

MEMAHAMI KANSER

PANDUAN UNTUK PESAKIT



MEMAHAMI KANSER

PANDUAN UNTUK PESAKIT



Persatuan Kanser Network Selangor & Wilayah Persekutuan
Serdang • 2019

Cetakan Pertama 2019

© Persatuan Kanser Network Selangor & Wilayah Persekutuan (KanWork)

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan mana-mana bahagian artikel, ilustrasi dan isi kandungan buku ini dalam apa jua bentuk dan dengan cara apa jua sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau cara lain sebelum mendapat izin bertulis daripada Persatuan Kanser Network Selangor & Wilayah Persekutuan (KanWork), Seri Kembangan, 43300, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.

Perpustakaan Negara Malaysia Data Pengkatalogan-dalam-
Penerbitan

Memahami Kanser : Panduan untuk Pesakit / Editor: Ramlah Muhamad.

ISBN No. 978-967-17468-1-3

1. Cancer.
 2. Cancer--Patients.
 3. Cancer--Treatment.
- I. Ramlah Muhamad.
616.994

Rekabentuk

Kulit: Anuar Pairan

Rekaletak Teks: Sahariah Abdol Rahim @ Ibrahim

Dicetak oleh:

UKM Cetak Sdn. Bhd.

Aras Bawah

Bangunan Penerbit UKM

Universiti Kebangsaan Malaysia

43600 UKM Bangi, Selangor

Kandungan

Pengenalan		xi
Prakata		ix
1 Memahami Kanser	<ul style="list-style-type: none">● Apakah Kanser dan Bagaimana Ia Berlaku?● Apakah Tahap Kanser?	1 2
2 Pengesanan Kanser	<ul style="list-style-type: none">● Bagaimana Kanser Dikesan?	4
3 Rawatan Kanser	<ul style="list-style-type: none">● Bagaimana Kanser Dirawat?● Mengapa Anda Mungkin Menjalani Pembedahan?● Mengapa Anda Mungkin Menjalani Kemoterapi?● Mengapa Anda Mungkin Menjalani Radioterapi?● Apakah Kesan Sampingan Rawatan dan Cara Mengurangkan Kesan Sampingan?	9 10 12 14 14



4 Pemakanan	● Mengapa Pemakanan Sihat Itu Penting?	19
	● Apakah Saranan Pemakanan Sebelum Rawatan?	20
	● Apakah Saranan Pemakanan Selepas Tamat Rawatan?	21
	● Soalan Lazim Tentang Pemakanan dan Kanser	22
5 Aktiviti Fizikal	● Mengapa Perlu Lakukan Aktiviti Fizikal?	26
	● Apakah Aktiviti Fizikal yang Diperlukan Semasa Rawatan?	27
	● Apakah Aktiviti Fizikal yang Disarankan Selepas Tamat Rawatan?	28

6	Menghadapi Kanser Berulang	<ul style="list-style-type: none">● Apakah Kanser Berulang?	30
		<ul style="list-style-type: none">● Bagaimana Hendak Mengurangkan Risiko Kanser Berulang?	31
		<ul style="list-style-type: none">● Bagaimana Menghadapi Kanser Berulang?	34
7	Sokongan	<ul style="list-style-type: none">● Apakah Peranan Kumpulan Sokongan Kepada Pesakit Kanser?	36
		<ul style="list-style-type: none">● Bagaimana Anda Boleh Menghubungi Kumpulan Sokongan Kanser?	37
	Sumber Rujukan		45



Prakata

Buku kecil ini merupakan usaha Persatuan Kanser KanWork dan didedikasikan khas untuk semua pesakit kanser. Pembangunan dan percetakan buku ini ditaja oleh Lembaga Zakat Selangor. KanWork merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada Lembaga Zakat Selangor atas sokongan penajaan buku ini. Terima kasih juga kepada semua yang terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam menjayakan pembangunan dan penerbitan buku ini.

Penyemak Isi Kandungan

Dr. Mastura Md Yusof
Perunding Onkologi Klinikal
Hospital Pantai Kuala Lumpur

Editor

Ramlah Muhamad
Persatuan Penterjemah Malaysia

Koordinator

Sukarelawan
Persatuan Kanser KanWork



Pengenalan

Lima jenis kanser yang mencatatkan kes tertinggi di Malaysia adalah kanser payudara, usus besar, paru-paru, limfoma, dan nasofarinks. Maklumat di dalam buku ini disediakan untuk semua pesakit kanser tanpa mengira jenis kanser yang dihidapi.

Buku kecil ini dibangunkan sebagai panduan untuk membantu pesakit memperoleh maklumat umum berkaitan kanser dengan bahasa yang lebih mudah difahami. Buku ini boleh membantu pesakit terutama mereka yang baru disahkan sebagai pesakit kanser.

Selepas membaca buku ini, pesakit dapat:

- Mengamalkan pemakanan sihat untuk pesakit kanser.
- Mengetahui tentang pembentukan sel, jenis dan tahap kanser.
- Memahami maklumat tentang kaedah untuk mengesan kanser.
- Mengetahui jenis rawatan kanser, kesan sampingan rawatan dan cara mengurangkan kesan sampingan rawatan.

