

Gaya pemakanan punca kanser payudara

Metro 13/8/12
ms 13

Senaman secara teratur, gaya hidup sihat dapat mengurangkan risiko mendapat barah

>>Oleh Hajahfarhana Tarmudi
hajahfarhana@hmetro.com.my

BERSENAM, mengamalkan diet seimbang dan menjalani pemeriksaan dengan kerap antara tiga perkara penting ditekankan oleh Pakar Bedah Payudara Lifecare, Dr M Devanand, untuk mengurangkan risiko menghidap kanser payudara. Bermula dengan senaman secara teratur, cara hidup sihat itu dapat mengurangkan risiko mendapat kanser payudara.

"Jadikan ia sebagai asas gaya hidup seharian agar kekal sihat dan cergas sepanjang masa selain mengelakkan risiko menghidap kanser payudara.

"Senaman boleh dilakukan selama 30 minit selang sehari atau empat jam seminggu. Misalnya, berjalan kaki membakar sebanyak empat kalori (kcal) setiap minit manakala berlari membantu menghapus enam kcal," katanya.



> Fakta

Tempoh disarankan untuk melakukan pemeriksaan payudara:

n Wanita berusia 20 hingga 29 tahun - melakukan pemeriksaan tiga tahun sekali.

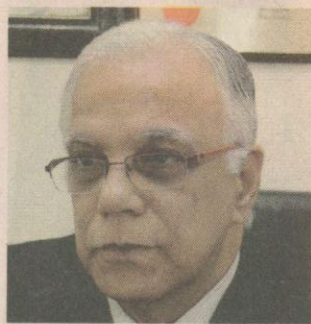
n Wanita berusia 30 hingga 39 tahun - melakukan pemeriksaan dua tahun sekali.

n Wanita berusia 40 hingga 49 tahun - melakukan pemeriksaan setahun sekali terutama jika mempunyai sejarah keluarga menghidap kanser payudara.

Jika disahkan menghidap kanser payudara pada tahap kronik, pesakit juga berdepan dengan masalah kos rawatan yang tinggi sehingga mencecah RM200,000 dan boleh menyebabkan tekanan kerana emosi terganggu.

Berbeza dengan keadaan pesakit yang masih di peringkat awal kerana mereka mempunyai peratusan tinggi untuk hidup lebih lama, kos rawatan rendah, emosi terawal dan

Selain senaman, diet seimbang juga penting untuk mengawal kalori dalam badan. Tenaga yang diperlukan oleh wanita hanya 1,500 kalori sehari jika mereka bekerja di dalam pejabat dengan penyaman udara manakala kira-kira 2,000 kalori jika menjalankan tugas di luar pejabat.



DR M DEVANAND...

elak risiko kanser payudara dengan bersenam, amalkan diet seimbang dan pemeriksaan kerap.

Kawalan pengambilan kalori setiap hari boleh dilakukan dengan membahagikan kepentingan dan kegunaannya kepada tubuh badan. "Ambil hidangan berat untuk sarapan pagi bagi menjana tenaga pada permulaan hari. Namun, ia harus dilengkapi sayur, buah-buahan, protein dan daging.

"Bahagikan pengambilan kalori dalam sehari. Jika sarapan mengandungi 600 kalori, selebihnya untuk makan tengah hari atau malam. Ia sudah cukup memberi tenaga dan keperluan kalori untuk tubuh badan dalam sehari," katanya sambil menambah, sesiapa saja yang mengawal pengambilan kalori mengurangkan risiko mendapat kanser payudara.

Menurutnya, secawan teh yang disediakan berserta gula saja mengandungi 40 kkal dan nasi lemak pula 600 kkal.

Perubahan gaya hidup yang membuatkan masyarakat le-

bih suka mengambil makanan segera dan mengandungi banyak kalori juga berisiko tinggi untuk seseorang itu mengalami obesiti yang akhirnya menjurus kepada kanser payudara.

