



# Barah Buah Dada

(Breast Cancer)



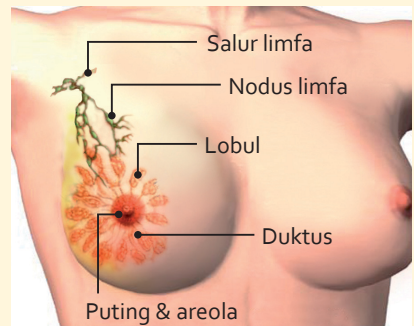
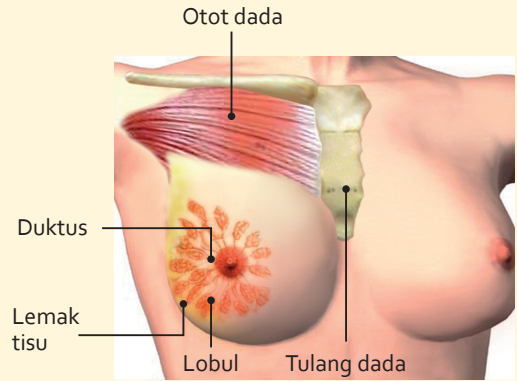
## Apakah itu Buah Dada?

Setiap buah dada mempunyai 6-9 bahagian bertindan yang dipanggil lobus. Setiap lobus terdiri daripada banyak lobul-lobul lebih kecil yang mempunyai banyak bulba halus yang boleh menghasilkan susu. Tiub nipis, dipanggil duktus, menghubungkan semua lobus, lobul dan bulba. Duktus ini menyambung ke puting yang terletak di bahagian tengah bahagian gelap kulit yang dipanggil areola. Lemak memenuhi ruang di sekeliling lobul dan duktus.

Di dalam buah dada, tiada otot. Otot terletak di lapisan bawah setiap buah dada dan menutupi tulang rusuk. Setiap buah dada mengandungi pembuluh darah dan saluran yang membawa cecair tanpa warna yang dipanggil limfa. Salur limfa mempunyai hujung yang strukturnya berbentuk kacang kecil dipanggil nodus limfa. Gugusan nodus limfa terdapat di dalam ketiak, di atas tulang selangka dan di dalam dada. Nodus limfa juga terdapat dalam banyak bahagian badan yang lain.

## Apakah itu Barah Buah Dada?

Barah buah dada bermaksud bahawa beberapa sel di dalam buah dada tumbuh secara tidak normal. Sel barah berbeza daripada sel biasa dalam berbagai cara. Ia membahagi dan membesar dengan cepat dan menyerang tisu di sekelilingnya.

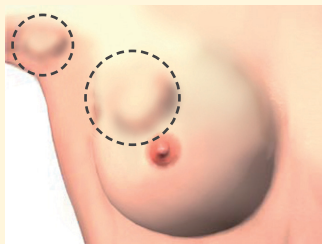


## Apakah Tanda-tanda Barah Buah Dada?

Barah buah dada pada peringkat awal biasanya tidak menyakitkan. Apabila ia baru tumbuh, mungkin tiada simptom sama sekali. Namun begitu, apabila barah semakin membesar, ia akan mengakibatkan:

1. Gumpalan atau penebalan dalam buah dada atau di bahagian ketiak
2. Perubahan pada saiz atau bentuk buah dada
3. Lelehan cecair atau perdarahan dari puting buah dada
4. Perubahan dalam warna atau deria sentuh pada kulit buah dada, areola atau puting (berlekuk, berkedut atau bersisik)
5. Penyentutan (tarik ke dalam) puting akhir-akhir ini

Rujuk kepada doktor jika terdapat perubahan ini.



Gumpalan dalam buah dada  
atau di bahagian ketiak



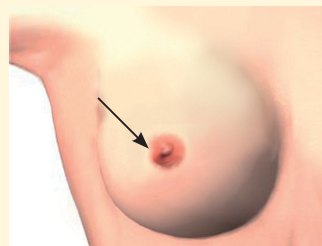
Perubahan saiz atau  
bentuk buah dada



Lelehan cecair atau  
perdarahan dari puting  
buah dada



Perubahan warna atau rupa  
kulit atau areola buah dada



Puting buah dada tertarik  
ke dalam areola

## Bagaimanakah Barah Buah Dada Dikesan?

Barah buah dada boleh dikesan melalui:

### Sejarah Perubatan

Sejarah perubatan membantu doktor anda menilai risiko anda untuk mendapat barah. Doktor anda akan bertanya mengenai sejarah barah buah dada keluarga anda, sejarah haid anda dan ciri-ciri fizikal gumpalan buah dada anda.

