

KEMOTERAPI: PENJAGAAN SELEPAS RAWATAN Edisi Kedua

Mazanah Muhamad
Othman Omar
Norsidawati Abdul Gani



Persatuan Kanser KanWork
Petaling Jaya • 2025

Cetakan Pertama 2008
Cetakan Kedua 2010
Cetakan Ketiga 2012
Cetakan Keempat 2018
Edisi Kedua Cetakan Pertama 2025

© Persatuan Kanser KanWork 2025

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan ulang mana-mana bahagian artikel, ilustrasi dan isi kandungan buku ini dalam apa juga bentuk dan dengan cara apa jua sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau cara lain sebelum mendapat izin bertulis daripada Persatuan Kanser KanWork.

Diterbitkan oleh:
Persatuan Kanser KanWork
44, Jalan SS 21/1
Damansara Utama
47400 Petaling Jaya
Selangor Darul Ehsan



Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

Perpustakaan Negara Malaysia

Rekod katalog untuk buku ini boleh didapati
dari Perpustakaan Negara Malaysia

ISBN 978-629-94490-0-3

Penerbitan ini merupakan edisi kedua setelah edisi pertama diterbitkan pada tahun 2018. Edisi terkini telah dikemas kini mengambil kira perkembangan terkini dalam topik yang berkaitan.

Penulis:

Mazanah Muhamad
Othman Omar
Norsidawati Abdul Gani

Penyemak:

Dr. Mastura Md Yusof

Penyelaras:

Nur Azlina Abd Aziz
Nor Aida Maskor
Nadzirah Hanis Zainordin

Penyunting:

Ramlah Muhamad
Persatuan Penterjemah Malaysia

PRAKATA

Buku kecil ini diterbitkan sebagai panduan ringkas dan praktikal kepada pesakit, penjaga, serta ahli keluarga yang sedang berhadapan dengan rawatan kemoterapi. Tujuan utama penerbitan ini adalah untuk memberikan maklumat yang mudah difahami mengenai apa itu kemoterapi, bagaimana ia berfungsi, dan apakah kesan sampingan yang mungkin dialami, serta cara-cara untuk menanganinya dengan berkesan.

Edisi pertama buku ini diterbitkan pada tahun 2018, hasil adaptasi dan terjemahan daripada penerbitan oleh American Cancer Society. Edisi kedua ini pula telah dikemas kini berdasarkan keperluan semasa. Walaupun bersaiz kecil, kami berharap isi kandungannya mampu memberi impak besar dalam membantu anda membuat persediaan dari segi fizikal, emosi dan mental sepanjang menjalani rawatan.

Kami juga ingin menegaskan bahawa buku ini bukanlah pengganti kepada nasihat perubatan profesional. Sebarang keputusan berhubung rawatan perlulah dirujuk kepada doktor atau pakar kesihatan yang merawat anda.

Akhir kata, semoga buku ini menjadi sumber sokongan yang berguna buat anda. Kami mendoakan kesihatan dan kekuatan buat semua yang sedang menjalani rawatan, serta menghargai peranan besar yang dimainkan oleh penjaga dan ahli keluarga.

Maklumat Tambahan daripada Siri Penerbitan ini:

- Radioterapi: Penjagaan Selepas Rawatan
- Lumpektomi: Penjagaan Selepas Rawatan
- Mastektomi: Penjagaan Selepas Rawatan

KANDUNGAN

Topik 1: Memahami Kemoterapi

Apakah Kemoterapi?	1
Matlamat Rawatan Kemoterapi	1
Rawatan Kemoterapi	2
Kaedah Kemoterapi	4
Adakah Kemoterapi Menyakitkan?	5
Pengambilan Ubat-ubatan Lain Ketika Menjalani Kemoterapi	5
Keberkesanan Rawatan Kemoterapi	6
Perubahan Semasa Kemoterapi	6

Topik 2: Mengatasi Kesan Sampingan Rawatan

Keletihan dan Kelesuan	10
Kesan Sampingan Melibatkan Darah	11
Kebas dan Sakit di Bahagian Saraf	13
Masalah Rambut Gugur	14
Perubahan Tabiat Membuang Air Besar	15
Perubahan Keupayaan Kognitif – <i>Chemo Brain</i>	16

