT, ang bahagyang paglilinis para sa sigmoidoscopy, o ang kompletong paglilinis para sa colonoscopy.
- Maaaring gawin ang FOBT sa bahay, ngunit dapat gawin sa opisina ng doktor, sa klinika o sa ospital ang sigmoidoscopy at colonoscopy.
- Mababa ang gastos sa FOBT, ilang dolyar lamang ang sigmoidoscopy, at mga isang libong dolyar naman ang colonoscopy.
- Sinasagot ng karamihan sa mga health insurance ang isang pagsusuri lamang, gayunman, nababatay sa inyong plano kung magkano ang babayaran ninyo.

What Are the Differences Among these Tests?

- FOBT is done every year, sigmoidoscopy every 5 years, and colonoscopy every 10 years.
- We may have to change our diet or medication for the FOBT, do a partial cleansing for the sigmoidoscopy, or a total cleansing for the colonoscopy.
- We can do the FOBT at home, but the sigmoidoscopy and colonoscopy are done in the doctor's office, clinic, or hospital.
- The FOBT costs a few dollars, sigmoidoscopy several hundred dollars, and colonoscopy about a thousand dollars.
- Most health insurance plans cover at least one test, but how much you pay depends on your plan.

Front Page

Ania dagiti pagdudumaan dagitoy nga examination?
Paano nagkakaiba ang mga pagsusuring ito?

	FOBT	Sigmoidoscopy	Colonoscopy
Frequency Dadas Mamin-ano a Dadas	Every 1 year Kada 1 taon	Every 5 years Kada 5 taon	Every 10 years Kada 10 taon
Preparation Panagpagan	May mairang diet or medication Mababa a kasapulan ti panagbaliw ti dieta wenno medikasyon	Partial cleansing Mababa a kasapulan ti panagbaliw ti dieta wenno medikasyon	Total cleansing Kompletong kasapulan ti panagbaliw ti dieta wenno medikasyon
Location Lokasyon Pakaaramiden	At home Sa balay	Doctor's Office Sa opisina ti doktor Sa klinika	Hospital or Clinic Sa ospital wenno klinika
Cost Magastos Gastos	Low \$ Mababa a doliar	Medium \$ Mababa a libong dolyar	High \$\$\$ Mababa a libong dolyar

Next Page



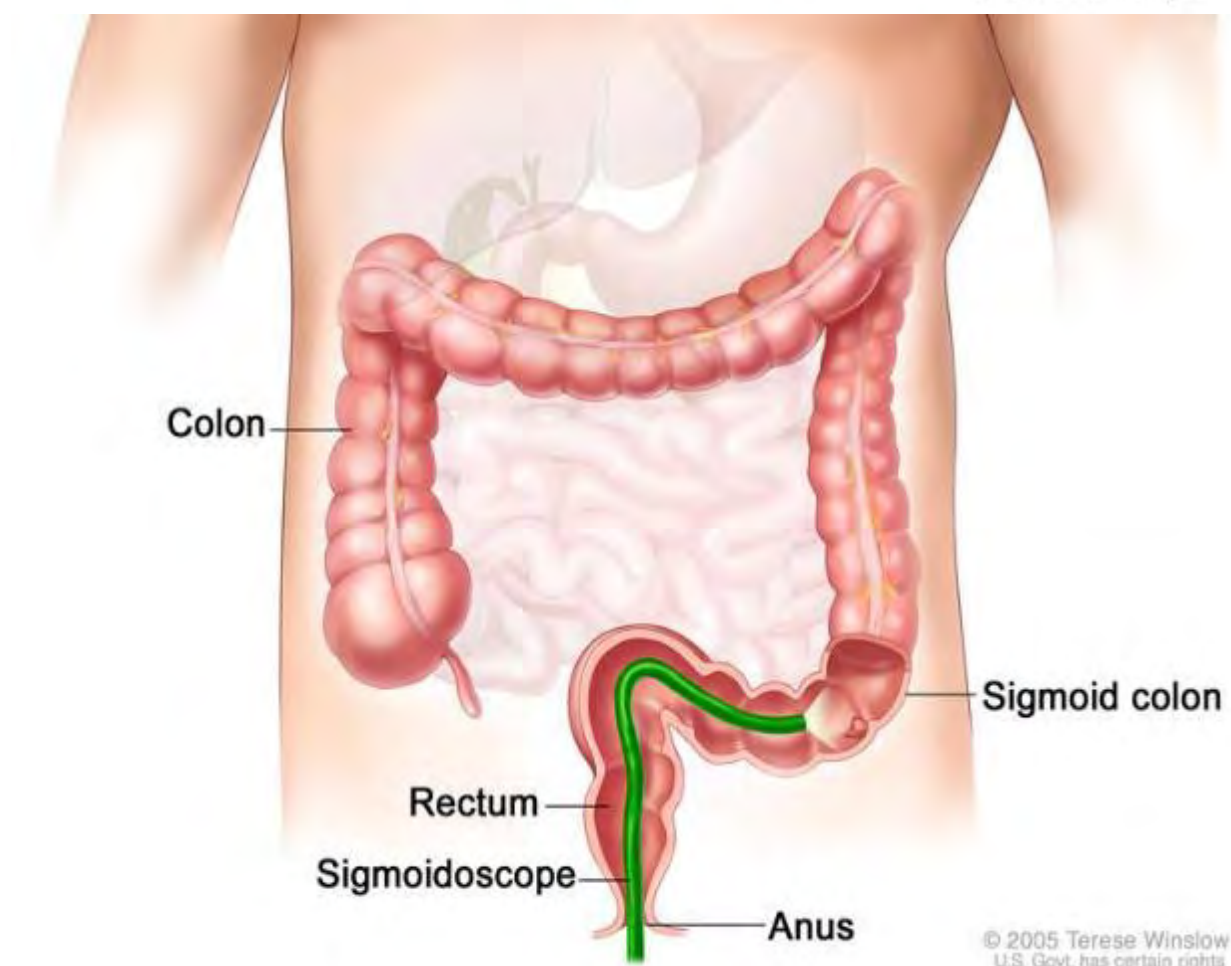
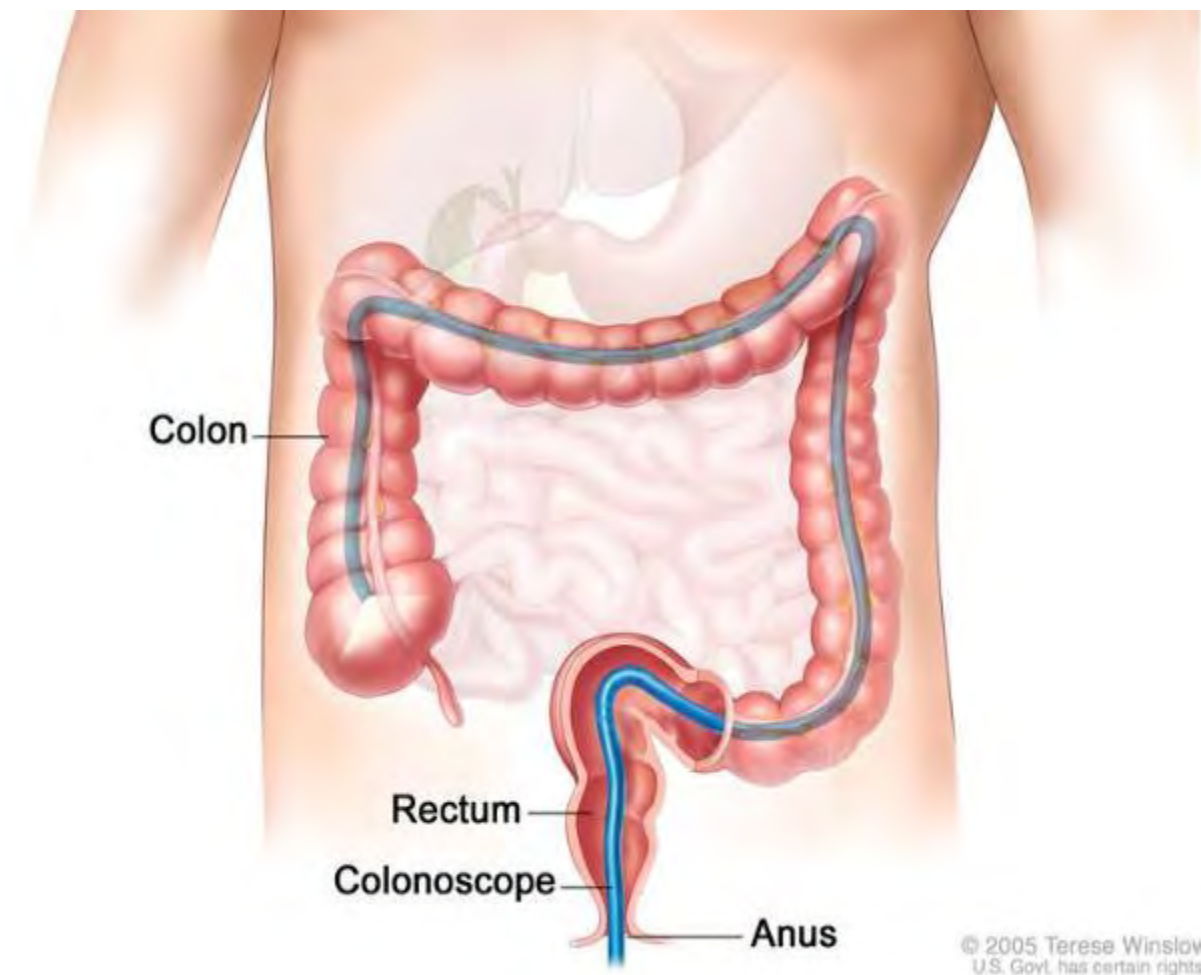
Ania nga examination ti dawawatayo?

