



UPM
UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA



Cornell University



MASTEKTOMI:

PENJAGAAN SELEPAS RAWATAN

Mazanah Muhamad

Othman Omar

MASTEKTOMI

PENJAGAAN SELEPAS RAWATAN

Mazanah Muhamad

Othman Omar

Mastektomi: Penjagaan Selepas Rawatan

Cetakan Pertama 2008; ebook 2016

© Pusat Sumber dan Pendidikan Kanser (CaRE), 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

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

Bibliografi : ms. 19

ISBN 978-983-43724-9-1

1. Mastectomy. 2. Breast-Cancer-Treatment. I. Othman Omar.

II. Judul.

616.9944906

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

Penulis

Mazanah Muhamad

Othman Omar

Penyemak

Prof. Dr. Yip Cheng Har

Profesor dan Pakar Perunding Pembedahan

Pusat Perubatan Universiti Malaya

Pembantu Penyelidik

Norsidawati Abdul Gani

Siti Rohani Mohamed

Khateejah Mohd Yadzid

Editor

Ramlah Muhamad

Buku kecil ini adalah adaptasi dan terjemahan dari penerbitan American Cancer Society. Ia menjelaskan tentang mastektomi, panduan serta maklumat berguna selepas rawatan. Ia juga mengandungi panduan tentang bagaimana mendapatkan penjagaan lanjutan, pembentukan semula payudara serta bagaimana untuk mendapatkan sokongan emosi. Kami juga menyediakan panduan mengenai pembiayaan rawatan dan juga cadangan yang berkaitan.

Maklumat Tambahan daripada Siri Penerbitan ini:

Lumpektomi: Penjagaan Selepas Rawatan

Kemoterapi: Penjagaan Selepas Rawatan

Radioterapi: Penjagaan Selepas Rawatan

Di bawah Dana:



Bahan Pendidikan Kanser Peringkat Mudah

KANDUNGAN

PERKARA	MUKA SURAT
Pengenalan	1
BAHAGIAN 1	
Mastektomi sebagai pilihan anda	2
Rawatan selepas mastektomi	2
Maklumat berguna	
• Selepas pembedahan	3
• Senaman	3
• Penjagaan lengan	4
• Tidur	6
• Prostesis	6
- Prostesis sementara	7
- Prostesis kekal	7
• Pakaian	8
• Coli	8
Penjagaan lanjutan	
• Rawatan perubatan	9
• Pemeriksaan payudara sendiri selepas pembedahan	9
• Pemakanan dan cara hidup	10
• Pembentukan semula payudara	11

	PERKARA	MUKA SURAT
Komunikasi		
• Dengan pasukan perawat anda	12	
• Dengan pasangan anda	12	
• Untuk wanita bujang	13	
• Dengan orang dewasa	13	
• Dengan kanak-kanak	14	
• Dengan majikan anda	14	
• Sumber sokongan lain	15	
BAHAGIAN 2		
Cadangan tentang insurans	16	
Cadangan tentang cukai	17	
Memandang ke hadapan	18	
BAHAGIAN 3		
Sumber	19	

PENGENALAN

Kami Memahami Apa Yang Anda Alami...

Menghidap kanser tidak bermakna anda hilang kawalan ke atas kehidupan anda.

Dengan membuat keputusan berkaitan dengan penjagaan diri, anda akan dapat memilih hala tuju hidup.



Buku ini ditulis khas untuk menjawab soalan anda dan memberikan maklumat sementara anda berusaha untuk memulihkan kesihatan anda.

BAHAGIAN 1

MASTEKTOMI SEBAGAI PILIHAN ANDA

**Dalam mastektomi,
keseluruhan payudara
dibuang.**

**Prosedur ini hanya dilakukan
apabila tumor telah merebak
ke bahagian lain yang lebih
jauh.**



**Selepas mastektomi anda disarankan untuk menjalani
beberapa rawatan seperti:**

- Kemoterapi
- Radioterapi
- Terapi hormon



MAKLUMAT BERGUNA

1) SELEPAS PEMBEDAHAN

- Anda mudah berasa letih dan perlu banyak berehat.
- Kesan sampingan sementara ialah bengkak sedikit dan kemerah-merahan di tempat pembedahan.
- Namun, kiranya ia berair atau bengkak dan tanda kemerah-merahan semakin teruk, maklumkan pada doktor dengan segera.



2) SENAMAN

- Minta nasihat doktor bila senaman boleh dimulakan, bagaimana memulakannya dan jenis senaman yang bersesuaian.



