

Tajaan

ExxonMobil

Memahami Kemoterapi

Lumpektomi • Diagnosis • Terapi Sinaran • Kemoterapi • Prostesis • Komunikasi • Terapi Sampingan • Senaman
Kuadranektomi • Terapi Hormon • Aspek Emosi • Kuadranektomi • Terapi Hormon
Tamoxifen • Terapi Sampingan • Senaman
Terapi Hormon • Aspek Emosi • Kuadranektomi • Mastektomi
Lumpektomi • Diagnosis • Terapi Sinaran • Kemoterapi • Prostesis
Aspek Emosi • Kuadranektomi
Kuadranektomi • Terapi Hormon • Aspek Emosi • Kuadranektomi • Diagnosis • Terapi Sinaran • Kemoterapi

Panduan untuk Pesakit & Keluarga



CORNELL



Memahami Kemoterapi

Panduan untuk Pesakit & Keluarga

Memahami Kemoterapi: Panduan untuk Pesakit dan Keluarga ialah adaptasi dan terjemahan daripada *Understanding Chemotherapy: A Guide for Patients and Families* dan diterbitkan oleh American Cancer Society, Inc., 1599 Clifton Road, NE Atlanta, GA 30329-4251.

© Karya Asal American Cancer Society, Inc. 2002

Cetakan Pertama 2003

Cetakan Kedua 2004

© Karya Terjemahan Cornell University – Universiti Putra Malaysia 2003

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, foto kopi, mekanik, rakaman, atau cara lain sebelum mendapat izin bertulis daripada Cornell University – Universiti Putra Malaysia, d/a Naib Canselor, Universiti Putra Malaysia, 43400 UPM, Serdang, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.

Ahmad Kamal Mohamed

Memahami kemoterapi: panduan untuk pesakit dan keluarga / [adaptasi

Ahmad Kamal Mohamed; penterjemah Ramlah Muhamad].

ISBN 983-2871-15-8

1. Chemotherapy. 2. Cancer--Treatment. I. Ramlah Muhamad.

II. Judul.

615.58

Dicetak oleh
ASLITA SDN BHD

Penerbitan ini ialah usaha sama Institut Pengajian Komuniti dan Keamanan (PEKKA), UPM; Cornell University; American Cancer Society, Inc.; dan Persatuan Penterjemah Malaysia di bawah ***Translation and Research of Culturally Sensitive Materials Project***.

Penyemak dan Pengadaptasi

Dr. Ahmad Kamal Mohamed,
Pakar Perunding Onkologi
Subang Jaya Medical Centre

Penterjemah

Ramlah Muhamad

Tajaan :

ExxonMobil



Subsidiari-Subsidiari ExxonMobil di Malaysia

Mobil

Menara ExxonMobil
Kuala Lumpur City Center
50088 Kuala Lumpur

KANDUNGAN

Apakah Komoterapi?	7
Apakah Matlamat Kemoterapi?	8
Adakah Hanya Kemoterapi Sahaja Rawatan untuk Kanser Saya?	8
Senarai Soalan untuk Ditanyakan kepada Doktor atau Jururawat Anda	9
Perlukah Saya Mendapatkan Pendapat Kedua?	10
Di Manakah Saya Akan Menjalani Kemoterapi?	11
Berapa Kerapkah Rawatan yang Akan Diberi dan Selama Mana?	11
Bagaimana Kemoterapi Diberikan Kepada Saya?	12
Adakah Kemoterapi Menyakitkan?	14
Apakah Ujian Klinikal (<i>Clinical Trials</i>)?	14
Bolehkah Saya Mengambil Ubat Lain Ketika Menjalani Kemoterapi?	15
Bolehkah Saya Bekerja Semasa dalam Rawatan?	15
Bagaimana Saya Tahu Rawatan Saya Berkesan?	16
Apakah yang Menyebabkan Kesan Sampingan?	16
Apakah Kesan Sampingan yang Lazim?	17
Perkara yang Harus Diingat tentang Kesan Sampingan	17
Berapa Lamakah Kesan Sampingan Berlanjutan?	18
Bagaimana Hendak Mengatasi Loya dan Muntah-muntah?	19
Bagaimana Hendak Menangani Masalah Rambut Gugur?	21
Perlukah Saya Menutup Kepala?	22
Bagaimana Hendak Mengatasi Lesu?	22
Bagaimana Kemoterapi Menjejaskan Bilangan Sel Darah Saya?	23
Anemia	23
Jangkitan	24

Masalah Pendarahan atau Pembekuan Darah	27
Bagaimana Kalau Saya Mendapat Cirit-Birit?	28
Adakah Mendapat Sembelit Itu Lazim?	30
Bagaimana dengan Makanan dan Pertambahan Berat Badan?	30
Bagaimana Jika Saya Tidak Berselera?	31
Bolehkah Saya Minum Minuman Beralkohol?	32
Perlukah Saya Mengambil Vitamin dan Mineral Tambahan?	32
Bagaimana dengan Masalah Sakit Mulut, Gusi dan Tekak?	32
Bolehkah Kemoterapi Menjejaskan Saraf dan Otot Saya?	35
Adakah Kulit dan Kuku Saya Akan Terjejas?	36
Apakah Ulangan Kesan Sinaran (<i>Radiation Recall</i>)?	38
Adakah Ginjal atau Pundi Kencing Saya Akan Terjejas?	38
Bila Harus Memanggil Doktor?	39
Adakah Fungsi Seksual dan Kesuburan Saya Akan Terjejas?	40
Kehamilan dan Kemoterapi	41
Bagaimana dengan Seksualiti Saya?	42
Kesan Emosi Apakah yang Akan Saya Hadapi?	43
Di manakah Saya Boleh Mendapat Sokongan yang Saya Perlukan?	43
Cara Menghadapi Hidup Harian	45
Bagaimanakah Hendak Relaks dan Mengurangkan Tekanan?	46
Bagaimana Saya Hendak Membayarai Kemoterapi Saya?	49
Glosari	50

Apakah Kemoterapi

Kemoterapi ialah penggunaan ubat untuk merawat penyakit. Kadangkala rawatan ini disebut ‘kemo’ sahaja. Sungguhpun pembedahan dan **radioterapi** dapat menyingkirkan, memusnahkan, atau merosakkan sel **kanser** di kawasan yang khusus, tetapi kemoterapi dapat memusnahkan sel kanser yang telah **bermetastasis**, atau merebak ke bahagian lain dalam tubuh jauh dari **tumor** primer (asal).

Lebih 100 jenis ubat kemoterapi digunakan dalam pelbagai gabungan. Sungguhpun satu jenis ubat kemoterapi boleh digunakan untuk merawat kanser, tetapi secara umumnya ubat ini akan lebih kuat apabila digunakan bersama-sama dengan ubat kemoterapi yang lain. Kemoterapi yang diberikan kepada anda akan menggunakan lebih daripada sejenis ubat. Rawatan ini dinamai **kemoterapi gabungan**. Gabungan ubat dengan pelbagai tindakan ini bertindak bersama dengan lebih baik untuk membunuh lebih banyak sel kanser dan mengurangkan peluang tubuh anda menghalang keberkesanan ubat kemoterapi tertentu.

Anda bersama-sama dengan doktor anda, akan menentukan ubat atau gabungan jenis ubat, dos, cara rawatan, dan kekerapan serta tempoh rawatan yang terbaik untuk anda. Semua keputusan bergantung pada jenis kanser, lokasinya, kecil atau besar ketumbuhan, bagaimana kanser menjelaskan tugas biasa tubuh anda, dan kesihatan anda keseluruhannya.

Kemoterapi ialah penggunaan ubat untuk merawat penyakit. Kadangkala rawatan ini disebut “kemo” sahaja.

Apakah Matlamat Kemoterapi?

Bergantung pada jenis kanser dan peringkatnya, kemoterapi boleh digunakan untuk mencapai matlamat berikut:

- ③ Menyembuhkan kanser anda.
- ③ Mencegah kanser daripada merebak.
- ③ Melambatkan pertumbuhan kanser.
- ③ Membunuh sel kanser yang mungkin telah merebak dari tumor asal ke bahagian lain tubuh.
- ③ Melegakan gejala yang disebabkan oleh kanser.

Doktor anda akan berbincang dengan anda tentang matlamat kemoterapi sebelum rawatan bermula.

Adakah Hanya Kemoterapi Sahaja Rawatan untuk Kanser Saya?

Adakalanya, anda hanya memerlukan kemoterapi sahaja. Kemoterapi lebih kerap digunakan sebagai tambahan kepada pembedahan atau terapi sinaran atau sebagai tambahan kepada kedua-duanya sekali. Ini disebabkan:

- ③ Kemoterapi boleh digunakan untuk mengecutkan tumor sebelum pembedahan atau radioterapi (terapi sinaran).
- ③ Kemoterapi boleh digunakan selepas pembedahan atau radioterapi untuk membantu memusnahkan mana-mana sel kanser yang masih ada.
- ③ Kemoterapi boleh digunakan bersama-sama rawatan lain jika penyakit kanser anda berulang.

Kemoterapi yang diberikan selepas pembedahan untuk memusnahkan mana-mana sel kanser yang masih ada dinamai **terapi adjuvan**. Kemoterapi yang digunakan untuk mengecilkan tumor sebelum pembedahan atau radioterapi dinamai **terapi neoadjuvan**.

Senarai Soalan untuk Ditanyakan kepada Doktor dan Jururawat Anda

Sebelum memilih untuk menjalani kemoterapi, anda harus memahami tentang manfaat, kesan sampingan dan risiko yang dijangkakan. Anda boleh bertanya kepada doktor soalan di bawah. Malah anda boleh membawa senarai soalan ini bersama-sama anda semasa pergi berjuma dengan doktor. Maklumat yang kami beri berserta maklumat yang diperoleh daripada doktor akan memberikan pengetahuan yang perlu anda ketahui tentang rawatan dan memberikan pengharapan yang realistik tentang hasil rawatan tersebut.