Aling pagsusuri ang dapat hingin?

1. Fecal Occult Blood Tests (FOBT)



2. Endoscopy Tests



Ania nga examinasion ti dawalentayo?

- No ditay pay naiskrin idi damo, maysa laeng nga examinasion ti masapultayo.
- Ti kalakaan a pangrugian nga examinasion ket ti Fecal Occult Blood Test, wenno FOBT.
- No ti resulta ket normal, saanen a masapul a maexamintayo iti unos ti maysa a tawen.
- No ti resulta ket di-normal, masapul a masunotan ti examinasion babaen iti Colonoscopy.
- No naiskrintayon iti kanser ti kolon iti napalabas, masapul a kankanayon a mapabaro ti iskrining.
- Depende iti situasionyo, mabalin nga irekomendar ti doktoryo ti maysa nga examinasion kalpasan ti immunan, isu a masapul ti pannakisaoyo iti doktoryo.



Aling Pagsusuri ang Dapat Hingin?

- Kung hindi pa nasuri, isang eksamen lamang ang kailangan natin.
- Fecal Occult Blood Test o FOBT ang pinakamadaling eksameng pwedeng gawin agad.
- Kapag normal ang resulta, hindi na kailangang magpaeksamen para sa susunod na taon.
- Kapag di normal ang resulta, dapat asundan natin ito ng colonoscopy.
- Kung nasuri na dati para sa kanser sa kolon, tiyaking laging nasa tamang panahon ang ating pagsusuri.
- Depende sa inyong sitwasyon, maaaring magrekomenda ang doktor ng iba pang pagsusuri, kaya makipag-usap sa inyong doktor.

Which test should we ask for?

- If we have never been screened before, we only need one test.
- The easiest test to start with is a Fecal Occult Blood Test, or FOBT.
- If the result is normal, then we don't need to be tested for another year.
- If the result is abnormal, then we will need follow-up with a colonoscopy.
- If we have been screened for colon cancer before, be sure our screening is up-to-date.
- Depending on your situation, your doctor may recommend one test over another, so talk to your doctor.

Next Page



No awantayo iti nangato a risgo, ikonsiderartayo ti mangrugi
iti FOBT

Kung hindi grabe ang kondisyon, magsimula sa FOBT

Gapu ta:

- Daytoy nga examinasion ti kalakaan nga aramiden.
- Simple ti panagsagana.
- Mabalintayo nga aramiden iti balaytayo ken iti bukodtayo a tiempo.
- Saan a nangina ti magasto.



Dahil:

- Pinakamadali ito.
- Simple ang paghahanda.
- Magagawa sa sariling bahay at oras.
- Hindi mahal.



No saan unay a narisgo ti kasasaadtayo, padasenyo nga irugi iti FOBT.

Gapu ta:

- Daytoy nga examinasion ti kalakaan nga aramiden.
- Simple ti panagsagana.
- Mabalintayo nga aramiden iti balaytayo ken iti bukodtayo a tiempo.
- Saan a nangina ti magasto.

Kung hindi mataas ang panganib na may kanser kayo sa kolon, magsimula sa FOBT.

Dahil:

- Ito ang pinakamadaling pagsusuri.
- Madali ang paghahanda.
- Magagawa natin ito sa ating sariling tahanan at oras.
- Hindi ito mahal.

If we are not at high risk, consider starting with the FOBT.

Because:

- It's the easiest test.
- The preparation is simple.
- We can do it in our own home and on our own time.
- It's inexpensive.