### Pemeriksaan Gumpalan Buah Dada

Doktor anda akan menjalankan pemeriksaan fizikal pada buah dada anda untuk mengesan kedudukan, saiz dan keadaan am gumpalan dan nodus limfa buah dada anda.

### Mamogram

Doktor anda mungkin meminta anda menjalani mamogram. Mamogram ialah X-ray bagi buah dada dan adalah teknik paling berguna untuk mengesan barah buah dada yang terlalu kecil untuk dirasai. Peranti seperti ceper digunakan untuk meleperkan buah dada anda untuk memberikan imej buah dada yang jelas. Mamogram juga boleh memberikan maklumat yang penting kepada doktor mengenai gumpalan buah dada. Jika gambaran/imej pada mamogram kelihatan pelik atau tidak jelas, X-ray tambahan mungkin perlu dilakukan.

### Ultrabunyi

Ultrabunyi buah dada menggunakan gelombang bunyi berfrekuensi tinggi untuk menunjukkan sama ada gumpalan buah dada adalah pejal atau berisi bendalir. Pemeriksaan ini mungkin dilakukan bersama dengan mamografi.

### Biopsi Jarum

Doktor anda menggunakan jarum yang kecil untuk mengambil sedikit sel dari gumpalan buah dada dan memeriksanya di bawah mikroskop bagi memeriksa kewujudan sel barah. Kadang kala, jarum yang lebih besar mungkin digunakan untuk mengambil secebis tisu daripada gumpalan pejal.

## Jenis Barah Buah Dada

Terdapat beberapa jenis barah buah dada. Jenis yang paling biasa adalah:

### 1. Karsinoma Duktus

Barah ini muncul di dalam duktus (salur yang mengalir susu dari lobul ke puting susu).

### 2. Karsinoma Derlobul

Barah ini timbul dari lobul (kelenjar susu).

### 3. Barah Buah Dada Metastatis

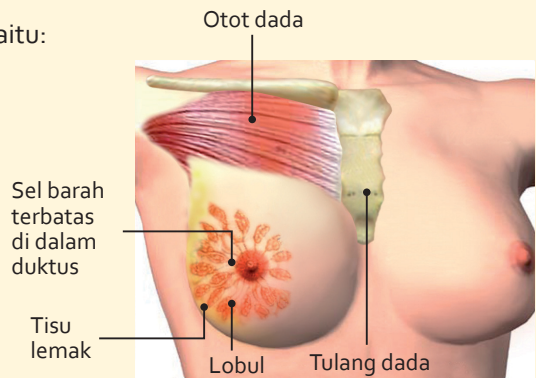
Apabila barah buah dada menular ke luar dari buah dada, sel barah biasanya didapati dalam nodus limfa pada ketiak (nodus limfa aksilari). Jika barah telah sampai ke nodus ini, ia mungkin bermakna bahawa sel barah telah merebak ke bahagian badan yang lain, nodus limfa yang lain dan organ yang lain, seperti tulang, hati atau paru-paru. Apabila barah buah dada menular, ia dipanggil barah buah dada metastatis.

## Peringkat Barah Buah Dada

Terdapat 5 peringkat barah buah dada iaitu:

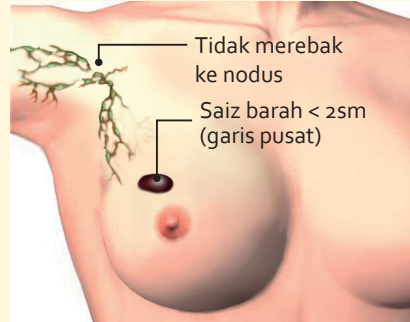
### 1. Peringkat 0

Peringkat 0 bermakna bahawa sel barah terbatas di dalam duktus dalam buah dada dan tidak mempunyai peluang untuk merebak.



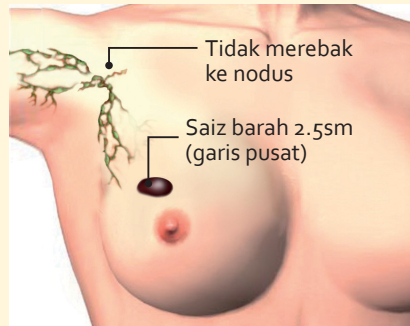
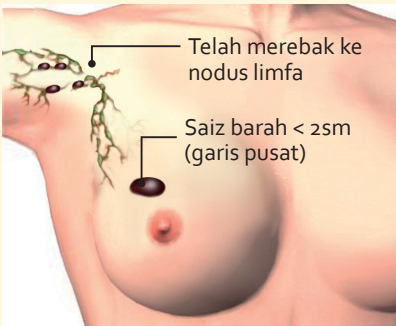
## 2. Peringkat I

Sel barah belum merebak luar dari buah dada dan tidak melebihi 2.0sm (garis pusat).