- ③ Apakah matlamat rawatan kemoterapi untuk kanser saya?
- ③ Apakah peluang yang kemoterapi akan berkesan untuk saya?
- ③ Selepas kemoterapi, adakah saya akan sembuh, berada dalam **remisi**, atau lega daripada gejala yang dialami?
- ③ Adakah cara lain untuk mencapai matlamat yang sama?
- ③ Bagaimana saya akan tahu kemoterapi berkesan untuk saya?
- ③ Jika kemoterapi tidak berkesan, adakah rawatan lain untuk saya?
- ③ Apakah risiko dan kesan sampingan ubat antikanser yang akan saya ambil nanti? Bagaimanakah kesan sampingan kemoterapi ini jika dibandingkan dengan kesan sampingan rawatan lain?
- ③ Bagaimana caranya kemoterapi diberikan, berapa kerap, dan berapa lamakah jarak antara satu rawatan dengan yang lain?
- ③ Di manakah ubat itu akan diberi kepada saya?
- ③ Adakah cara yang dapat membantu saya menyediakan diri untuk menerima rawatan dan mengurangkan kesan sampingan?

- ③ Adakah diet saya akan terhad? Bagaimana dengan kegiatan, pekerjaan, senaman dan aktiviti seks saya?
- ③ Adakah saya akan dibedah, diberi radioterapi, atau kedua-duanya sekali? Jika begitu, bilakah saya harus menjalaninya dan mengapa? Apakah hasil yang dijangkakan bagi setiap rawatan tersebut?
- ③ Jika kemoterapi diberi selepas pembedahan atau selepas radioterapi, adakah ia akan menghapus sel kanser yang masih ada? Bolehkah hanya kemoterapi sahaja yang diberikan?
- ③ Adakah apa-apa **ujian klinikal** yang saya boleh serta?
- ③ Berapakah kos rawatan kemoterapi? Adakah kos ini diliputi oleh insurans atau rancangan kesihatan saya? Jika syarikat insurans menghendaki pendapat kedua, atau jika saya ingin mendapatkannya, siapakah doktor sarankan saya temui?

Berikut ialah beberapa petua untuk mengingati jawapan yang diberikan oleh doktor:

- ③ Semasa berjumpa doktor catat jawapan yang diberikan. Jangan segan untuk meminta doktor supaya bercakap tidak terlalu laju, jika anda perlukan masa untuk mencatat.
- ③ Sekiranya diizinkan, anda boleh menggunakan perakam suara, supaya tiada apa-apa maklumat yang tercicir.
- ③ Anda boleh bawa kawan atau anggota keluarga apabila berjumpa doktor untuk membantu anda memahami apa yang diperkatakan oleh doktor semasa perjumpaan dan membantu anda mengingatnya kemudian.

Perlukah Saya Mendapatkan Pendapat Kedua?

Suatu cara untuk mengetahui sama ada ada rawatan yang dicadangkan untuk anda merupakan yang terbaik, adalah dengan mendapatkan pendapat sekurang-kurangnya

daripada seorang doktor lain sebelum anda menerima rawatan pertama. Doktor yang merawat anda tidak akan keberatan jika anda hendak mendapatkan pendapat kedua. Malah, ada syarikat insurans menghendaki supaya anda mendapatkan pendapat kedua. Seringkali, keputusan pemeriksaan yang anda jalani boleh diberi kepada doktor yang kedua, supaya anda tidak perlu mengulangi pemeriksaan tersebut.

Sekiranya anda dilindungi insurans perubatan, dapatkan maklumat tentang perlindungan berkaitan dengan pendapat kedua sebelum anda pergi mendapatkanya.

Di Manakah Saya Akan Menjalani Kemoterapi?

Tempat rawatan bergantung pada jenis ubat yang akan diberikan untuk anda, dos setiap ubat yang akan diberi, dasar hospital, pilihan anda, dan cadangan doktor. Anda boleh diberi rawatan di tempat berikut:

- ③ Pejabat doktor
- ③ Klinik
- ③ Jabatan pesakit luar hospital
- ③ Hospital

Berapa Kerapkah Rawatan yang Akan Diberi dan Selama Mana?

Berapa kerap anda perlu dirawat dengan ubat kemoterapi dan berapa lama rawatan itu akan mengambil masa bergantung pada jenis kanser yang anda hidapi, matlamat rawatan, ubat yang diguna dan bagaimana tubuh anda bertindak balas terhadap ubat tersebut. Anda mungkin diberi rawatan setiap hari, seminggu sekali, atau sebulan sekali, namun begitu, biasanya rawatan diberi secara berselang-selang. Ini akan memberikan masa rehat supaya tubuh anda

dapat menghasilkan sel baru yang sihat dan kembali bertenaga.

Jika penyakit anda berulang, kemoterapi akan diberi lagi. Kali ini, ubat jenis lain akan diberi untuk melegakan gejala atau melambatkan pertumbuhan kanser atau perebakannya. Kesan sampingan mungkin berbeza, bergantung pada ubat, dos, dan cara ubat itu diberi.

Bagaimana Kemoterapi Diberikan Kepada Saya?

Kebanyakan jenis ubat kemoterapi diberikan melalui tiub plastik yang kecil, atau **kateter** yang dimasukkan ke dalam urat di lengan atau tangan anda. Kaedah ini dinamai **intravena**, atau IV. Ubat intravena diberi secara berikut:

- ③ Melalui **infusi** IV dalam masa sekejap sahaja.
- ③ Melalui tiub terus dari picagari dalam masa beberapa minit, yang dinamai “tolakan IV”.
- ③ Infusi IV mengambil masa selama 30 minit hingga ke beberapa jam. Larutan gabungan ubat mengalir daripada bag plastik.
- ③ Kadangkala, infusi berterusan perlu dilakukan yang biasanya memakan masa seharian sehingga empat hari.

Selepas beberapa sesi kemoterapi, kateter dan jarum boleh meninggalkan kesan pada urat dan melemahkannya. Cara lain yang boleh dilakukan adalah dengan menggunakan **alat akses vaskular (VAD)** atau kadangkala disebut kemopot. VAD ialah kateter yang dimasukkan di bawah kulit anda melalui pembedahan, biasanya di kawasan dada, dan akan berada di situ tanpa anda berasa sakit bagi memberi akses ke urat yang lebih besar. Bila anda pergi mendapatkan rawatan, ubat boleh disuntik terus pada VAD, atau melalui IV yang disambung ke VAD.

Bergantung pada ubat dan lokasi kanser, kemoterapi boleh diberi melalui satu cara berikut atau lebih:

- ③ Melalui mulut atau secara oral – Singkatannya ialah “PO”. Anda menelan ubat dalam bentuk pil, kapsul, atau cecair seperti anda mengambil banyak ubat yang lain. Cara ini lebih mudah dan murah kerana ubat boleh diambil di rumah. Jika anda mengambil ubat cara ini, amatlah penting untuk mengambil dos yang tepat seperti yang diberi.
- ③ Intravena, IV – Ubat kemoterapi disuntik ke dalam urat melalui jarum atau kateter.
- ③ **Intratekal**, IT – Ubat **disuntik** ke dalam salur di tulang belakang. Anda mungkin disuntik terus di tulang belakang atau ke dalam tempat takungan cecair serebrospinal di bawah kulit kepala. Kaedah ini melibatkan pembedahan untuk meletakkan satu alat yang kecil ke dalam kulit kepala yang akan sampai kepada cecair serebrospinal di dalam salur tulang belakang anda.
- ③ **Intraarteri**, IA – Ubat disuntik terus ke dalam arteri untuk merawat satu kawasan sahaja (seperti hati, lengan atau kaki). Kaedah ini menghadkan kesan ubat pada bahagian tubuh yang lain.
- ③ **Intrarongga**, IC – Ubat diberi melalui kateter ke dalam rongga abdomen atau rongga dada.
- ③ **Intraotot**, IM – Ubat disuntik dengan jarum ke dalam otot.
- ③ **Intralesi** – Ubat disuntik dengan jarum terus ke tumor di dalam kulit, di bawah kulit atau di dalam organ dalaman.
- ③ **Topikal** – Ubat diletak terus pada kawasan kanser di kulit.

Adakah Kemoterapi Menyakitkan?

Anda pernah menelan ubat atau menyapu ubat pada kulit anda, dan sebelum ini juga pernah berasa kurang selesa sekejap apabila diberi suntikan. Ubat yang diberi melalui IV tidak menyakitkan selepas jarum disuntik untuk memasukkan kateter. Jika anda berasa sakit, pedih, sejuk, atau berasa lain daripada biasa, beritahu doktor atau jururawat dengan segera.

Apakah Ujian Klinikal (*Clinical Trials*)?

Ujian klinikal (*Clinical Trials*) ialah kajian penyelidikan yang direka bentuk dengan teliti untuk mencuba rawatan baru yang berpotensi untuk kanser. Anda mungkin ingin membincangkan hal ini dengan doktor anda. Pesakit yang menyertai kajian ini merupakan yang terawal mendapat faedah daripada rawatan tersebut. Pesakit boleh memberi sumbangan yang penting kepada rawatan perubatan kerana hasil kajian akan dapat membantu pesakit lain.

Dalam ujian klinikal, anda sama ada akan diberi rawatan standard atau rawatan percubaan. Ini bukanlah kajian untuk mengetahui sama ada anda boleh sembah tanpa rawatan sama sekali. Seperti dalam mana-mana rawatan, anda bebas untuk menarik diri daripada program ini bila-bila masa sahaja dan boleh mendapatkan pilihan rawatan lain.

Ujian klinikal ialah kajian penyelidikan yang direka bentuk dengan teliti untuk mencuba rawatan baru yang berpotensi untuk kanser.

Bolehkah Saya Mengambil Ubat Lain Ketika Menjalani Kemoterapi?

Sesetengah ubat boleh menganggu kesan kemoterapi. Bagi memastikan rawatan anda seberkesan mungkin, beritahu doktor atau jururawat tentang apa juu ubat yang anda sedang ambil sama ada ubat tersebut yang diberi ataupun yang bukan diberi oleh doktor.

- ③ Senaraikan nama setiap ubat, berapa kali anda mengambilnya, kenapa anda mengambilnya, dan dos yang diambil.
- ③ Pastikan anda tidak lupa menyenaraikan juga apa-apa yang diambil yang pada fikiran anda bukannya ubat. Ini mungkin termasuk aspirin, herba dan diet tambahan, vitamin dan ubat yang dibeli di kedai.

Doktor anda akan memberitahu jika anda perlu berhenti mengambil ubat-ubat tersebut sebelum rawatan kemoterapi dimulakan. Selepas rawatan bermula, semak dengan doktor anda sebelum mengambil apa-apa ubat baru atau berhenti mengambil ubat yang telah anda ambil.