- Mengamalkan sumber-sumber pemakanan sihat untuk pesakit kanser.
- Melakukan aktiviti fizikal yang bersesuaian dengan keadaan pesakit kanser.
- Mengamalkan kaedah untuk mengurangkan risiko kanser berulang.
- Menghubungi kumpulan sokongan kanser bagi mendapatkan sokongan dan bantuan.

Buku ini hanya memberikan maklumat asas tentang kanser. Sehubungan itu, anda hendaklah merujuk kepada doktor dan jururawat yang merawat anda untuk maklumat lanjut. Anda digalakkan mendapatkan maklumat tambahan yang lebih khusus mengikut jenis kanser yang anda hidapi.

1

MEMAHAMI KANSER

Apakah Kanser dan Bagaimana Ia Berlaku?

Kanser adalah penyakit yang berlaku apabila sel dalam badan kita membahagi secara tidak normal tanpa kawal.

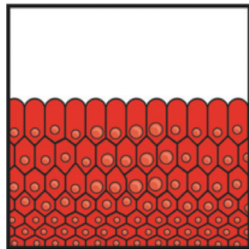
Sel yang tidak normal ini akan berterusan membahagi dan membentuk ketulan yang dipanggil ketumbuhan atau tumor.

Ketumbuhan tidak semestinya kanser. Ketumbuhan terbahagi kepada dua iaitu "benigna" dan "maglinan".

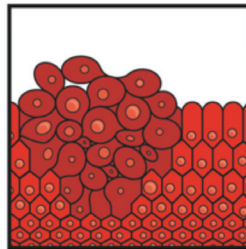
Ketumbuhan benigna: Sel-sel tumbuh dengan lebih cepat dari normal tetapi terhad kepada satu kawasan dan tidak merebak ke bahagian lain badan. Ini bukan kanser.



Ketumbuhan maglinan: Sel-sel tumbuh dengan cepat, tidak terkawal dan mampu merebak ke bahagian lain badan melalui aliran darah atau sistem limfa. Ini adalah kanser.



Sel normal



Sel kanser

Apakah Tahap Kanser?

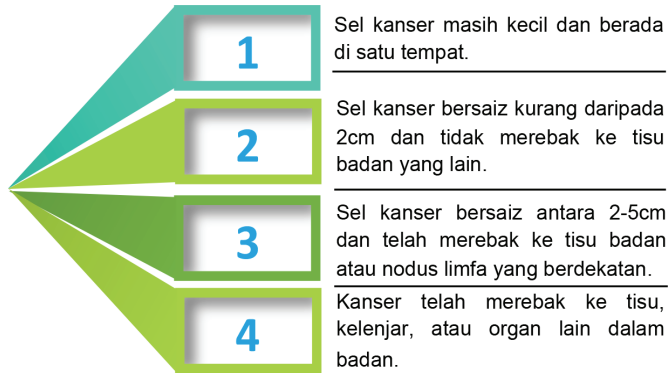
Kanser dikelaskan mengikut tahap sama ada tahap 1, 2, 3 atau 4. Setiap tahap mempunyai maksud yang tertentu.

Tahap kanser bukan penentu tempoh hayat anda.

Kanser dikelaskan mengikut tahap bagi memudahkan doktor merancang jenis rawatan yang terbaik untuk anda.

Memahami Kanser: Panduan untuk Pesakit

Tahap kanser adalah seperti berikut:



2

PENGESANAN KANSER

Bagaimana Kanser Dikesan?

Untuk sesetengah individu, kanser dapat dikesan apabila mereka berjumpa doktor di kemudahan kesihatan semasa menjalani ujian pengesanan kanser walaupun mereka tidak mempunyai sebarang gejala. Terdapat juga individu yang dikesan kansernya kerana datang ke hospital akibat masalah kesihatan yang lain atau mengalami simptom yang berkaitan kanser.

Sebaik-baiknya kanser perlu dikesan lebih awal supaya mendapat peluang yang tinggi untuk pulih.



Antara kaedah untuk mengesan kanser ialah:

Ujian biopsi: Ia merupakan kaedah untuk pakar bedah mengeluarkan sedikit tisu atau cecair yang disyaki mengandungi kanser dengan menggunakan jarum atau prosedur pembedahan kecil. Tisu yang diambil ini akan dihantar kepada pakar patologi yang akan memeriksanya dengan mikroskop dan membuat laporan sama ada tisu berkenaan merupakan sel kanser atau sebaliknya.

Ujian darah: Sampel darah diambil untuk mengesan kanser tertentu seperti kanser leukemia misalnya. Ujian darah diambil untuk melihat jumlah atau jenis sel darah putih yang luar biasa. Ujian darah seperti penanda kanser (*tumour marker*) boleh membantu untuk proses pengesanan jenis kanser.

Ujian pengimejan: Kaedah ini merupakan ujian imbasan atau gambar bahagian tubuh yang disyaki mempunyai kanser. Ia akan membantu doktor mengesan dan menentukan tahap kanser. Ia juga membantu pelan rawatan selanjutnya. Antara ujian pengimejan yang terlibat adalah seperti:

Mamogram

Mamogram adalah imej x-ray daripada payudara anda yang dihasilkan menggunakan dos radiasi yang rendah. Anda akan berdiri di hadapan mesin mamogram dan payudara anda diletakkan di antara dua plat. Plat kemudian ditekan untuk meratakan/ memampatkan payudara supaya imej lebih jelas dilihat.