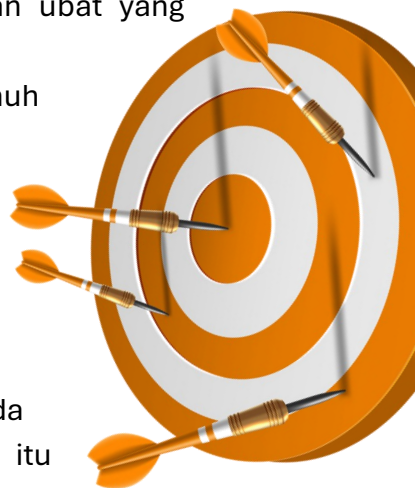
Mengatasi Kesan Sampingan Rawatan

Perubahan Emosi	17
Loya dan Muntah-muntah	18
Sakit di Bahagian Mulut dan Tekak	19
Perubahan Pada Kulit dan Kuku	20
Perubahan Selera Makan	21
Perubahan Berat Badan	22
Isu Seksualiti	24

Rujukan	26
----------------	-----------

APAKAH KEMOTERAPI?

- Kemoterapi ialah rawatan menggunakan ubat yang spesifik untuk melawan penyakit kanser.
- Kemoterapi berfungsi untuk membunuh dan mengawal pertumbuhan sel kanser.
- Ubat kemoterapi masuk ke dalam salur darah lalu bergerak ke seluruh badan atau boleh diberikan terus pada rongga spesifik pada tubuh.
- Dengan cara ini, ia boleh sampai pada mana-mana sel kanser walaupun sel itu berada jauh dari tempat asal kanser.

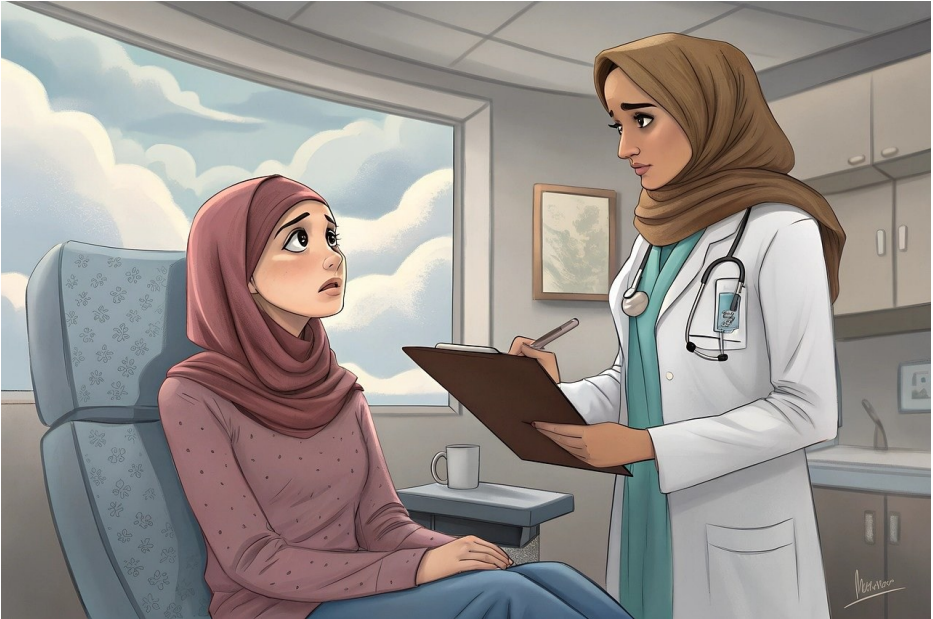


MATLAMAT RAWATAN KEMOTERAPI

- Membunuh sel kanser supaya tidak kembali.
- Mengawal sel kanser dengan cara mengecutkan sel kanser serta menghentikan daripada terus membesar dan membiak.
- Mengurangkan kesakitan yang disebabkan sel kanser.
- Mengurangkan kesakitan bagi mereka yang sedang dalam rawatan paliatif.
- Diambil berterusan bagi mencegah kanser daripada berulang selepas melengkapkan rawatan.