Bolehkah Saya Bekerja Semasa dalam Rawatan?

Sama ada anda boleh meneruskan pekerjaan, persekolahan, dan aktiviti-aktiviti lain akan bergantung pada rawatan dan bagaimana ia menjelaskan anda. Bagi sesetengah rawatan, anda mungkin perlu tinggal di hospital selama seminggu atau lebih, tetapi kebanyakan pesakit boleh meneruskan pekerjaan mereka semasa rawatan. Anda mungkin boleh menjadualkan rawatan anda pada sebelah petang atau sehari sebelum hujung minggu supaya seboleh-bolehnya kerja anda tidak terganggu.

Jika kemoterapi membuatkan anda lelah, untuk sementara, sesuaikan jadual kerja anda. Anda mungkin boleh berkerja sambilan atau berkerja di rumah.

Bagaimana Saya Tahu Rawatan Saya Berkesan?

Pasukan perawat anda akan mengukur keberkesanan rawatan anda dengan sering mengadakan pemeriksaan fizikal, pemeriksaan darah dan x-ray. Tanya doktor anda tentang keputusan pemeriksaan serta kemajuan yang ditunjukkan oleh hasil pemeriksaan tersebut. Meskipun anda mungkin mengalami kesan sampingan, namun ini bukanlah menunjukkan rawatan itu tidak berkesan.

Apakah yang Menyebabkan Kesan Sampingan?

Ubat kemoterapi dibuat untuk membunuh sel yang cepat membiak, tetapi disebabkan ubat ini mengalir ke seluruh tubuh, ia boleh menjelaskan sel normal yang sihat. Kerosakan tisu sihat menyebabkan kesan sampingan. Sungguhpun kesan sampingan tidaklah selalunya seburuk yang anda jangkakan, namun ramai orang bimbang akan perkara ini.

Sel normal yang mungkin terjejas ialah sel yang membentuk darah dalam **tulang sumsum**, folikel rambut; dan sel di dalam mulut, salur penghadaman, dan sistem biakan. Sesetengah ubat kemoterapi boleh merosakan sel di dalam hati, ginjal, pundi kencing, jantung, dan sistem saraf. Dalam sesetengah keadaan, ubat yang dinamai ubat *cytoprotective* boleh diberikan untuk melindungi sel yang normal di dalam tubuh.

Apakah Kesan Sampingan yang Lazim?

Anda bukanlah berseorangan jika anda tertanya-tanya tentang kesan sampingan. Sebelum kemoterapi bermula, ramai orang bimbang tentang sama ada mereka akan mengalami kesan sampingan dan bagaimanakah kesan itu. Kesan sampingan yang paling lazim termasuklah:

- ③ Loya dan muntah-muntah
- ③ Rambut gugur
- ③ Lesu
- ③ Mudah lebam dan berdarah
- ③ **Anemia**
- ③ Jangkitan

Bagaimana kemoterapi boleh menjaskan bahagian-bahagian tubuh anda:

- ③ Masalah usus
- ③ Selera makan dan berat badan berubah
- ③ Sakit mulut, gusi dan tekak
- ③ Masalah saraf dan otot
- ③ Kulit kering
- ③ Radang ginjal dan pundi kencing
- ③ Seksualiti dan kesan kesuburan terhadap organ biakan

Perkara yang Harus Diingat tentang Kesan Sampingan

- ③ Bukan semua orang mendapat semua kesan sampingan, ada yang hanya mendapat beberapa kesan sampingan sahaja.
- ③ Keterukan kesan sampingan berbeza daripada seorang kepada seorang yang lain. Pastikan anda berbincang dengan doktor dan jururawat anda tentang kesan sampingan yang paling mungkin anda alami, tempohnya,

keterukannya, dan bila masanya anda perlu mendapat rawatan kerananya. Untuk keterangan lanjut, sila lihat bahagian *Bila Harus Memanggil Doktor?* dalam buku kecil ini.

- ③ Doktor anda mungkin memberikan ubat untuk mencegah beberapa kesan sampingan sebelum ia berlaku.
- ③ Ramai orang tidak mengalami masalah jangka panjang akibat kemoterapi. Meskipun kesan sampingan ini tidak menyenangkan, tetapi keupayaan rawatan menghapuskan kanser jauh mengatasi ketidakselesaan yang dialami.

Berapa Lamakah Kesan Sampingan Berlanjutan?

Kebanyakan kesan sampingan beransur-ansur hilang selepas rawatan berakhir kerana sel yang sihat cepat pulih. Masa untuk mengatasi kesan sampingan dan kembali bertenaga berbeza dari seorang ke seorang yang lain dan bergantung pada banyak faktor, termasuk kesihatan anda keseluruhannya dan ubat khusus yang diberikan kepada anda.

Sungguhpun banyak kesan sampingan hilang agak cepat, namun sesetengahnya mengambil masa berbulan-bulan atau bertahun-tahun untuk hilang sepenuhnya. Kadangkala kesan sampingan akan kekal sepanjang hayat, seperti apabila kemoterapi menyebabkan kerosakan hati, jantung, ginjal atau organ biakan. Ada jenis-jenis kemoterapi tertentu yang meninggalkan kesan tertangguh, seperti kanser kali kedua, yang mungkin akan muncul banyak tahun kemudian.

Pesakit seringkali patah semangat mengenangkan tempoh rawatan yang harus dilalui atau kesan sampingan yang akan dialami. Jika anda berasa hendak patah semangat, berbincanglah dengan doktor anda. Anda mungkin boleh

menukar ubat atau mengubah jadual rawatan. Doktor anda juga boleh mencadangkan cara untuk mengurangkan sakit dan rasa tidak selesa.

Bagaimana Hendak Mengatasi Loya dan Muntah-muntah?

Loya dan muntah-muntah adalah dua kesan sampingan kemoterapi yang paling lazim dan paling ditakuti. Berapa kerap dan berapa teruk kesan sampingan ini bergantung pada ubat yang diberi dan bagaimana ia menjelaskan anda.

Loya dan muntah-muntah biasanya bermula beberapa jam selepas rawatan dan hanya sebentar sahaja. Kadangkala loya dan muntah-muntah yang teruk dialami selama beberapa hari. Pastikan anda beritahu doktor atau jururawat anda jika anda berasa terlalu loya, jika anda muntah-muntah lebih daripada sehari, atau jika loya terlalu teruk sehingga anda tidak boleh minum pun.

Kedua-dua gejala ini biasanya boleh dikurangkan dengan mengubah cara anda makan dan dengan mengambil ubat yang boleh melegakan loya dan muntah (**antiemetic**). Tidak semua jenis antiemetic memberi kesan yang sama kepada semua orang. Oleh itu anda perlu mencuba lebih daripada sejenis sebelum anda berasa lega. Jangan berputus asa.

Sentiasalah rujuk kepada doktor dan jururawat anda untuk mendapatkan antiemetic yang paling sesuai.

Hampir setengah daripada pesakit yang menjalani kemoterapi berasa mual malah sebelum sesi rawatan bermula. Ini disebut loya antisipatori dan ini memang benar-benar loya. Cara terbaik mengatasinya adalah dengan mengambil antiemetik yang berkesan untuk mencegah muntah dan dengan menggunakan teknik merelakskan diri.

Cara mengatasi loya dan muntah-muntah:

- ③ Elakkan makan terlalu banyak supaya perut anda tidak terlalu kenyang. Makan sedikit-sedikit tetapi kerap, bukannya sekali, dua atau tiga kali dengan banyak.
- ③ Minum air sekurang-kurangnya sejam sebelum atau selepas waktu makan bukannya semasa makan.
- ③ Makan dan minum perlahan-lahan.
- ③ Elakkan makan gula-gula, makanan bergoreng, atau berlemak.
- ③ Makan makanan sejuk atau pada suhu bilik supaya anda tidak terganggu dengan bau yang kuat.
- ③ Kunyah makanan betul-betul sebelum menelannya.
- ③ Jika anda berasa loya di waktu pagi, cuba makan makanan kering, seperti bijirin, roti bakar, atau biskut kraker sebelum bangun dari tempat tidur. (Jangan mengunyah jika anda sakit mulut, atau sakit tekak, atau mulut terasa kering).
- ③ Minum cecair jernih yang sejuk, seperti jus epal atau teh.
- ③ Hisap ketulan ais, gula-gula pudina, atau gula-gula masam atau pedas. (Jangan makan gula-gula masam atau pedas jika mulut atau tekak anda sakit).
- ③ Cuba elakkan bau yang mengganggu anda seperti bau masakan, asap, atau minyak wangi.
- ③ Berehat di kerusi selepas makan, tetapi jangan baring sekurang-kurangnya dua jam selepas makan.
- ③ Pakai pakaian yang longgar
- ③ Tarik nafas perlahan-lahan apabila berasa loya.
- ③ Sibukkan diri dengan berbual-bual dengan kawan-kawan atau anggota keluarga, mendengar muzik, atau menonton filem atau TV.
- ③ Gunakan teknik merelakskan diri.
- ③ Elakkan makan sekurang-kurangnya beberapa jam sebelum rawatan jika anda mengalami loya semasa rawatan.

Bagaimana Hendak Menangani Masalah Rambut Gugur?

Rambut gugur sampai habis (**alopecia**) amat menakutkan. Tidak semua ubat kemoterapi menyebabkan rambut anda gugur. Sesetengah orang mengalami gugur rambut yang sedikit sahaja yang hanya diketahui oleh mereka. Doktor anda boleh memberitahu anda jika ubat yang digunakan untuk anda akan menyebabkan rambut gugur.

Jika rambut anda gugur, ia akan tumbuh semula selepas rawatan berakhir. Walau bagaimanapun, warna dan tekstur rambut yang baru tumbuh ini mungkin berubah.

Bukan hanya rambut sahaja yang gugur, malah bulu di bahagian tubuh juga akan turut gugur. Rambut dan bulu biasanya tidak gugur serta-merta. Seringkali ia gugur selepas beberapa rawatan. Pada masa itu, rambut akan gugur sedikit-sedikit atau sejambak-sejambak. Rambut yang tinggal akan kelihatan lesu dan kering.

