



Simptom kanser payudara

Oleh Nurul Badrul Huzaini
nurulh@rah.com.my

Kapala menerima pekhabaran bahawa kita disahkan menghidap penyakit yang sering kali dikaitkan dengan kematian, seperti barah payudara, apa sebenarnya yang bermain dalam fikiran kita? Adakah kita akan menerima berita itu dengan tenang? Atau kita hanya mampu menangis? Atau mungkin juga kita berpendapat doktor terhad dalam memberikan diagnosis?

BH Sihat mendapatkan pandangan pakar dari aspek psikologi dan perubahan bagi menjelaskan mengenai apa yang perlu dilakukan selepas disahkan hidap barah payudara.

Aspek Psikologi
Menurut Pakar Psikatri dari Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia, Dr Hazli Zakaria, perjalanan kehidupan yang dilalui setiap pesakit berbeza daripada yang lainnya.

"Bagaimanapun, berdasarkan pengalaman saya, perjalanan psikologi setiap pesakit yang disahkan menghidap barah payudara terbahagi kepada beberapa peringkat. Peringkat pertama adalah penafian, seterusnya pesakit akan menjadi marah (kedua) dan berasa tertekan (ketiga). Selepas beberapa ketika, pesakit akan melalui peringkat penawaran (keempat) dan akhirnya mereka menerima hakikat berkenaan (kelima).

"Berapa lama pesakit akan mengalami proses yang disebutkan itu tidak dapat ditentukan kerana bergantung kepada keadaan pesakit itu sendiri," katanya ketika memberikan taklimat berhubung aspek psikologi pesakit.

Beliau ditemui pada program Temanita sempena Hari Wanita Sedunia 2016 anjuran Jabatan Sorgiri yang berlangsung di PPUKM di Kuala Lumpur, baru-baru ini.

Tambahnya lagi, terdapat beberapa soalan yang selalu ditanya apabila pesakit menerima pekhabaran yang tidak mahu didengar itu.

Maklumat jelas diperlukan

Soalan yang paling kerap adalah "Betulkah aku yang kena?". Kebanyakan pesakit tidak mempunyai sejarah keturunan yang menghidap penyakit barah, jadi di peringkat ini, mereka akan berada dalam fasa penafian dan tidak percaya dengan diagnosis berkenaan.

Bagaimanapun, Dr Hazli

Dilema disah hidap barah payudara

» Pesakit perlu reda terima kenyataan, rancang pelan rawatan bersesuaian



JIKA PESAKIT SUDAH BOLEH MENERIMA KEADAAN PADA PERINGKAT INI, MEREKA SEBENARNYA SUDAH BOLEH TERUSKAN KEHIDUPAN

Dr Hazli Zakaria, Pakar Psikatri Fisi Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia

berkata, penafian yang dibuat itu harus dihidup dan tidak positif. Bayangkan jika pesakit hanya terima sepele diagnosis berkenaan, pastinya mereka akan merintih setiap hari.

Katanya, jika pesakit tidak menerima diagnosis berkenaan, mereka akan mencari pandangan doktor lain dan dapatkan jawapan yang lebih meyakinkan. Malah, ada yang pergi berusaha berjumpa dengan ustaz atau pengamal perubatan alternatif.

"Seterusnya, pesakit akan beralih kepada soalan kedua iaitu 'Kenapa saya?'. Pada peringkat ini, pesakit sudah mula sedikit emosi dan sensitif dengan komen atau nasihat yang diberikan orang sekeliling.

"Pesakit mula memikirkan bahawa semua nasihat yang diterima seakan bertujuan menyalahkan diri mereka, utapamanya kerana tidak menjaga kesihatan dengan baik.

"Walaupun orang yang memberikan nasihat itu bertujuan baik, tetapi ia mungkin tidak bersesuaian dengan waktunya. Seeloknya,

beri sedikit masa kepada pesakit untuk mengawal emosi mereka," katanya.

Harga sokongan keluarga, sahabat

Selanjutnya, Dr Hazli menasihati, persiapan akan bertukar kepada penerimaan. Pada waktu ini, pesakit lebih tenang dan sudah dapat menerima hakikat 'Memang aku sakit'.

Benar katanya, pesakit akan rasa sedih dan murung tetapi itu adalah proses yang baik sebenarnya. Memang kita kena rasa sedih terlebih dahulu sebelum pasrah dan reda.

"Pada masa ini, sokongan sahabat dan keluarga sangat diperlukan. Jika pesakit sudah boleh menerima keadaan pada peringkat ini, mereka sebenarnya sudah boleh teruskan kehidupan.

"Mereka sudah boleh menjadi orang baru untuk terima apa yang sudah ditakdirkan dalam hidup mereka," katanya.