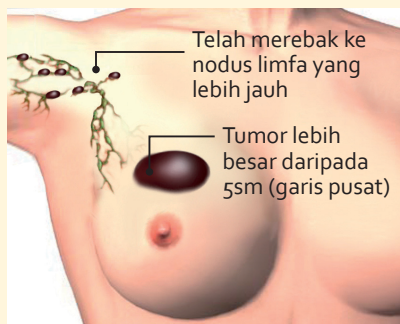
## 3. Peringkat II

Barah telah merebak ke nodus limfa ketiak dan/atau barah dalam buah dada adalah antara 2-5sm (garis pusat).



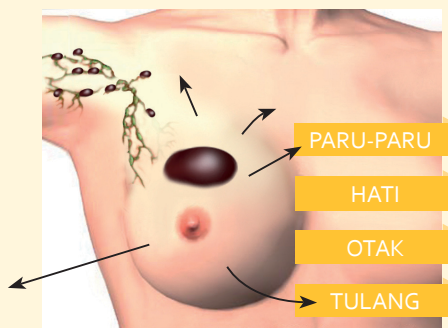
#### 4. Peringkat III

Peringkat III juga dipanggil barah teruk setempat. Barah di dalam buah dada adalah lebih daripada 5sm (garis pusat) atau telah merebak ke dinding dada atau lapisan kulit. Barah merebak ke nodus limfa ketiak.



#### 5. Peringkat VI

Peringkat IV ialah barah metastatis. Barah telah merebak dari buah dada ke organ badan yang lain, seperti paru-paru, hati, otak dan tulang, termasuk kumpulan nodus limfa yang lain.



**METASTATIS:**  
Barah telah merebak ke organ badan yang lain

### Barah Berulang

Barah berulang bermaksud bahawa barah muncul semula setelah rawatan permulaan. Walaupun barah di dalam buah dada telah dibuang atau dimusnahkan sepenuhnya, barah tersebut kadang kala boleh muncul semula. Keadaan ini boleh berlaku kerana sel barah yang tidak dikesan masih terdapat di bahagian tersebut selepas rawatan atau kerana penyakit itu telah merebak sebelum rawatan dimulakan.

## Apakah Rawatan untuk Barah Buah Dada?

Rawatan barah buah dada bergantung pada peringkat penyakit atau sejauh mana teruknya penyakit tersebut. Ini bergantung kepada saiz, ciri-ciri dan kedudukan barah dan sejauh mana terjejasnya nodus limfa ketiak. Rawatan mungkin setempat atau bersistem. Seseorang pesakit mungkin memerlukan setempat sahaja atau gabungan rawatan setempat dan bersistem. Doktor anda akan membincangkan rancangan rawatan dengan anda.

## Rawatan Setempat

Rawatan setempat ialah untuk membuang, memusnahkan atau mengawal sel barah di dalam buah dada. Pembedahan dan terapi sinaran adalah rawatan setempat.

### Pembedahan

Pembedahan ialah rawatan biasa untuk barah buah dada. Doktor akan menerangkan manfaat, risiko dan hasil yang dijangka dari pembedahan tersebut.

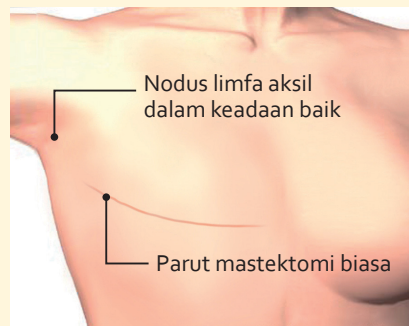
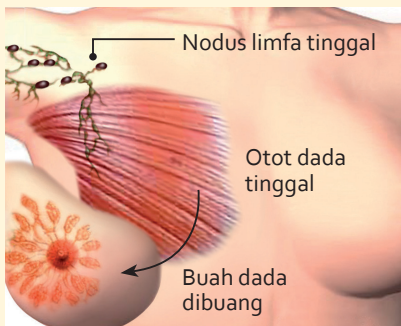
### Jenis-jenis Pembedahan

#### a. Lumpektomi/Pembedahan Kekal Payudara

Lumpektomi ialah satu prosedur yang membuang gumpalan berbarah dan sedikit tisu buah dada di sekelilingnya, tetapi membiarkan bahagian buah dada yang selebihnya dalam keadaan baik.