Cara mengatasi rambut gugur:

- ③ Gunakan syampu yang lembut.
- ③ Gunakan berus rambut yang lembut.
- ③ Gunakan haba yang rendah jika perlu menggunakan alat pengering rambut.
- ③ Jangan gunakan alat penggulung berbentuk berus untuk mengeset rambut.
- ③ Jangan warnakan rambut.
- ③ Potong rambut pendek. Rambut pendek akan membuatkan rambut anda kelihatan lebat dan mudah diurus jika ia gugur.
- ③ Gunakan krim pelindung matahari, topi, tudung, atau rambut palsu untuk melindungi kulit kepala daripada terkena cahaya matahari.
- ③ Gunakan bantal satin.

Perlukah Saya Menutup Kepala?

Ada orang yang rambut mereka habis gugur atau banyak yang gugur memilih untuk memakai serban, tudung, topi atau rambut palsu. Ada yang membiarkan sahaja kepala mereka tidak bertutup. Ada juga yang berselang-selang menutup dan tidak menutupnya, bergantung pada sama ada mereka berada di tempat awam atau di rumah, di kalangan keluarga dan kawan-kawan.

Berikut ialah panduan jika anda memilih untuk menutup kepala anda dengan rambut palsu:

- ③ Pergilah ke kedai untuk membeli rambut palsu sebelum semua rambut anda gugur supaya anda boleh memadankannya dengan warna, tekstur, dan gaya rambut anda.

Bagaimana dengan Lesu?

Lesu merupakan salah satu kesan sampingan kemoterapi yang paling lazim dialami. Lesu ini boleh jadi lesu sedikit atau tidak bermaya langsung. Lesu yang agak teruk akan dialami semasa permulaan dan di akhir kitaran rawatan. Seperti kebanyakanan kesan sampingan, ia akan hilang selepas kemoterapi berakhir.

Cara melegakan lesu:

- ③ Berehat banyak-banyak dan luangkan masa untuk berehat di waktu siang.
- ③ Berbincang dengan doktor dan jururawat anda tentang program senaman tetap.
- ③ Makan makanan seimbang dan minum cecair banyak-banyak.

- ③ Hadkan kegiatan anda. Lakukan hanya perkara yang paling penting sahaja.
- ③ Mintalah bantuan apabila diperlukan. Minta keluarga, kawan, dan jiran membantu menjaga anak, membeli-belah, membuat kerja rumah atau memandu. Contohnya, jiran boleh membantu anda membeli beberapa barang ketika mereka pergi membeli-belah.
- ③ Bangun perlahan-lahan daripada tempat duduk atau tempat berbaring bagi mengelakkan pitam.

Bagaimana Kemoterapi Menjejaskan Bilangan Sel Darah Saya?

Tulang sumsum menghasilkan tiga komponen darah yang penting:

- ③ **Sel darah merah** yang membawa oksigen ke sel di seluruh tubuh.
- ③ **Sel darah putih** yang melawan jangkitan.
- ③ **Platelet** yang membantu pembekuan darah dan memberhentikan pendarahan.

Kemoterapi memusnahkan beberapa sel sumsum, maka hanya sedikit sel darah sahaja yang dihasilkan. Kekurangan sel darah akan menyebabkan kesan sampingan.

Doktor anda akan sering memeriksa **bilangan sel darah** anda semasa rawatan dan boleh memberi faktor pertumbuhan untuk membantu tulang sumsum anda menghasilkan sel darah yang baru.

Anemia

Apabila anda mempunyai terlalu sedikit sel darah merah, tisu tubuh anda tidak mendapat oksigen yang cukup untuk menjalankan tugasnya. Keadaan ini disebut anemia. Anda boleh mendapat gejala berikut:

- ③ Lesu
- ③ Pitam
- ③ Pucat
- ③ Mudah berasa sejuk
- ③ Sesak nafas

Untuk mengatasi lesu yang disebabkan oleh anemia, cubalah cadangan yang disenaraikan dalam bahagian sebelum ini. Maklumkan apa-apa gejala yang anda alami kepada doktor atau jururawat anda. Doktor anda akan sering memeriksa **bilangan sel darah** anda semasa rawatan. Jika sel darah merah terlalu kurang, anda mungkin perlu menjalani transfusi darah atau rawatan menggunakan **faktor pertumbuhan** untuk meningkatkan penghasilan sel darah merah oleh tulang sumsum anda.

Jangkitan

Apabila bilangan sel darah putih rendah, keadaan yang disebut leukopenia akan mengurangkan keupayaan tubuh anda melawan jangkitan. Sejenis sel darah putih, iaitu neutrofil, amat penting untuk melawan jangkitan. Kekurangan neutrofil disebut neutropenia.

Jangkitan boleh bermula hampir di mana-mana sahaja bahagian tubuh anda dan yang paling sering di dalam mulut, kulit, paru-paru, salur kencing, rektum dan organ biakan.

Jika bilangan sel darah putih anda turun terlalu banyak, doktor anda mungkin akan menangguhkan rawatan, memberikan anda dos kemoterapi yang lebih rendah, atau memberi rawatan menggunakan faktor pertumbuhan yang menggalakkan penghasilan sel darah putih dalam tulang sumsum.

Cara mencegah jangkitan:

- ③ Basuh tangan anda sekerap mungkin, terutama sekali sebelum makan atau selepas ke tandas.
- ③ Jauhkan diri daripada orang yang menghidap penyakit yang mudah berjangkit, seperti selesema, campak, flu, atau cacar air.
- ③ Elakkan diri daripada berada di khalayak ramai.
- ③ Jauhkan diri daripada kanak-kanak yang baru menerima pengimunan, seperti vaksin untuk polio, campak, beguk, dan rubela.
- ③ Bersihkan kawasan dubur anda dengan lembut dan sebersih mungkin setiap kali selepas membuang air besar. Minta nasihat doktor atau jururawat jika kawasan tersebut terasa sakit atau anda mengalami hemeroid. Rujuk kepada doktor anda sebelum menggunakan enema atau supositorii.
- ③ Jangan potong atau koyak kulit ari di sekeliling kuku anda.
- ③ Berhati-hatilah agar anda tidak melukai diri anda semasa menggunakan gunting, jarum, atau pisau.
- ③ Gunakan pencukur elektrik bukannya pencukur biasa bagi mengelakkan luka.
- ③ Gunakan berus gigi yang lebih lembut agar gusi anda tidak tercedera.
- ③ Jangan picit atau garu jerawat.
- ③ Mandi atau lap badan dengan air suam (bukan panas) setiap hari. Lap badan dengan lembut sehingga kering. Jangan gosok.
- ③ Gunakan losyen atau minyak untuk melembutkan dan memulihkan kulit anda jika kulit menjadi kering dan merekah.
- ③ Cuci luka serta-merta dengan air suam, sabun dan antisепtik.
- ③ Gunakan sarung tangan apabila berkebun, membersihkan anak-anak kecil terutamanya, atau membersihkan haiwan.

- ③ Jangan mengambil apa-apa suntikan imunisasi tanpa merujuk doktor anda terlebih dahulu bagi memastikan anda boleh berbuat demikian.

Sentiasalah awasi tanda dan gejala jangkitan. Maklumkan apa-apa tanda kepada doktor anda dengan segera.

Meskipun anda sudah begitu berhati-hati, badan anda mungkin tidak berupaya melawan jangkitan apabila bilangan sel darah putih anda rendah. Awasilah tanda atau gejala yang menunjukkan anda mungkin mendapat jangkitan dan selalulah periksa tubuh anda untuk tanda-tanda, dengan memberi perhatian khusus kepada mata, hidung, mulut, dan kawasan kemaluan dan dubur. Gejala jangkitan termasuklah:

- ③ Demam pada 38 °C (100.5 °F) atau lebih.
- ③ Seram sejuk.
- ③ Berpeluh.
- ③ Berak cair (ini juga mungkin kesan sampingan kemoterapi).
- ③ Rasa pedih ketika kencing.
- ③ Batuk atau sakit tekak yang teruk.
- ③ Lelehan atau gatal faraj yang luar biasa.
- ③ Kemerah-merahan, bengkak, atau nyeri, terutama di sekeliling tempat luka, kudis, tempat dimasukkan kateter intravena, atau alat akses vaskular.
- ③ Sakit perut.

Maklumkan kepada doktor anda dengan segera tentang apa-apa tanda jangkitan. Jika anda demam panas, jangan ambil aspirin, acetaminophen, atau apa-apa ubat lain yang boleh menurunkan suhu badan anda tanpa merujuk doktor anda terlebih dahulu.

Masalah Pendarahan atau Pembekuan Darah

Ubat kemoterapi boleh menjadikan keupayaan tulang sumsum menghasilkan platelet. Platelet merupakan sel darah yang membantu memberhentikan pendarahan dengan menutup salur darah yang rosak dan membantu darah membeku. Jika darah anda tidak ada platelet yang cukup, anda boleh berdarah atau lebam dengan lebih mudah daripada biasa, malah apabila cedera itu kecil sahaja pun.

Maklumkan tanda-tanda ini kepada doktor anda:

- ③ Lebam-lebam yang tidak diketahui puncanya.
- ③ Bintik-bintik merah yang kecil di bawah kulit.
- ③ Air kencing berwarna merah atau kemerahjambuan.
- ③ Najis berwarna hitam atau terdapat darah.
- ③ Gusi atau hidung berdarah.
- ③ Sakit kepala yang teruk.
- ③ Pitam.
- ③ Berasa semakin lemah.
- ③ Sakit-sakit dalam sendi dan otot.

Doktor anda akan kerap memeriksa bilangan platelet semasa rawatan. Jika ia turun terlalu rendah, anda mungkin perlu diberi transfusi platelet.

Cara mengatasi masalah jika bilangan platelet anda rendah:

- ③ Jangan ambil apa-apa ubat tanpa merujuk doktor atau jururawat anda terlebih dahulu. Ubat ini termasuklah aspirin dan pelega sakit yang bebas – aspirin, termasuk acetaminophen, ibuprofen, dan apa-apa ubat lain yang boleh dibeli tanpa preskripsi. Sesetengah ubat ini boleh melemahkan platelet lalu menyebabkan pendarahan semakin teruk.