MAKLUMAT BERGUNA

3) PENJAGAAN LENGAN



- Limfedema boleh berlaku sejurus selepas pembedahan (lazimnya hanya sementara), atau beberapa bulan atau beberapa tahun selepasnya.
- Limfedema ialah nodus limfa yang telah bengkak selepas pembedahan.
- Nodus limfa bertugas sebagai sistem penuras untuk cecair yang berlebihan, sel yang tidak normal dan hasil sampingan jangkitan.

Langkah berikut adalah untuk mengurangkan berlakunya limfedema:

- Jika boleh pastikan urusan mengambil darah, tekanan darah dan suntikan dilakukan pada lengan yang sebelah lagi.
- Apabila lengan yang dirawat luka atau terlecur, basuh dengan sabun dan air. Bubuh ubat antibakteria dan balut dengan pembalut sterril.



- Pakai sarung tangan untuk berkebun, menggunakan alat pencuci dan apabila kerja itu melibatkan tangan anda banyak berendam dalam air.
- Lindungi jari anda daripada terkena benda tajam seperti jarum dan pin.
- Elakkan mengangkat barang dengan menggunakan tangan sebelah yang dirawat.
- Elakkan memakai pakaian berlengan sendat, jam tangan, cincin dan lain-lain.
- Elakkan daripada terkena cahaya matahari terutama pada tangan dan dada.
- Jika lengan bengkak, cuba guna deodoran yang disapu, bukannya disembur.
- Rujuk kepada doktor anda sebelum menggunakan apa-apa hormon termasuk krim hormon.



4) TIDUR

- Anda dinasihatkan supaya meletakkan bantal kecil di bawah lengan pada sebelah yang telah dirawat untuk mengurangkan tekanan.



5) PROSTESIS (PAYUDARA PALSU)

- Selepas mastektomi, kebanyakan wanita mempunyai pilihan untuk mengguna prostesis (payudara palsu) atau menjalani pembentukan semula payudara untuk mengembalikan bentuk asal payudara.



PROSTESIS SEMENTARA

- Payudara sementara boleh diperoleh daripada Persatuan Kebajikan Kanser Payudara.
- Payudara palsu ini boleh disematkan dengan pin di bahagian dalam pakaian atau diletakkan di dalam coli anda.
- Banyak wanita terus memakai prostesis sementara ini secara kekal.

PROSTESIS KEKAL

- Cuba prostesis dengan memasukkannya ke dalam coli yang selesa. Pastikan prostesis ini hampir serupa dengan bentuk payudara anda yang sebelah lagi dari sisi, atas, bawah dan hadapan.
- Anda boleh membuat coli dengan menggunakan bulu poliester atau dakron yang terdapat di kedai menjual alat kraf dan jahitan.

6) PAKAIAN

- Kebanyakan pakaian yang anda suka sebelum pembedahan masih muat dipakai termasuk pakaian tanpa lengan, yang menampakkan susuk badan dan pakaian renang.

7) COLI

- Selepas pembedahan, bahagian tersebut mungkin terasa nyeri dan bengkak sedikit.
- Memakai coli yang ada penganjal di bahagian belakangnya mungkin dapat membantu.
- Coli ini boleh didapati di pasar raya, butik mastektomi dan kedai pakaian mengandung.

PENJAGAAN LANJUTAN

1) RAWATAN PERUBATAN

- Anda perlu berjumpa doktor setiap dua atau tiga bulan.
- Laporkan kepada doktor jika rasa sakit pada bahu, pinggul, bahagian belakang, pelvis dan payudara.
- Pastikan mammogram dan pemeriksaan payudara dilakukan oleh doktor pada setiap tahun dan lakukan pemeriksaan sendiri payudara pada setiap bulan.



2) PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI SELEPAS PEMBEDAHAN

- Pemeriksaan payudara sendiri secara tetap di bahagian tepi payudara atau dada, ketiak dan kawasan perut.
- Hubungi doktor anda sekiranya mendapati sesuatu yang luar biasa.



3) PEMAKANAN DAN CARA HIDUP



- Dua faktor yang dipercayai dapat meningkatkan risiko kanser payudara ialah berat badan yang berlebihan dan makanan yang banyak lemak.

Langkah mengamalkan gaya hidup sihat ialah:

- Kurangkan makanan berlemak dan berklori tinggi.
- Mengurangkan pengambilan lemak dengan menggantikan susu segar atau krim dengan susu kurang lemak atau tanpa lemak.
- Makan daging putih seperti ayam atau ikan, atau daging merah yang kurang berlemak.
- Hadkan pengambilan makanan bergula dan minuman beralkohol.
- Menambahkan makanan kaya serat. Contohnya: buah, sayur dan bijirin.
- Lakukan senaman. Berjalan selama 30 minit sebanyak tiga atau empat kali seminggu.

