

Galeri edukasi



Video Edukasi Ngusik ep 49
Deteksi Dini Kanker Kepala Leher



Video Edukasi Ngusik ep 50
Perawatan Metode Kangguru



Video Edukasi Ngusik ep 51
Yuk Kenali Mata Juling



Video Edukasi Ngusik ep 52
Retinoblastoma



Perayaan Hari Kanker Sedunia
di RSUP Sanglah Denpasar



Siaran Radio Kesehatan
Penanganan Paliatif Kanker pada Anak

Edisi Februari 2022 /036

Pengaturan Pola Makan pada Penderita Kanker

Penderita kanker jenis apapun akan mengalami berbagai masalah, tidak hanya masalah terkait penyakit kankernya, tetapi juga berbagai efek ikutan yang ditimbulkannya. Salah satu masalah terbesar yang sering dihadapi penderita kanker adalah masalah nutrisi. Banyak penderita kanker yang mengalami gangguan asupan makanan yang menyebabkan penurunan berat badan yang drastis. Kondisi ini akan menjadi lingkaran setan, dimana masalah nutrisi akan memperburuk penyembuhan kanker dan menyebabkan penyakit menjadi mudah mengalami komplikasi, dan perburukan kondisi ini juga akan menyebabkan permasalahan nutrisi menjadi semakin berat. Karena itu pendekatan tata laksana nutrisi yang tepat akan sangat penting untuk memecahkan permasalahan tersebut di atas.

Gangguan nutrisi pada penderita kanker bisa disebabkan oleh penyakit kanker itu sendiri yang seringkali menyebabkan nafsu makan penderitanya menurun drastis, efek tindakan medis misalnya kemoterapi yang menyebabkan rasa mual yang luar biasa, terapi radiasi yang seringkali mengganggu saluran cerna penderita kanker, ataupun efek psikologis akibat kecemasan dan depresi penderita kanker sehingga nafsu makan menjadi terganggu. Penyakit kanker itu sendiri memerlukan kalori yang besar untuk mendukung pertumbuhan sel-sel kanker, di sisi lain asupan kalori penderita kanker menurun akibat permasalahan yang telah disebutkan di atas, sehingga ketidakseimbangan inilah yang menyebabkan pasien kanker seringkali mengalami kondisi kekurangan nutrisi yang hebat hingga perawakannya menjadi sangat kurus. Jenis makanan yang diberikan sangat tergantung pada kondisi pasien, perkembangan penyakit maupun kemampuan penderita kanker menerima makanan. Bila penderita kanker menderita penurunan nafsu makan yang hebat, maka pendekatan psikologis sangat penting dilakukan misalnya memberikan edukasi bahwa nutrisi yang baik akan membantu mempercepat penyembuhan penyakit, serta disarankan untuk menghindari minum sebelum makan serta berolahraga secara teratur. Bila ada gangguan mual dan muntah maka disarankan pemberian makanan kering, menghindari makanan yang berbau merangsang, hindari lemak tinggi, terlalu manis, dan terlalu

DUAL (Edukasi Visual)

Subscribe to our
YouTube Channel : PKRS SANGLAH

WASPADA OMICRON

Kapan harus Berobat

Jika mengalami salah satu gejala Omicron, Jangan menunggui segera periksakan diri ke fasyankes terdekat!

Isolasi Mandiri

Apabila anda diajukan untuk Swab PCR, segera isolasi mandiri di rumah sambil menunggu hasil dengan cara:

1. Kamar tidur sendiri/ terpisah, sebaiknya dengan ventilasi cahaya dan udara yg baik
2. Jaga Jarak dengan keluarga dan semua orang dan selalu gunakan masker walaupun di dalam rumah.
3. Cuci tangan dengan air mengalir dengan sabun atau hand sanitizer sesering mungkin.
4. Membuka jendela kamar secara berkala

Menularnya dari apa?

Melalui kontak langsung dengan pasien Omicron

Apa itu Omicrone

Omicrone adalah varian baru virus covid-19 yang diduga penularannya lebih cepat daripada varian virus COVID-19

Apa gejala Omicrone

Gejala yang dirasakan pasien Omicrone terutama batuk, fatigue, dan hidung tersumbat.

Gejala lain termasuk Demam, mual, muntah,

CEGAH OMICRONE DENGAN 6M

1. Memakai masker dengan benar
2. Mencuci tangan
3. Menjaga jarak
4. Menghindari Kerumunan
5. Mengurangi Mobilitas
6. Menghindari makan bersama

