

H/M 3/10/2011

MS C20.



dan minyak mineral yang lain menyebabkan kehilangan vitamin yang larut minyak seperti vitamin A dan E.

**Proses pemasakan :** Makanan yang dimasak dengan lama boleh kehilangan vitamin-vitamin B kompleks dan C. Ada juga vitamin B yang dirosakkan oleh radiasi yang dihasilkan oleh ketuhar gelombang mikro.

**Makanan yang diproses :** Penyejukan makanan yang mengandungi vitamin E mengurangkan kandungannya bila ia dikeluarkan dari freezer.

**Pengambilan antibiotik :** Antibiotik membunuh semua kuman termasuk kuman-kuman baik di dalam perut. Kuman-kuman ini membantu menghasilkan vitamin-vitamin B.

**Sakit :** Pembedahan menyebabkan badan anda memerlukan lebih zink, vitamin E dan sebagainya. Tulang yang patah memerlukan kalsium, vitamin D and C yang lebih banyak.

**Tekanan :** Badan anda memerlukan lebih vitamin B kompleks dan C dalam keadaan anda tertekan (stress).

**PMT (Pre-Menstrual Syndrome) :** Tanda-tanda seperti sakit kepala dan sebagainya semasa datang haid dapat dikurangkan dengan pengambilan vitamin B.

**Mengandung :** Keperluan semasa mengandung adalah lebih tinggi. Anda perlukan lebih vitamin

# Kenapa anda perlukan vitamin

## **P**enghadaman makanan yang tidak sempurna :

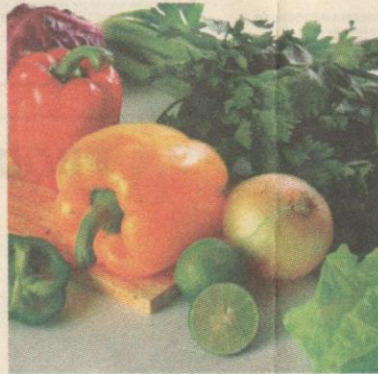
Ini boleh terjadi bila anda tidak mengunyah makanan dengan secukupnya atau anda makan dengan kadar yang agak cepat. Saiz partikel makanan yang agak besar tidak boleh dicerna dengan sempurna oleh sistem penghadaman anda. Orang yang memakai gigi palsu harus lebih berhati-hati dengan situasi begini.

## **Pemakanan dan peminuman :**

Minuman yang terlalu panas atau pengambilan kopi, teh, jeruk dan

rempah ratus yang berlebihan boleh menyebabkan berlakunya radang pada saluran penghadaman anda. Oleh itu penyerapan vitamin akan berkurangan.

**Pengambilan alkohol :** Alkohol yang berlebihan merosakkan hati dan pancreas. Organ-organ ini penting dalam proses penghadaman makanan. Pengambilan alkohol yang banyak dan berterusan meningkatkan keperluan vitamin-vitamin thiamin, niacin, pyridoxin, asid folik, vitamin B12, vitamin C dan vitamin A.



**Merokok :** Sekiranya anda seorang perokok, keperluan vitamin C dalam badan anda meningkat. Sebatang rokok dikatakan bersaman



dengan 30mg vitamin C.

## **Pengambilan julap :**

Pengambilan julap atau laxatif yang berlebihan menyebabkan penyerapan vitamin berkurangan. Ini adalah kerana makanan yang diambil dibuang dengan cepat – waktu transit untuk penyerapan berkurangan. Penggunaan paraffin

B (termasuk asid folik), A, D, E dan mineral-mineral kalsium, zat besi, magnesium, zink dan fosforus.

Kurang pendedahan pada cahaya matahari: Golongan ini kekurangan vitamin D yang penting dalam metabolisma kalsium.

segi rawatan.

“Kos rawatan kanser payudara memang tinggi dan inilah yang menyebabkan ada pesakit menuduh kami cuba mengaut keuntungan dan memilih untuk mencuba rawatan alternatif.

“Pesakit berhak memilih rawatan atau di mana mahu mendapatkan rawatan. Tugas kami di hospital untuk memberitahu pilihan yang ada.

“Biasanya pesakit yang memilih untuk menjalani rawatan alternatif akan datang balik tetapi keadaan pesakit ketika itu sudah bertambah teruk,” katanya.

Meskipun kanser payudara adalah kanser utama di kalangan wanita di negara kita, masih ada yang kurang pasti mengenai tandanya.