4) PEMBENTUKAN SEMULA PAYUDARA

- Merupakan satu siri pembedahan untuk membina semula bentuk payudara.
- Ia boleh dilakukan semasa menjalani mastektomi atau dalam suatu jangka masa tertentu selepas menjalani mastektomi.

Wanita menjalani pembentukan semula payudara kerana beberapa sebab termasuk:

- Selesa dan mudah kerana tidak perlu memakai prostesis.
- Terasa menarik.
- Boleh memakai pelbagai jenis dan gaya pakaian.
- Mengurangkan ingatan kepada kanser payudara.
- Terasa bebas dari segi fizikalnya kerana dirinya terasa diperbaharui.

KOMUNIKASI

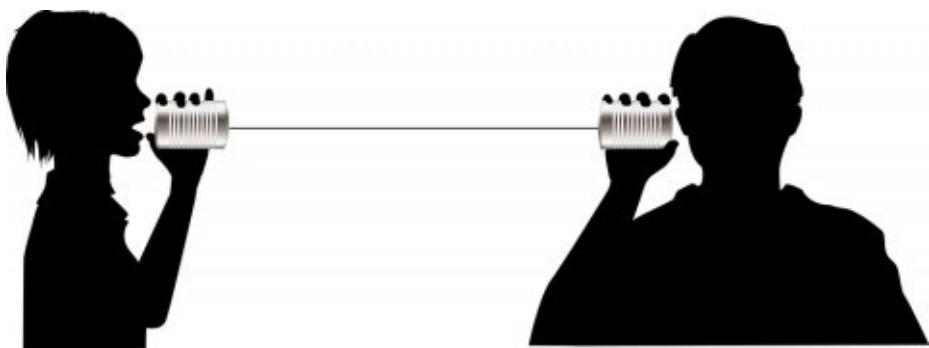
1) DENGAN PASUKAN PERAWAT

Komunikasi dengan pasukan penjagaan kesihatan dapat mengurangkan perasaan cemas dan takut anda. Mereka turut berperanan dalam:

- Memberikan nasihat tentang pilihan rawatan.
- Memberi dan melakukan rawatan.
- Sebagai sumber mendapatkan maklumat lain yang diluar bidang perubatan mereka yang khusus.
- Memberikan sokongan emosi.

2) DENGAN PASANGAN

- Sedarilah bahawa pasangan yang anda cintai sedang menghadapi emosi yang bergolak, sama seperti anda.
- Keadaan ini mungkin memberi anda berdua peluang untuk meluaskan pandangan dan pilihan.



3) UNTUK WANITA BUJANG

- Mastektomi bukanlah halangan untuk bermesra, bercinta dan berkahwin. Gunakan kebijaksanaan anda untuk menentukan dengan siapa dan bila untuk berkongsi pengalaman kanser payudara anda.
- Berbincanglah dengan pasangan anda apabila hubungan semakin serius. Seseorang yang ingin menjalin hubungan dengan anda perlulah menerima anda seadanya.



4) DENGAN ORANG DEWASA

- Dua emosi yang paling kuat anda rasai ialah perasaan takut dan marah. Anda mungkin takut kehilangan pasangan, hilang daya tarikan seks, hilang pekerjaan, takut akan mati atau kanser akan berulang semula.



- Mintalah ahli keluarga supaya mendengar perasaan anda. Mereka menyayangi anda, sama seperti dahulu sebelum didiagnosis.

5) DENGAN KANAK-KANAK

- Berterus-teranglah dengan anak-anak tentang penyakit anda bagi mengelakkan salah faham dalam kalangan anak-anak anda.
- Bagi anak remaja, jangan memberikan tanggungjawab yang terlalu berat kepada mereka.
- Kongsilah perasaan anda dengan mereka, luangkan masa untuk berehat dan melayani mereka. Biarkan mereka membantu anda semasa anda beransur pulih.



6) DENGAN MAJIKAN



- Berterus teranglah dengan majikan anda. Beritahu mereka apa yang harus dijangka seawal mungkin.
- Tempoh ketiadaan anda boleh berbeza bergantung kepada jenis pembedahan, tempoh pemulihan dan rawatan yang berikutnya.