Front Page



Next Page



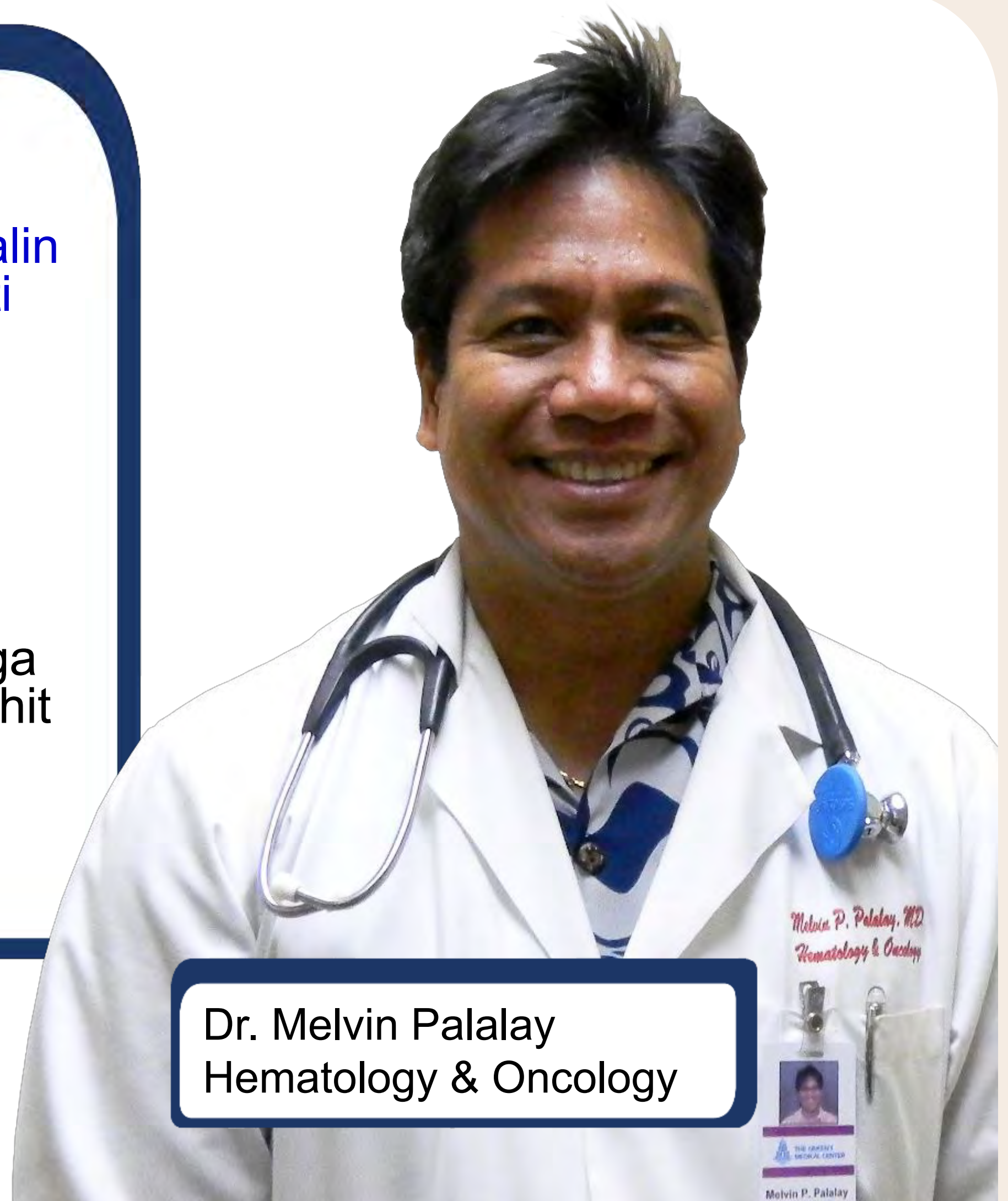
Apay a regular ti panagpaiskrintayo? Bakit dapat laging magpasuri?

Dagiti polip ti kolon ken kanser ket tumaud bayat ti panaglabas ti tiempo ket mabalin nga agsubli dagitoy kalpasan ti pannakaikkatda.

Isu a masapul ti regular a panagpaiskrintayo.

Sa kalaunan, nabubuo ang mga polip sa kolon at bumabalik kahit naalis na.

Kaya dapat laging magpasuri.



Dr. Melvin Palalay
Hematology & Oncology

Apay a regular ti panagpaiskrintayo?

Dagiti polip ti kolon ken kanser ket tumaud bayat ti panaglabas ti tiempo ket mabalin nga agsubli dagitoy kalpasan ti pannakaikkatda.

Isu a masapul ti regular a panagpaiskrintayo.

Bakit dapat palaging magpasuri?

Nabubuo ang mga polip sa kolon at nabubuo ang kanser sa kalaunan; at kahit naalis na, maaaring bumalik.

Kaya dapat tayong magpasuri nang palagian.

Why should we get screened regularly?

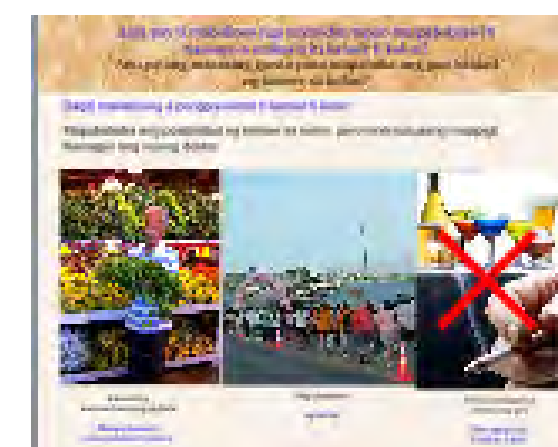
Colon polyps and cancer can develop over time and may come back even after they are removed.

So we should get screened regularly.

Front Page



Next Page



Ania pay ti mabalinyo nga aramiden tapno maipababayo iti tiansayo a makaala iti kanser ti kolon?

Ano pa ang maaaring gawin para mapababa ang posibilidad ng kanser sa kolon?

Dagiti makatulong a pangpreventar ti kanser ti kolon:

Mapabababa ang posibilidad ng kanser sa kolon, pero hindi lubusang mapipigil. Kausapin ang inyong doktor.



Mangan kadagiti makapasalunat a taraon

Kumain ng masusustansyang pagkain



Agwatwat

Mag-ehersisyo



Liklikan ti arak
Dika agsigarilio

Iwasan ang alak
Huwag manigarilyo

Ania pay ti mabalinyo nga aramiden tapno maipababayo iti tiansayo a makaala iti kanser ti kolon?

Ti regular nga iskrining ti kanser ti kolon ket mabalin a mangpreventar iti kanser ti kolon.

Dagiti sumaganad ket mabalin a mangipababa iti tiansayo a makaala iti kanser ti kolon, ngem saanda a kompleto a mapreventaran daytoy:

- Mangan iti makapasalun-at a taraon: iyad-adu dagiti frutas ken natnateng ken kissayan dagiti nataba a makan, agraman dagiti naprito a taraon.
- Dika agsigarilio.
- Liklikan ti arak.