RAWATAN KEMOTERAPI



- Pakar onkologi akan menentukan berapa lama, jenis, kekerapan dan kuantiti kemoterapi yang perlu anda ambil. Rawatan kemoterapi bergantung pada faktor berikut:
 - i. tujuan kemoterapi diberikan iaitu sama ada membunuh, mengecil atau mengawal sel kanser.
 - ii. jenis kanser.
 - iii. lokasi kanser.
 - iv. saiz kanser.
 - v. sejauh mana kanser telah merebak dalam tubuh.
 - vi. tahap kesihatan tubuh dan sejarah perubatan.
 - vii. usia pesakit.
 - viii. bagaimana ubat kemoterapi memberikan kesan kepada tubuh secara keseluruhan.

- Kemoterapi boleh diberikan sebelum (*neoadjuvant*) atau selepas (*adjuvant*) rawatan pembedahan atau radioterapi.

<i>Neoadjuvant</i>	<i>Adjuvant</i>
Kemoterapi diberikan SEBELUM pembedahan atau radioterapi yang bertujuan mengecilkan sel kanser.	Kemoterapi diberikan SELEPAS pembedahan atau radioterapi yang bertujuan membunuh sel kanser yang masih ada dalam tubuh.

- Jumlah kemoterapi dipanggil dos. Pakar onkologi akan menentukan kadar dos yang sesuai mengikut keperluan pesakit.
- Dos yang terlalu rendah mungkin tidak mampu untuk membunuh sel kanser, manakala dos terlalu kuat pula boleh memberikan kesan sampingan rawatan.
- Kemoterapi diberikan mengikut kitaran (*cycle*). Ia diberikan pada satu hari atau lebih, diikuti hari rehat tanpa rawatan dan seterusnya diberikan kemoterapi kembali, mengikut jadual yang tetap.
- Tujuannya bagi membolehkan sel kanser yang normal untuk kembali pulih, meningkatkan darah putih, membina semula kekuatan dan mengurangkan kesan sampingan rawatan.

KAEDAH KEMOTERAPI

Ubat kemoterapi boleh diberikan melalui 3 cara iaitu:

1. Suntikan

a. *Intravenous (IV)*

Ubat kemoterapi dalam bentuk cecair akan dimasukkan melalui salur darah. Rawatan biasanya diberikan di hospital atau klinik kanser.

b. *Intramuscular (IM)* (kemoterapi setempat)

Ubat disuntik melalui otot, perut, bahagian luar paru-paru atau terus kepada tumor di bawah kulit.



2. Oral

Diambil melalui mulut dalam bentuk pil, kapsul atau cecair. Boleh diambil di rumah.

3. Kemoterapi Topikal

Ubat yang biasanya dalam bentuk krim atau gel disapu di kawasan kanser. Boleh diambil di rumah.



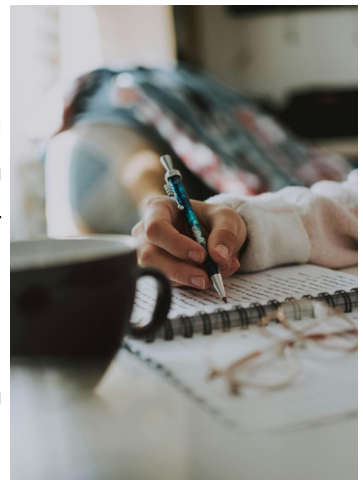


ADAKAH KEMOTERAPI MENYAKITKAN?

- Secara umum, ubat yang diberi melalui IV tidak menyakitkan selepas jarum disuntik untuk memasukkan kateter.
- Sekiranya anda berasa sakit, pedih, sejuk, atau kurang selesa maklumkan kepada doktor atau jururawat dengan segera.

PENGAMBILAN UBAT-UBATAN LAIN KETIKA MENJALANI KEMOTERAPI

- Maklumkan kepada doktor atau jururawat terlebih dahulu jika anda sedang mengambil sebarang ubat-ubatan.
- Senaraikan nama setiap ubat, kekerapan dan tujuan pengambilan serta dos yang diambil semasa rawatan.



