

KEMOTERAPI

PENJAGAAN SELEPAS RAWATAN

Mazanah Muhamad
Othman Omar



Universiti Putra Malaysia
Serdang • 2010



Kemoterapi: Penjagaan selepas Rawatan

Kemoterapi: Penjagaan Selepas Rawatan

Cetakan Pertama 2008

Cetakan Kedua 2010

© UPM-Cornell University (CaEd) Project, Institut Pengajian Sains Sosial (IPSAS), Penulis.

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluar 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 Cornell University-Universiti Putra Malaysia, d/a Naib Canselor, Universiti Putra Malaysia, 43400 Serdang, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.

Perpustakaan Negara Malaysia Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

Mazanah Muhamad

Kemoterapi : penjagaan selepas rawatan / Mazanah Muhamad,
Othman Omar.

ISBN 978-983-44361-1-7

1. Chemotherapy. 2. Cancer-Chemotherapy. 3. Cancer-Treatment.

I. Othman Omar. II. Judul.

615.58

Penerbitan ini ialah usaha sama *Cancer Education and Research (CaEd) Laboratory*, Institut Pengajian Sains Sosial (IPSAS), UPM; Cornell University; dan Persatuan Penterjemah Malaysia di bawah *Cancer Education and Research (CaEd) Project*.

Penulis

Mazanah Muhamad
Othman Omar

Penyemak

Dr. Ahmad Kamal Mohamed
Pakar Runding Onkologi Klinikal dan Pakar
Radioterapi, Pusat Rawatan Subang Jaya

Reka Letak oleh

Norsidawati Abdul Gani
Siti Rohani Mohamed
Khateejah Mohd Yadzid

Editor

Ramlah Muhamad,
Persatuan Penterjemah Malaysia

Buku kecil ini adalah adaptasi dan terjemahan dari penerbitan American Cancer Society. Ia menjelaskan tentang kemoterapi dan bagaimana untuk menangani kesan-kesan sampingan selepas rawatan kemoterapi diberikan. Ia juga mengandungi panduan tentang bagaimana mendapatkan sokongan emosi. Kami juga menyediakan panduan mengenai pembiayaan rawatan serta beberapa pertanyaan lazim yang boleh anda tanyakan kepada doktor dan jururawat anda.

Maklumat Tambahan daripada Siri Penerbitan ini:

Radioterapi: Penjagaan Selepas Rawatan

Lumpektomi: Penjagaan Selepas Rawatan

Mastektomi: Penjagaan Selepas Rawatan

Tajaan Percetakan oleh:



Bahan Pendidikan Kanser Peringkat Mudah

KANDUNGAN

Pengenalan

Apakah kemoterapi?	1
Matlamat kemoterapi?	1

Bahagian 1: Memahami kemoterapi

Tempoh rawatan	2
Bagaimana kemoterapi diberikan?	2
Adakah kemoterapi menyakitkan?	3
Bolehkan pengambilan ubat lain ketika menjalani kemoterapi?	4
Bagaimanakah keberkesanan kemoterapi?	4

Bahagian 2: Kesan sampingan

Kesan sampingan lazim	5
Kesan sampingan lain	5
Menangani loya & muntah	6
Menangani masalah rambut gugur	7
Menangani kelesuan	7
Jangkitan	8
Selera makan & perubahan berat badan	9
Menangani sakit mulut, gusi dan tekak	10

Menangani cirit-birit	11
Menangani masalah saraf dan otot	12
Menangani masalah kulit	12
Radang ginjal dan pundi kencing	13
Seksual dan kesan kesuburan	14
- Seksualiti	15
- Kehamilan dan kemoterapi	15
Pendarahan & pembekuan darah	16
Menangani kekurangan platlet darah	17

Bahagian 3

Sumber sokongan	18
Pembayaran rawatan kemoterapi	18
Soalan untuk ditanya kepada doktor & jururawat	19

Bahagian 4

Sumber	20
--------	----

Pengenalan



Apakah kemoterapi?

- Kemoterapi bermaksud satu bentuk rawatan yang menggunakan ubat-ubatan anti kanser dalam merawat kanser.
- Ubat-ubatan ini diberi untuk memusnahkan dan mengawal sel kanser.

