



# 25 Mitos Tentang Barah Buah Dada (25 Breast Cancer Myths)

Membezakan antara mitos dan fakta mengenai barah buah dada boleh membantu menyelamatkan nyawa anda. Berikut 25 mitos mengenai barah buah dada.

**1 Tiada satu pun anggota keluarga saya menghidap barah, lantas saya tidak boleh menghidap barah buah dada.**

Kurang 15 peratus pesakit barah buah dada adalah disebabkan faktor keturunan. Lantas sekiranya keluarga anda tidak mempunyai sejarah barah buah dada, ini tidak bermakna risiko anda menghidap barah buah dada akan berkurangan.

**2 Barah buah dada hanya menjejaskan wanita pertengahan umur.**

Barah buah dada boleh menjejaskan wanita semua peringkat umur. Walaupun barah buah dada sering menjejaskan wanita yang berumur antara 50-60 tahun, ia boleh menimpa wanita di bawah umur 40 tahun dan mereka yang lebih tua. Sekitar 13% wanita Singapura yang menghidap barah buah dada berumur bawah 40 tahun dan 15% berumur lebih 70 tahun. Namun kajian menunjukkan mereka yang lebih tua mendapat manfaat sama seperti wanita lebih muda sekiranya mereka menerima rawatan yang sewajarnya. Lantas usia tidak seharusnya menjadi penghalang untuk menerima rawatan.

**3 Risiko barah buah dada berkait langsung dengan saiz buah dada. Lantas hanya wanita yang mempunyai buah dada lebih besar akan menghidap barah buah dada.**

Saiz buah dada tidak mempunyai kaitan dengan risiko barah buah dada. Malah lelaki juga boleh menghidap barah buah dada, walaupun ia jarang berlaku. Lantas saiz buah dada tidak menentukan risikonya!!

#### 4 Baki susu dari susu badan boleh menyebabkan barah buah dada.

Sebaliknya, memberi susu badan membantu mengurangkan risiko barah buah dada. Lapisan kalsium di dalam buah dada bukan disebabkan baki susu tetapi perubahan fisiologi berkaitan dengan penuaan.

#### 5 Coli berwayar, antipeluh dan bedak boleh menyebabkan barah buah dada.

Belum ada bukti saintifik bahawa kesemua ini boleh menyebabkan barah buah dada. Jangkitan barah buah dada selalunya disebabkan pelbagai faktor yang rumit. Ia boleh disebabkan faktor baka, sistem ketahanan badan, perubahan hormon, pencemaran sekitaran, gaya hidup yang kurang sesuai dan lain-lain.

#### 6 Dengan menjalani ujian mamogram secara kerap, saya boleh mencegah barah buah dada.

Mamogram tidak mencegah barah buah dada. Mamogram merupakan alat pengesanan awal bagi barah buah dada untuk meningkatkan peluang untuk hidup dan bukan alat pencegahan barah buah dada.

#### 7 Sekiranya mamogram saya normal, saya sudah pasti tidak akan menghidap barah buah dada.

Walaupun ujian mamogram merupakan alat terbaik untuk mengesan barah buah dada anda hari ini, ia tidak boleh mengesan semua barah buah dada. Ini kerana tisu buah dada yang biasa boleh menyembunyikan barah buah dada, terutama sekiranya barah itu kecil dan wanita muda yang mempunyai tisu yang lebih tebal. Beberapa jenis barah sukar dilihat menerusi mamogram. Dalam beberapa kes, ultrabunyi atau pengesanan MRI diperlukan. Doktor akan menilai dan memberi nasihat sewajarnya.

#### 8 Terapi detoksifikasi boleh mencegah barah buah dada.

Orang ramai percaya rawatan detoksifikasi boleh membersihkan bahan-bahan beracun di dalam badan dan merangsang sistem ketahanan untuk menyerang barah dalam badan. Ini tidak perlu, kerana badan manusia mempunyai sistem detoksifikasi secara semula jadi yang boleh membersihkan badan dari bahan

kotor. Selain itu terapi tersebut boleh menjejaskan kesihatan dan menyebabkan pemakanan tidak seimbang sekiranya orang itu tidak mengikuti nasihat panduan pemakanan yang betul.

### 9 Dengan meningkatkan sistem pertahanan, saya tidak akan terkena barah buah dada.

Usaha meningkatkan sistem pertahanan badan tidak mencegah pembentukan sel-sel barah buah dada. Tiada kaedah yang diketahui yang boleh mencegah barah buah dada atau meningkatkan sistem pertahanan badan untuk membunuh sel atau tumor barah. Namun adalah baik untuk mengekalkan gaya hidup sihat menerusi senaman dan pemakanan yang seimbang untuk mengurangkan risiko penyakit kronik, seperti darah tinggi dan kencing manis.