Ultrasound Pemeriksaan ultrasound menggunakan gelombang bunyi untuk menghasilkan imej sebahagian organ dalam badan. Gelombang bunyi yang digunakan berfrekuensi tinggi dan tidak boleh didengar oleh deria pendengaran manusia. Pemeriksaan ultrasound dan laporan biasanya dilakukan oleh pakar radiologi.

Imbasan CT (Computed Tomography) Imbasan CT menggunakan mesin x-ray yang dihubungkan dengan komputer berteknologi tinggi untuk mengambil beberapa imej organ anda dari sudut berbeza untuk menghasilkan imej 3-D terperinci pada badan anda. Semasa imbasan CT, anda akan berbaring di atas meja, tanpa bergerak sambil masuk ke dalam pengimbas berbentuk donat. Imej dan laporan akan diteliti dan disediakan oleh pakar radiologi.

**Imbasan PET
(Positron
Emission
Tomography)**

Ujian ini membantu mendedahkan bagaimana tisu dan organ anda berfungsi. Imbasan PET menggunakan prosedur apabila sedikit glukosa radioaktif disuntik ke dalam vena atau urat, dan pengimbas digunakan untuk membuat imej berkomputer yang terperinci. Disebabkan sel-sel kanser tumbuh dengan lebih cepat, ia mengambil lebih banyak glukosa daripada sel-sel normal. Pancaran radioaktif glukosa di bahagian itu boleh digunakan untuk mencari sel-sel kanser di dalam badan.

**MRI
(Magnetic
Resonance
Imaging)**

Satu prosedur apabila gelombang radio dan magnet yang kuat dihubungkan dengan komputer untuk menghasilkan imej terperinci di dalam badan yang dapat membezakan di antara tisu normal dan berpenyakit. MRI amat berguna untuk pengimejan otak, tulang belakang, tisu lembut pada sendi, dan bahagian dalam tulang. MRI tidak menggunakan radiasi.

3

RAWATAN KANSER

Bagaimana Kanser Dirawat?

Tujuan rawatan adalah untuk menyembuhkan kanser, atau untuk mengawalinya dan melegakan sebarang gejala.

Jenis rawatan yang diberikan kepada anda bergantung kepada jenis dan tahap kanser serta keadaan kesihatan anda. Anda mungkin mempunyai lebih daripada satu rawatan. Rawatan kanser yang biasa diberi kepada pesakit adalah:

Pembedahan: Merupakan kaedah apabila pakar bedah mengeluarkan kanser dari tubuh anda. Pakar bedah adalah doktor perubatan yang mempunyai latihan khusus dalam pembedahan. Selepas pembedahan, luka di kawasan pembedahan akan berasa sakit dan mengambil masa untuk pulih.



Mengapa Anda Mungkin Menjalani Pembedahan?

Anda mungkin menjalani pembedahan disebabkan salah satu daripada sebab berikut:

- Sel kanser berada setempat dan tidak merebak ke organ lain.
- Mempunyai risiko yang tinggi untuk kanser anda merebak ke tisu atau organ badan yang lain.
- Membantu doktor menentukan sejauh mana kanser anda telah merebak. Pembedahan membantu doktor menilai saiz tumor dan memastikan adakah ia telah merebak ke nodus limfa.

Memahami Kanser: Panduan untuk Pesakit

- Untuk melegakan kesakitan yang disebabkan oleh tumor yang menekan pada saraf atau tulang atau untuk menghilangkan tumor yang menyekat usus anda.

Kemoterapi: Rawatan yang menggunakan ubat untuk membunuh atau memperlambatkan pertumbuhan sel kanser. Kemoterapi diberikan melalui cara:

- Suntikan ke dalam salur darah
- Port kemo
- PICC (*Peripherally Inserted Central Catheter*) melalui tiub
- Oral iaitu ubat yang dimakan dalam bentuk pil atau cecair
- Suntikan *intramuscular* iaitu terus ke otot
- Suntikan *subkutanes* iaitu di bawah kulit
- Suntikan *intrathecal* iaitu terus kepada cecair di dalam tulang belakang



Anda mungkin menerima kemoterapi dalam kitaran. Kitaran ialah tempoh rawatan kemoterapi diikuti dengan tempoh rehat. Sebagai contoh, anda mungkin menerima kemoterapi setiap hari selama satu minggu diikuti oleh tiga minggu tanpa kemoterapi. Empat minggu ini membentuk satu kitaran. Tempoh rehat memberi peluang kepada anda untuk pulih dan membina sel baru yang sihat.

Walaupun kemoterapi adalah cara yang berkesan untuk merawat pelbagai jenis kanser, namun rawatan kemoterapi mempunyai kesan sampingannya.

Mengapa Anda Mungkin Menjalani Kemoterapi?

Anda mungkin menjalani kemoterapi disebabkan salah satu daripada sebab berikut:

- Anda tidak menjalani rawatan lain selain kemoterapi.
- Selepas rawatan lain seperti pembedahan, kemoterapi digunakan untuk membunuh sel kanser tersembunyi yang masih ada di dalam badan. Ini dipanggil terapi adjuvan.

