



'Pembunuh senyap'

BH 11/10/14 Ms C.

» **Kanser payudara paling digeruni wanita**

Pada dasarnya, kanser berpunca daripada aktiviti sel yang tidak normal. Sepatutnya, sel membuat pembahagian pada kadar terkawal dan mengikut keperluan tubuh individu, namun dalam kes kanser payudara, ia berpunca daripada pengumpulan sel abnormal.

Kadar penghasilan sel melebihi keperluan menyebabkan lebihan tisu yang kemudiannya dikenali sebagai ketumbuhan. Ketumbuhan pula dibahagikan kepada dua jenis iaitu *benign* (tumor bukan barah) dan *malignan* (tumor jenis

jangka masa panjang, tetapi jika ia menyebabkan kesakitan, ia mungkin petunjuk kanser payudara peringkat awal.

Selanjutnya, muncul tanda radang seperti sakit, panas, bengkak atau tanda kemerahan berpunca daripada salur limfa kecil dalam kulit atau pembuluh limfatik diserang tisu abnormal. Ketika ini, tekstur kulit dilihat seperti kupasan limau yang turut dirujuk sebagai *peau d'orange*.

Bengkak pada payudara atau ketiak perlu juga diberi perhatian, selain rupa payu-

Tahap 3

Saiz ketulan berukuran lima sentimeter dan sudah merebak ke nodus limfa ketiak, kulit ataupun otot yang terdapat di bawahnya (otot bahagian dada).

Tahap 4

Kanser sudah merebak ke kawasan luar dada, antaranya nodus limfa pada leher, paru-paru, hati atau tulang penghidapnya.

Kaedah rawatan

Pilihan rawatan, termasuk pembedahan, terapi radiasi,

Oleh Bennie Zie Fauzi
dan Alzahrin Alias
bminggu@bh.com.my

Kanser payudara amat ditakuti wanita kerana ia dikatakan 'pembunuh' dalam senyap selain berada di tangga kelima dalam kalangan kanser yang paling banyak menyebabkan kematian. Lazimnya, ia dihadapi wanita berusia 20 tahun ke atas dengan kaum Cina mendahului senarai penghidap penyakit itu diikuti Melayu dan India.

Dilaporkan sekurang-kurangnya seorang daripada lapan wanita berpotensi mendapat kanser ini dan kemungkinan seorang daripada 28 penghidapnya meninggal dunia, malah hampir separuh daripada mereka yang dikesan dengan penyakit ini berusia kurang 50 tahun.

Oktober adalah Bulan Kesedaran Kanser Payudara Kebangsaan. Untuk itu, SIHAT paparkan maklumat mengenai penyakit yang sangat digeruni oleh wanita, namun jangan lupa, lelaki juga tidak terkecuali diserang penyakit ini.

Apa itu kanser payudara?

Ia terjadi apabila sel normal payudara bertukar struktur sebelum merebak dan menjangkiti tisu serta bahagian lain berdekatan kelenjar atau lobul, pembuluh darah, salur limfa serta nodus limfa.

barah).

Kanser payudara termasuk di bawah ketumbuhan malignan yang berkembang melalui proses pembahagian melebihi kadar keperluan organ lalu menyerang organ serta tisu berhampiran.

Punca

Belum ada kajian yang mengemukakan punca sebenar penyakit ini tetapi ia sering dikaitkan dengan beberapa faktor, antaranya penyakit yang diwarisi secara genetik (ada ahli keluarga lain yang turut menghadapi penyakit sama), usia meningkat, berat badan berlebihan selain cenderung mengambil makanan mengandungi banyak lemak haiwan, pernah mengambil pil perancang, datang haid awal iaitu sebelum umur 12 tahun tetapi lewat putus haid (selepas umur 50 tahun), tidak pernah melahirkan anak atau melahirkan anak pertama pada usia lewat 30-an, selain gaya hidup yang kurang aktif.

Simptom

Berbanding penghasilan cecair pada puting yang dianggap biasa dan tidak memudaratkan, pesakit kanser payudara berkeungkinan mengalami puting berdarah.

Puting tertarik ke dalam bukan luar biasa bagi wanita, namun jika ia berlaku tanpa sebab, segera jalani pemeriksaan doktor.

Pembentukan gumpalan adalah simpton biasa bagi

darah yang dilihat menjadi lebih tebal selain pertambahan saiz juga bentuk. Kulit payudara menunjukkan lekuk atau membentuk rabung.