### 10 Menjadi vegetarian melindungi saya dari barah buah dada.

Menjadi vegetarian memang menyihatkan kerana ia mengurangkan lemak tepu, kolesterol dan mengandungi karbohidrat kompleks dan serak yang tinggi. Namun diet pemakanan vegetarian yang tidak seimbang boleh menyebabkan badan kekurangan zat besi dan vitamin B<sub>12</sub>, selain mengurangkan kalori dan protein. Lantas ia tidak semestinya menjadikan orang itu lebih terlindung dari barah buah dada.

### 11 Makanan organik boleh mencegah barah buah dada.

Makanan organik kini semakin popular. Bahan kimia dalam tanaman buah-buahan dan sayuran diselia oleh agensi-agensi pemerintah seperti Penguasa Sains Kesihatan (HSA) dan Penguasa Pertanian-Makanan dan Ternakan (AVA) supaya ia di tahap selamat. Lantas, buah-buahan dan sayur-sayuran biasa selamat untuk dimakan. Lebih banyak penyelidikan diperlukan untuk mengesan kebaikan buah-buahan organik dan sayur untuk mencegah barah buah dada.

### 12 Saya mengambil ubat-ubat kesihatan tambahan, lantas saya tidak akan mendapat barah buah dada.

Memang baik untuk mempunyai diet yang seimbang dan sihat, dan mengambil ubat-ubat kesihatan tambahan untuk melengkapi keperluan pemakanan. Namun, belum ada bukti saintifik yang menunjukkan ini boleh mencegah barah buah dada. Tiada makanan, vitamin atau ubat-ubat kesihatan tambahan tunggal yang boleh mencegah barah buah dada.

**13** Sekiranya ujian pemeriksaan buah dada yang dilakukan sendiri adalah normal, saya tidak perlu menjalani ujian mamogram.

Ujian buah dada yang normal tidak mengecualikan kemungkinan anda terkena barah buah dada. Pada waktu ini ujian mamogram masih merupakan cara paling berkesan bagi pengesanan barah buah dada peringkat awal. Mamogram boleh mengesan benjolan sekecil 0.5 sentimeter (0.2 inci). Kebanyakan benjolan hanya dapat dirasai apabila ia sekurang-kurangnya sebesar 1 sentimeter (0.4 inci).

**14** Radiasi dari mamogram boleh menyebabkan barah buahdada.

Wanita yang menjalani mamogram didedahkan kepada paras radiasi x-ray yang amat rendah kerana mamogram sebenarnya merupakan kajian paras x-ray yang dada yang amat rendah. Namun manfaat mamogram , terutama bagi mereka yang berumur lebih 40 tahun, mengatasi potensi risiko dari pendedahan x-ray. Pemberian radiasi yang berkesan dari mammogram ialah sekitar 0.7 mSv, iaitu serupa dengan apa yang akan diterima dari radiasi sekitaran dalam tempoh tiga bulan. Menurut Persatuan Barah Amerika, jumlah radiasi dari mamogram ialah sama seperti apa yang boleh diterima sekiranya kita mengambil penerbangan dari New York ke California.

**15** Sekiranya benjolan di buah dada tidak menyakitkan, ia mungkin tidak berkanser.

Kebanyakan benjolan buah dada tidak menyakitkan, terutama di peringkat awal. Jangan biarkan sahaja sebarang benjolan buah dada, walau ia tidak menyakitkan dan kecil, kerana pengesanan dan rawatan awal boleh membawa hasil yang terbaik.

**16** Biopsi kepada benjolan berkanser boleh menyebabkan sel barah itu merebak lebih cepat.

Kajian menunjukkan bahawa biopsi tidak menyebabkan sel barah merebak. Sel barah yang merebak disebabkan ciri-ciri khusus dan sejauh mana barah itu telah membesar, misalnya sama ada ia telah menjangkiti saluran darah. Kelewatan pengesanan dan rawatan boleh menyebabkan risiko barah itu merebak lebih tinggi.

### 17 Rawatan herba boleh membunuh sel barah buah dada.

Sejauh ini belum ada bukti saintifik yang boleh membuktikan bahawa rawatan herba boleh menyembuhkan barah buah dada. Kebanyakan dakwaan tidak diuji dengan kajian klinikal secara besar-besaran. Kebanyakan kajian mengenai rawatan herba dijalankan ke atas haiwan, dan belum diuji ke atas manusia. Kajian tambahan diperlukan untuk menentukan keberkesanan rawatan herba dalam merawat barah buah dada.