MATLAMAT RAWATAN KEMOTERAPI

- ◆ Menyembuhkan kanser
- ◆ Mencegah kanser
- ◆ Membunuh kanser
- ◆ Melambatkan pertumbuhan kanser
- ◆ Melegakan gejala yang disebabkan oleh kanser



Bahagian 1

Memahami Kemoterapi

1) TEMPOH RAWATAN

- Bergantung kepada jenis kanser, matlamat rawatan, ubat dan tindakbalas tubuh terhadap ubat.
- Rawatan diberi setiap hari, seminggu sekali atau sebulan sekali.

2) BAGAIMANA KEMOTERAPI DIBERIKAN?

- Pil, kapsul atau cecair.
- Ubat disuntik ke dalam urat.
- Ubat disuntik ke dalam salur di tulang belakang.
- Ubat disuntik ke dalam arteri.
- Ubat diberi melalui rongga dada.
- Ubat disuntik ke dalam otot.



- Ubat disuntik terus ke tumor di dalam kulit, di bawah kulit atau di dalam organ dalaman.
- Ubat diletak terus pada kawasan kanser.



3) ADAKAH KEMOTERAPI MENYAKITKAN?

- Ubat yang diberi melalui IV tidak menyakitkan selepas jarum disuntik untuk memasukkan caterer.
- Jika anda berasa sakit, pedih, sejuk, atau berasa lain daripada biasa, beritahu doktor atau jururawat dengan segera.

4) BOLEHKAH PENGAMBILAN UBAT LAIN KETIKA MENJALANI KEMOTERAPI?

- Maklumkan kepada doktor atau jururawat terlebih dahulu.



- Senaraikan nama setiap ubat, kekerapan dan tujuan pengambilan dan dos yang diambil.

5) BAGAIMANA UNTUK MENGETAHUI KEBERKESANAN RAWATAN?

Melalui:

- ✓ Pemeriksaan fizikal
- ✓ Pemeriksaan darah
- ✓ X-ray oleh doktor

Bahagian

2

Kesan Sampingan

Antara kesan sampingan lazim:

- Loya dan muntah-muntah
- Rambut gugur
- Lesu
- Jangkitan
- Selera makan dan berat badan berubah
- Sakit mulut, gusi dan tekak



Antara kesan sampingan lain:

- Masalah usus
- Masalah saraf dan otot
- Kulit kering
- Radang ginjal dan pundi kencing
- Seksualiti dan kesan kesuburan terhadap organ biakan
- Mudah lebam dan berdarah
- Anemia (kekurangan sel darah merah)

- Bukan semua orang mendapat kesan sampingan, ada yang mendapat beberapa kesan sampingan sahaja.
- Ia adalah berbeza bagi setiap pesakit.
- Ramai orang tidak mengalami masalah jangka panjang akibat kemoterapi.

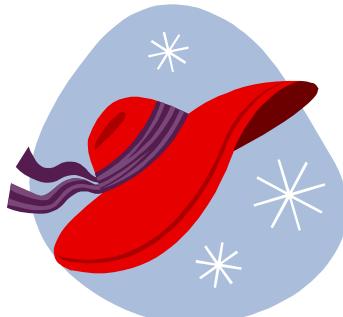
1) MENANGANI LOYA & MUNTAH-MUNTAH

- Minum air sejam sebelum atau selepas makan.
- Elakkan gula-gula, makanan bergoreng atau berlemak.
- Makan makanan kering seperti bijirin, roti bakar jika loya di waktu pagi.
- Hisap ketulan ais, gula-gula pudina, gula-gula masam atau pedas.
- Elakkan bau yang mengganggu.
- Pakai pakaian yang longgar.
- Elakkan makan sekurang-kurangnya beberapa jam sebelum rawatan.



2) MENANGANI MASALAH RAMBUT GUGUR

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



3) MENANGANI KELESUAN

- Berehat.
- Berbincang dengan doktor atau jururawat tentang program senaman tetap.
- Makan makanan seimbang.
 - Banyakkan minum.
 - Bangun dengan perlahan dari tempat duduk atau tempat berbaring.



4) JANGKITAN



- Mencuci tangan sekera p mungkin terutama sekali sebelum makan atau selepas ke tandas.
- Jauhi diri dari orang yang menghidap penyakit mudah berjangkit seperti selesema, campak, demam atau cacar air.



- Jangan potong atau koyak kulit ari di sekeliling kuku anda.
- Jangan picit atau garu jerawat.
- Mandi atau lap badan dengan air suam (bukan panas) setiap hari. Lap badan dengan lembut sehingga kering, TETAPI jangan gosok.