Makisaritakayo iti doktoryo maipapan kadagti sabali pay a pagpilian para iti prevension ti kanser ti kolon agraman:

- Panagwatwat
- Panagtomar iti aspirin

Ano pa ang magagawa para mapababa ang posibilidad na magkakanser sa kolon?

Regular na pagpapasuri sa kanser sa kolon ang kailangang gawin.

Maaaring gawin ang sumusunod para makaiwas sa kanser sa kolon, pero hindi nito ubusang mapipigil ang kanser.

- Kumain ng masusustansyang pagkain: maraming prutas at gulay, bawsan ang may taba at pritong pagkain.
- Huwag manigarilyo.
- Huwag uminom ng alak.

Kausapin ang doktor tungkol sa iba pang dapat gawin kasama na:

- Ehersisyo
- Pag-inom ng aspirin

What else can you do to lower your chance of getting colon cancer?

Regular colon cancer screening can prevent colon cancer.

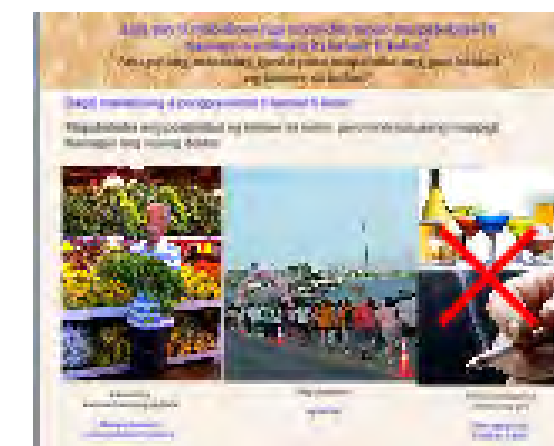
The following may lower your chance of getting colon cancer, but they do not completely prevent it:

- Eat healthy food: more fruits and vegetables and less fatty foods, including fried foods.
- Don't smoke.
- Avoid alcohol.

Talk to your doctor about other prevention options including:

- Exercise
- Taking aspirin

Front Page



Next Page



Gagangay a Pammati

Mga karaniwang paniniwala

“Saan-ak nga umin-inum iti arak wenno agsigigarilio, ken mangmangnganak met iti fresko ken makapasalun-at a natnateng, isu a mamatiak a diak makaala iti kanser ti kolon.”

“Hindi ako umiinom o naninigarilyo, at kumakain ako ng sariwa at masusustansiyang pagkain gaya ng mga lutong-gulay, kaya naniniwala akong di ako magkakanser sa kolon.”



Gagangay a Pammati

“Saan-ak nga umin-inum iti arak wenno agsigigarilio, ken mangmanganak met iti fresko ken makapasalun-at a natnateng, isu a mamatiak a diak makaala iti kanser ti kolon.”

Ania ti makunam?

- Ti pannangan iti makapasalun-at a makmakan ket sigurado a makapaimbag iti salun-atyo ken pababaenna ti tiansayo a makaala iti kanser, ngem nupay kasta, mabalinkayo latta a makaala iti kanser ti kolon.
- Ad-adu pay ti maaramidanyo tapno mapreventaranyo ti kanser ti kolon. Ti pinakaefektibo a banag a mabalinyo nga aramiden tapno mapreventaranyo ti kanser ti kolon ket ti regular a panagpaiskrinyo.
- Ti masansan a panagpaiskrinyo ket mabalin a makaduktal ken mangikkat kadagiti aniaman a polip ken di-normal a panagbalbaliw iti kolon sakbay nga agbalin dagitoy a kanser.
- Dagiti tattao a regular nga agpapaiskrin iti kanser ti kolon ket mabalin nga umat-atiddog ti biagda.



Mga karaniwang paniniwala

“Hindi ako umiinom ng alak o naninigarilyo, kumakain ako ng sariwa at masusustansiyang pagkain gaya ng mga gulay, kaya naniniwala akong di ako magkakanser sa kolon.”

Ano ang palagay ninyo?

- Tiyak na makabubuti sa kalusugan ninyo ang pagkain ng masusustansiyang pagkain at mapabababa rin nito ang posibilidad na magkakanser kayo, gayunman, maaari pa rin kayong tamaan ng kanser sa kolon.
- Marami ka pang magagawa para maiwasan ang kanser sa kolon.
- Palagiang pagpapasuri ang pinakamabisang paraan para maiwasan ang kanser sa kolon.
- Makikita sa palagiang pagsusuri ang anumang polip na dapat alisin at ang mga di normal na pagbabago sa kolon bago ito tuluyang maging kanser.
- Maaaring humaba ang buhay ng mga taong palagiang nagpapasuri para sa kanser sa kolon.

Common Beliefs

“I don’t drink or smoke, and I eat fresh and healthy foods such as a lot of vegetarian dishes, so I believe I won’t get colon cancer.”

What do you think?

- Eating healthy foods is certainly good for your health and lowers your chance of getting cancer, but even so, you can still get colon cancer.
- You can do even more to prevent colon cancer. The most effective thing you can do to prevent colon cancer is to get screened regularly.
- Regular screening can find and remove any polyps and abnormal changes in the colon before they become cancers.
- People who get colon cancer screening regularly may live longer.



Gagangay a Pammati

Mga karaniwang paniniwa

“Ti pannakatunaw ti kinnanko ket normal, ken regular ti itatakkik. Agig-igupak met iti adu a digo ken umin-inumak met iti adu a likido. Gapu itoy, diak patien a makaalaak iti kanser ti kolon.”

“Maayos ang panunaw ko at palaging dumudumi sa oras. Kumakain din ako ng pagkaing masasabaw at umiinom ng maraming tubig. Kaya hindi ko iniisip na magkakakanser ako sa kolon.”



Gagangay a Pammati

“Ti pannakatunaw ti kinnanko ket normal, ken regular ti itatakkik. Agig-igupak met iti adu a digo ken umin-inumak met iti adu a likido. Gapu itoy, diak patien a makaalalak iti kanser ti kolon.”

Ania ti makunam?

- Nasalun-at ti addaan iti regular nga itatakki. Ti panaginunam iti adu a likido ket naimbag para iti panakatunaw ti kinnan ken ti itatakki.
- Nupay kasta, mabalina pay laeng a makaalalak iti kanser ti kolon uray no regular ti itatakki.
- Isu a tapno sigurado a dika makaalalak iti kanser ti kolon, masapul ti regular nga iskrining.

Mga Karaniwang Paniniwala

“Maayos ang panunaw ko at palaging dumudumi sa oras. Kumakain din ako ng pagkaing masasabaw at umiinom ng maraming tubig. Kaya hindi ko iniisip na magkakakanser ako sa kolon.”

Ano ang palagay ninyo?

- Mabuti ang palaging pagdumi sa oras. Mabuti rin ang pag-inom ng maraming tubig sa pagtunaw ng pagkain at pagdumi.
- Ngunit, maaari pa rin kayong magkakanser kahit na regular kayong dumudumi.
- Kaya, para makatiyak na hindi kayo magkakanser sa kolon, palagiang magpasuri.