Memahami Kanser: Panduan untuk Pesakit

- Untuk mengecutkan tumor supaya rawatan lain seperti radiasi dan pembedahan boleh dijalankan. Ini dipanggil terapi neoadjuvan.

Radioterapi: Rawatan kanser yang menggunakan dos radiasi yang tinggi, biasanya sinar-x untuk memusnahkan sel kanser atau melegakan simptom seperti kesakitan. Radioterapi diberikan melalui dua kaedah iaitu:

- Radiasi luaran seperti teleterapi.
- Radiasi dalaman seperti brakiterapi atau terapi radioiodin.

Radioterapi diberi dalam beberapa sesi rawatan biasanya sekali sehari dan lima hari seminggu sehingga selesai keseluruhan jumlah sesi seperti yang diarahkan oleh doktor. Radioterapi mungkin diberikan secara tersendiri atau bersama rawatan lain seperti kemoterapi atau pembedahan.



Mengapa Anda Mungkin Menjalani Radioterapi?

Anda mungkin menjalani radioterapi disebabkan salah satu daripada sebab berikut:

- Anda tidak menjalani rawatan lain selain radioterapi.
- Selepas rawatan lain seperti pembedahan, radioterapi digunakan untuk menghentikan pertumbuhan sel kanser yang berbaki.
- Sebelum pembedahan, radioterapi diberi untuk mengecutkan tumor.

Apakah Kesan Sampingan Rawatan dan Cara Mengurangkan Kesan Sampingan?

Berikut merupakan antara kesan sampingan yang biasa dialami oleh pesakit kanser akibat rawatan. Jika anda juga mengalaminya, kemungkinan cara berikut boleh membantu anda untuk mengurangkan kesan sampingan tersebut:

Kesan Sampingan	Cara Mengurangkan Kesan Sampingan
Kurang selera makan	<ul style="list-style-type: none">● Makan banyak makanan berprotein dan berkalori tinggi.● Makan snek yang berkhasiat dan mudah seperti biskut, kek, telur rebus, puding, yogurt, keju, aiskrim, kacang dan biji-bijian.● Makan hidangan kecil tetapi kerap.● Pelbagaikan diet dan cuba resepi/ menu baru.
Loya dan muntah	<ul style="list-style-type: none">● Makan hidangan kecil tetapi kerap.● Makan makanan kering seperti bijirin, roti bakar jika loya di waktu pagi.● Hisap gula-gula berperisa pudina atau limau.● Elakkan makanan manis, bergoreng, pedas atau berlemak.● Elakkan bau yang mengganggu.

Keguguran rambut

- Gunakan rambut palsu/skaf/turban/topi.
- Gunakan bantal satin.
- Gunakan syampu yang lembut.
- Gunakan berus rambut yang lembut.

Keletihan

- Makan makanan seimbang.
- Banyakkan minum air sekurang-kurangnya dua liter sehari.
- Bangun dengan perlahan dari tempat duduk atau tempat berbaring.
- Jarakkan aktiviti dengan berehat dan tidur sebentar.

Cirit-birit

- Minum cecair dengan banyak untuk menggantikan cecair yang hilang.
 - Makan sedikit tetapi kerap.
 - Elakkan makanan berserat tinggi seperti gandum tulen, bijirin, sayuran seperti brokoli, kacang dan buah-buahan.
 - Elakkan makanan bergoreng, berempah dan berminyak.
 - Elakkan kopi, teh, alkohol dan gula-gula.
-

Sembelit

- Makan makanan berserat tinggi seperti oatmeal, buah-buahan dan sayuran, dan kacang.
 - Minum banyak cecair.
 - Lakukan senaman ringan seperti berjalan.
 - Tanyakan kepada doktor tentang pelembut najis, atau suplemen serat.
-

Kulit menjadi gelap dan kering

- Gunakan sabun tanpa pewangi dan cuci perlahan-lahan dengan air suam.
 - Lap kulit dengan tuala lembut dan sapu krim pelembap yang diberi oleh pakar onkologi.
 - Pakai pakaian longgar, berkain lembut (kapas) untuk mengelak geseran dengan kulit.
 - Guna pencukur elektrik dan bukan pisau cukur untuk mencukur bagi mengelak luka.
 - Tutup luka dengan pembalut yang sesuai bagi mencegah infeksi.
 - Lindungi kawasan rawatan daripada sinaran matahari
-

- Jangan pakai bedak, krim, minyak wangi, deodoran, minyak untuk badan dan losen di kawasan yang dirawat.
-

Masalah mulut

- Gunakan berus gigi yang lembut.
 - Makan atau kunyah gula-gula atau gula-gula getah (tanpa gula) supaya mulut anda sentiasa lembab.
 - Elakkan mengguna bahan kumur yang dijual kerana ia mengandungi banyak garam/alkohol yang boleh menyebabkan rasa sakit.
 - Elakkan makanan berempah, kasar seperti biskut kraker dan berasid seperti limau atau tomato.
 - Jangan makan dan minum minuman atau makanan yang terlalu panas atau sejuk.
 - Jangan makan snek yang manis.
-
-

4

PEMAKANAN

Mengapa Pemakanan Sihat itu Penting?