- ③ Jangan minum minuman beralkohol melainkan doktor membenarkannya.
- ③ Gunakan berus gigi yang lebih lembut untuk menggosok gigi.
- ③ Jika anda berhingus, hembuskan hingus perlahan-lahan ke tisu yang lembut.
- ③ Berhati-hatilah agar anda tidak melukai diri anda semasa menggunakan gunting, jarum, pisau atau alat-alat.
- ③ Berjaga-jagalah supaya anda tidak melecur ketika menggosok atau memasak. Gunakan sarung tangan berlapik apabila memasukkan tangan ke dalam ketuhar.
- ③ Elakkan sukan yang bersentuhan dan kegiatan lain yang boleh mengakibatkan kecederaan.
- ③ Gunakan pencukur elektrik bukannya pencukur biasa.

Bagaimana Kalau Saya Mendapat Cirit-Birit?

Apabila kemoterapi menjelaskan sel yang melapisi usus, ini boleh mengakibatkan cirit-birit. Jika anda mengalami cirit-brit yang berterusan sehingga lebih 24 jam, atau jika anda juga berasa sakit dan kejang, hubungi doktor anda. Dalam kes yang teruk, doktor boleh memberi ubat cirit-brit tetapi jangan beli ubat cirit birit di kedai tanpa merujuk doktor anda terlebih dahulu.

Cara mengawal cirit-brit:

- ③ Makan sedikit-sedikit tetapi kerap.
- ③ Elakkan meminum kopi, teh, alkohol dan mengambil gula-gula.
- ③ Elakkan makanan berserabut tinggi, yang boleh menyebabkan cirit-brit dan kejang. Makanan berserabut tinggi termasuklah gandum tulen dan bijirin, sayur segar, kacang, kekeras, dan buah-buahan segar dan kering. Sebaliknya makanlah makanan berserabut rendah

seperti roti putih, nasi putih atau jenis-jenis mi, bijirin berkrim, pisang masak, buah-buahan dalam tin atau yang dimasak yang berkupas kulitnya, dadih, telur, kentang lecek atau yang dibakar tanpa kulit, sayur-sayuran yang dikisar, ayam yang dibuang kulitnya, dan ikan.

- ③ Jangan makan makanan bergoreng, berminyak atau berempah.
- ③ Elakkan meminum susu atau produk susu jika ia menyebabkan cirit-birit anda bertambah teruk.
- ③ Makanlah lebih banyak makanan yang kaya dengan potassium, seperti pisang, oren dan kentang, melainkan doktor anda melarang anda memakannya.
- ③ Minum cecair banyak-banyak untuk menggantikan cecair yang hilang, cecair jernih seperti jus epal, teh cair, dan bubur yang jernih, adalah yang terbaik. Pastikan suhu cecair itu pada suhu bilik dan minumlah perlahan-lahan. Biarkan minuman berkarbonat hilang desisannya sebelum anda meminumnya.

Jika cirit-birit anda teruk (buang air besar tujuh hingga lapan kali dalam masa 24 jam) beritahu doktor dan jururawat anda serta-merta. Tanya sama ada anda boleh mengambil makanan cair yang jernih untuk memberikan masa supaya perut anda berasa lega.

Setelah anda berasa lega, beransur-ansurlah makan makanan berserabut rendah. Makanan cair yang jernih tidak mengandungi semua zat makanan yang diperlukan, oleh itu berhenti memakannya selepas tiga atau empat hari. Jika cirit-birit masih tidak baik, anda mungkin perlu diberi cecair secara intravena bagi menggantikan air dan zat makanan yang hilang.

Adakah Mendapat Sembelit Itu Lazim?

Ada orang mendapat sembelit akibat kemoterapi. Ada yang lain pula mendapat sembelit kerana mereka kurang aktif atau kurang zat makanan daripada biasa atau kerana mereka mengambil ubat tahan sakit yang tertentu. Maklumkan kepada doktor jika anda tidak buang air besar selama dua hari atau lebih. Anda mungkin perlu mengambil julap atau pelembut najis atau menggunakan enema, tetapi jangan gunakannya melainkan anda telah merujuk doktor anda, terutama sekali apabila bilangan sel darah putih atau platelet anda rendah.

Cara mengatasi sembelit:

- ③ Minum air banyak-banyak untuk membantu anda mudah membuang air besar. Cecair suam dan panas sama baik kesannya.
- ③ Makan banyak makanan berserabut tinggi. Makanan berserabut tinggi termasuklah roti gandum sejati dan bijirin, sayur-sayuran segar atau yang dimasak, buah-buahan segar dan yang kering, serta kacang.
- ③ Lakukan beberapa senaman. Keluar berjalan-jalan sahaja pun dapat membantu, begitu juga dengan program senaman yang teratur. Pastikan anda rujuk kepada doktor anda sebelum menambah kegiatan fizikal.

Bagaimana dengan Makan dan Pertambahan Berat Badan?

Sesetengah orang, lazimnya wanita, bertambah berat badan mereka semasa menjalani kemoterapi. Sungguhpun punca kejadian ini tidak jelas, penambahan berat badan boleh dikaitkan dengan selera makan yang kuat. Purata pertambahan berat badan bagi wanita ialah 3 kg. (7 paun).

Sama ada berat badan anda bertambah atau tidak, memakan makanan berzat penting semasa rawatan. Orang yang makan dengan sempurna dapat mengatasi kesan sampingan dengan lebih baik dan dapat melawan jangkitan dengan lebih mudah. Tubuh mereka juga boleh membina semula tisu sihat dengan lebih cepat.

Makan dengan sempurna semasa rawatan bermakna memilih makanan yang seimbangan yang mengandungi semua zat makanan yang diperlukan oleh tubuh anda, termasuk makanan daripada setiap kumpulan makanan berikut: buah-buahan dan sayur-sayuran; ayam itik, ikan, dan daging; bijirin dan roti; dan hasil tenusu. Andajuga harus mengambil kalori yang cukup untuk mengekalkan berat badan anda, dan yang paling penting ialah protein yang cukup untuk membina dan membaiki kulit, rambut, otot, dan organ.

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

Bagaimana Jika Saya Tidak Berselera?

Ada hari-harinya anda tidak boleh makan disebabkan loya atau sakit mulut dan sakit tekak. Anda juga boleh hilang selera jika anda berasa murung atau letih.

Apabila anda tiada selera makan, cubalah panduan ini:

- ③ Makan sedikit-sedikit atau makan snak apabila terasa hendak makan. Anda tidak perlu makan tiga kali sehari seperti lazimnya.
- ③ Pelbagaikan makanan anda dan cuba makanan dan resipi baru.

- Memahami Kemoterapi**
- ③ Jika boleh, berjalan-jalanlah sebelum makan. Ini akan membuatkan anda berasa lebih lapar.
 - ③ Ubah kebiasaan cara makan anda. Contohnya, makan dalam cahaya lilin atau di tempat yang berlainan.
 - ③ Makan bersama kawan-kawan atau anggota keluarga. Jika anda makan berseorangan, dengar radio atau tonton TV.
 - ③ Jika anda tinggal bersendirian anda mungkin boleh menempah makanan supaya dihantar ke rumah.

Bolehkah Saya Minum Minuman Beralkohol?

Sedikit alkohol boleh membantu anda relaks dan menambah selera makan. Sebaliknya, alkohol boleh bertindak balas dengan beberapa ubat yang akan mengurangkan kesannya atau menyebabkan kesan sampingan bertambah teruk. Pastikan anda rujuk kepada doktor anda sama ada anda boleh minum bir, wain, atau minuman beralkohol lain.

Perlukah Saya Mengambil Vitamin atau Mineral Tambahan?

Tiada jawapan tunggal bagi soalan ini. Walau bagaimana satu perkara yang jelas ialah: Tiada makanan atau perancangan zat makanan yang boleh ‘menyembuhkan’ kanser. Mengambil vitamin dan mineral tambahan tidak harus dianggap sebagai gantian kepada rawatan perubatan. Anda tidak seharusnya mengambilnya tanpa pengetahuan dan kebenaran doktor anda.

Bagaimana dengan Masalah Sakit Mulut, Gusi dan Tekak?

Penjagaan mulut adalah penting semasa rawatan kanser. Ubat kemoterapi boleh menyebabkan sakit di dalam mulut dan tekak, boleh menyebabkannya kering dan sakit atau

menyebabkannya berdarah. Sakit mulut bukan sahaja perit bahkan ia boleh dijangkiti kuman yang ada di dalam mulut.

Jangkitan ini sukar hendak dilawan semasa kemoterapi dan boleh menyebabkan masalah yang serius. Oleh itu, seboleh-bolehnya ambil langkah untuk mencegahnya.

Cara menjaga kesihatan mulut, gusi dan tekak anda:

- ③ Sebelum memulakan kemoterapi berjumpa doktor gigi anda untuk mencuci gigi anda dan merawat mana-mana lubang pada gigi, penanahan, penyakit gusi, atau membaiki gigi palsu yang tidak sesuai.
- ③ Minta doktor gigi anda tunjukkan cara yang terbaik memberus dan memflos gigi anda semasa kemoterapi.
- ③ Minta maklumat tentang ubat kumur fluorida atau gel untuk membantu mencegah reput gigi kerana kemoterapi boleh menyebabkan gigi anda mudah berlubang.
- ③ Berus gigi dan gusi anda setiap kali selepas makan. Gunakan berus gigi yang lebih lembut dan gosoklah perlahan-lahan; menggosok gigi dengan kuat boleh merosakkan tisu mulut yang lembut.
- ③ Minta doktor gigi anda cadangkan jenis berus gigi, flos dan ubat gigi yang khusus jika gusi anda terlalu sensitif.
- ③ Basuh berus gigi anda betul-betul selepas setiap kali diguna dan simpankannya di tempat yang kering.
- ③ Elakkan menggunakan bahan kumur yang dijual di kedai kerana ia sering mengandungi banyak garam atau alkohol yang boleh menyebabkan rasa sakit. Sebaliknya rujuk kepada doktor atau jururawat anda tentang bahan kumur yang lembut atau yang mengandungi antibiotik untuk membantu mencegah jangkitan di dalam mulut.

Jika anda mendapat kudis mulut (**stomatitis**) hubungi doktor atau jururawat anda kerana anda mungkin memerlukan rawatan perubatan.