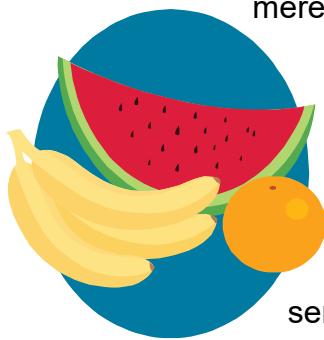


Sentiasa awasi tanda dan gejala jangkitan.

Maklumkan apa-apa tanda kepada doktor anda dengan segera.

5) SELERA MAKAN & PERUBAHAN BERAT BADAN

- Lazimnya berat badan wanita bertambah semasa mereka menjalani kemoterapi.



- Mengamalkan pemakanan yang berzat adalah penting semasa rawatan.
- Individu yang makan dengan sempurna dapat mengatasi kesan sampingan dengan lebih baik dan dapat mengawal jangkitan dengan lebih mudah.
- Tubuh juga boleh membina semula tisu sihat dengan lebih cepat.



Anda juga perlu minum cecair yang lebih untuk melindungi pundi kencing dan ginjal semasa rawatan.

6) MENANGANI SAKIT MULUT, GUSI & TEKAK

- Gunakan berus gigi yang lembut.
- Elakkan dari menggunakan bahan kumur yang dijual kerana ia mengandungi banyak garam/alkohol yang boleh menyebabkan rasa sakit.



- Gunakan krim bibir jika bibir kering.
- Sekiranya mulut sangat kering dan sukar hendak makan, tanya pada doktor tentang produk air liur buatan.
- Makan makanan setelah sejuk.
- Elakkan makanan yang boleh menyebabkan radang dan berasid seperti tomato, limau, makanan berempah/masin dan makanan kering.



- Minum banyak cecair.

7) MENANGANI MASALAH CIRIT-BIRIT

- Minum cecair dengan banyak untuk menggantikan cecair yang hilang.
- Cecair jernih seperti jus epal, teh cair dan bubur jernih adalah yang terbaik.
- Makan sedikit tapi kerap.
- Elakkan kopi, teh, alkohol dan gula-gula.
- Elakkan makanan berserat tinggi seperti gandum tulen, bijirin, sayur, kacang dan buah-buahan.
- Elakkan makanan bergoreng, berempah dan berminyak.



8) OTOT & SARAF

- Ubat kemoterapi tertentu boleh menyebabkan tangan atau kaki rasa menyucuk, sakit, lemah atau kebas.
- Lazimnya, gangguan saraf dan otot ini hanya sementara dan akan pulih.
- Walau bagaimanapun, doktor anda mungkin akan memberhentikan kemoterapi seketika. Oleh itu maklumkan tentang apa-apa gejala saraf atau otot dengan segera.

9) MENANGANI MASALAH KULIT & KUKU

Kaedah menangani kulit kemerah-merahan, gatal, mengelupas kering dan berjerawat ialah:

- Elakkan minyak wangi, kologne atau losyen selepas bercukur.
- Pakai sarung tangan untuk mencuci pinggan, berkebun atau melakukan kerja rumah.





- Jaga muka supaya bersih dan kering.
- Mandi air suam.
- Sapu krim atau losyen ketika kulit lembap.
- Elakkan cahaya matahari berterusan.

10) RADANG GINJAL ATAU PUNDI KENCING

- Minum banyak cecair.
- Air, jus, kopi, teh, sup, minuman ringan dan aiskrim dianggap sebagai cecair.



11) SEKSUAL & KESUBURAN



Adakah fungsi seksual dan kesuburan saya akan terjejas?

KESAN SAMPINGAN TERMASUKLAH:

- Haid tidak tetap atau terus berhenti.
- Mungkin mengalami gejala putus haid.
- Mungkin mudah mendapat jangkitan faraj, maka elakkan pelincir berasaskan minyak dan pakai seluar dalam kapas.

SEKSUALITI



- Sesetengah mendapat nafsu seks berkurang kerana tekanan fizikal dan emosi.
 - Pasangan harus berkongsi perasaan dan menyelesaikan salah faham sama ada dengan doktor, jururawat atau kaunselor.