#### b. Mastektomi

Mastektomi ialah pembuangan seluruh buah dada melalui pembedahan. Pembedahan pembersihan ketiak melibatkan pembuangan nodus limfa dalam ketiak yang berdekatan dengan buah dada. Sebagai rawatan standard, biasanya pembedahan mastektomi dan pembersihan ketiak dijalankan serentak.





## Pembuangan Nodus Limfa Ketiak

Ini melibatkan pembuangan sebahagian nodus limfa pada ketiak yang terjejas tidak kira sama ada lumpektomi atau mastektomi dijalankan. Prosedur ini tidak menjejaskan kekuatan atau pergerakan lengan.

## Pembedahan Pembentukkan Semula Buah Dada

Pembedahan pembentukkan semula buah dada boleh dilakukan untuk memberi semula bentuk buah dada pada pesakit yang menjalani mastektomi dengan menggunakan bahan implan atau tisu pesakit itu sendiri. Ia boleh dilakukan sewaktu pembedahan buah dada atau sebagai pembedahan berasingan, beberapa bulan hingga tahun kemudiannya. Pembedahan ini tidak menjejaskan hasil rawatan barah buah dada kerana tujuan utamanya ialah untuk mempertingkatkan imej tubuh pesakit setelah menjalani mastektomi.

## Terapi Sinaran

Terapi sinaran (juga dipanggil radioterapi) adalah penggunaan sinar-x bertenaga tinggi untuk membunuh sel barah dan menghentikannya daripada membiak. Sinaran tersebut biasanya datang dari bahan radioaktif di luar tubuh dan ditujukan pada buah dada oleh mesin (sinaran luaran). Terapi sinaran selalunya dilakukan dengan lumpektomi tetapi mungkin tidak diperlukan selepas menjalani mastektomi.

## Rawatan Bersistem

Rawatan bersistem merangkumi:

### 1. Kemoterapi

Kemoterapi melibatkan penggunaan ubat untuk membunuh sel barah. Kemoterapi untuk barah buah dada biasanya menggunakan gabungan ubat. Ubat-ubat ini biasanya diberikan melalui suntikan. Kemoterapi adalah rawatan bersistem kerana ubat masuk ke aliran darah dan mengalir ke seluruh badan. Kemoterapi diberi dalam kitaran: Tempoh rawatan diikuti oleh tempoh pemulihan, kemudian rawatan lain dilakukan, dan seterusnya. Kesan sampingan biasa termasuk keguguran rambut dan rasa loya. Walau bagaimanapun, kesan sampingan ini adalah sementara dan mungkin berbeza dari seorang individu ke seorang individu yang lain.

## 2. Terapi Hormon

Terapi hormon digunakan untuk menyekat sel barah dari mendapat hormon yang diperlukannya untuk membiak. Rawatan ini mungkin termasuk penggunaan ubat yang mengubah cara hormon bertindak, yang biasanya diberi melalui pemakanan pil. Ovari menghasilkan hormon wanita yang boleh merangsang pertumbuhan sel barah, oleh itu sinaran pada ovari atau pembedahan untuk membuang ovari mungkin perlu dilakukan untuk menghentikan pengeluaran hormon sedemikian.

## 3. Terapi Baru

Memandangkan penyelidikan perubatan sentiasa dilakukan, terapi baru mungkin dihasilkan dalam usaha melawan barah buah dada. Walau bagaimanapun, tidak semua orang sesuai untuk menerima terapi baru ini. Doktor anda akan berbincang dengan anda mengenai terapi yang paling sesuai berdasarkan jenis dan sifat barah anda.

## Apa yang Berlaku di Hospital?

Berikut adalah garis kasar tentang rawatan yang anda akan terima jika anda menjalani pembedahan barah buah dada.

### Di Dalam Klinik Pakar

- Doktor anda akan mendapatkan sejarah perubatan anda dan menerangkan kepada anda bentuk pembedahan dan komplikasinya.
- Ujian darah mungkin dilakukan untuk memastikan bahawa anda sesuai untuk menjalani pembedahan.
- Perkara berikut mungkin juga dilakukan: Elektrokardiogram (ECG) dan X-ray Dada.
- Jururawat akan memberitahu anda jangka tempoh perlu tinggal di hospital dan jumlah bil yang dianggarkan.
- Jururawat juga akan memberitahu anda waktu untuk tidak makan atau minum (biasanya selepas 12 malam pada malam sebelum pembedahan).
- Jururawat akan menyediakan anda maklumat berikut:
  - Apa yang dijangkakan semasa anda berada di dalam bilik pembedahan.
  - Apa yang dijangkakan apabila anda sedar selepas pembedahan.