Common Beliefs

“My digestion is normal, and my bowel movements are very regular. I also eat lots of soup and drink plenty of liquids. So, in my situation, I don’t think I will get colon cancer.”

What do you think?

- It is good to have regular bowel movements. Drinking liquids is good for your digestion and bowel movements.
- However, you can still get colon cancer even if you have regular bowel movements.
- So, to be sure that you don’t have colon cancer, get screened regularly.

Front Page



Next Page



Gagangay a Pammati Mga Karaniwang Paniniwala

“Mabalinko a mapreventaran ti kanser ti kolon babaen iti pannanganko kadagiti naisangsangayan a taraon a mangdalus iti sistema iti panagtunaw iti kinnanko.”

“Maiiwasan ko ang kanser sa kolon sa pamamagitan ng mga espesyal na pagkaing makapaglilinis ng aking bituka.”



Gagangay a Pammati

“Mabalinko a mapreventaran ti kanser ti kolon babaen iti pannanganko kadagiti naisangsangayan a taraon a mangdalus iti sistema iti panagtunaw iti kinnanko.”

Ania iti makunam?

- Dagiti naisangsangayan a makan kas iti paria ken dagiti bulbulong ket nasalun-at para kenka.
- Nupay kasta, mabalinmo a mapadasan dagiti dua a kasayaatan a situasion ti salun-at babaen ti panamagkaysa iti tradisional ken kabaruanan a pamuspusan.

Isu a ti nakammaysa a pamuspusan iti panangpreventar iti kanser ti kolon ket masapul nga iramanna ti regular nga iskrining.

Mga karaniwang paniniwala

“Maiiwasan ko ang kanser sa kolon sa pamamagitan ng mga espesyal na pagkaing makapaglilinis ng aking bituka.”

Ano ang palagay ninyo?

- Makabubuti sa inyo ang mga espesyal na pagkaing gaya ng ampalaya at madadahong gulay.
- Gayunman, matatamo ninyo ang pinakamabuting resulta kung pagsasamahin kapwa ang mga tradisyunal at makabagong paraan para mapanatili ang kalusugan.

Samakatwid, dapat isama sa holistikong paraan ang palagiang pagpapasuri para maiiwasan ang kanser sa kolon.

Common Beliefs

“I can prevent colon cancer by eating special foods to cleanse my digestive system.”

What do you think?

- Special foods such as bitter melon and leafy vegetables can be good for you.
- However, you can have the best of both worlds by combining traditional and Western approaches to maintain health.

So, a holistic approach to prevent colon cancer should also include regular screening.

Front Page



Next Page



Gagangay a Pammati Mga karaniwang paniniwala

“Awan miembro ti familiak ti naaddaan iti kanser ti kolon, isu a masiguradok nga awan kaniak daytoy.”



“Wala pang miyembro ng pamilya ko ang nagkakanser sa kolon, kaya siguradong wala ako nito.”

Gagangay a Pammati

Awan miembro ti familiak ti naaddaan iti kanser ti kolon, isu a masiguradok nga awan kaniak daytoy.

Ania ti makunayo?

- No dadduma, ti kanser ti kolon ket matawid iti familia. Nupay kasta, kaaduan kadagiti makaala iti kanser ti kolon ket awan pakasaritaan ti familiada.
- 75% kadagiti makaala iti kanser ti kolon ditoy Hawaii ket awanan kadagiti risgo a gapu

Iti daytoy a kanito, ti kasayaatan a wagas tapno maamuanyo no adda kanser ti kolonyo wenno ti miembro ti familiayo ket ti panagpaiskrinyo.

Makaitedkayo iti nasayaat a pagulidanan para iti familiayo babaen iti regular a panagpaiskrinyo.



Mga Karaniwang Paniniwala

“Wala pang miyembro ng pamilya ko ang nagkakanser sa kolon, kaya siguradong wala ako nito.”

Ano ang palagay ninyo?

- Kung minsan, namamana ang kanser sa pamilya. Gayunman, walang histori ng kanser ang pamilya ng karamihan sa nagkakanser sa kolon.
- 75% ng mga taong may kanser sa kolon dito sa Hawaii ang walang panganib na magkakakanser.

Sa oras na ito, pagpapasuri lamang ang paraan para malaman kung may kanser sa kolon ang pamilya ninyo.

Magiging mabuting halimbawa kayo ng inyong pamilya kung palagian kayong magpapasuri.

Common Beliefs

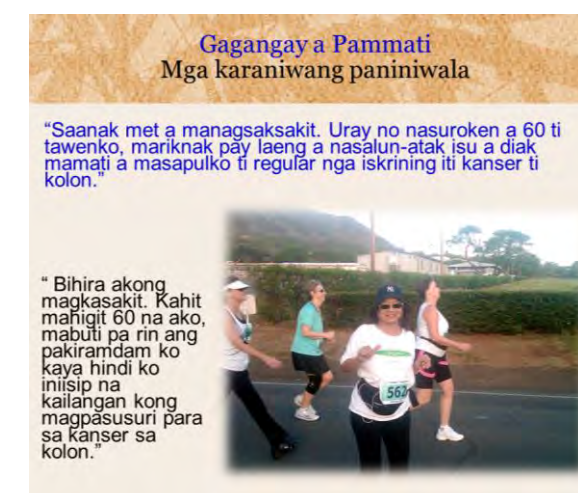
“None of my family members has ever had colon cancer, so I’m sure I don’t have it.”

What do you think?

- Sometimes, colon cancer runs in families. However, most people who get colon cancer do not have a family history of it.
- 75% of the people who get colon cancer in Hawaii had no risk factors.

At this time, the best way to know whether you or your family have colon cancer is to get screening.

You can set a good example for your family by getting regular screening.



Gagangay a Pammati Mga karaniwang paniniwala

“Saanak met a managsaksakit. Uray no nasuroken a 60 ti tawenko, mariknak pay laeng a nasalun-atak isu a diak mamati a masapulko ti regular nga iskrining iti kanser ti kolon.”

“Bihira akong magkasakit. Kahit mahigit 60 na ako, mabuti pa rin ang pakiramdam ko kaya hindi ko iniisip na kailangan kong magpasusuri para sa kanser sa kolon.”



Gagangay a Pammati

“Saanak met a managsaksakit. Uray no nasuroken a 60 ti tawenko, mariknak pay laeng a nasalun-atak isu a diak mamati a masapulko ti regular nga iskrining iti kanser ti kolon.

Ania iti makunayo?

- Nasayaat a mariknayo a nasalun-atkayo, ngem mabalin met a tumaud ti kanser ti kolon kadagiti makarikrikna a nasalun-ata.
- No bumakbaket wenno lumaklakaykayo, ad-adda a ngumatngato dagiti tiansayo a makaalakayo iti kanser ti kolon.