KEBERKESANAN RAWATAN KEMOTERAPI

- Doktor akan menilai keberkesanan kemoterapi melalui:
 - i. Imbasan x-ray
 - ii. Imbasan *Magnetic Resonance Imaging* (MRI) atau *Computed Tomography* (CT)
 - iii. Ujian darah, melalui penanda tumor (*tumor marker*)
 - iv. Pemeriksaan fizikal melalui perubahan pada kulit atau rupa bentuk pada tubuh.



PERUBAHAN SEMASA KEMOTERAPI

- Anda mungkin mengalami perubahan jenis ubat, dos dan jadual kemoterapi sepanjang menjalani rawatan. Ini bergantung kepada tindak balas ubat kemoterapi kepada sel kanser dan tubuh.
- Doktor akan membuat penyesuaian rawatan jika perlu.

MENGATASI KESAN SAMPINGAN RAWATAN

- Rawatan kemoterapi yang diambil turut menjejaskan sel tubuh normal dan merendahkan sel putih dalam darah yang boleh menyebabkan kesan sampingan rawatan.



- Kesan sampingan yang dialami oleh setiap pesakit semasa atau selepas rawatan kemoterapi mungkin berbeza pada setiap individu. Setakat mana kesan sampingan tersebut ditentukan oleh pelbagai faktor seperti jenis kanser, tempoh rawatan kanser dan jumlah dos ubat yang diberikan.
- Kesan sampingan rawatan ini boleh bersifat sementara atau mengambil masa yang lama untuk sembuh sepenuhnya atau boleh muncul selepas tempoh yang lama (*late side effects*). Kesan ini juga berbeza daripada satu kitaran (*cycle*) rawatan kepada kitaran seterusnya.

- Bincanglah dengan doktor anda tentang keadaan, tempoh masa dan tahap keterukan kesan sampingan yang dialami.
- Doktor mungkin akan memberikan ubat-ubatan bagi membantu anda mengatasinya.



- Anda sendiri perlu peka dengan sebarang perubahan yang dialami tubuh anda seperti suhu badan, pendarahan, ruam, alahan, kesakitan, pernafasan, perubahan sewaktu membuang air kecil dan air besar.
- Rekod atau catatan kesan sampingan yang dialami dapat membantu anda mengatasinya dengan lebih baik.

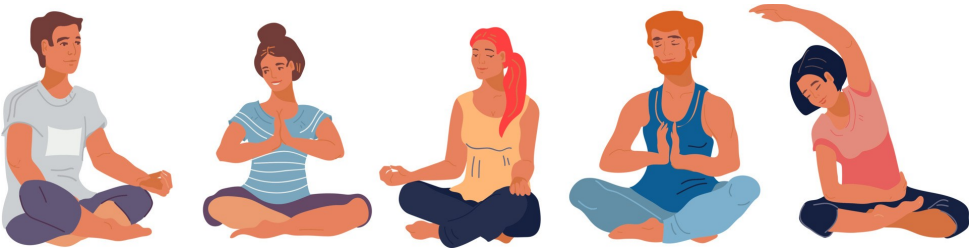
- Antara kesan sampingan yang sering dialami ialah:



- i. Keletihan dan kelesuan
- ii. Melibatkan darah
- iii. Kebas dan sakit di bahagian saraf
- iv. Keguguran rambut
- v. Perubahan tabiat membuang air besar
- vi. Perubahan keupayaan kognitif – *Chemo brain*
- vii. Perubahan emosi
- viii. Loya dan muntah-muntah
- ix. Sakit di bahagian mulut dan tekak
- x. Perubahan pada kulit dan kuku
- xi. Perubahan selera makan
- xii. Perubahan berat badan
- xiii. Isu seksualiti

KELETIHAN DAN KELESUAN

- Adakala keletihan dan kelesuan tidak dapat dihilangkan sepenuhnya dengan tidur dan berehat. Sekiranya hal ini tidak dikawal dengan baik, ia boleh menyebabkan tekanan emosi, kesakitan dan mengganggu aktiviti harian.