Antara tanda kanser payudara yang perlu diperhatikan ialah:

- Benjolan atau pengerasan pada atau berdekatan payudara atau di bawah ketiak.
- Banyak benjolan kecil mungkin dirasa seperti kacang.
- Berlaku perubahan saiz atau bentuk payudara.
- Ada lelehan jernih atau berdarah dari puting susu.
- Ada perubahan pada kulit payudara sama ada menjadi berlekuk berkedut, benjol

ketiak serta pemasangan untuk pod kemo (saluran memasukkan ubat kemoterapi) biasanya mengambil masa dua jam.

## 2. Berapa lama pesakit perlu mengambil cuti sakit?

Tempohnya tertakluk kepada sama ada pesakit memerlukan kemoterapi atau radioterapi selepas pembedahan.

Jika pesakit hanya perlukan pembedahan, biasanya dia perlu mengambil cuti sakit selama empat minggu untuk pulih. Sekiranya rawatan lain diperlukan, pakar onkologi atau radioterapi akan membuat pelan cuti untuk pesakit.

## 3. Adakah pesakit perlu memberitahu ketua atau rakan dihidap kanser payudara?

Terpulang kepada pesakit sendiri. Tiada paksaan. Sesetengah wanita memilih untuk merahsiakannya kerana bimbang ia boleh menjejaskan perkembangan kerjaya mereka. Sesetengah wanita tidak kisah dan berasa perlu untuk kawan-kawan tahu mengenai keadaannya.

Apapun pilihan anda, yang penting anda mesti dalam keadaan tenang dan tabah ketika memberitahu penyakit anda kepada kawan-kawan.

Bimbang jika ada orang beranggapan anda mencari simpati atau cuba ‘lari’ daripada bebanan kerja.

Ada pakar berpendapat ia lebih baik diberitahu kepada orang yang rapat termasuk keluarga dan rakan-rakan kerana sebagai pesakit, anda sangat memerlukan sokongan.

Sokongan ini bukan saja daripada segi moral malah dalam bentuk fizikal, khususnya jika pesakit ada anak kecil atau yang masih bersekolah.

Bagaimanapun, memang ada pesakit meminta doktor merahsiakan penyakit mereka kerana mahu memaklumkan sendiri kepada keluarga apabila sudah bersedia dan tiba masa yang difikirkan sesuai.

## 4. Adakah pesakit masih boleh bekerja selepas pembedahan? Atau perlu berhenti kerja?

Tidak perlu berhenti kerja. Malah, pesakit digalakkan untuk terus bekerja selepas luka pembedahan sembuh supaya mereka tidak terlalu memikirkan soal penyakit yang dihadapi.

## 5. Adakah pesakit memerlukan bantuan selepas pembedahan? Jika ya,

## berapa lama?

Anda mungkin tidak memerlukan bantuan selepas pembedahan kerana anda boleh berdikari untuk menguruskan diri sendiri.

Bagaimanapun, keadaan setiap pesakit mungkin tidak sama. Bagaimanapun, ada beberapa perkara yang perlukan bantuan terutama soal pengurusan anak, kerja rumah, memasak dan memandu.

Lebih baik jika ada seseorang boleh menghulurkan bantuan di rumah terutama dalam tempoh tiga hingga empat minggu pertama selepas pembedahan supaya pesakit dapat menumpukan perhatian kepada proses pemulihan.

## Jangkaan selepas pembedahan

Selepas sedar daripada pembedahan, anda akan dapati luka pembedahan dibalut dan ada tiub yang dimasukkan ke bahagian dibedah tadi untuk mengeluarkan cecair berlebihan dari badan. Ini penting supaya luka pembedahan itu cepat sembuh.

Anda juga mungkin terkejut apabila mendapati banyak tisu yang dibuang dari kawasan payudara anda. Nodus limfa yang terletak di bawah ketiak pada belah yang sama biasanya

turut dibuang dalam pembedahan bagi memastikan pelan rawatan anda.

Ada wanita bimbang penampilannya akan berbeza selepas pembedahan. Sebenarnya tiada siapa tahu anda sudah hilang sebelah atau sebahagian daripada payudara anda kecuali anda sendiri yang memberitahu mereka.

Jadi anda boleh jalani hidup seperti biasa tanpa perlu risau pandangan orang lain.

Rasa sedih akibat hilang sebahagian, sebelah atau kedua-dua belah payudara adalah perkara normal. Ia dirasai semua pesakit kanser payudara. Anda harus ingat, payudara hanyalah sebahagian daripada anda dan anda masih lagi orang yang sama seperti sebelum pembedahan.