7) SUMBER SOKONGAN LAIN

- Sumber sokongan boleh terdiri dari pakar terapi dan rakan baru yang menghidap kanser payudara.
- Terdapat juga **kumpulan sokongan** untuk wanita yang mengalami kanser payudara berkongsi pengalaman.
- Pakar terapi boleh membincangkan aspek am pengalaman anda, emosi atau pengalaman yang lazim yang dapat meyakinkan bahawa perasaan yang anda alami adalah normal.



BAHAGIAN 2

CADANGAN TENTANG INSURANS



- Jika anda memiliki insurans kesihatan dan polisi anda adalah dengan majikan yang besar, ada bahagian khusus yang mungkin mengendalikan pemohonan anda.
- Anda perlu berhubung dengan syarikat anda lebih awal untuk memohon kelulusan bagi rawatan tertentu atau tempoh yang dibenarkan tinggal di hospital.
- Jika anda bekerja dengan syarikat kecil dan mempunyai polisi insurans berkelompok atau secara individu, patuhi kehendak yang tercatat pada polisi sebelum pembedahan.

CADANGAN TENTANG CUKAI

- Anda perlu mula memikirkan kesan penyakit anda terhadap cukai anda.
- Apa yang boleh anda lakukan ialah dengan meneliti peraturan semasa dan mengetahui rekod yang perlu disimpan.

Perhatian perlu diberi kepada pelepasan cukai bagi perbelanjaan yang terlibat seperti:

- Bayaran perubatan awal.
- Kos coli khas dan payudara palsu.
- Pembedahan pembentukan semula payudara.
- Belanja perjalanan atau tempat tinggal untuk rawatan pesakit luar.



Anda boleh merujuk Lembaga Hasil Dalam Negeri (LHDN) mengenai pelepasan cukai semasa yang berkait dengan kos atau tanggungan rawatan.

MEMANDANG KE HADAPAN



Mesej yang harus anda fahami daripada buku kecil ini ialah anda boleh mengawal kehidupan anda.

Kanser bukan menentukan hidup anda tetapi hanya sebahagian daripadanya-hanya suatu episod dalam hidup anda.

Anda tetap merupakan individu yang sama.

BAHAGIAN 3

SUMBER

1. Pusat Sumber & Pendidikan Kanser (CaRE)
Tingkat 7, Blok Makmal A
Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan
43400 UPM Serdang
Selangor Darul Ehsan
Tel : 03 8947 1011
Faks : 03 8947 2706
Emel : care.upm.edu@gmail.com
Laman web : www.care.upm.edu.my
2. Persatuan Kanser Network (KanWork)
B5-1-2, Blok B5, Apartment Putra Permai,
Jalan Putra Permai 2, Taman Equine,
43300 Seri Kembangan Selangor
Tel/Faks : 03 8940 8672
Emel : kanwork.selangor@yahoo.com
Laman web : <http://kanwork.blogspot.my>
3. Persatuan Kebajikan Kanser Payudara (BCWA)
Tingkat 5, Bangunan Sultan Salahuddin Abdul Aziz Shah
16 Jalan Utara, 46200 Petaling Jaya, Selangor
Tel : 03 7954 0133
Faks : 03 7954 0122
Emel : info@breastcancer.org.my
4. Institut Kanser Negara (IKN)
No. 4, Jalan P7, Presint 7
62250 Putrajaya
Tel : 03 8892 5555
Faks : 03 8892 5588
Emel : ncipro@nci.gov.my

5. 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

6. College of Radiology
Academy of Medicine, Malaysia
c/o Radiology Department
University Malaya Medical Centre
59100 Kuala Lumpur

Tel : 03 7950 2069
Faks : 03 7958 1973
Emel : secretariat@radiologymalaysia.org
Laman web : www.radiologymalaysia.org

7. Majlis Kanser Nasional (MAKNA)
BG 03A & 05, Ground Floor, Megan Ambassy
No 225, Jalan Ampang
50450 Kuala Lumpur

Tel : 03 2162 9178
Faks : 03 2162 9203
Emel : makna@makna.org.my
Laman web : www.makna.org.my

8. American Cancer Society
Laman web: www.cancer.org

9. National Cancer Institute
Laman web: www.cancer.gov

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

Pembangunan Bahan Pendidikan di bawah Dana:



UPM-Cornell University Project (CaEd)

Institute for Social Science Studies

Universiti Putra Malaysia

Tel / Fax: +603 8947 2706

Emel: caed@ipsas.upm.edu.my

Laman web: www.cancereducation.org.my

ISBN 978-983-43721-9-1