- Anda boleh melakukan perkara berikut:
 - i. Rancang aktiviti anda dan lakukan pada waktu anda paling bertenaga.
 - ii. Berbincang dengan doktor atau fisioterapi tentang senaman yang bersesuaian.
 - iii. Pelajari teknik bagi mengawal kebimbangan, dan mengatasi kesukaran tidur. Ini dapat membantu mengawal tekanan, meningkatkan tenaga dan kualiti hidup.
 - iv. Bangun dengan perlahan dari tempat duduk atau tempat berbaring.
 - v. Minta bantuan keluarga dan rakan untuk melakukan aktiviti harian.
 - vi. Maklumkan kepada majikan atau rakan sekerja bagaimana mereka boleh bantu untuk menyokong anda.
 - vii. Makan secara sihat, seimbang dan mengikut waktu.

KESAN SAMPINGAN MELIBATKAN DARAH

Anaemia

- Kekurangan sel darah merah boleh menyebabkan oksigen tidak sampai ke seluruh tubuh.
- Rujuk kepada doktor untuk mendapatkan ubat-ubatan yang sesuai.
- Disarankan untuk bangun atau duduk secara perlahan-lahan.

Pendarahan

- Platelet yang rendah boleh menyebabkan pendarahan yang banyak dan berpanjangan.
- Berhati-hati apabila menguna peralatan tajam seperti pisau, gunting dan jarum.
- Pakai sarung tangan apabila melakukan aktiviti berkebun.
- Gunakan berus gigi yang lembut.
- Jika berhingus, hembuskan hingus perlahan-lahan ke tisu yang lembut.
- Berhati-hati supaya tidak melecur ketika menggosok atau memasak.
- Jangan minum minuman beralkohol.



Jangkitan

- Darah putih yang rendah, menyebabkan tubuh lemah untuk melawan jangkitan bakteria.

- Cuci tangan sekerap yang mungkin terutama sebelum makan dan selepas menggunakan tandas.



- Sering gunakan pensanitasi tangan (*hand sanitizer*).

- Pakai pelitup muka yang bersih.



- Makan makanan yang segar dan dimasak betul-betul masak.

- Jauhkan diri daripada mereka yang demam, batuk atau selsema.

- Elakkan berjabat tangan atau berpelukan dengan orang lain.



- Elakkan tempat yang sesak.
- Elakkan menggaru sehingga terluka.



KEBAS DAN SAKIT DI BAHAGIAN SARAF

- Rawatan kemoterapi boleh menyebabkan kerosakan saraf yang menghantar isyarat antara sistem saraf pusat kepada lengan dan kaki. Keadaan ini akan menyebabkan tangan atau kaki berasa menyucuk, sakit, lemah atau kebas.

- Berikut adalah saranan untuk mengatasi masalah di atas:

i. Dapatkan nasihat untuk melakukan senaman.

ii. Pakai kasut yang sesuai dan tidak licin.



iii. Pakai sarung tangan untuk mencuci pinggan, berkebun atau melakukan kerja rumah.

iv. Berhati-hati sewaktu berjalan ketika kaki lemah.

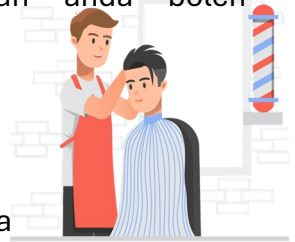
v. Elakkan berjalan di kawasan berbahaya dan licin.

vi. Elakkan memakai minyak wangi atau losyen selepas bercukur.



MASALAH RAMBUT GUGUR

- Keguguran rambut boleh berlaku secara keseluruhan (*alopecia*) atau hanya sedikit sahaja. Selain rambut, bulu badan yang lain juga boleh gugur iaitu bulu kening, bulu ketiak, bulu dada, bulu kaki dan bulu di kawasan kemaluan.
- Rambut dan bulu akan kembali tumbuh selepas anda melengkapkan rawatan. Sewaktu rawatan anda boleh melakukan perkara berikut:
 - i. Digalakkan memotong rambut pendek sebelum rawatan kemoterapi supaya rambut mudah diurus.
 - ii. Pastikan rambut dan kulit kepala sentiasa bersih.
 - iii. Guna syampu rambut, losyen yang lembut seperti syampu bayi untuk mencuci rambut dan dan melembapkan kulit kepala.
 - iv. Guna rambut palsu/skaf/topi untuk melindungi kepala.
 - v. Guna berus atau sikat bergigi jarang.
 - vi. Guna sarung bantal yang diperbuat dari kain yang lembut seperti satin atau sutera.
 - vii. Pakai cermin mata hitam bila keluar sekiranya berlaku keguguran bulu mata.
 - viii. Maklumkan kepada keluarga, keadaan diri anda.
 - ix. Elakkan mengguna pewarna rambut semasa rawatan.