## Pada Hari Kemasukan Ke Bilik Pembedahan

### Untuk pesakit yang sesuai dari segi fizikal

- Jururawat akan membantu anda masuk ke wad dan akan memeriksa berat, suhu badan, nadi, kadar pernafasan dan tekanan darah anda.
- Ujian darah mungkin dilakukan untuk memastikan bahawa anda sesuai untuk menjalani pembedahan jika ujian ini belum dilakukan di klinik.

## Pada Hari Pembedaha

### Sebelum Pembedahan

- Anda diingatkan agar tidak mengambil sebarang makanan atau minuman.
- Mandi sebelum menjalani pembedahan.
- Serahkan barang berharga kepada ahli keluarga atau jururawat untuk disimpan sebelum pembedahan.
- Anda akan diminta memakai gaun pembedahan sebelum masuk ke bilik pembedahan.
- Jururawat akan memindahkan anda dari katil ke atas troli dan membawa anda ke bilik pembedahan.

### Di Dalam Bilik Pembedahan

- Anda boleh meminta selimut tambahan jika anda berasa sejuk.
- Pakar bius akan menilai kesesuaian anda untuk pembedahan.

### Selepas Pembedahan

- Anda akan dipantau dengan rapi di dalam wad.
- 1-2 tiub mungkin dimasukkan dekat dengan tempat yang dibedah semasa pembedahan untuk menyalirkan darah atau cecair badan lebihan selama kira-kira 2 minggu.
- Anda mungkin muntah selepas pembedahan disebabkan oleh kesan sampingan ubat bius atau berasa sakit di tempat yang dibedah. Jika anda mengalami keadaan ini, beritahu jururawat anda. Beliau mungkin memberikan anda suntikan untuk membantu anda rasa lebih selesa.
- Anda perlu baring di katil sekurang-kurangnya 6 jam selepas pembedahan sehingga ubat bius hilang kesannya. Walau bagaimanapun, jika anda rasa kuat, anda digalakkan untuk duduk tegak.
- Anda akan diberi minuman atau makanan menurut arahan doktor anda.

## Hari Selepas Pembedahan

- Anda akan merasa pergerakan di tempat yang dibedah, sedikit terbatas.
- Jururawat penjagaan buah dada atau ahli fisioterapi akan mengajar anda senaman lengan untuk membantu anda mendapatkan semula pergerakan dan kekuatan lengan anda serta bahu di sebelah tempat yang dibedah.

## Hari Keluar Dari Hospital

- Doktor anda akan meneliti keadaan anda dan jika didapati sihat, anda akan dibenarkan keluar hospital.
- Doktor akan menuliskan ubat yang anda perlukan. Ahli farmasi akan memberi arahan kepada anda tentang cara mengambil ubat tersebut.
- Jururawat pula akan memberikan anda surat kebenaran keluar hospital, sijil sakit dan janji temu untuk berjumpa pakar bedah anda di Pusat Buah Dada.

### Nota:

Purata bagi tempoh tinggal di hospital untuk lumpektomi atau mastektomi ialah 1-2 hari tetapi mungkin lebih lama jika pembentukkan semula buah dada akan dilakukan. Anda boleh juga pulang ke rumah dengan alat penyalir jika anda sihat. Jururawat akan mengajar anda cara menjaganya. Jururawat akan meneliti keadaan anda di Pusat Buah Dada untuk menentukan bila alat penyalir tersebut boleh ditanggalkan.

## Penyembuhan selepas Pembedahan

### Penjagaan Tangan dan Lengan

Anda sepatutnya boleh memulihkan kekuatan dan pergerakan lengan dan bahu anda. Anda sepatutnya boleh menjalankan kegiatan biasa, seperti kerja rumah, sukan rekreasi dan melakukan perjalanan. Bengkak sedikit pada lengan, atau limfoedema, mungkin berlaku pada kurang daripada 10% pesakit. Jika ini berlaku, ia biasanya tidak serius dan boleh dikawal.

Beberapa langkah yang anda boleh ambil termasuk:

- Melindungi diri anda dari gigitan serangga terutamanya selepas berkebung.
- Apabila anda merawat kuku, elakkan dari memotong atau mengoyakkan kulit ari di sekeliling kuku. Kulit ari boleh dilembutkan dengan krim berasaskan lanolin.
- Jaga luka kecil, calar atau luka tercelur dengan cara membasuh dengan cermat. Dapatkan perhatian perubatan awal jika terdapat tanda-tanda jangkitan.

- Beritahu kakitangan perubatan mengenai pembedahan anda. Mereka harus mengurangkan penggunaan lengan yang berkenaan untuk mengukur tekanan darah, melakukan suntikan atau menjalankan ujian darah.
- Jika anda nampak sebarang bengkak pada lengan, beritahu doktor anda.