Maysa a napaneknekan a pamuspusan tapno kankanayon a sisasalun-at kalpasan ti edad 50 ket ti regular nga iskrining iti kanser ti kolon.

Mga karaniwang paniniwala

“Bihira akong magkasakit. Kahit mahigit na 60 na ako, malusog pa rin ako kaya hindi ko iniisip na kailangan kong magpasusuri para sa kanser sa kolon.”

Ano ang palagay ninyo?

- Mabuting malusog ang inyong pakiramdam, ngunit maaari pa ring magkakanser sa kolon ang mga taong may mabuting kalusugan.
- Habang tumatanda kayo, mas malaki ang posibilidad na magkakanser sa kolon.

Isang subok na paraan para manatiling malusog paglampas ng 50 ang palagiang pagpapasuri sa kanser sa kolon.

Common Beliefs

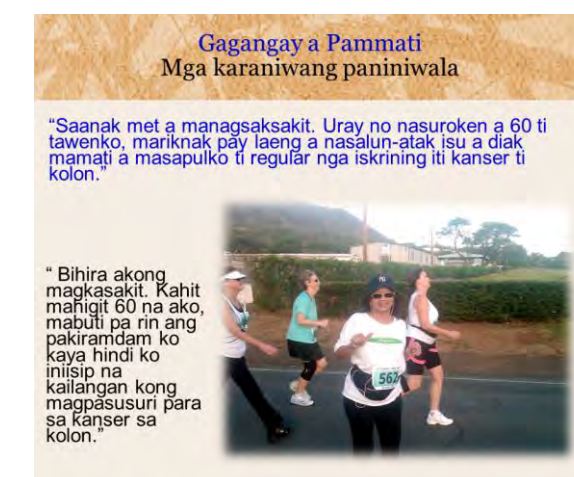
“I hardly ever get sick. Even though I am over 60, I still feel healthy so I don't think I need colon cancer screening.”

What do you think?

- It's good that you feel healthy, but colon cancer can still develop in people who are feeling well.
- The older you get, the higher your chances are of getting colon cancer.

One proven way to stay healthy after age 50 is to get regular colon cancer screening.

Front Page



Next Page

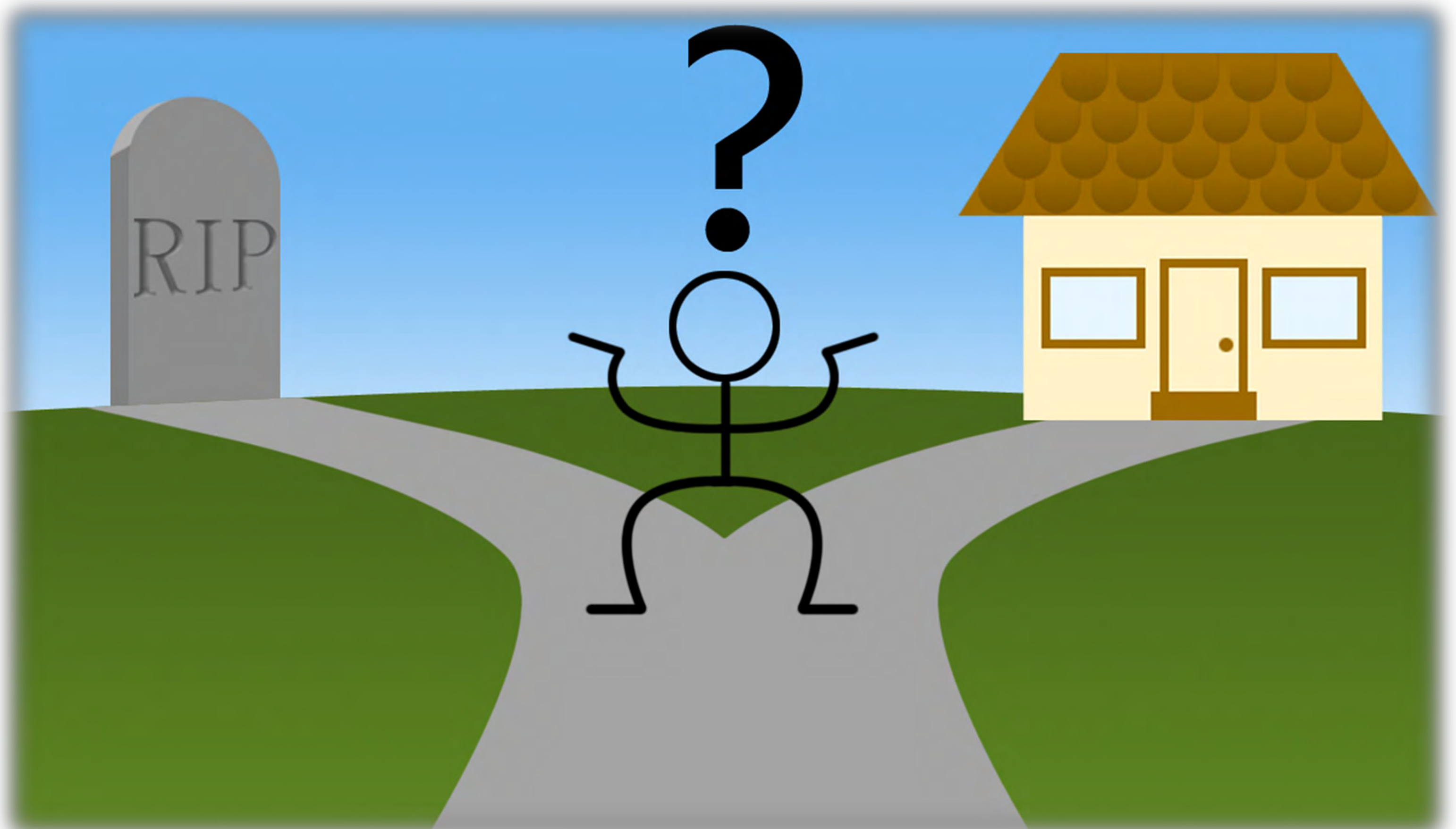


Gagangay a Pammati

Mga karaniwang paniniwala

“Nakem ti Dios no makaalaak iti kanser ti kolon.”

“Kagustuhan ng Diyos na magkakanser ako sa kolon.”



Gagangay a Pammati

“Nakem ti Dios no makaalaak ti kanser ti kolon.”

Ania ti makunayo?

- Ti Dios ti tumultulong kadagiti mangtultulong kadagiti bagbagida.
- Ti aginaldaw nga aramidyo ti mabalin a mangprotektar iti salunaty.
- No awanankayo iti kanser ti kolon, ti panagpaiskrinyo itan ti mangted iti talinaay iti panunoty.

Uray no awanankayo iti kanser ti kolon, ti regular nga iskrining ti mabalin a mangduktal a nasapa tapno efektibo a mangsalvar iti biagyo.