Pesakit kanser yang makan dengan baik memperoleh banyak manfaat untuk kesihatan dan kesejahteraan anda. Ini membantu anda:

- Mempunyai lebih banyak tenaga dan kekuatan.
- Mencapai atau mengekalkan berat badan yang sihat.
- Menghadapi kesan sampingan rawatan.
- Mempercepatkan proses penyembuhan selepas rawatan.
- Mengekalkan pertahanan badan daripada penyakit.

Apakah Saranan Pemakanan Sebelum Rawatan?

Diet yang sihat penting untuk badan seseorang berfungsi dengan baik. Anda disarankan mengambil pelbagai sumber makanan mengikut piramid makanan.



Apakah Saranan Pemakanan Selepas Tamat Rawatan?

Kesan sampingan rawatan akan beransur hilang setelah anda tamat menjalani rawatan. Selera makan anda juga mungkin bertambah baik. Antara petua yang boleh diamalkan dalam tempoh pemulihan adalah seperti berikut:

- Pelbagaikan jenis makanan setiap hari mengikut piramid makanan.
- Cuba kekalkan berat badan paling sesuai bagi anda untuk mempercepatkan proses penyembuhan.
- Cuba gunakan kaedah memasak seperti merebus, mengukus, dan menggoreng dengan minyak yang sedikit.
- Kurangkan pengambilan gula, garam, makanan berlemak, makanan salai dan berjeruk.
- Hentikan pengambilan alkohol.
- Sekiranya anda masih mengalami kesan sampingan rawatan yang berkaitan dengan pemakanan, sila rujuk maklumat di bab Rawatan Kanser.

Soalan Lazim Tentang Pemakanan dan Kanser

Adakah Makan Secara Berlebihan Meningkatkan Risiko Kanser?



Kanser tidak membesar dengan makanan. Sesetengah individu fikir dengan cara berpuasa dapat membantu merawat kanser. Tidak makan akan melemahkan badan dan menjejaskan keupayaan badan untuk pulih.

Makan secara sederhana dengan mengambil pelbagai jenis makanan mengikut keperluan badan.

Perlukah Pesakit Elakkan Makan Daging Merah?



Contoh daging merah adalah daging lembu, kambing atau kerbau. Terdapat juga daging berproses seperti sosej, burger dan nuget. Daging berproses yang dimasak dengan suhu yang tinggi seperti menggoreng atau barbeku boleh meningkatkan risiko mendapat kanser. Anda tidak perlu menghentikan pengambilan daging merah.

Sebaiknya anda hadkan mengambil daging merah selepas rawatan. Cuba gantikan dengan ikan atau ayam.

Adakah Pesakit Hanya Perlu Ambil Makanan Organik?

Makanan organik adalah produk tanaman yang ditanam oleh petani tanpa menggunakan racun perosak atau baja kimia. Seseengah individu percaya adalah lebih baik mengambil makanan organik kerana tidak mengandungi bahan kimia. Belum ada kajian yang membuktikan bahawa mengambil makanan organik dapat menghalang kanser dari kembali.



Buah-buahan dan sayuran organik mengandungi vitamin dan mineral yang sama sebagaimana makanan yang dihasilkan secara konvensional atau biasa.

Tambahan pula, harga makanan organik lebih mahal. Fokus pada kepelbagaian buah-buahan dan sayuran tanpa mengira ia organik atau tidak.

Benarkah Pengambilan Gula Meningkatkan Risiko Kanser?



Gula tidak menyumbang kepada peningkatan risiko kanser secara langsung. Walau bagaimanapun, pengambilan gula yang berlebihan boleh menyebabkan berat badan bertambah. Contoh makanan tinggi gula termasuk coklat, kek, biskut krim, dan minuman berkarbonat.

Amalan terbaik adalah mengurangkan kadar pengambilan gula dalam diet seharian anda.

Hal ini terkecuali sekiranya anda menerima saranan khas daripada pegawai pemakanan.

Perluakah Pesakit Mengambil Makanan Suplemen?

Diet yang sihat dan seimbang sudah cukup menyediakan zat makanan untuk keperluan pesakit. Namun untuk sesetengah situasi, pengambilan suplemen membantu untuk pesakit kanser

Memahami Kanser: Panduan untuk Pesakit

perut yang tidak dapat menyerap zat makanan yang diperlukan akibat pembedahan. Pesakit yang berisiko mendapat penyakit kerapuhan tulang (osteoporosis) mendapat manfaat dengan mengambil suplemen kalsium untuk menguatkan tulang. Belum terbukti bahawa pengambilan suplemen dapat mengurangkan risiko kanser.



Pengambilan suplemen ketika rawatan berkemungkinan mengganggu keberkesanan rawatan kanser tersebut. Anda dinasihatkan mendapatkan nasihat daripada doktor dan jururawat sebelum mengambil sebarang suplemen.

Doktor dan jururawat akan memberi nasihat tentang jenis suplemen dan dos yang perlu diambil.

5

AKTIVITI FIZIKAL

Mengapa Perlu Lakukan Aktiviti Fizikal?

Terlalu banyak berehat boleh menyebabkan kehilangan fungsi badan, lemah otot, dan mengurangkan pergerakan. Anda digalakkan untuk melakukan aktiviti fizikal mengikut kemampuan tubuh badan anda. Aktiviti fizikal boleh membantu anda semasa rawatan kanser iaitu:

- Meningkatkan keseimbangan badan dan mengurangkan risiko jatuh.
- Mengekalkan berat badan paling sesuai bagi anda.
- Meningkatkan aliran darah dan mengurangkan risiko darah beku.
- Melatih diri untuk lebih berdikari dengan aktiviti harian yang biasa.