## Prostesis Buah Dada

Selepas menjalani mastektomi, sesetengah wanita mungkin memutuskan untuk menggunakan buah dada palsu, yang juga diketahui sebagai prostesis. Tanpa prostesis, anda mungkin cuba melindungi bahagian atas dengan membongkokkan bahu anda. Gaya diri yang tidak elok, lama kelamaan akan mengakibatkan masalah pada tulang belakang anda. Pakaian pula tidak akan kelihatan sesuai atau cantik. Kedua, memandangkan berat buah dada tidak lagi dirasai, badan anda tidak seimbang. Maka ini akan menyebabkan masalah kelengkungan tulang belakang. Akhir sekali, anda mungkin menghadapi masalah mengekalkan keseimbangan. Protosis adalah penting bukan sahaja untuk kelihatan elok tetapi juga perlu mempunyai saiz dan berat yang sama dengan buah dada anda.

## Diet dan Pemakanan

Pemakanan memainkan peranan yang penting dalam menentukan hasil selepas sebarang pembedahan. Penting bagi anda agar mengikut pemakanan yang betul untuk kesihatan tubuh badan anda supaya pulih dengan cepat. Anda boleh memulakan diet biasa sebaik sahaja anda rasa bersedia. Sentiasa ambil makanan seimbang yang merangkumi buah-buahan dan sayur-sayuran yang mencukupi serta minum air secukupnya. Ingat untuk makan pelbagai jenis makanan. Bagi individu yang tidak tiada selera makan, cuba makan sedikit-sedikit tetapi kerap sepanjang hari. Pengambilan snek ringan atau minuman yang berkhasiat setiap 3 jam adalah satu permulaan yang bagus. Tiada asas saintifik tertentu untuk menghindari jenis-jenis makanan yang tertentu seperti makanan laut atau kicap. Penyakit anda tidak berjangkit, oleh itu adalah selamat bagi anda untuk berkongsi makanan dan perkakas dapur dengan ahli keluarga dan orang tersayang.

## Pemakanan Tambahan Kesihatan

Pemakanan seimbang yang sihat memastikan anda mendapat vitamin dan mineral yang diperlukan untuk pemulihan anda dan kesejahteraan am. Jika anda mempunyai sebarang masalah dengan pemakanan atau selera, adalah dinasihatkan agar mengambil makanan tambahan multivitamin untuk penyembuhan luka, keimunan dan banyak lagi fungsi berkaitan badan yang lain. Penyediaan herba belum lagi terbukti secara saintifik sebagai bermanfaat, maka ia harus diambil dengan berhati-hati.

## Senaman selepas Pembedahan Buah Dada

### Mengapa Perlu Bersenam?

Senaman adalah amat penting. Ia akan membantu anda mengurangkan sakit dan kekejangan, mendapatkan semula gerakan dan kekuatan lengan dan bahu anda serta mencegah limfoedema.

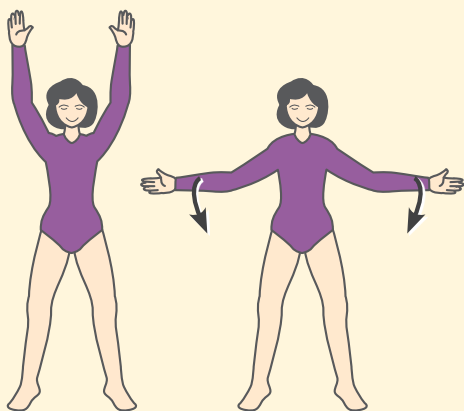
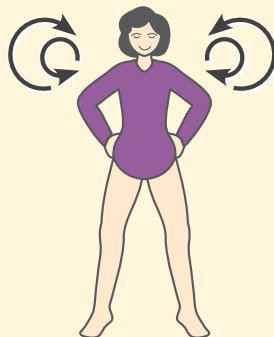
Senaman yang dirancang dengan teliti patut dimulakan sebaik sahaja doktor mengatakan yang anda telah sedia, biasanya dalam masa sehari dua selepas pembedahan. Ia harus bermula dengan perlahan-lahan dan lembut, beransur-ansur menjadi lebih aktif apabila anda semakin sembuh.

### Bila harus Bersenam?

Anda boleh dan harus memulakan senaman regangan pada hari pertama selepas pembedahan anda. Lebih awal anda mula bersenam, lebih cepat anda akan mendapatkan semula gerakan bahu dan lengan anda. Anda juga boleh mencegah bermulanya kekejangan, bengkak dan kesesakan dan merangsang pemulihan fizikal dan emosi.