Selain itu, puting mungkin terpusing ke dalam, menjadi kemerahan dan bersisik selain mempunyai lelehan abnormal. Tanda penyakit merebak diketahui melalui simptom seperti demam, seram sejuk, sakit sendi dan tulang atau sakit kuning.

Berhati-hati juga dengan ruam yang menyerang bahagian payudara dan persekitarannya, yang mungkin pada asalnya terjadi disebabkan ekzema.

Tahap kanser payudara

Diagnosis kanser payudara dibuat melalui mamografi atau pengimejan magnetik resonan (MRI) payudara, manakala peringkat atau tahap serangan kanser ditentukan mengikut sifat sel dan tahap pembiakan (proliferasi).

Tahap 1

Peringkat awal, membatkan ukuran melintang kanser kurang daripada dua sentimeter. Ia belum merebak dan sasaran serangan terhad kepada bahagian payudara saja.

Tahap 2

Ukuran ketumbuhan kanser antara dua sentimeter (tetapi sudah merebak ke nodus limfa ketiak) hingga lima sentimeter (tetapi belum merebak).

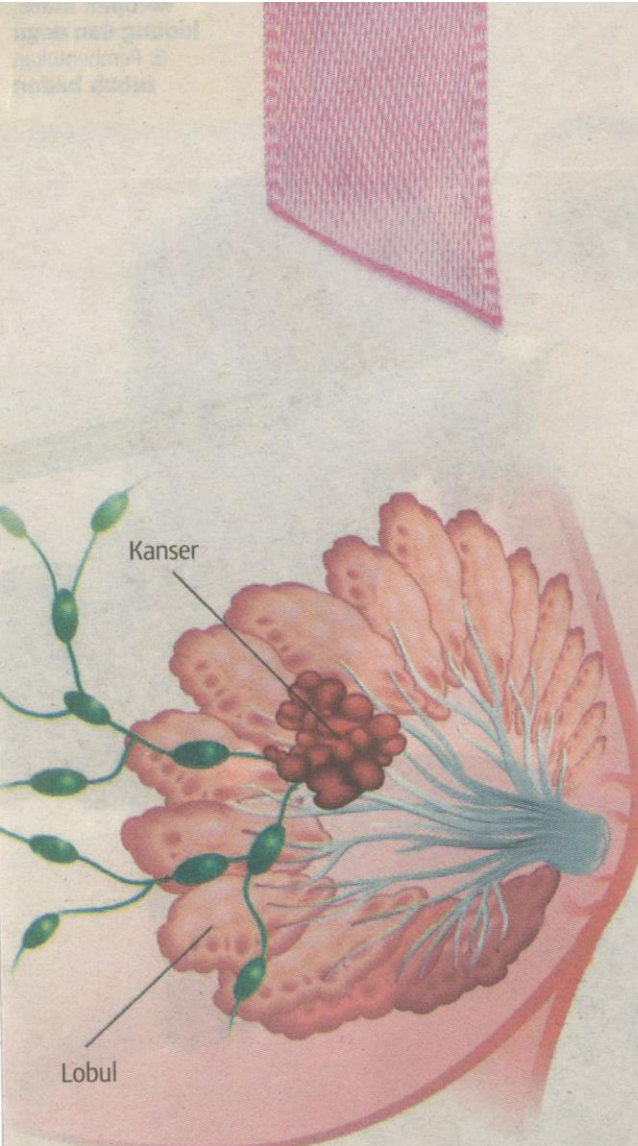
kemoterapi, terapi hormon dan terapi sasaran. Sebelum mengambil keputusan menjalani mana-mana rawatan, pastikan anda meneliti dulu keputusan biopsi yang dilakukan pakar berpengalaman.

Pengesanan awal kanser berkenaan membolehkan anda mendapat rawatan lebih berkesan, selanjutnya menjalani pembedahan konservatif iaitu membuang sebahagian daripada payudara yang diserang kanser atau mastektomi, merujuk pada pembedahan membuang seluruh payudara.

Pembentukan semula payudara disarankan bagi mereka yang sudah melakukan mastektomi dan ia dilakukan sebelum pesakit menjalani terapi lain. Perbincangan lazimnya membatkan pesakit dengan pakar bedah plastik.

Pesakit boleh juga mencuba rawatan alternatif membatkan herba dan pengambilan makanan tertentu yang disyorkan, misalnya penggunaan dos tinggi vitamin D juga makanan yang mengandungi nutrien. Peringatan, pastikan ia tidak dicampur aduk.