- Meningkatkan kualiti hidup.
- Mengurangkan risiko kerisauan dan kemurungan.
- Mengurangkan gejala keletihan dan loya.

Apakah Aktiviti Fizikal yang Diperlukan Semasa Rawatan?

Anda mungkin perlu bersenam kurang daripada biasa atau pada tahap yang lebih rendah semasa rawatan. Matlamatnya adalah untuk kekal aktif dan cergas sebaik mungkin.

Orang yang sangat tidak aktif sebelum rawatan kanser mungkin perlu bermula dengan aktiviti fizikal berintensiti atau tahap rendah seperti berjalan perlahan. Pelan senaman anda perlu mengambil kira perkara berikut:

- Jenis senaman yang pernah anda lakukan sebelum rawatan.
- Tahap kemampuan yang anda miliki sekarang.
- Masalah fizikal atau had yang anda miliki.

Apakah Aktiviti Fizikal yang Disarankan Selepas Tamat Rawatan?

Kebanyakan pesakit dapat perlahan-lahan meningkatkan tempoh dan tahap senaman. Aktiviti fizikal yang bertahap rendah atau sederhana bagi orang sihat mungkin dirasakan seperti aktiviti bertahap tinggi untuk pesakit kanser. Saranan aktiviti fizikal adalah seperti berikut:

Aktiviti fizikal tahap sederhana	Sekurang-kurangnya 150 minit seminggu
Aktiviti fizikal tahap tinggi	Sekurang-kurangnya 75 minit seminggu

Berikut merupakan contoh aktiviti fizikal yang disarankan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) yang dapat dilakukan mengikut kemampuan anda.

Memahami Kanser: Panduan untuk Pesakit



6

MENGHADAPI KANSER BERULANG

Apakah Kanser Berulang?

Apabila kanser terjadi semula setelah dirawat, ia dipanggil kanser berulang. Ia berlaku kerana masih terdapat sel kanser bersaiz kecil di dalam badan selepas tamat rawatan. Kanser berulang boleh berlaku dalam keadaan seperti berikut:

- Dalam bahagian badan yang sama dengan kanser sebelumnya.
- Berhampiran dengan lokasi kanser sebelumnya.
- Di bahagian badan yang lain.



Bagaimana Hendak Mengurangkan Risiko Kanser Berulang?

Utamakan Diri Anda

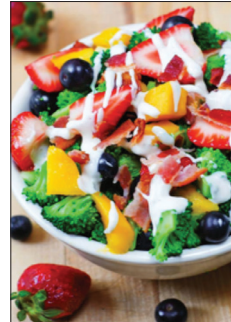
- Lakukan pemeriksaan kesihatan secara berkala.
- Sertai kumpulan sokongan atau cari rakan survivor kanser yang anda dapat berkongsi pendapat atau kisah berkaitan perjalanan kanser anda.
- Ambil tahu tentang maklumat atau kajian kanser terkini.
- Pertimbangkan psikoterapi atau anti-depres jika perlu; jika anda mengambil tamoxifen, semak dengan pakar onkologi anda untuk memastikan anti-depres yang ditetapkan tidak mengganggu rawatan endokrin anda.
- Berkomunikasi dengan doktor anda tentang ketakutan atau kebimbangan yang anda rasakan.
- Aktif menjadi sukarelawan kanser.

Jaga Fizikal Anda

- Senaman secara teratur.
- Mengekalkan berat badan yang sihat.
- Makan secara sederhana dan seimbang.
- Teruskan dengan semua ujian saringan yang dijadualkan.
- Berhenti merokok.
- Rujuk sebarang perubahan fizikal kepada pakar onkologi atau doktor yang merawat anda.

Pemakanan Sihat

- Makanlah makanan yang kaya dengan buah-buahan dan sayuran (sekurang-kurangnya lima hidangan sehari).
- Cuci buah-buahan dan sayuran dengan teliti untuk keselamatan dan kebersihan makanan.
- Hadkan pengambilan daging merah.



Memahami Kanser: Panduan untuk Pesakit

- Makan 2-3 hidangan ikan setiap minggu. Ikan yang tinggi asid lemak omega-3, seperti salmon atau sardin sangat bermanfaat.
- Tingkatkan pengambilan serat.
- Elakkan makanan berlemak tinggi.

Kurangkan Tekanan

- Belajar melakukan yoga atau senaman pernafasan dengan betul.
- Bercuti bersama keluarga atau rakan-rakan.
- Berkebun atau melakukan aktiviti fizikal yang anda gemari.
- Mendekatkan diri dengan aktiviti keagamaan.
- Mencuba hobi baru atau menerokai kebolehan kreativiti anda seperti melukis dan menjahit.
- Mendapatkan khidmat kaunseling sekiranya anda berasa murung atau bimbang yang keterlaluan.

Bagaimana Menghadapi Kanser Berulang?

Anda mungkin mempunyai banyak perasaan yang sama seperti ketika pertama kali didiagnosis dengan kanser. Terkejut, tidak percaya, bimbang, takut, marah, sedih, dan perasaan hilang kawalan adalah emosi yang biasa. Semua perasaan ini adalah tindak balas biasa terhadap pengalaman sukar ini.