### 18 Pesakit barah buah dada harus mengelakkan produk tenusu.

Anda mungkin mendengar mereka yang mempunyai barah buah dada mengambil produk tenusu, badan mereka menghasilkan mukus di dalam saluran usus mereka yang akan membiak sel barah. Namun ini satu kepercayaan karut. Sebaliknya lemak tepu yang mungkin merupakan penyebabnya. Produk tenusu mengandungi lemak tepu lebih tinggi. Kajian menunjukkan risiko barah buah dada meningkat 19 peratus dengan pengambilan lemak tepu. Lantas, memilih produk yang mempunyai kandungan lemak rendah dengan lemak tepu rendah merupakan pilihan yang lebih baik.

### 19 TCM boleh merawat barah buah dada dengan berkesan.

Walaupun Perubatan Tradisional Cina (TCM) telah wujud sejak beribu-ribu tahun, ia belum menjalani ujian klinikal yang digunakan untuk menilai terapi barah secara umum. Oleh itu, belum ada bukti saintifik bahawa TCM adalah berkesan.

Namun, TCM kini mendapat tempat dalam rawatan barah - bukan sebagai penawar, tetapi sebagai terapi sokongan untuk membantu pesakit berasa lebih sihat dan membantu mereka sembuh dengan lebih cepat. Sebagai contoh, akupunktur diiktiraf sebagai cara berkesan untuk mengawal rasa loya dan muntah sewaktu rawatan barah, dan juga berkesan dalam mengurangkan kesakitan selepas pembedahan.

### 20 Mastektomi atau pembedahan untuk membuang seluruh buah dadah ialah adalah yang tunggal dalam merawat barah buah dada.

Apabila barah itu dikesan awal, hanya kawasan yang berkanser perlu dibuang. Ini bermakna bahagian buah dada yang tinggal akan dikekalkan. Lantas pembedahan mastektomi bukanlah satu-satunya pilihan yang ada.

### 21 Selepas pembedahan barah buah dada, tangan di bahagian yang terjejas akan menjadi lumpuh.

Dengan teknik pembedahan yang lebih baik, pembedahan barah buah dada tidak menyebabkan tangan anda menjadi lumpuh.

### 22 Semua yang dikesan dengan barah buah dada perlu menjalani kemoterapi.

Apabila barah buah dada dikesan pada peringkat awal, kemoterapi tidak diperlukan. Pembedahan (dengan atau tanpa radioterapi) boleh mencapai kadar penyembuhan setinggi 98%.

### 23 Oleh kerana saya akan mati kerana menghadapi barah buah dada, rawatan yang diberikan hanya membuang masa kerana ia menyebabkan saya menderita.

Kadar penyembuhan barah buah dada telah meningkat dengan pesat. Dengan rawatan yang lebih baru dan baik, pesakit boleh hidup lebih lama dan selesai walaupun menghidap barah peringkat akhir. Kesan sampingan dan komplikasi berbeza-beza dan sekiranya satu jenis rawatan tidak serasi dengan anda, beritahu doktor. Jenis atau rawatan boleh disesuaikan.

### 24 Benjolan buah dada boleh berlaku sewaktu mengandung disebabkan perubahan hormon dan boleh dibiarkan begitu sahaja.

Perubahan hormon sewaktu mengandung boleh menyebabkan benjolan di buah dada. Walaupun biasanya ia tidak merbahaya, barah buah dada boleh dihidapi sewaktu mengandung. Lantas, sekiranya benjolan baru muncul, anda perlu memaklukkannya kepada doktor.

### 25 Barah buah dada mudah dijangkiti.

Barah buah dada adalah disebabkan perubahan sel dan bukan kerana virus/bakteria, lantas ia tidak berjangkit. Lalu ia adalah selamat untuk kita berkongsi makanan atau memeluk mereka yang menderita barah buah dada.

**Sila hubungi doktor anda jika anda inginkan matlumut lebih lanjut mengenai barah buah dada.**

**Untuk membuat temujanji sila hubungi CGH Breast Clinic di talian 6850 3333**

2 Simei Street 3 Singapore 529889  
Tel: 6788 8833 Fax: 6788 0933  
Reg No 198904226R

For appointments and enquiries,  
please call the CGH Appointment Centre at  
Tel: (65) 6850 3333

**CGH Appointment Centre operating hours:**  
8.30 am to 8.00 pm (Monday to Friday)  
8.30 am to 12.30 pm (Saturday & Sunday)  
Closed on Public Holidays

For more information, please visit  
<http://www.cgh.com.sg>



Organisation Accredited by  
Joint Commission International



A MEMBER OF  
**EASTERN  
HEALTH  
ALLIANCE**