Ada juga yang mempraktikkan homeopati untuk kembali pulih. Apa pun, kecekalan dan kesungguhan pesakit untuk 'bebas' daripada barah berupaya membina keyakinan untuk sembuh seperti sediakala atau sekurang-kurangnya menjalani kehidupan yang lebih produktif.





Faktor yang meningkatkan risiko menghadapi kanser payudara

FAKTOR TIDAK BOLEH DIKAWAL

⦿ **Umur**

Semakin berumur, semakin tinggi kemungkinan mendapatnya. Wanita berusia 50 tahun ke atas mempunyai lapan hingga 10 kali ganda lebih tinggi kemungkinan mendapat kanser payudara berbanding wanita yang lebih muda.

⦿ **Wanita** mempunyai

100 kali ganda risiko berbanding lelaki.

⦿ **Sejarah** keluarga/keturunan

5-10 peratus kes kanser payudara berkaitan dengan gen.

⦿ Sejarah lalu **kanser payudara**

Jika anda pernah didiagnosis dengan kanser payudara dulu, anda lebih berisiko untuk mendapat kanser payudara sekarang.



Fakta dan mitos

MITOS: Hanya wanita yang mempunyai sejarah keluarga menghidap kanser payudara berisiko tinggi.

FAKTA: Semua wanita berisiko mendapat kanser ini. Mereka yang mempunyai sejarah keluarga berisiko tinggi tetapi kurang daripada 10 peratus wanita yang menghidap kanser payudara mempunyai sejarah keluarga menghidap kanser payudara. Sejarah keluarga bermakna dua atau lebih ahli keluarga atau keluarga rapat.

MITOS: Saya terlalu muda untuk mendapat kanser payudara.

FAKTA: Kanser payudara jarang berlaku pada wanita berusia bawah 20 tahun tetapi ada kes wanita semuda 17 tahun dan bayi berusia empat tahun dikesan menghidapnya.

MITOS: Semua ketulan di payudara adalah kanser.

FAKTA: Kebanyakan ketulan di payudara adalah bukan kanser terutama pada wanita muda. Tanpa menafikan sukar untuk membezakan ketulan bukan kanser dengan ketulan kanser.

MITOS: Wanita yang mempunyai payudara kecil kurang risiko mendapat kanser payudara.

FAKTA: Tidak ada kaitan antara kanser dan saiz payudara. Risikonya sama walau apa juga saiz payudara.

MITOS: Menyusukan bayi dan menggunakan deodoran boleh menyebabkan kanser payudara.

FAKTA: Tidak. Menyusukan bayi boleh mengurangkan risiko kanser payudara. Tidak ada sebarang bukti yang menyatakan penggunaan deodoran meningkatkan kanser payudara.

MITOS: Kemoterapi boleh dielakkan jika wanita menjalani pembedahan membuang kanser payudara.

FAKTA: Jika tumor kanser payudara sangat kecil, tidak ada nodus limfa yang terbahit dan tidak ada ciri risiko tinggi dalam spesimen kanser payudara yang dibedah, mungkin kemoterapi boleh dielakkan. Banyak lain-lain yang perlu dipertimbangkan untuk menentukan sama ada kemoterapi perlu dilakukan ataupun tidak.

Tempoh haid

Jika anda mendapat haid pada usia yang muda, anda berisiko mendapat kanser payudara apabila berumur.

FAKTOR BOLEH DIKAWAL

Penyusuan

Wanita yang menyusukan anak dalam tempoh satu ke dua tahun akan mengurangkan risiko mendapat kanser payudara.

Pengambilan alkohol

Wanita yang mengambil minuman beralkohol berisiko

1.5 kali ganda lebih tinggi mendapat kanser payudara daripada wanita yang tidak mengambil minuman keras.

Senaman

Wanita yang bersenam secara berterusan dapat mengurangkan risiko kanser payudara. Kajian menunjukkan

senaman selama **30 minit** sehari untuk lima hari seminggu adalah mencukupi.



Perkataan kanser diambil daripada **bahasa Latin, crab.**

Umumnya, satu bilion sel kanser diperlukan untuk **membentuk ketulan kanser dengan berat satu gram.**

Kanser adalah sukar dan lewat **dikesan melalui teknik pengimejan.**

Wanita Malaysia mempunyai insiden kanser lebih tinggi iaitu **55 peratus** berbanding lelaki.

1 dalam **5.5** **warga Malaysia** dijangka mendapat kanser sepanjang hayatnya - 1 dalam 4 orang bagi Cina, 1 dalam 5 orang bagi India dan 1 dalam 7 orang bagi Melayu.