Selain itu, wanita Asia juga berisiko menghadapi kanser ini disebabkan gaya pemakanan yang diambil terutama bagi mereka yang gemar mengambil hidangan berasaskan kanji.

Perbezaan dapat dilihat jika kanak-kanak perempuan itu melakukan senaman atau sebaliknya. Misalnya, ketika berumur 11 atau 12 tahun, kanak-kanak yang melakukan senaman tidak akan menghadapi masalah kegemukan, lambat datang haid dan kurang berisiko menghidap kanser payudara.

Berbanding kanak-kanak



BANTU... kira-kira 5,000 orang awam menyertai program amal yang dianjurkan tahun lalu.

yang tidak melakukan senaman, mereka mudah mengalami masalah obesiti dan haid awal. Wanita yang berkahwin pada usia lanjut juga berisiko tinggi mengalami kanser payudara.

Masalah obesiti bukan saja berhadapan dengan risiko mendapat kanser payudara, malah ia juga boleh menyebabkan masalah kanser ovari, usus besar serta rahim terutama bagi wanita yang sudah menopause dan tidak melakukan senaman.

Selain senaman dan mengamalkan diet seimbang, wanita seharusnya melakukan pemeriksaan awal payudara mereka. Kebanyakan pesakit di negara ini yang menghidap kanser payudara sudah berada di tahap ketiga atau keempat

"Jika pesakit yang dikesan sudah berada pada tahap ketiga atau keempat, hanya 30 peratus daripadanya berpeluang untuk hidup selama lima tahun dan 70 peratus berisiko menemui ajal.

"Berbanding pesakit di tahap pertama, 95 peratus daripada mereka berupaya untuk hidup selama lima tahun dan kemungkinan dapat bertahan sehingga 10 tahun sebanyak 89 peratus.

"Disebabkan itu, kita perlu menyedarkan orang awam terutama wanita untuk melakukan pemeriksaan di klinik atau hospital secara teratur," jelasnya.

Beliau kini juga lebih fokus kepada usaha memperkasakan wanita muda berhubung kesedaran terhadap bahaya

kanser payudara yang menyerang 99.9 peratus wanita manakala satu peratus kaum lelaki.

Kebanyakan pemeriksaan payudara mendapati 90 peratus tidak beresakit, 90 peratus disebabkan benjolan, empat peratus berasa sakit, empat peratus lelehan pada puting, satu peratus luka di puting dan satu peratus benjolan di ketiak.

Melalui angka dilaporkan di atas, 13 peratus yang dikesan menghidap kanser payudara adalah disebabkan benjolan.

Jelasnya, pengesanan awal dengan melakukan pemeriksaan secara teratur di klinik atau hospital dapat mengurangkan risiko kanser payudara pada tahap kronik

hidup lebih lama, kos rawatan rendah, emosi terkawal dan mempunyai keyakinan tinggi meneruskan kehidupan.

Pemeriksaan payudara sendiri juga perlu diajar kepada orang awam untuk menyedarkan mereka agar memahami keadaan payudara masing-masing.

Namun, pemeriksaan di klinik atau hospital dapat mengesan kehadiran kanser payudara lebih awal sekali gus memberi harapan tinggi untuk bebas daripada penyakit yang berbahaya kepada wanita.

Sementara itu, bagi meningkatkan kesedaran kepada orang awam mengenai kanser payudara, jenama barangan kecantikan Avon mengadakan program jalan kaki amal untuk mengumpul dana yang akan disumbangkan kepada Persatuan Kebajikan Kanser Payudara Malaysia dan Yayasan Kesejahteraan Pink Ribbon.

Acara amal ini berlangsung pada 23 September 2012 di Presint 3, Putrajaya dan bakal mencipta rekod di Buku Rekod Malaysia dengan mengumpul 20,000 pejalan kaki.

Bagi mereka yang berminat untuk menyertai, dapatkan tiket penyertaan di Butik Kecantikan Avon seluruh Malaysia. Untuk sebarang maklumat lanjut, layari www.facebook.com/AvonMy atau hubungi talian bebas di 1800 23 AVON (2286)