PERUBAHAN TABIAT MEMBUANG AIR BESAR



- Ubat-ubatan yang diambil sewaktu rawatan boleh menyebabkan perubahan tabiat membuang air besar seperti sembelit atau cirit-birit. Kesan ini berbeza mengikut individu.
- Saranan untuk mengatasi sembelit:
 - i. Makan lebih serat seperti bijirin penuh, buah-buahan, sayur dan kekacang.
 - ii. Minum air kosong dan boleh juga mengambil minuman dalam bentuk jus.
 - iii. Lakukan senaman ringan seperti berjalan kaki.
- Saranan untuk mengatasi cirit-birit:
 - i. Minum air secukupnya untuk menggantikan cecair yang hilang dari badan.
 - ii. Makan sedikit tapi kerap.
 - iii. Lebihkan pengambilan cecair seperti sup, bubur, minuman isotonik dan jus buah-buahan bertapis.
 - iv. Elakkan makanan yang berserat tinggi seperti gandum, kekacang, kobis dan brokoli.
 - v. Elakkan makanan bergoreng, berempah dan berminyak.
 - vi. Elakkan minuman berkafein seperti kopi dan minuman bergas.

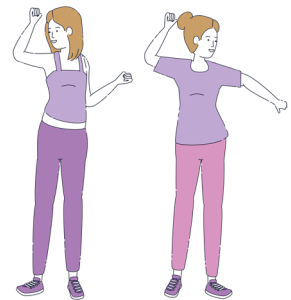


PERUBAHAN KEUPAYAAN KOGNITIF – *CHEMO BRAIN*

- Selepas rawatan anda mungkin mengalami perubahan keupayaan kognitif seperti sukar untuk menumpukan perhatian, kurang tumpuan dan mudah lupa.



- Cara meningkatkan keupayaan kognitif:
 - i. Gunakan kalendar atau aplikasi telefon sebagai peringatan atau penggera.
 - ii. Terus catatkan tentang perkara yang anda perlu ingat.
 - iii. Lakukan satu perkara dalam satu masa.
 - iv. Tidur dengan cukup dan berkualiti.
 - v. Lakukan senaman ringan.
 - vi. Pelajari teknik atau kemahiran yang baharu.
 - vii. Maklumkan kepada keluarga dan rakan sekerja tentang perubahan kognitif yang anda alami dan dapatkan sokongan daripada mereka.



PERUBAHAN EMOSI

- Perasaan bimbang, tertekan, ketakutan, kesunyian merupakan perasaan yang biasa dialami bagi setiap pesakit. Oleh itu, penting bagi anda mengenali emosi anda tanpa menafikannya.



- Rawatan bagi pengurusan emosi ini berbeza bagi setiap individu. Namun secara umum anda boleh melakukan perkara berikut:
 - i. Luahkan perasaan anda kepada orang yang anda percaya dan boleh memberikan maklum balas yang positif.
 - ii. Tidak melakukan banyak perkara dalam satu masa.
 - iii. Gunakan teknik pernafasan dengan cara menarik nafas dalam-dalam dan menghembusnya secara perlahan-lahan.
 - iv. Catatkan perasaan anda.
 - v. Berkomunikasi dengan orang sekeliling.
 - vi. Amalkan aktiviti fizikal ringan seperti berjalan kaki, Yoga, Tai Chi atau Qigong.
 - vii. Dapatkan sokongan daripada rakan atau kumpulan sokongan kanser.