Jika sakitnya terlalu perit atau menyebabkan anda tidak boleh makan, cuba idea ini:

- ③ Tanya doktor anda jika terdapat apa-apa yang boleh anda letakkan terus pada tempat sakit itu dan jika dia boleh memberikan ubat yang dapat mengurangkan sakit.
- ③ Makan makanan setelah ia sejuk atau pada suhu bilik. Makanan panas dan suam boleh menyakitkan mulut dan tekak.
- ③ Pilih makanan yang lembut dan menyegarkan seperti ais krim, makanan bayi, buah-buahan yang lembut (pisang, kentang lenyek, bijirin yang dimasak, telur masak separuh atau telur hancur, puding, dan agar-agar). Anda juga boleh mengisar makanan yang dimasak dengan menggunakan blender supaya ia halus dan mudah dimakan.
- ③ Elakkan makanan yang boleh menyebabkan radang dan makanan berasid seperti tomato, buah limau, dan jus buah-buahan (daripada jus pelbagai jenis limau); makanan berempah atau manis; makanan kasar, atau kering seperti sayur-sayuran segar dan roti bakar.

Jika mulut anda kering dan mengganggu anda atau menyebabkan anda sukar hendak makan, cuba petua ini:

- ③ Tanya doktor anda sama ada anda perlu menggunakan produk air liur buatan untuk membasahkan mulut anda.
- ③ Minum cecair banyak-banyak.
- ③ Hisap ais, ais krim, atau gula-gula keras yang tidak manis.

- ③ Kunyah gula-gula getah tanpa gula.
- ③ Basahkan makanan kering dengan mentega, marjerin, kuah, sos, atau sup.
- ③ Celupkan makanan rangup dan kering ke dalam cecair.
- ③ Makan makanan lembut dan yang dikisar.
- ③ Gunakan balm bibir jika bibir anda kering.

Bolehkah Kemoterapi Menjejaskan Saraf dan Otot Saya?

Ada ubat kemoterapi tertentu yang boleh mengakibatkan **neuropati periferal**, keadaan yang menyebabkan tangan dan kaki anda berasa menyucuk, sakit, lemah atau kebas.

Anda mungkin mengalami gejala yang berkaitan dengan saraf seperti berikut:

- ③ Berasa hendak jatuh
- ③ Kekok
- ③ Sukar mengambil objek dan membutang baju
- ③ Sukar hendak berjalan
- ③ Sakit rahang
- ③ Kurang pendengaran
- ③ Sakit perut
- ③ Sembelit

Selain menjejaskan saraf, ubat kemoterapi tertentu juga boleh menjejaskan otot dan menyebabkannya lemah, lesu, atau sakit.

Gangguan pada saraf dan otot ini sungguh mengecewakan, tetapi dalam banyak hal ia tidaklah serius jika dialami awal. Lazimnya, gangguan 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.

Berwaspada dan menggunakan akal dapat membantu anda menangani masalah saraf dan otot. Ikutlah panduan ini:

- ③ Jika jari anda berasa kebas, sebagai contohnya, berhati-hatilah apabila mengguna objek yang tajam, panas atau yang berbahaya.
- ③ Jika anda berasa hendak jatuh, bergeraklah dengan lebih berhati-hati, gunakan selusur ketika turun naik tangga, dan gunakan alas mandi di dalam tab mandi atau di tempat mandi.

Adakah Kulit dan Kuku Saya Akan Terjejas?

Anda mungkin mengalami sedikit masalah kulit semasa rawatan. Masalah ini termasuklah kulit menjadi kemerahan-merahan, gatal, menggelupas, kering, dan berjerawat.

Anda sendiri boleh menangani kebanyakannya masalah ini dengan cara berikut:

- ③ Jika jerawat tumbuh, jagalah muka supaya sentiasa bersih dan kering.
- ③ Sapu tepung kanji di tempat yang gatal.
- ③ Bagi mengelakkan kulit menjadi kering, mandi menggunakan air suam dengan cepat bukannya berendam lama di dalam air yang panas.
- ③ Sapu krim atau losyen ketika kulit masih lembap.
- ③ Elakkan menggunakan minyak wangi, kologne atau losyen selepas bercukur. Barang ini sering mengandungi alkohol yang akan menyebabkan kulit menjadi kering.

Ada ubat kemoterapi tertentu, apabila diberi melalui intravena (IV), boleh menggelapkan kulit anda di sepanjang urat. Warna gelap ini biasanya akan hilang beberapa bulan selepas rawatan berakhir.

Kebanyakan masalah kulit tidaklah serius, namun begitu ada juga yang perlu diberi perhatian segera. Contohnya ubat tertentu yang diberi melalui IV boleh menyebabkan kerosakan tisu yang serius atau kekal jika ubat tersebut terkeluar daripada urat. Beritahu doktor atau jururawat dengan segera jika anda berasa sakit ketika diberi ubat melalui IV. Gejala ini biasanya bukanlah bermakna terdapat masalah tetapi ia harus diperiksa serta-merta.

Beritahu doktor atau jururawat dengan segera jika anda tiba-tiba berasa sangat gatal, jika ada ruam, atau jika nafas anda berbunyi kuat atau apa-apa masalah ketika bernafas. Gejala ini menunjukkan anda sedang mengalami gerak balas alahan yang perlu perhatian segera.

Beberapa ubat kemoterapi boleh menyebabkan anda lebih sensitif kepada cahaya matahari. Rujuk kepada doktor atau jururawat anda tentang penggunaan krim pelindung matahari. Anda mungkin perlu mengelakkan daripada terkena cahaya matahari. Pakai baju benang kapas berlengan panjang, topi dan seluar panjang.

Kuku anda mungkin menjadi gelap, rapuh, atau pecah, atau terdapat garis-garis menegak. Lindungi kuku anda dengan memakai sarung tangan ketika mencuci pinggan mangkuk, berkebun di halaman, atau melakukan kerja-kerja lain di rumah. Ada sesetengah produk yang dibeli boleh menguatkan kuku anda, tetapi produk ini mungkin boleh menyebabkan radang.

Dapatkan nasihat lanjut daripada doktor anda jika masalah kulit dan kuku ini gagal diatasi. Pastikan anda memberitahu doktor anda jika kulit anda kemerah-merahan, sakit, atau terdapat perubahan pada kulit ari di sekeliling kuku anda.

Apakah “Ulangan Kesan Sinaran” (*Radiation Recall*)?

Jika anda pernah mendapat rawatan sinaran sebelum ini, anda mungkin akan mendapat ulangan kesan sinaran semasa atau selepas anda diberi ubat kemoterapi tertentu. Kulit di kawasan yang pernah mendapat rawatan sinaran sebelum ini menjadi merah – daripada merah muda hingga merah terang – dan mungkin berasa gatal atau sakit. Tindak balas ini mungkin dialami selama beberapa jam atau malah berhari-hari. Anda boleh melegakan rasa gatal dan sakit ini dengan meletakkan jaram sejuk dan lembab pada kawasan yang terjejas. Maklumkan kepada doktor, atau jururawat anda tentang apa-apa perubahan atau radang kulit. Kulit yang telah menerima rawatan sinaran hendaklah dilindungi daripada matahari.

Adakah Ginjal atau Pundi Kencing Saya Akan Terjejas?

Sesetengah ubat kemoterapi boleh menyakitkan pundi kencing atau menyebabkan kerosakan sementara ginjal anda. Ini akan menyebabkan air kencing anda berubah warna (jingga, merah, atau kuning) atau berbau ubat. Warna dan bau air mani juga boleh terjejas untuk tempoh masa yang singkat.

Tanya doktor anda jika ubat kemoterapi yang diberikan kepada anda akan memberi kesan ini, dan maklumkan kepada doktor jika anda mengalami gejala yang mungkin menunjukkan tanda masalah. Awasi tanda-tanda ini:

- ③ Sakit atau pedih ketika kencing.
- ③ Kencing kerap.
- ③ Rasa tidak sempat-sempat hendak kencing.

- ③ Air kencing berwarna kemerah-merahan atau mengandungi darah. (Sesetengah ubat kemoterapi akan mengubah warna air kencing. Beritahu doktor jika hal ini berlaku).
- ③ Demam panas.
- ③ Seram sejuk.

Minum cecair banyak-banyak bagi memastikan air kencing mengalir dengan baik dan membantu mencegah masalah. Air, jus, kopi, teh, sup, minuman ringan dan ais krim dianggap sebagai cecair.

Bila Harus Memanggil Doktor?

Anda mungkin akan lebih peka dengan keadaan tubuh anda berbanding dengan dahulu. Anda nampak setiap perubahan dan ketidakseimbangan fizikal. Jangan ambil ringan gejala fizikal. Sungguhpun sesetengah kesan sampingan itu kecil dan seketika sahaja, yang lain mungkin menunjukkan tanda masalah yang serius akan timbul. Beritahu doktor anda dengan segera jika anda mengalami mana-mana gejala berikut semasa menjalani kemoterapi:

- ③ Demam panas pada 38°C (100.5°F) atau lebih.
- ③ Berdarah atau lebam tanpa diketahui puncanya.
- ③ Ruam atau tindak balas alahan, seperti bengkak, gatal yang teruk, atau nafas berbunyi kuat.
- ③ Sangat sejuk.
- ③ Rasa sakit atau pedih di tempat suntikan kemoterapi atau di tempat kateter dimasukkan.
- ③ Sakit yang luar biasa, termasuk sakit kepala yang kuat.
- ③ Sesak nafas.
- ③ Ciirit-birit atau muntah yang berpanjangan.
- ③ Najis berdarah atau terdapat darah di dalam air kencing.

Adakah Fungsi Seksual dan Kesuburan Saya Akan Terjejas?

Kemoterapi boleh menjejaskan organ seks dan fungsinya. Tetapi ini bukanlah sentiasa begitu. Kesan sampingan bergantung pada ubat yang diguna, usia dan kesihatan keseluruhannya.

Lelaki

Kemoterapi boleh mengurangkan bilangan sel sperma, mengurangkan keupayaannya untuk bergerak, atau mengakibatkan keadaan tak normal yang lain. Perubahan ini boleh mengakibatkan ketaksuburan sementara atau kekal. Ketaksuburan boleh menjejaskan keupayaan lelaki mendapat zuriat tetapi tidak menjejaskan keupayaan mengadakan hubungan seks.