## Memutar Bahu

1. Duduk atau berdiri, dengan leher lurus dan bahu dikendurkan, tangan pada pinggul.
2. Putar kedua-dua bahu ke arah depan dengan perlahan-lahan dalam bulatan besar, ulang 10 kali.
3. Putar kedua-dua bahu ke arah belakang dengan perlahan-lahan sebanyak 10 kali.

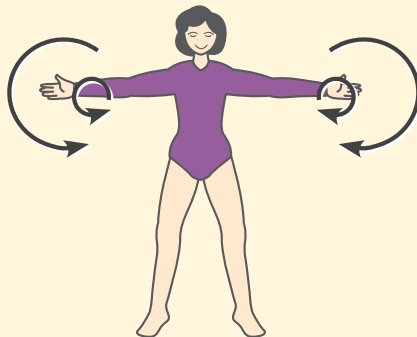


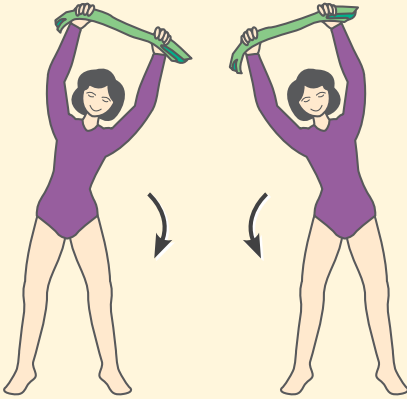
## Angkat Tangan

1. Berdiri tegak, kaki dijarakkan selebar bahu, bahu dikendurkan.
2. Angkat tangan anda dari sisi ke atas dan melepasi kepala dengan siku diluruskan.
3. Turunkan tangan perlahan-lahan.

## Memutar Tangan

1. Berdiri tegak, kaki dijarakkan selebar bahu, bahu dikendurkan.
2. Luruskan tangan anda ke atas separas bahu.
3. Putar tangan ke arah depan dengan perlahan-lahan dalam putaran kecil, lama kelamaan membuat putaran lebih besar.
4. Ulang putaran tangan ke arah belakang.



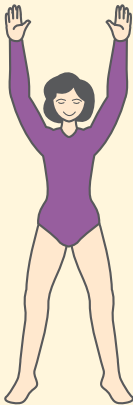
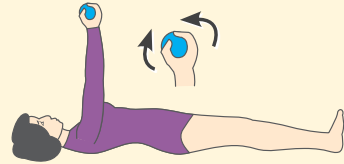


### Rengangan Tuala

1. Duduk atau berdiri, dengan leher lurus dan bahu dikendurkan.
2. Pegang tuala di depan anda, selebar bahu.
3. Angkat tuala ke atas kepala anda.
4. Regangkan badan ke kiri anda kemudian ke kanan.

### Memicit Bola

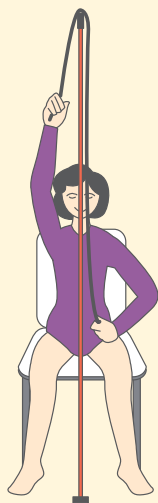
1. Baring di atas tilam dan genggam bola getah dalam tangan.
2. Angkat tangan lurus ke atas dan picit bola berulang-ulang kali.
3. Lakukan senaman ini seperti yang disyorkan.



### Memanjat Dinding

1. Berdiri tegak, kaki dijarakkan selebar bahu, bahu dikendurkan, menghadap dinding.
2. Letakkan kedua-dua tapak tangan pada dinding, dengan tapak tangan separas mata.
3. Dengan perlahan-lahan, gerakkan jari memanjat dinding setinggi yang boleh.
4. Tahan selama beberapa saat kemudian gerakkan jari menuruni dinding.
5. Ulang 10 kali dan cuba capai lebih tinggi sedikit pada setiap kali.



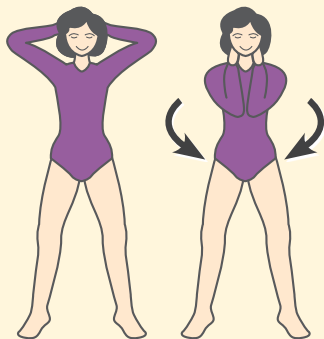


### Gerakan Penarikkan

1. Buat simpulan di penjurusan tali pintal. Lambungkan ia melepasi atas pintu dengan menggunakan tangan yang tidak terjejas.
2. Duduk dengan kaki mengepit pintu dengan rapat dan tapak kaki terletak kemas di lantai.
3. Tarik tali pintal ke atas dan ke bawah dengan menggunakan kedua-dua tangan.

### Menggaru Belakang

1. Bengkokkan siku lengan yang terjejas dan letakkan belakang tapak tangan di tengah-tengah bahagian belakang pinggang. Beransur-ansur gerakkan tangan ke atas sehingga jari anda mencapai tulang bahu yang bertentangan.