Tetapi ramai yang mendapati pengalaman mereka berdepan dengan kanser sebelum ini telah menyiapkan mereka untuk menghadapi cabaran kali ini.

Sebagai contoh, orang yang mempunyai kanser berulang mempunyai sumber berikut:

- Pengetahuan tentang kanser yang membantu mengurangkan rasa takut dan bimbang.
- Hubungan sebelum ini dengan doktor, jururawat dan staf di klinik atau hospital.
- Kefahaman tentang sistem perubatan, perkataan yang biasa digunakan, dan insurans kesihatan.

Memahami Kanser: Panduan untuk Pesakit

- Pengetahuan tentang rawatan kanser dan kesan sampingan serta strategi untuk menguruskan kesan sampingan.
- Lokasi dan kaedah untuk mendapatkan sokongan, termasuk keluarga dan rakan, kumpulan sokongan, dan profesional yang dilatih dalam memberikan sokongan emosi dan sebagainya.
- Pengalaman dalam mengamalkan kaedah mengurangkan stres seperti senaman, meditasi, atau meluangkan masa dengan rakan-rakan.



7

SOKONGAN

Anda boleh merujuk kepada doktor tentang bentuk bantuan yang anda perlukan seperti sokongan fizikal, sokongan emosi dan spiritual atau bantuan kewangan. Anda juga mungkin ingin berbincang dan bertukar pandangan dengan mereka yang juga pesakit atau survivor kanser. Terdapat banyak kumpulan sokongan kanser yang dapat membantu memberi pelbagai bentuk sokongan kepada anda.

Apakah Peranan Kumpulan Sokongan kepada Pesakit Kanser?

- Membantu pesakit mendapatkan maklumat tambahan berkenaan kanser seperti rawatan, penjagaan, pemakanan, kewangan dan lain-lain.
- Memberi sokongan emosi dan spiritual kepada pesakit dan ahli keluarga.

Memahami Kanser: Panduan untuk Pesakit

- Memberi bantuan kewangan kepada pesakit yang layak.
- Memberi bantuan dan sokongan fizikal seperti kemudahan peralatan yang diperlukan oleh pesakit kanser.
- Menganjurkan program berbentuk perkongsian pendidikan, sosial, rohani dan riadah kepada pesakit dan ahli keluarga.

Bagaimana Anda Boleh Menghubungi Kumpulan Sokongan Kanser?

Berikut merupakan sebahagian kumpulan sokongan kanser yang terdapat di Malaysia.

-
1. Befrienders KL
95 Jalan Templer
46000 Petaling Jaya, Selangor
Tel: 603-79571306
Emel: admin@befrienders.org.my

2. Breast Cancer Foundation
23 Lorong Tanjung 5/4D
46000 Petaling Jaya, Selangor
Tel: 03-7960 0366

-
3. Cancerfly
<https://cancerfly.com>

Cancerlink Foundation
13, Jalan Utara, Pjs 11
4. 46200 Petaling Jaya, Selangor
Tel: 03-7957 9310
Emel: cancerlkf@gmail.com

- Hospis Malaysia
No. 2 Jalan 4/96
Off Jalan Sekuci
5. Taman Sri Bahtera
56100 Kuala Lumpur
Tel: 03-9133 3936
Emel: info@hospismalaysia.org

Kuantan IIUM Breast Centre
Universiti Islam Antarabangsa
Jalan Hospital
6. 25150 Kuantan, Pahang
Tel: 09-5163 799 / 09-513 2797
Faks: 09-517 8548

- Kumpulan Ibu Bapa & Sokongan Anak-Anak
Kanser (KIDS) Hospital Kuala Lumpur
7. Tel: 019-324 2486
Facebook: [www.facebook.com/
KK3parentssupportgroup](http://www.facebook.com/KK3parentssupportgroup)
-

Kumpulan Sokongan Kanser Wanita (Kawan)
Persatuan Kesihatan Reproduksi Kelantan
(ReHAK)

8. 4261-F, Jalan Kebun Sultan
15350 Kota Bharu, Kelantan
Tel/Faks: 09-748 3323
Emel: rehakelantan@gmail.com

Majlis Kanser Nasional (MAKNA)
No. 26-3, Jalan 10/55A

9. Taman Setiawangsa
54200 Kuala Lumpur
Tel: 03 4256 9178 / 79 Faks: 03 4256 9203
Emel: makna@makna.org.my

Max Family Society Malaysia
(Kumpulan Sokongan Kanser Darah)

10. Tel: 03-7726 9903
Emel: mymaxfamily@gmail.com
Facebook: [www.facebook.com/
maxfamilymalaysia](http://www.facebook.com/maxfamilymalaysia)

Oral Cancer Research & Coordinating Center
Tingkat 7, Dental Specialist & Research
Building

11. Fakulti Pergigian, Universiti Malaya
50603 Kuala Lumpur
Tel: 03-7967 4896 Faks: 03-7954 7301
Emel: oralcancer2003@um.edu.my

12. Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia (NCSM)
66, Jalan Raja Muda Abdul Aziz
50300 Kuala Lumpur
Tel: 03-2698 7300 Faks: 03-2698 4300
Emel: contact@cancer.org.my