Mga karaniwang paniniwala

“Kagustuhan ng Diyos na magkakanser ako sa kolon.”

Ano ang palagay ninyo?

- Tumutulong ang Diyos sa mga taong tumutulong sa sarili nila.
- Mababantayan ninyo ang kalusugan sa mabuting pagkilos araw-araw.
- Kung wala kayong kanser sa kolon, magiging payapa ang inyong isip kung magpapasuri kayo ngayon.

Magkakanser man kayo sa kolon, magagamot ito agad at maililigtas ang inyong buhay kung palagian kayong magpapasuri.

Common Beliefs

“It is God’s will if I will get colon cancer.”

What do you think?

- God helps those who help themselves.
- Your daily actions can protect your health.
- If you don’t have colon cancer, getting screened now will give you peace of mind.

Even if you do get colon cancer, regular screening can find it early enough to treat it effectively and save your life.

Front Page



Next Page



Ania ngarud ti rumbeng nga aramidek itan? Ano ang dapat kong gawin ngayon?



Tawaganyo ti doktoryo iti daytoy a lawas tapno mapagsaritaanyo ti aldaw a panagdiskusionyo maipapan kadagiti pagpilian nga iskrining para iti kanser ti kolon.

Magpatingin sa doktor ngayong linggong ito at pag-usapan ang mga pagsusuring kailangan.

Ania ti maaramid itan?

“Tawaganyo ti doktoryo iti daytoy a lawas tapno mapagsaritaanyo ti aldaw a panagdiskusionyo maipapan kadagiti pagpilian nga iskrining para iti kanser ti kolon.”

No adda privado a seguroyo iti salun-at, Medicaid, wenno Medicare:

- Rumbeng a tawaganyo ti doktoryo wenno klinika para iti iskrining iti kanser ti kolon.
- Kaaduan kadagiti plano ti seguro ti agbaybayad iti maysa examinasion para iti iskrining iti kanser ti kolon.

No awan iti seguroyo iti salun-at:

- Mabalinyo nga awagan ti klinika ti komunidad wenno ti klinika ti salun-at ti county ken damagen ti maipapan ti iskrining para iti kanser ti kolon.
- Ikkankayo iti listaan dagitoy a luglugar.

Ano ang dapat kong gawin ngayon?

“Tumawag sa doktor ngayong linggo para magpatingin at pag-usapan ang mga posibleng pagsusuri para sa kanser sa kolon.”

Kung mayroon kayong pribadong health insurance, Medicaid, o Medicare:

- Dapat tawagan ang inyong doktor o klinika para magpasuri ng kanser sa kolon.
- Sinasagot ng karamihan sa mga health insurance ang isang pagsusuri para sa kanser sa kolon.

Kung wala kayong health insurance:

- Makipag-ugnayan sa inyong klinika ng inyong komunidad o pook, at hilinging makapagpasuri sa kanser sa kolon.
- Bibigyan ko kayo ng listahan ng mga lugar.

What should I do now?

“Call your doctor this week for an appointment to discuss your colon cancer screening options.”

If you have private health insurance, Medicaid, or Medicare:

- You should contact your doctor or clinic for colon cancer screening.
- Most insurance plans pay for at least one colon cancer screening test.

If you do not have health insurance:

- You can contact your community or county health clinics and ask for colon cancer screening.
- I will give you a list of places.

Front Page



Next Page



Kasano ti panagsaludsod kadagiti doktor maipapan iti iskrining iti kanser ti kolon?

Paano sasabihin sa doktor na gusto ninyong magpasuri sa kanser sa kolon?

Adda karbengantayo nga agbalin a nasalun-at.

Mabalintayo ti agsaludsod a sidadayaw iti doktor maipapan kadagiti examination para iti iskrining iti kanser ti kolon.

Magalang nating maitatanong sa mga doktor ang tungkol sa pagsusuri ng kanser sa kolon.



May karapatan tayong maging malusog.

Kasano ti panagsaludsod kadagiti doktor maipapan iti iskrining iti kanser ti kolon?

Adda karbengantayo nga agbalin a nasalun-at.

Mabalintayo ti agsaludsod a sidadayaw iti doktor maipapan kadagiti examinasion para iti iskrining iti kanser ti kolon.

- Itugotyo ti folieto kadagiti doktortayo ket saludsodentayo:
“Naaddaanak kadin ti regular nga iskrining para iti kanser ti kolon?”
- No ibaga dagiti doktortayo a saan, saludsodentayo:
“Mabalin kadi a tulongngandak tapno makaalaak iti iskrining para iti kanser ti kolon?”
- No naaddaantayon iti iskrining, saludsodentayo:
“Kaano ti sumaruno nga iskriningko?”

Paano natin sasabihin sa doktor na gusto nating magpasuri sa kanser sa kolon?

May karapatan tayong maging malusog.

Magalang nating maitatanong sa mga doktor ang tungkol sa pagsusuri ng kanser sa kolon.

- Dalhin ang brochure sa ating doktor at itanong:
“Nabigyan na po ba ninyo ako ng pagsusuri sa kanser sa kolon?”
- Kung wala pa, itanong:
“Matutulungan po ninyo akong mabigyan ng palagiang pagsusuri sa kanser sa kolon?”
- Kung nakapagpasuri na, itanong:
“Kailan po ang susunod kong pagsusuri?”

How do we ask our doctors for colon cancer screening?

We have a right to be healthy.

We can ask our doctors respectfully about colon cancer screening tests.

- Bring the brochure to our doctors and ask: “Have I had regular colon cancer screening?”
- If our doctors say we have not had regular screening, ask: “Can you help me get regular colon cancer screening?”
- If we have had screening, ask “When am I due for my next screening?”

Front Page



Next Page



Ti prevension ket nasaysayaat ngem ti panagagas
Mas mabuti ang umiwas kaysa magbigay-lunas

Ti iskrining para iti kanser ti kolon ket mangmangted iti
salunat ken atiddog a biag.



Nagpapalusog at nagpapahaba ng buhay
ang pagpapasuri sa kanser sa kolon.

Ti prevension ket nasaysayaat ngem ti panagagas

TI ISKRINING PARA ITI KANSER TI KOLON KET MANGMANGTED ITI SALUNAT KEN ATIDDOG A BIAG.

Laglagipentayo koma:

- Ti kanser ti kolon ket pakaigappuan ti sakit, panagsagaba, ken pannakatay.
- No maladaw ti pannakaduktal, mabalin a narigat ken nagastos ti panagpaagas.
- Iti sabali a bangir, no nasapa ti pannakaduktal, mabalin nga alisto a maagasan ken makapagpaimbag.

Tapno maaddaan iti atiddog a biag, panagdur-as, ken kinaragsak, agpaiskrinkayon!

Mas mabuti ang pag-iwas kaysa pagbibigay-lunas

MAKAPAGDUDULOT NG MABUTING KALUSUGAN AT MAHABANG BUHAY ANG PAGPAPASURI SA KANSER SA KOLON.