LOYA DAN MUNTAH-MUNTAH

- Loya dan muntah-muntah boleh diatasi dengan pengambilan ubat yang disarankan oleh doktor.
- Selain itu, anda juga boleh melakukan perkara berikut:
 - i. Makan sebelum menjalani rawatan kemoterapi.
 - ii. Makan sebelum loya.
 - iii. Minum air yang mencukupi untuk mengelakkan dehidrasi.
 - iv. Makan makanan yang lembut, kering dan mudah dihadam seperti bijirin, roti, kek dan puding.
 - v. Sekiranya anda berasa loya apabila minum air kosong, tambahkan perasa seperti kordial, halia atau limau.
 - vi. Hisap gula-gula perasa pudina atau limau.
 - vii. Makan dalam kuantiti yang kecil tapi kerap serta kunyah dengan perlahan.
 - viii. Makan dalam suasana yang selesa, tenang dan damai.
 - ix. Elakkan makanan yang baunya kuat.
 - x. Elakkan makanan yang bergoreng atau berminyak.



SAKIT DI BAHAGIAN MULUT DAN TEKAK

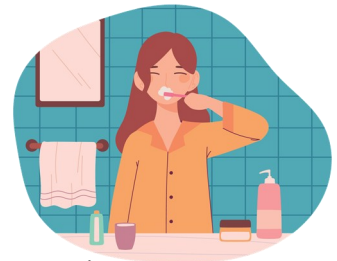
- Rawatan kemoterapi boleh merosakkan sel sihat di sekitar kawasan mulut yang menyebabkan:

- i. Luka dalam mulut
- ii. Ulser
- iii. Jangkitan
- iv. Kurang air liur
- v. Air liur menjadi pekat dan likat
- vi. Mulut kering
- vii. Bibir kering
- viii. Sukar untuk menelan



- Cara penjagaan mulut:

- i. Gunakan berus gigi yang lembut.
- ii. Berus gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari.
- iii. Bilas atau berkumur dengan kerap.
- iv. Minum air dengan kerap walaupun dalam kuantiti yang kecil.
- v. Makan makanan yang lembut, mudah ditelan dan bercecair seperti sup dan kuah.
- vi. Elakkan mengambil makanan yang pedas, panas, berempah, keras, kering dan kasar.
- vii. Elakkan makanan yang boleh menyebabkan radang dan berasid seperti limau atau asam.
- viii. Hisap dan kunyah gula-gula atau gula-gula getah bagi merangsang penghasilan air liur.
- ix. Hisap ais. Ini mungkin membantu untuk mengelakkan ulser.
- x. Gunakan pelembab bibir sekiranya bibir kering.
- xi. Elakkan merokok dan meminum minuman beralkohol.



PERUBAHAN PADA KULIT DAN KUKU

- Kulit boleh menggelupas, menjadi lebih gelap, kering, gatal, berjerawat atau sensitif kepada matahari. Manakala, kuku berkemungkinan menjadi gelap dan timbul garisan putih.



- Cara penjagaan kulit:
 - i. Lap muka dan badan dengan lembut dan elakkan daripada menggosok dengan kuat.



ii. Pakai pelembab atau krim yang sesuai untuk kulit kering.

iii. Pakai pakaian yang longgar dan daripada bahan yang lembut.

iv. Jika anda melakukan aktiviti di luar rumah, gunakan krim pelindung muka, topi, dan

berlindung di tempat yang teduh.

v. Elakkan terdedah kepada matahari secara berterusan.

vi. Elakkan mandi di kolam renang.

vii. Sekiranya perlu, pakai sarung tangan untuk mencuci pinggan, berkebun atau melakukan kerja rumah.

- Cara penjagaan kuku:

i. Pastikan kuku anda sentiasa pendek dan bersih.

ii. Lembabkan kuku dan kulit sekitarnya dengan memakai pelembab atau krim yang sesuai.

iii. Pakai sarung tangan untuk melindungi kuku apabila membuat kerja rumah.



PERUBAHAN SELERA MAKAN

- Keadaan tubuh yang tidak sihat semasa rawatan kemoterapi boleh membuatkan anda tidak berasa lapar, hilang selera makan dan mengalami perubahan deria rasa.



- Keadaan ini boleh diatasi dengan:



- i. Makan dalam kuantiti yang banyak sewaktu anda paling berselera.
- ii. Makan makanan yang digemari.
- iii. Ambil snek atau hidangan sampingan yang berkhasiat dan mudah untuk dimakan.
- iv. Cuba makanan baru bagi meningkatkan selera makan.
- v. Ubah suasana sewaktu makan seperti tidak makan di dalam bilik atau di atas katil.
- vi. Makan bersama keluarga dan rakan.
- vii. Makan dalam kuantiti sedikit tetapi kerap.