### Penarikkan Siku Ke Hadapan

1. Bengkokkan siku, genggam jari di belakang leher anda.
2. Tarik siku ke hadapan sehingga ianya bersentuhan.

## Belajar Mengawal Perasaan

Mempunyai barah buah dada adalah pengalaman yang membimbangkan bagi seseorang wanita. Beliau harus menghadapi bukan sahaja aspek pemulihan fizikal tetapi juga rasa disisihkan, bimbang akan hilang daya tarikan seksual, dan perubahan imej diri secara mendadak. Tetapi, dengan masa dan sokongan keluarga dan rakan-rakan, wanita yang menjalani pembedahan buah dada merasakan yang mereka boleh melalui kehidupan yang gembira, aktif dan sempurna.

Sebelum boleh menerima hakikat menghidap penyakit barah buah dada, seseorang itu pasti bersedih buat beberapa ketika. Jika anda berasa marah, sedih atau takut – ingat bahawa anda tidak bersendirian. Ini adalah bersifat semula jadi, emosi sebenar yang seseorang individu akan alami sewaktu rasa tertekan.

Belajar mengawal perasaan semasa tempoh tertekan ini melalui perbualan dengan seseorang dan menetapkan matlamat yang realistik, yang anda boleh capai. Menumpukan perhatian pada pemulihan diri anda, boleh membantu anda meningkatkan keyakinan diri.

Kehilangan buah dada atau sebahagian daripadanya tidak menjadikan anda orang yang kurang penting. Rakan-rakan dan keluarga anda mengambil berat tentang diri anda dan bukan kerana siapa anda.

Berjumpa dan berbual dengan wanita lain yang telah menghadapi barah buah dada dan kini menjalani kehidupan yang riang dan gembira juga boleh membantu. Ia akan menyedarkan yang anda tidak bersendirian dan juga boleh membantu menangani ketakutan dan kebimbangan anda. Anda boleh dapatkan bantuan dari Kumpulan Sokongan Barah Buah Dada hospital kami melalui jururawat penjagaan buah dada, atau berjumpa dengan Yayasan Barah Buah Dada atau Persatuan Barah Singapura.

## Soalan Lazim

### 1 Apakah Risiko Menjalani Mastektomi?

Seperti mana-mana pembedahan, terdapat kemungkinan risiko. Ini termasuk:

- Masalah penyembuhan, seperti jangkitan kuman dan perdarahan.
- Kekejangan bahu.
- Rasa kebas - sedikit rasa kebas pada kulit di tempat yang dibedah dan pada ketiak biasanya akan berlaku selepas mastektomi dan pembersihan nodus limfa.

- Seroma - bendalir yang terkumpul di ketiak dan di bawah luka yang boleh disalurkan dengan mudah menggunakan jarum di klinik pakar.
- Limfedema ialah bengkak sedikit pada lengan yang berlaku dalam jangka masa panjang, yang boleh berlaku pada 10-20% pesakit.
- Nekrosis kulit - kadang kala, bahagian tepi kulit lambat sembuh dan menjadi berair. Walau bagaimanapun, luka tersebut akan sembuh jika sentiasa dibalut dan dijaga dengan elok.

## 2 **Saya Telah Menjalani Mastektomi. Adakah Kemungkinan Yang Saya Akan Mendapat Barah Pada Buah Dada Sebelah Lagi?**

Ya. Pemeriksaan dan mamogram yang tetap akan dilakukan terhadap buah dada sebelah lagi semasa lawatan susulan anda untuk berjumpa doktor. Lakukan pemeriksaan buah dada sendiri setiap bulan. Periksa kedua-dua belah, beritahu doktor anda jika anda nampak sebarang perubahan dari bulan ke bulan.

## 3 **Apa Yang Saya Harus Lakukan Jika Saya Mengalami Kekejangan, Sakit, Bengkak Di Seluruh Tangan Yang Didedah Dan Demam Selama Berhari-Hari?**

Anda harus merujuk kepada doktor secepat mungkin.

## 4 **Di Mana Saya Boleh Dapatkan Prostesis Buah Dada?**

Prostesis boleh didapati daripada Pusat Buah Dada, CGH dan Farmasi Runcit CGH.

## 5 **Di Mana Saya Boleh Sertai Kumpulan Sokongan Barah Buah Dada?**

Kumpulan Sokongan Barah Buah Dada:

- a) Kumpulan Sokongan Buah Dada CGH
- b) Yayasan Barah Buah Dada
- c) Persatuan Barah Singapura

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**

All information is valid at the time of printing (June 2015)  
and subject to revision without prior notice.