Oleh sebab kemandulan kekal (ketaksuburan) boleh berlaku, anda perlu membincangkan hal ini dengan doktor sebelum mula menerima kemoterapi. Anda mungkin menimbang untuk menyimpan sperma anda bagi kegunaan pada masa hadapan.

Wanita

Kemoterapi boleh merosakkan ovarи dan mengurangkan jumlah **hormon** yang dihasilkan. Akibatnya, anda mungkin mengalami kesan sampingan berikut:

- ③ Haid anda tidak tetap atau terus berhenti semasa kemoterapi.
- ③ Anda mungkin mengalami gejala seperti putus haid, iaitu seperti rasa panas yang tidak menentu, dan tisu faraj berasa gatal, sakit, atau kering. Perubahan pada tisu faraj ini menyebabkan perhubungan kelamin menjadi

tidak selesa. Walau bagaimanapun gejala ini boleh dikurangkan dengan menggunakan pelincir faraj yang berasaskan air.

- ③ Anda mungkin mudah mendapat jangkitan faraj. Untuk mencegah jangkitan, elakkan daripada menggunakan pelincir berasaskan minyak seperti jel petroleum, pakai seluar dalam kapas dan pantihos yang beralaskan kain kapas, dan jangan pakai seluar ketat. Doktor anda mungkin akan memberi krim faraj atau suppositori untuk mengurangkan peluang jangkitan. Jika jangkitan berlaku, ia hendaklah dirawat dengan segera.
- ④ Anda mungkin akan menjadi tak subur (tidak boleh mengandung). Sama ada ketaksuburan ini dialami atau tidak dan berapa lama tempohnya, bergantung pada banyak faktor termasuk jenis ubat, dos yang diberi, dan usia anda.

Kehamilan dan Kemoterapi

Sungguhpun seseorang mungkin boleh hamil semasa kemoterapi, tetapi ini tidak digalakkan kerana sesetengah ubat kemoterapi boleh menyebabkan anak yang lahir itu cacat. Doktor menasihatkan wanita yang dalam usia hamil iaitu daripada belasan tahun hingga ke putus haid – supaya mengamalkan kawalan kehamilan sepanjang rawatan mereka. Jika seseorang wanita itu sedang hamil apabila dia didapati menghidap kanser, rawatan kemoterapi mungkin boleh ditangguhkan sehingga selepas dia bersalin. Bagi wanita yang perlu dirawat dengan segera, doktor mungkin mencadangkan rawatan dimulakan selepas usia kandungannya 12 minggu, apabila janin telah melampaui tahap risiko yang paling tinggi. Dalam sesetengah hal, pengguguran mungkin terpaksa dilakukan.

Jika anda dan pasangan anda memikirkan hendak mendapat anak setelah kemoterapi selesai, berbincanglah dengan doktor anda tentang hal ini.

Bagaimana dengan Seksualiti Saya?

Sesetengah orang berasa bertambah intim dengan pasangan mereka dan nafsu untuk mengadakan hubungan seks juga bertambah. Yang lain mendapati nafsu dan tenaga mereka berubah sedikit atau tidak berubah langsung. Ada juga yang mendapati nafsu seks mereka berkurang kerana tekanan fizikal dan emosi menghidap kanser dan menjalani kemoterapi. Tekanan ini termasuklah:

- ③ Bimbang tentang perubahan penampilan.
- ③ Khuatir tentang kesihatan, keluarga, atau kewangan.
- ③ Kesan sampingan, termasuk rasa lesu dan perubahan hormon.

Kebimbangan pasangan anda juga boleh menjelaskan hubungan seks. Ada yang mungkin bimbang bahawa keintiman akan menyakiti orang yang menghidap kanser. Ada yang takut mereka akan mendapat kanser atau dijejaskan oleh ubat.

- ③ Anda dan pasangan anda boleh menyelesaikan banyak salah faham sedemikian dengan membincangkan kebimbangan tentang seks dengan doktor, jururawat, atau kaunselor yang boleh memberi maklumat dan keyakinan yang anda perlukan.
- ③ Anda dan pasangan anda juga harus cuba berkongsi perasaan masing-masing. Jika didapati sukar untuk bercakap tentang seks, kanser atau kedua-duanya sekali, anda mungkin ingin bercakap dengan kaunselor yang boleh membantu anda berkomunikasi dengan lebih terbuka.

Jika anda selesa dan menikmati hubungan seks sebelum terapi bermula, besar kemungkinan anda akan menikmati keintiman fizikal semasa rawatan anda. Walau bagaimanapun, anda mungkin dapat, hubungan ini mempunyai makna dan sifat yang baru. Berpelukan, bersentuhan, berpegangan dan berdakapan menjadi lebih penting manakala bersenggama menjadi kurang penting.

Kesan Emosi Apakah yang Akan Saya Hadapi?

Kemoterapi menyebabkan perubahan besar dalam hidup anda. Ia boleh menjelaskan kesihatan anda keseluruhannya, mengancam kesejahteraan anda, mengganggu rutin harian anda, dan menegangkan hubungan anda. Anda dan keluarga anda mungkin berasa hendak menangis, bimbang, marah, atau murung. Janganlah risau kerana ini merupakan perasaan yang biasa. Ada caranya untuk mengatasi ‘kesan sampingan’ emosi ini: sebagaimana ada caranya untuk mengatasi kesan sampingan fizikal rawatan kemoterapi.

Di Manakah Saya Boleh Mendapat Sokongan yang Saya Perlukan?

Anda boleh mendapat sokongan daripada banyak sumber. Berikut adalah beberapa sumber yang paling penting:

Doktor dan Jururawat

Jika anda ada soalan atau kemasukan tentang rawatan kanser anda, bercakaplah dengan anggota pasukan penjagaan kesihatan anda.

Pakar Kaunseling

Kaunselor boleh membantu anda meluahkan perasaan, memahami, dan mengatasi emosi yang boleh disebabkan oleh rawatan kanser. Bergantung pada pilihan dan

keperluan, anda mungkin ingin bercakap dengan ahli psikiatri, ahli psikologi, pekerja sosial, ahli terapi seks, atau orang alim.

Kawan dan Keluarga

Bercakap dengan kawan dan keluarga boleh membuatkan anda berasa lebih lega. Seringkali mereka boleh melegakan dan menyakinkan anda dengan cara yang tiada orang lain boleh melakukannya. Walau bagaimanapun, anda mungkin akan dapati andalah yang harus memulakannya dahulu.

Banyak orang tidak memahami kanser dan mungkin menjauhkan diri daripada anda kerana takut akan penyakit anda. Ada yang bimbang mereka akan menyentuh perasaan anda dengan menyatakan perkara yang salah.

Anda boleh membantu mengurangkan kebimbangan ini dengan bercakap secara terus terang dengan orang lain tentang penyakit anda, rawatan, keperluan anda, dan perasaan anda. Anda boleh membetulkan idea yang salah dan biarkan orang tahu bahawa tiada satu perkara yang 'betul' yang harus dikata. Sebaik sahaja orang tahu mereka boleh bercakap dengan anda secara jujur, mereka akan lebih bersedia untuk bercakap.

Kumpulan Sokongan

Kumpulan sokongan terdiri daripada orang yang mengalami pengalaman seperti yang anda alami. Banyak penghidap kanser mendapati mereka boleh meluahkan fikiran dan perasaan dengan anggota kumpulan dengan lebih mudah berbanding dengan mana-mana orang lain. Kumpulan sokongan juga menjadi sumber penting bagi mendapat maklumat berguna tentang hidup dengan menghidap kanser.

Anda juga boleh mendapat sokongan melalui program pertemuan seorang sama seorang yang memadankan anda dengan seorang lain yang ada persamaan dengan anda dari segi usia, jantina, jenis kanser, dan sebagainya. Anda boleh berbual dengan orang ini melalui telefon atau mungkin mengaturkan pertemuan.

Cara Menghadapi Hidup Harian

Berikut ialah beberapa panduan untuk membantu anda semasa menjalani kemoterapi;

- ③ Cuba fikirkan tentang matlamat rawatan anda. Ini akan membantu anda bersikap positif pada hari-hari yang tidak menyenangkan.
- ③ Makan dengan sempurna adalah amat penting. Badan anda memerlukan makanan untuk membina tisu dan memulihkan kekuatan.
- ③ Belajarlah sebanyak mungkin tentang penyakit anda dan cara rawatannya. Ini boleh mengurangkan rasa takut akan perkara yang tidak diketahui dan menambah rasa yakin.
- ③ Simpan buku catatan atau diari semasa anda sedang mendapat rawatan. Catatan tentang kegiatan dan apa yang anda fikir dapat membantu anda memahami perasaan anda ketika menjalani rawatan dan menimbulkan soalan yang anda perlu tanya doktor atau jururawat anda. Anda juga boleh menggunakan buku catatan ini untuk mencatat kesan sampingan. Ini akan membantu anda untuk membincangkan mengenainya dengan doktor dan jururawat anda. Anda juga boleh mencatatkan langkah-langkah yang diambil untuk mengatasi kesan sampingan dan keberkesanan langkah tersebut. Dengan cara ini, anda akan tahu kaedah manakah yang paling baik untuk anda jika anda mengalami kesan sampingan itu lagi.

- Memahami Kemoterapi**
- ③ Jangan risau. Anda mungkin tidak bertenaga seperti lazimnya, jadi cuba berehat sebanyak mungkin. Abaikan perkara-perkara yang kecil, buatlah perkara yang paling penting bagi anda.
 - ③ Cuba hobi baru dan pelajari kemahiran baru.
 - ③ Bersenamlah jika anda boleh berbuat demikian dan diizinkan oleh doktor. Dengan berupaya menggunakan tubuh anda, anda akan berasa diri anda lebih baik, dapat membantu menghapuskan rasa tegang atau rasa marah, dan menambahkan selera anda.

Bagaimana Hendak Mengurangkan Tekanan dan Hendak Relaks?

Cara yang mudah dapat membantu anda mengatasi tekanan dan membantu anda relaks. Cubalah beberapa cara ini untuk mengetahui yang manakah yang berkesan untuk anda. Anda mungkin ingin merujuk doktor anda sebelum menggunakan cara ini, terutama sekali jika anda ada masalah paru-paru.