PERUBAHAN BERAT BADAN

- Kebanyakan pesakit kanser akan mengalami penurunan atau pertambahan berat badan sewaktu rawatan.



Penurunan berat badan

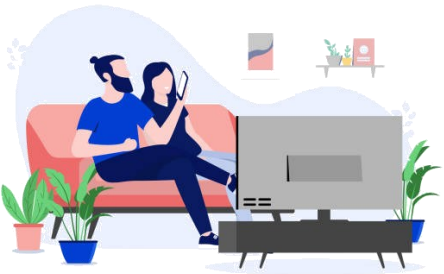
- Kesan sampingan rawatan seperti hilang selera makan, cirit-birit, muntah dan dehidrasi menyebabkan berat badan turun.
- Keadaan ini boleh diatasi dengan:
 - i. Minum air secukupnya.
 - ii. Makan dengan lebih kerap dengan mengambil snek di antara waktu makan utama.
 - iii. Ambil snek tinggi kalori dan protein seperti kekacang, telur rebus dan keju.
 - iv. Minum *smoothies* dan



milkshake yang akan meningkatkan pengambilan kalori dan protein.

Peningkatan berat badan

- Ubat kemoterapi, rawatan steroid, rawatan hormon dan kesan sampingan menyebabkan peningkatan berat badan melalui:
 - i. Keletihan, menyebabkan sukar untuk bergerak aktif.
 - ii. Peningkatan selera makan.
 - iii. Kadar metabolisme tubuh yang rendah, menyebabkan kurangnya pembakaran kalori.
 - iv. Menopause, merendahkan metabolisme tubuh.
 - v. Peningkatan lemak, penurunan otot menyebabkan kalori sukar untuk dibakar.
 - vi. Bengkak air (*edema*).



- Keadaan boleh diatasi dengan cara:
 - i. Pilih makanan berkhasiat dan rendah kalori.
 - ii. Kurangkan pengambilan air bergula.
 - iii. Hadkan pengambilan makanan tinggi kalori.
 - iv. Pilih makanan dengan label rendah lemak dan tiada lemak.
 - v. Bergerak aktif selagi mampu.



ISU SEKSUALITI

- Rawatan kemoterapi boleh mempengaruhi seksualiti seseorang melalui:

- i. Perubahan fizikal yang dialami kesan daripada rawatan.
- ii. Sesetengah jenis ubat kemoterapi menjejaskan penghasilan sperma bagi lelaki dan perubahan sistem ovari bagi wanita.
- iii. Perubahan psikologi pesakit seperti tekanan, kebimbangan dan ketakutan.
- iv. Perubahan hormon tubuh.
- v. Kerosakan pada saraf fungsi yang menjejaskan fungsi seksual.
- vi. Kesan sampingan rawatan lain: letih, loya, kesakitan, masalah kulit, perubahan fungsi pembuangan air besar dan kecil serta perubahan imej tubuh.



- Pengendalian terhadap isu seksualiti ini berbeza bagi setiap individu dan pasangan. Namun anda boleh lakukan perkara berikut:

- i. Dapatkan nasihat daripada doktor tentang kebimbangan anda terhadap isu seksualiti yang dialami.
- ii. Berbincang dengan pasangan anda.
- iii. Seksualiti tidak terhad kepada hubungan seks sahaja, tetapi melibatkan luahan perasaan kasih dan sayang, sentuhan, pelukan dan kemesraan bersama pasangan.



RUJUKAN

American Cancer Society

www.cancer.org

National Cancer Institute

www.cancer.gov

The Cancer Council Victoria

www.cancervic.org.au

Kementerian Kesihatan Malaysia

<https://infosihat.moh.gov.my/>

Institut Kanser Negara

<https://nci.moh.gov.my/index.php/ms/info-sihat/245-panduan-mengatasi-masalah-pemakanan-kesan-dari-rawatan-kanser>

Cancer Research UK

<https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/treatment/chemotherapy/planning/your-chemotherapy-plan/>

Cancer Council Victoria

https://www.cancervic.org.au/cancer-information/treatments/treatments-types/chemotherapy/side_effects_of_chemotherapy.html

CATATAN