Dr Hazli berkata, apa yang perlu pesakit lakukan adalah mendapatkan diagnosis yang tepat dan tepat, selain merat-

cang pelan rawatan untuk penyakit berkenaan.

Kuatkan semangat dalaman

"Apa yang penting, kita kena 'dengar' emosi kita. Kalau rasa sedih, layan rasa sedih itu. Tanam dalam diri, ya saya sakit dan tidak mengapa walaupun saya sakit.

"Malah rami sahabat dan ahli keluarga yang ingin bantu beri semangat dan kita harus menghargai sokongan mereka," katanya.

Akhir sekali, Dr Hazli berkata pesakit akan mula pasrah dan menerima mereka menghidap penyakit berkenaan.

"Apa yang menariknya, pada peringkat ini, setiap hari adalah 'hadiah' untuk pesakit yang menghidap penyakit kritikal.

"Jadi mereka tahu setiap hari perlu diluahkan sebak mungkin dan mereka akan melihat saat terbaik dalam kehidupan mereka," katanya.



Aspek penjagaan selepas pembedahan



Selain aspek psikologi, pesakit juga perlu memberikan perhatian terhadap penjagaan selepas menjalani pembedahan untuk kanser payudara.

Menurut Pakar Bedah Payudara, **Profesor Dr Norlia Abdullah** dari Pusat Perubatan Pakar Universiti Kebangsaan Malaysia, terdapat beberapa jenis pembedahan yang boleh dilakukan untuk kanser payudara.

Antaranya adalah pembedahan di bahagian aksila (ketiak). Kebiasaannya, selepas prosedur pembedahan di bahagian ketiak, risiko yang boleh berlaku adalah perparakan bahu menjadi terhad.

"Sebaiknya, pesakit dinasihati mendapatkan bantuan ahli fisioterapi untuk melakukan beberapa senaman ringan bagi memastikan pergerakan bahu kembali normal.

"Selain itu, pesakit perlu mengelakkan daripada terkena kotonan dan memegang objek yang sudah terpanas. Ini kerana, tangan yang sudah dibuang kelentjar akan mengalami daya tahan yang semakin berkurangan.

"Jah, sebarang kotonan yang masuk ke dalam badan boleh menyebabkan masalah dan imej pesakit kerana mereka kelihatan lebih teruk," katanya.

ketika ditemui pada majlis yang sama.

Tingkat kebersihan diri

Tambah Dr Norlia lagi, pesakit juga perlu elakkan tangan yang sudah dibuang kelentjar itu daripada dicucuk sebarang cecair seperti darah dan air.

"Seeloknya, cucuk tangan yang sebelah lagi untuk memusnahkan darah atau air. Selain itu, jika pesakit mengalami luka di tangan yang mengalami pembedahan, bersihkan dengan cecair antiseptik atau boleh makan antibiotik untuk mengubatinya," katanya.

Mengulas lanjut, ada juga pesakit kanser payudara yang perlu menjalani pembedahan untuk membuang payudara untuk menyelamatkan nyawa mereka.

"Untuk pesakit yang perlu membuang sebelah payudara, mereka perlu memakai protesis luaran. Penggunaan protesis (payudara palsu) penting kerana mempunyai kesan kepada dayaimbangan badan.

"Pesakit yang membuang payudara akan mengalami perubahan struktur badan. Dalam tempoh lama, boleh menyebabkan sakit belakang.

"Selain itu, protesis juga boleh meningkatkan keyakinan dan imej pesakit kerana mereka kelihatan normal seperti orang

lain jika memakainya," katanya.

Payudara palsu seimbangkan tubuh

Tambahnya lagi, selain memakai protesis, pesakit juga boleh memilih untuk membuat senam payudara yang sudah dibuang itu.

Pembedahan membuang semula payudara juga mempunyai manfaat dan risikonya yang tersendiri. Jika pesakit mahu membuat semula payudara, doktor akan mengambili otot dari bahagian perut atau di bahagian belakang badan.

"Saya lebih suka untuk tekankan kepada pesakit yang mendapatkan rawatan di bawah pemantauan saya supaya memakai baju dalam selepas pembedahan kerana ia akan memberikan sokongan kepada payudara yang sudah dibuang.

"Selain itu, baju dalam itu juga boleh mengelakkan tarikan di tempat jahitan. Selanjutnya, saya mengesyorkan pesakit memakai baju dalam yang mempunyai kancing di bahagian depan kerana ia memudahkan mereka.

"Sebaiknya, paksi baju dalam tanpa dami kerana dami pada baju dalam itu akan menekan kawasan pembedahan dan menjadikan pesakit tidak selesa," katanya.