Perkara yang biasa berlaku selepas pembedahan payudara:

- Biasanya anda boleh bangun dari katil pada hari yang sama selepas pembedahan.
- Selepas beberapa hari, doktor akan membenarkan anda pulang ke rumah.
- Tempoh tinggal di hospital bergantung kepada keputusan pembedahan.
- Anda mungkin mengalami rasa sakit atau tidak selesa.

● Jahitan pada luka pembedahan mungkin terasa ketat dan tegang.

● Jika nodus limfa di bawah ketiak anda dibuang, ketiak anda juga akan rasa tidak selesa.

● Anda boleh minta doktor memberikan ubat tahan sakit untuk mengurangkan kesakitan atau ketidakselesaan.

● Pesakit mungkin boleh mengambil makanan biasa sehari selepas pembedahan. Pesakit juga boleh berjalan di kawasan hospital.

● Pesakit biasanya dinasihatkan supaya tidak mandi sehingga tiub pada kawasan pembedahan dialihkan dan luka kelihatan mulai sembuh.

● Selepas pembedahan, pesakit akan diajar kedudukan lengan yang betul dan senaman mudah untuk membantu mencegah ketegangan serta mengurangkan bengkak. Perkara ini sangat penting kerana ia kerap berlaku pada pesakit.

● Pesakit dinasihatkan untuk meneruskan senaman ini selepas balik ke rumah.

● Ketika ini pesakit mungkin sudah tidak berasa sakit. Pada mulanya, garis jahitan pada tempat yang dibedah boleh dilihat. Ia juga mungkin akan bengkak dan nampak

berlekek, berkedut, bersisik atau radang.

● Kulit payudara atau puting menjadi merah.

### Persediaan terima rawatan

Tidak kira bagaimana sedih pun, ada satu perkara penting yang perlu kita ingat iaitu kanser payudara adalah penyakit yang mudah berkembang dan merebak.

Anda beruntung jika ketumbuhan anda disahkan jenis benigna (boleh membesar, tetapi tidak merebak).

Bagaimanapun, ia masih perlu dirawat dan wanita yang ada ketumbuhan benigna berisiko tinggi mendapat kanser payudara.

Prosedur rawatan kanser termasuk kanser payudara umumnya membabitkan pembedahan.

Keperluan untuk kemoterapi atau radioterapi bergantung kepada keadaan setiap pesakit.

Justeru, ada baiknya jika kita mengambil tahu serba sedikit mengenai persediaan sebelum menjalani rawatan. Antara pertanyaan yang kerap diajukan ialah:

### 1. Berapa lama tempoh pembedahan?

Tempohnya bergantung kepada jenis pembedahan yang diperlukan. Contohnya jika pembedahan memerlukan bukaan besar dan membabitkan bahagian ketiak, ia mungkin mengambil masa kira-kira sejam.

Pembedahan pemuangan payudara (mastektomi) dan membabitkan bahagian



**PEMBEDAHAN...**  
kaedah utama rawat  
kanser payudara.

putat. Usah risau, masalah ini akan hilang perlahan-lahan. Bengkak akan surut dan kulit anda akan kembali ke warna asal.

● Selepas beberapa bulan, parut jahitan juga akan pudar. Anda mungkin berasa bahagian dada seperti dicucuk-cucuk dengan jarum. Malah ada juga pesakit yang terasa kebas pada kawasan parut dan ketiak.

### Penjagaan luka

Penjagaan luka sangat penting. Untuk mempercepatkan ia sembuh, luka anda perlu sentiasa bersih dan kering. Justeru, tutup balutan luka sebelum mandi dan tukar balutan ini jika ia basah atau kotor.

Pantau perkembangan luka anda. Lihat jika ada tanda jangkitan seperti demam, kawasan luka menjadi merah, ada nanah atau berdarah.

Jika tanda ini ada, usah bertangguh lagi. Segeralah berjumpa doktor. Jangan biarkan jangkitan berterusan kerana ia bukan saja boleh membuatkan luka lebih lambat sembuh malah meningkatkan parut dan meningkatkan kos rawatan.

Sebenarnya ada banyak lagi maklumat penting yang perlu anda ketahui mengenai penjagaan selepas rawatan. Semuanya dicatatkan dalam buku 'Saya Ada Kanser Payudara! Apa Tindakan Selanjutnya?' yang disediakan Hospital Assunta. Buku kecil percuma ini akan mula diagihkan pada pertengahan Oktober ini.