Tandaan:

- Makapadudulot ng sakit, paghihirap, at kamatayan ang kanser sa kolon.
- Kung huli na ang pagtuklas, maaaring maging mahirap at mahal ang gamutan.
- Gayunman, kung maagang matuklasan, madaling gamutin at lunasan ang kanser sa kolon.

Para humaba ang buhay, gumanda ang kapalaran, at maging masaya, magpasuri!

Prevention is better than treatment.

COLON CANCER SCREENING PROMOTES GOOD HEALTH AND LONGEVITY

Please remember:

- Colon cancer can cause pain, suffering, and death.
- If found late, it can be very difficult and expensive to treat.
- However, if found early, colon cancer can be easily treated and even cured.

To have longevity, prosperity, and happiness, get screened!

Front Page



Next Page



Ti salun-at ti kapatgan a banag para kadakayo ken iti familiayo!
Kalusugan ay kayamanan!

Mabalinyo a mapreventaran ti kanser ti kolon!



Maiwasan ang kanser sa kolon!

Ti salun-at ti kapatgan a banag para kadakayo ken iti familiayo!

MABALINYO A MAPREVENTARAN TI KANSER TI KOLON!

- Ti panagpaiskrin iti kanser ti kolon ket alisto.
- Adaankayo iti adal ken bileg tapno mapreventaranyo ti kanser ti kolon.
- Apay a makigasanggasatkayo? Pangngaasiyo ta insegida a mapankayon agpaiskrin.
- Aramidenyo daytoy para iti bagbagiyo ken para iti familiayo!

Saludsod ken Sungbat

Pinakamahalagang bagay sa inyo at sa inyong pamilya ang mabuting kalusugan!

MAIWASAN NINYO KANSER SA KOLON!

- Mas madali sa inakala ninyo ang pagpapasuri para sa kanser sa kolon.
- Nasa inyo na ngayon ang kaalaman at kapangyarihang maiwasan ang kanser sa kolon.
- Bakit pa makikipagsapalaran? Magpasuri na agad.
- Gawin ito para sa inyong sarili at sa inyong pamilya!

Tanong at sagot

Good health is the most important thing for you and your family!

YOU CAN PREVENT COLON CANCER!

- Getting colon cancer screening is easier than you think.
- You now have the knowledge and the power to prevent colon cancer.
- Why take a chance? Please go get screened right away.
- Do it for yourself and your family!

Question and Answer

Front Page



Next Page





Filipino Community Health Program

This trilingual **Ilokano-Tagalog-English** flipchart entitled, "You Can Prevent Colon Cancer," has been developed and published by the Filipino Community Health Program through the office of the University of Hawai'i Student Equity, Excellence and Diversity, in collaboration with Nursing Advocates and Mentors Inc. as part of AANCAART-The National Center for Reducing Asian American Cancer Health Disparities. This flipchart was funded by the National Cancer Institute (NIH-NCI Grant number U54CA153499).

All rights reserved. April, 2012

MAHALO & MABUHAY

to all who made this possible

AUTHORS

Tung Nguyen, Angela Sy, Charlene Cuaresma, Ching Wong

ADVISORS

Moon S. Chen, Jr., Marjorie Kagawa-Singer, Stephen J. McPhee, Susan Stewart, Janice Tsoh, Hy Lam
AANCAART Outreach Core directed by Angela Sun

Julie Dang, Angela Jo, Marjorie Kagawa Singer, Penny Lo, MJ Sung, Elisa Tong, Parichart Wichiamson-Santanillo,
Amy Agbayani, Maile Goo, Patricia Masters, Richard Okubo
Physicians: Erlinda Cachola, Reginald Ho, William Loui, Paul Palalay

DEEPEST GRATITUDE TO OUR COMMUNITY PARTNERS

NAMI-Nursing Advocates & Mentors Inc. Board & Mentors: President Beatrice Ramos-Razon, Bong & Aurora Curameng, Jun Obaldo, Maryson Cabudoy, Lynn Barnes, Michael & Margie Berueda, Rose Batoon, Stephanie Chung, Christiaan De Vera, Erlinda & Ricco Ferrer, Jerry & Josie Felicitas, Estrella & Pepito Guevarra, Edna Higa, Delmar & Jose Magno, Brenda Monegas, Oscar Querido, Violet Sadural, Tony and Rea Sagayadoro, Nancy & Gerhart Walch
Community Leaders: Sam Acosta, Cora Adviente, Eddie Agas, Violeta Cabuyadao, Dionisia Cantaoi, Sam & Eulanda Obispo Campbell, Alfredo Cuaresma, Sr.; Moises de la Cruz, Louie & Lucy Funtanilla, Estelita Gaba, Lynne Gutierrez, Tina Lopez, Raymund Liongson, Jake Manegdeg, Eding Manuel, Dominador Molina, Leo Obaldo, Lilla Olsen, Trina & Arthur Pascual, Wil Tungol
In memory of Phillip Alcain
Filipino Catholic Club - St. Michael's, Bello & Linda Palalay and Family
AANCAART Hawai'i Steering Committee & Advisory Council
Amy Agbayani, Reginald Ho, Dileep Bal, Lila Johnson, Hall Robinett, Angela Sy, Jackie Young
Patricia Brown, Ines Bejarin Finin, Bea Ramos-Razon, Tusi Toomata, Arnold Villafuerte, Nancy Atmospera Walch
Filipino Community Center: Toy Arre
Hawai'i State Dept. of Health: Ann Pobutsky
KNDI Radio 1250 AM: Leona Jona, Brian Munoz
National Federation of Filipino American Associations Region 12
Pacific Endoscopy Center
University of Hawai'i SEED Programs:
Graduate Professional Access, Ronald E. McNair Scholars Program; Health Careers Opportunities Program
Unite Here! Local 5 & Alliance for Quality of Life

SPECIAL THANKS TO OUR STUDENTS & YOUNG LEADERS

Jeffrey Acido, Melvin Balantac, Chino Cabalteja, Edmar Castillo, Jovanie de la Cruz, Jamie Felicitas, Ellen Leava, Matthew Lim, Tristan Martinez, Dioreme Navasca, Benjamin Menor, Corisa Oh, Lindsay Oxiles, Justin Ragasa

DESIGN AND PHOTOGRAPHY

Jasmine Chung, Calvin Bagaoisan, Jovanie de la Cruz, Charlene Cuaresma

TRANSLATION

Aurelio Agcaoili, Abe Flores, Chino Cabalteja, Imelda Gasman
Ruth Mabanglo, Leticia Pagkalinawan, Jovanie de la Cruz



Student Equity, Excellence and Diversity
University of Hawai'i at Mānoa
2600 Campus Road QLCSS Rm. 413
Honolulu, Hawai'i 96822
Phone: (808) 956-4642
Fax: (808) 956-9240
<http://www.hawaii.edu/diversity/>