Menegang dan Mengendurkan Otot

- ③ Baring di bilik yang senyap.
- ③ Tarik nafas perlahan-lahan.
- ③ Sambil anda menarik nafas, tegangkan satu otot atau sekumpulan otot tertentu. Contohnya kacip gigi atau kejangkan lengan atau kaki.
- ③ Biarkan otot anda tegang selama satu atau dua saat sambil menahan nafas.
- ③ Kemudian lepaskan nafas, legakan tegangan dan biarkan tubuh anda relaks sepenuhnya.
- ③ Ulangi proses ini dengan satu otot atau sekumpulan otot yang lain.

Satu cara lagi disebut sebagai ‘relaks secara progresif’. Anda mulakan dengan jari sebelah kaki. Daripada jari

sebelah kaki ini tegangkan dan relakskan ototnya dan seterusnya beransur-ansur ke seluruh kaki, lakukan perkara yang sama pada sebelah kaki lagi. Lakukannya beransur-ansur lagi ke atas sehingga ke seluruh tubuh, menegang dan mengendurkan setiap kumpulan otot di dalam tubuh, termasuk di leher dan muka. Ingatlah anda mesti menahan nafas ketika menegangkan otot dan melepaskan nafas ketika melegakan tegangan.

Bernafas Secara Beritma

- ③ Selesakan diri dan relaks semua otot anda.
- ③ Tutup mata anda atau tumpukan pada objek yang jauh jika anda lebih suka membuka mata anda.
- ③ Tarik nafas dan lepaskannya perlahan-lahan dengan selesa melalui hidung. Jika anda suka, biarkan ritma ini mantap dengan mengira, “Tarik, satu, dua. Lepas, satu, dua”.
- ③ Biarkan diri anda relaks dan biarkan badan longlai setiap kali anda lepaskan nafas.
- ③ Anda boleh meneruskan teknik ini hanya selama beberapa saat atau sehingga 10 minit.

Biofeedback

Dengan mendapat latihan *biofeedback* anda boleh mengawal fungsi tubuh anda seperti kadar degup jantung, tekanan darah dan tegang otot. Suatu mesin akan menggera anda apabila tubuh anda menunjukkan tanda tegang. Mesin ini juga akan memberi maklum balas apabila anda merelakskan tubuh anda. Akhirnya, anda akan dapat mengawal gerak balas kerelaksan anda tanpa bergantung pada maklum balas daripada mesin. Doktor atau jururawat anda boleh merujukkan anda kepada seseorang yang terlatih untuk mengajar *biofeedback*.

Bayangan Mental

- ③ Tutup mata anda, bernafas perlahan-lahan, dan relakskan diri anda.
- ③ Cuba bayangkan sebiji bola tenaga yang menyembuhkan – mungkin cahaya putih yang tebentuk di suatu tempat di dalam tubuh anda.
- ③ Apabila anda nampak bola tenaga ini, tarik nafas perlahan-lahan dan tiupkan bola ke mana-mana bahagian tubuh anda yang berasa sakit, tegang atau tidak selesa, seperti rasa loya. Apabila anda melepaskan nafas bayangkan udara menggerakkan bola daripada badan anda, membawa bersamanya apa-apa rasa sakit atau tidak selesa. (Pastikan anda bernafas secara normal).
- ③ Terus bayangkan bola itu bergerak ke arah anda dan kemudian jauh dari anda setiap kali anda menarik dan melepaskan nafas. Anda mungkin akan nampak bola itu menjadi semakin besar apabila ia mengambil semakin banyak rasa tegang dan tidak selesa itu.

Visualisasi

Visualisasi adalah sama dengan bayangan. Dengan visualisasi anda mereka gambar dalaman yang mewakili pertarungan anda melawan kanser. Anda mungkin memvisual roket mencetuskan sel kanser di dalam tubuh anda atau pahlawan berperisai sedang bertempur dengan sel.

Hipnosis

Hipnosis membuatkan anda seperti berada dalam keadaan tidak sedar yang boleh membantu anda mengurangkan rasa sakit dan bimbang. Anda boleh dihipnosis oleh orang yang bertauliah, atau anda boleh belajar cara menghipnosis diri sendiri. Jika anda berminat hendak mempelajarinya, minta

doktor atau jururawat anda merujukkan anda kepada seseorang yang terlatih dalam teknik ini.

Mengalih Tumpuan

Alihkan tumpuan anda daripada rasa bimbang atau rasa sakit dengan menonton TV, mendengar radio, membaca, pergi menonton wayang, atau membuat kerja dengan tangan seperti menjahit atau membuat model bangunan. Anda akan kagum betapa selesanya waktunya berlalu.

Cara yang mudah dapat membantu anda mengatasi tekanan dan membantu anda relaks. Cubalah beberapa cara ini untuk mengetahui yang manakah yang paling berkesan untuk anda.

Bagaimana Saya Hendak Membayar Rawatan Kemoterapi Saya?

Kos kemoterapi berbeza mengikut ubat yang diguna, berapa lama dan berapa kerap ia diberi, dan sama ada anda mendapat rawatan itu di klinik atau hospital. Kebanyakan 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.

Glosari

Berikut ialah perkataan yang anda mungkin dengar pasukan perawat anda menggunakan.

Alat akses vaskular (VAD):

Kateter yang diletakkan pada kulit kerana pembedahan.

Alopecia:

Rambut gugur sampai habis, biasanya untuk sementara diakibatkan oleh penggunaan ubat kemoterapi.

Anemia:

Mengalami sel darah merah yang terlalu sedikit.

Gejalanya termasuk rasa letih, lemah dan sesak nafas.

Antiemetic:

Ubat untuk mencegah loya dan muntah.

Benigna:

Memperihalkan tumor yang bukan kanser.

Bilangan sel darah:

Bilangan sel darah merah, sel darah putih, dan platelet dalam sampel darah.

Faktor pertumbuhan:

Juga disebut faktor penggalak-koloni. Faktor pertumbuhan ialah bahan yang menggalakkan penghasilan sel darah di dalam tulang sumsum. Ia boleh membantu tisu yang membentuk darah pulih daripada kesan kemoterapi dan radioterapi.

Hormon:

Bahan asli yang dikeluarkan oleh organ yang dapat mempengaruhi fungsi organ lain di dalam tubuh dan pertumbuhan beberapa jenis kanser.

Infusi:

Memasukkan ubat atau cecair perlahan-lahan dan lama secara IV.

Intraarteri (IA):

Ke dalam arteri.

Intrarongga (IC):

Ke dalam kaviti atau rongga, terutamanya perut, pelvis, atau dada.

Intralesi:

Ke dalam tumor.

Intraotot (IM):

Ke dalam cecair spina (tulang belakang).

Intravena (IV):

Ke dalam vena (urat).

Kanser:

Istilah umum bagi lebih 100 penyakit yang sel tak normal tidak dapat dikawal. Juga digunakan untuk merujuk kepada tumor malignan atau tumor kanser.

Kateter:

Tiub kecil yang fleksibel. Doktor menggunakan untuk memasukkan cecair ke dalam badan sebagai satu cara atau mengeluarkan cecair dari tubuh.

Kateter vena tengah:

Tiub kecil dan fleksibel yang dimasukkan di dalam urat besar, biasanya di dada atau leher. Ia boleh berada di situ selama yang diperlukan untuk memasukkan atau mengeluarkan cecair.

Kemoterapi:

Penggunaan ubat untuk merawat penyakit. Istilah yang paling sering dirujuk kepada ubat yang digunakan untuk merawat kanser.

Kromosom:

Bebenang yang membawa maklumat genetik. Ia terdapat di dalam nukleus, atau bahagian tengah sel.

Kemoterapi gabungan:

Penggunaan lebih daripada satu ubat untuk merawat kanser.

Malignan:

Berkanser.

Metastasis/Bermestasis:

Perebakkan sel kanser ke kawasan yang jauh di dalam tubuh melalui sistem limfa atau salur darah.

Neuropati periferal:

Suatu keadaan sistem saraf yang biasanya bermula pada tangan dan/atau kaki dengan gejala kebas, menyucuk, sakit, dan/atau lemah. Boleh disebabkan oleh ubat kemoterapi yang tertentu.

Platelet:

Sel darah khusus yang menutup saluran darah yang rosak dan membantu pembekuan darah untuk memberhentikan pendarahan.

Radioterapi (Terapi sinaran):

Penggunaan sinaran bertenaga-tinggi atau zarah satu atom untuk merawat penyakit. Jenis sinaran termasuklah x-ray, cahaya elektron, zarah alfa dan beta, dan sinar gamma.

Remisi:

Kehilangan separa atau sepenuh tanda dan gejala penyakit.

Sel darah merah:

Sel yang membawa oksigen dari paru-paru ke tisu di seluruh tubuh.

Sel darah putih:

Sel darah yang melawan jangkitan.

Stomatitis:

Sakit pada lapisan di dalam mulut.

Suntikan/Disuntik:

Menggunakan picagari dan jarum untuk memasukkan cecair atau ubat ke dalam tubuh, seringkali disebut, "suntikan"

Terapi adjuvan:

Rawatan yang digunakan sebagai tambahan kepada rawatan utama. Ia biasanya merujuk kepada terapi hormon, kemoterapi, radioterapi (terapi sinaran), atau imunoterapi yang ditambah selepas pem- bedahan untuk menambah peluang memulihkan penyakit atau untuk mengawalnya.

Terapi neoadjuvan:

Terapi sistemik, seperti kemoterapi atau terapi hormon, atau radioterapi yang diberikan sebelum pembedahan untuk mengecilkan tumor.

Topikal:

Digunakan terus pada kulit.

Tulang sumsum:

Tisu seperti span di dalam tulang yang menghasilkan sel darah.

Tumor:

Ketumbuhan tak normal sel atau tisu. Tumor boleh jadi **benigna** (bukan kanser) atau **malignan** (kanser).

Ujian Klinikal (*Clinical Trials*):

Kajian penyelidikan perubatan yang dijalankan dengan sukarelawan. Setiap kajian direka bentuk untuk menjawab soalan-soalan sains dan untuk mencari cara yang lebih baik untuk mengesan, mencegah, atau merawat kanser.

Tajaan

ExxonMobil



Subsidiari-Subsidiari ExxonMobil di Malaysia **Mobil**

Menara ExxonMobil
Kuala Lumpur City Center
50088 Kuala Lumpur

ISBN 983-2871-15-8

A standard one-dimensional barcode representing the ISBN number.

9 789832 871156