13. Persatuan Kanser Network Selangor & Wilayah Persekutuan (KanWork)
B5-1-2, Blok B5, Apartment Putra Permai
Jalan Putra Permai 2, Taman Equine
43300 Seri Kembangan, Selangor
No.Tel: 03-8940 8672
Emel: kanwork.selangor@yahoo.com

14. Persatuan Kebajikan Kanser Payudara (BCWA)
5th Floor Bangunan Sultan Salahuddin
Abdul Aziz Shah, 6 Jalan Utara
46200 Petaling Jaya, Selangor
Tel : 03-7954 0133 Faks : 03-7954 0122
Emel: info@breastcancer.org.my

15. Persatuan Kumpulan Sokongan Kanser Hoshas
Temerloh Pahang
Hospital Sultan Haji Ahmad Shah
Jalan Maran
28000 Temerloh, Pahang
Tel: 09-2955333 Emel: hoshas@moh.gov.my

- Persatuan Sokongan Kanser Kanak-Kanak
PPUKM (CAKNE)
12, Jalan RK 4/6, Rasah Kemayan
16. 70300 Seremban, Negeri Sembilan
Tel/Faks: 06-6012203
Emel: cakneppukm@gmail.com
www.cakne.org.my

- Persatuan Sokongan Kanser Payudara Negeri
Sembilan
17. Lot 1410/18, 3 1/2 Mile, Jalan Pantai
71050 Port Dickson, Negeri Sembilan
Tel: 06-647 1109 Emel: bcssns@yahoo.com

- Pink Ribbon Wellness (L) Foundation
3-1, 3rd Floor, Wisma Life Care
No.5 Jalan Kerinchi, Bangsar South
18. 59200 Kuala Lumpur
Tel: 03- 2242 3121 Faks: 03- 2242 3122
Emel: sekretariat@
pinkribbonwellnessfoundation.org.my

- Prostate Cancer Society Malaysia (PCSM)
19. Emel: pscsm.sekretariat88@gmail.com
Facebook: www.facebook.com/NPCSG

Memahami Kanser: Panduan untuk Pesakit

Pusat Sumber dan Pendidikan Kanser (CaRE)
Tingkat 7, Blok Makmal A
Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan
20. Universiti Putra Malaysia
43400 UPM Serdang, Selangor
Tel: 03-9769 1011 Faks: 03-9769 2706
Emel: care.upm.edu@gmail.com

Pusat Sumber Kanser Hospital Putrajaya
21. Jalan P9, Presint 7, 62250 Putrajaya
Wilayah Persekutuan Putrajaya
Tel : 03-8312 4200

Unit Kesedaran & Penyelidikan Barah Payudara
(BestARi)
Hospital Universiti Sains Malaysia
Jalan Raja Perempuan Zainab II
22. 16150 Kubang Kerian, Kelantan
Tel: 09-7674056/4057
Faks: 09-7673020
Emel: breastcenter@usm.my
Laman Web: <http://hospital.usm.my/v4>

Pusat Sumber Kanser Payudara
Pusat Perubatan Universiti Malaya
23. Jalan Universiti, Lembah Pantai
50603 Kuala Lumpur
Tel: 03- 7949 3642 Emel: bcrcad@gmail.com

24. Sabah Family Planning Association
Breast Cancer Support Group
No. 613, Jalan Budaya off Jalan Kebajikan
88000 Kota Kinabalu, Sabah
Tel 088-245 209 / 088-222 703 Faks:
088-210813
Emel: sfpa@sabah.org.my

25. Sarawak Breast Cancer Support Group
Lorong 2 Maxwell, 93400 Kuching, Sarawak
Tel: 082-411 137 Faks: 082-250 910
Emel: swakbreastca@gmail.com
Facebook: www.facebook.com/
SarawakBreastCancerSupportGroup/

26. Segamat Breast Cancer Support Society
438A-438B, Jalan Chelliah
Segamat, Johor
Tel 07-932 5228 Emel: bcss_sgt@yahoo.com

27. Society for Advocacy and Awareness Kuching
(SCAN)
B228, 1st Floor, Block B, ICOM Square
Jalan Pending
93450 Kuching, Sarawak
Email : general@scan.org.my
www.scan.org.my

TEMAN

(Team Effort in Maintaining Awareness & Nurturing Breast Cancer Patients)

28. Hospital Canselor Tuanku Muhriz UKM
Jalan Yaacob Latif, Bandar Tun Razak
56000 Cheras, Wilayah Persekutuan
Tel: 03-9145 7279

- Terengganu Rakan Cakna
Persatuan Perancangan Keluarga Terengganu
29. 12-G, Jalan Engku Sar
20300 Kuala Terengganu, Terengganu
Tel: 09-622 1763
-

SUMBER RUJUKAN

1. Portal MyHealth, Kementerian Kesihatan Malaysia
www.myhealth.gov.my
2. National Cancer Institute
<https://www.cancer.gov>
3. Macmillan Cancer Support
<https://www.macmillan.org.uk>
4. Cancer Council Victoria
<https://www.cancervic.org.au>
5. Mayo Clinic
<https://www.mayoclinic.org>
6. Johns Hopkins Medicine
<https://www.hopkinsmedicine.org>