KEHAMILAN DAN KEMOTERAPI



- Jika anda sedang hamil, rawatan kemoterapi boleh ditangguhkan sehingga bersalin.
- Kehamilan tidak digalakkan kerana boleh menyebabkan anak yang lahir cacat.
- Jika anda perlu dirawat dengan segera, doktor mungkin mencadangkan rawatan dimulakan selepas usia kandungannya 12 minggu.
- Namun dalam sesetengah hal, pengguguran mungkin terpaksa dilakukan.

12) PENDARAHAN & PEMBEKUAN DARAH



- Jangan mengambil apa-apa ubat tanpa merujuk doktor atau jururawat terlebih dahulu.
- Jangan minum minuman beralkohol.
- Jika berhingus, hembuskan hingus perlahan-lahan ke tisu yang lembut.
- Berhati-hati apabila menggunakan gunting, jarum, pisau atau alatan tajam.
- Berjaga-jaga supaya tidak melecur ketika menggosok atau memasak.



13) MENANGANI KEKURANGAN PLATLET DARAH

- Jangan mengambil ubat tanpa merujuk doktor.
- Elakkan minuman beralkohol.



- Gunakan berus gigi yang lembut.
- Jika berhingus, hembus dengan perlahan.
- Berhati-hati dengan alatan tajam.
- Elakkan dari melecur.
- Elakkan sukan atau aktiviti yang lasak.

Bahagian 3



SUMBER SOKONGAN

- Doktor dan jururawat
- Pakar kaunseling
- Kawan dan keluarga
- Kumpulan sokongan



PEMBIAYAAN RAWATAN KEMOTERAPI

- Kebanyakkan polisi insurans kesihatan melindungi sekurang-kurangnya sebahagian daripada kos banyak jenis kemoterapi.
- Sebelum memulakan rawatan, dapatkan maklumat sama ada syarikat insurans anda akan menanggung rawatan ini.

SOALAN UNTUK DITANYA KEPADA DOKTOR & JURURAWAT



1. Apakah matlamat rawatan kemoterapi untuk kanser saya?
2. Apakah kemoterapi akan berkesan untuk saya?
3. Bagaimana saya akan tahu kemoterapi berkesan untuk saya?
4. Bagaimanakah kesan sampingan kemoterapi ini jika dibandingkan rawatan lain?
5. Bagaimana kemoterapi diberikan, kekerapan dan jarak masa setiap rawatan?
6. Bagaimana saya harus menyediakan diri untuk menerima rawatan dan mengurangkan kesan sampingan?
7. Berapakah kos rawatan kemoterapi?

Bahagian



SUMBER

CaRE

Pusat Sumber & Pendidikan Kanser

Tingkat 7, Blok Makmal A

Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan

43400 UPM Serdang

Selangor Darul Ehsan

KanHelp Line : 1-800-22-2233

Faks : +603 8947 2706

Emel : caed@ipsas.upm.edu.my

Laman web : www.ipsas.upm.edu.my/caed/
www.cancereducation.org.my

Persatuan Kanser Network Selangor

& Wilayah Persekutuan (**KanWork**)

Pusat Sumber & Pendidikan Kanser (CaRE)

Tingkat 7, Blok Makmal A

Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan

43400 UPM Serdang

Selangor Darul Ehsan

: 1-800-22-2233

KanHelp Line : +603 8947 2706

Emel : caed@ipsas.upm.edu.my

Laman web : www.ipsas.upm.edu.my/kanwork/

Persatuan Kebajikan Kanser Payudara (BCWA)
Tingkat 5, Bangunan Sultan Salahuddin Abdul Aziz
Shah
16 Jalan Utara, 46200 Petaling Jaya
Tel : 03 7954 0133
Faks : 03 7954 0122
Emel : bcwa@streamyx.com

Pusat Sumber dan Kesihatan
Persatuan Kebangsaan Kanser Malaysia (NCSM)
66 Jalan Raja Muda Abdul Aziz
50300 Kuala Lumpur
Tel : 03 2698 7300
Faks : 03 2698 4300
Emel : contact@cancer.org.my
Laman web : www.cancer.org.my

Kolej Radiologi
Akademi Perubatan
210 Jalan Tun Razak
50400 Kuala Lumpur
Tel : +603 4025 2808
Faks : +603 4025 1808
Emel : secretariat@radiologymalaysia.org
Laman web : www.radiologymalaysia.org

American Cancer Society
Laman web: www.cancer.org

National Cancer Institute
Laman web: www.cancer.gov

The Cancer Council Victoria
Laman web: www.cancervic.org.au

