

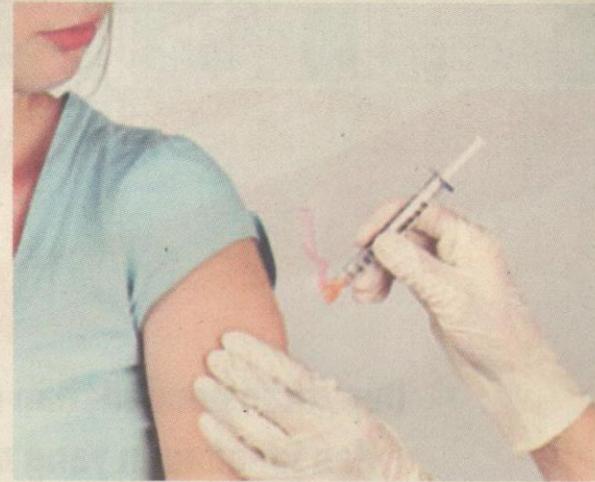
KANSER payu dara kini semakin kerap terjadi. Menurut Persatuan Onkologi Malaysia, seorang daripada setiap 19 orang wanita di negara ini berisiko menghidap kanser payu dara. Pada tahun 2005, 19% daripada jumlah kematian yang disebabkan oleh kanser di Malaysia adalah berpunca daripada kanser payu dara. Dengan statistik yang sebegini, kita perlu memainkan peranan masing-masing untuk meningkatkan kesedaran dan mengambil langkah pencegahan. Berikut adalah soalan lazim yang mungkin terlintas di fikiran anda.

▶ **Apa sebenarnya kanser payu dara?**

Kanser payu dara adalah sejenis ketumbuhan "tumor malignan" yang bermula pada sel-sel payu dara. Tumor malignan adalah sekumpulan sel kanser yang boleh tumbuh hingga menembusi tisu badan sekelilingnya (invasi) atau merebak ke bahagian tubuh badan yang lain (metastasis).

▶ **Apakah yang mungkin menyebabkan ketumbuhan ini?**

Walaupun kadang kala dikaitkan dengan genetik atau sejarah keluarga, namun penyebab sebenar ketumbuhan sel kanser payu dara masih sukar diketahui. Walaubagaimanapun beberapa faktor yang mempengaruhi risiko sel kanser payu dara dapat dikenalpasti.



Risiko Kanser Wanita

Faktor risiko?

Beberapa faktor yang dikaitkan dengan kanser payu dara adalah peningkatan usia, sejarah keluarga terutamanya yang mempunyai pertalian rapat atau pertalian darah, pernah menghidap kanser payu dara (kemunculan semula), permulaan kitar haid yang awal atau lewat putus haid, tidak pernah mengandung walaupun umur lebih 30 tahun, tidak pernah menyusukan anak, pengambilan alkohol yang berlebihan, pemakanan yang tinggi lemak dan kurang serat, terapi hormon selepas putus haid dan juga obesiti selepas putus haid.

Tanda-tanda dan gejala?

Ketulan di sekitar payu dara atau di bahagian ketiak; perubahan dari segi saiz, bentuk, atau rasa pada puting atau payu dara; lelehan luar biasa dari puting payu dara; rasa sakit pada payu dara; ulser kulit; bengkak pada lengan (bersebelahan dengan payu dara yang dijangkiti kanser) ruam pada payu dara.

Tahukan anda bahawa pelbagai kaedah telah terbukti secara saintifik dapat mengurangkan risiko kanser payu dara? Berikut merupakan beberapa tips berguna yang boleh diamalkan dalam kehidupan seharian kita.

- 1** Pengesanan awal dan saringan
Ya, mengenal pasti pertumbuhan tumor pada peringkat awal adalah lebih baik. Kita dapat mengurangkan risiko sel kanser merebak ke organ lain dengan menyingkirkan tumor tersebut dahulu.
- 2** Bersenam selalu
- 3** Sentiasa Ceria/uruskan stres dengan baik
Ketawa adalah penawar yang terbaik.
- 4** Amalkan pemakanan yang sihat dan seimbang.
Jangan memilih hanya makanan 'anti-kanser' sahaja.

Makanan 'anti-kanser' mungkin baik, tetapi dari segi nutrisi ia mungkin kurang seimbang bagi sesetengah orang. Oleh itu, pemakanan secara sihat dan seimbang adalah lebih bagus.

5 Pengambilan probiotik setiap hari
Pengambilan produk probiotik seperti Yakult setiap hari dapat mengekalkan kesihatan yang baik. Yakult telah terbukti secara saintifik mengurangkan risiko kanser payu dara seperti yang dilaporkan oleh Dr Masakazu Toi, Profesor Jabatan Pembedahan (Kanser Payu Dara), Sekolah Siswazah Perubatan, Universiti Kyoto di Jepun. Selain menguatkan sistem imun dengan meningkatkan kadar aktiviti sel imun (sel NK), Strain shirota di dalam Yakult juga meningkatkan kadar metabolisma isoflavon soya dari makanan berasaskan soya yang juga boleh mengurangkan risiko kanser payu dara.

Fakta Kanser Payu Dara

- 1** Tahukan anda bila kes pertama kanser payu dara dilaporkan?
Tahun 1600 S.M. di Mesir.
- 2** Lelaki tidak akan menghidap kanser payu dara.
SALAH! Walaupun kadar peratusan tidak tinggi, tetapi lelaki masih berisiko menghidap kanser payu dara. Warna ribon lambing kesedaran kanser payu dara di kalangan lelaki adalah gabungan warna biru dan merah jambu. Ribon berwarna merah jambu adalah lambing kesedaran kanser payu dara untuk wanita.
- 3** Saya tiada ketumbuhan atau ketulan pada payu dara. Maka, saya tiada kanser payu dara.
SALAH! Terdapat sejenis kanser payu dara yang dikenali sebagai Kanser Payu Dara Radang di mana tiada ketulan, tetapi bahagian payu dara terbabit akan menjadi bengkak, kemerahan, rasa berbahang dan sensitif.

- Sumber: *Gaya Hidup Yakult! Isu No 17 (Okt 2012), Yakult (M) Sdn Bhd*