Redaksi

- Pelindung :Direktur Utama
- Penasehat :Direktur Pelayanan Medik Perawatan & Penunjang
- Direktur Keuangan & BMN
- Direktur SDM Pendidikan & Penelitian
- Penanggung jawab :Direktur Perencanaan Organisasi & Umum
- Redaktur :Kepala Instalasi PKRS Komite Medik
- Editor :Dini Yulia
- Kadek Nopi Arisanti
- A.A Istri Putri Wahyuni
- Grafis & Layout: I Nym Iwan Paramartha
- Photografer : I Nym Iwan Paramartha
- Sekretariat : Ni Wayan Rahayuni
- Kritik dan saran ditujukan ke Instalasi PKRS
- Jalan Diponegoro Denpasar Bali (80114)
- Telepon. (0361) 227911-15, (ext: 433,193)
- Email: pkrssanglah19@gmail.com
- Website: www.sanglahhospitalbali.com (info kesehatan)

banyak cairan. Pasien juga dapat makan sedikit demi sedikit dengan frekuensi yang lebih sering. Bila penderita kanker mengalami kesulitan menelan, maka diberikan makanan yang lebih lunak atau cair, minum menggunakan sedotan, dan hindari makanan yang terlalu asam atau asin. Pemberian bentuk makanan sangat dipengaruhi oleh kondisi pasien, ada pasien yang mampu makan makanan padat, atau ada yang hanya bisa menerima asupan makanan dalam bentuk cair. Bahkan pada beberapa kondisi, penderita kanker sama sekali tidak dapat menerima asupan nutrisi lewat mulut atau saluran cerna, sehingga dalam kondisi ini diperlukan perawatan di rumah sakit dengan pemberian asupan nutrisi lewat infus atau pembuluh darah.



Konsumsi Daging Merah dan Kanker

Dalam beberapa dekade terakhir, orang lebih banyak mengonsumsi daging merah. Jumlah konsumsi daging per orang hampir dua kali lipat antara tahun 1961 dan 2013 dari 23 kilogram hingga 43 kilogram per tahun di seluruh dunia. Konsumsi daging secara umum meningkat sejalan dengan perkembangan ekonomi, seperti yang terjadi di Indonesia sebagai salah satu negara berkembang, dimana terjadi peningkatan konsumsi daging sapi per kapita sebesar 12,5 persen dari 2016 (0,417 kg) hingga 2017 (0,469 kg). Hal ini menjadi trend karena asimilasi budaya - gaya hidup Barat yang lebih banyak mengonsumsi daging merah dan juga karena secara ekonomi masyarakat lebih mampu untuk membeli daging merah

Sementara itu, kanker tetap menjadi salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia. Berdasarkan data dari Badan Internasional untuk Penelitian tentang Kanker (IARC)-GLOBOCAN di 2018, terdapat 18,1 juta kasus baru dengan 9,6 juta kematian di seluruh dunia Indonesia, ada 348.809 kasus baru kanker dan 207.210 kematian akibat kanker. Penyebab paling sering dari kematian akibat kanker payudara, kanker serviks, kanker paru-paru, kanker kolorektal, dan kanker hati. Pada tahun 2015, Badan Internasional untuk Penelitian Kanker (IARC) mengindikasikan bahwa daging merah merupakan kemungkinan penyebab kanker usus besar, sedangkan daging olahan tergolong karsinogenik.

Daging adalah sumber nutrisi yang penting yaitu protein, zat besi, seng, dan vitamin B12, namun kekhawatiran tentang pergeseran dalam pola diet menuju diet tinggi kalori dan protein adalah peningkatan risiko kanker yang ada dibaliknya. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengatakan bahwa daging merah sebagai penyebab kanker (Grup 2a karsinogen) dan daging olahan sebagai penyebab 'pasti' kanker (kelompok 1 karsinogen). Istilah 'daging merah' termasuk daging sapi, daging sapi muda, babi, domba, dan kambing. Daging olahan mengacu pada daging yang telah melalui pengasinan, pengawetan, fermentasi, pengasapan, atau proses lain yang bertujuan untuk meningkatkan rasa atau meningkatkan daya tahan. Saat ini terdapat bukti yang kuat bahwa konsumsi daging merah meningkatkan risiko kanker kolorektal, sementara ada peningkatan risiko yang terbatas tetapi cukup mendukung pada kanker nasofaring, kerongkongan, paru-paru, lambung, dan pankreas. Studi metaanalisis dari Korea menunjukkan 25% peningkatan risiko kanker kolorektal terkait dengan asupan daging merah, dan salah satu yang penting dari metaanalisis ini adalah dosis-respons. Artinya semakin banyak jumlah daging merah yang dikonsumsi maka risiko terkena kanker kolorektal juga semakin tinggi. Penelitian *World Cancer Fund* menunjukkan peningkatan risiko per 100 gram konsumsi daging merah per hari



Meskipun daging merah itu meningkatkan risiko kanker karena kandungan hemanya, metode memasak dan jenis daging yang dimasak akan menghasilkan risiko yang berbeda. Warna merah dalam daging adalah hasil dari konsentrasi tinggi mioglobin, yang berubah menjadi kemerahan (oksimioglobin) bila kontak dengan oksigen. Sebagai komponen mioglobin, besi heme melepaskan besi, pro-oksidan kuat yang dapat menghasilkan spesies oksigen reaktif (ROS) dari fosfolipid dan trigliserida, yang memainkan peran penting dalam kanker. Besi heme adalah 10 kali lipat konsentrasi lebih tinggi dalam daging merah daripada daging putih. Tingkat ROS yang rendah dapat bermanfaat, tetapi akumulasi yang berlebihan dapat mempromosikan kanker dengan memodulasi berbagai jalur pensinyalan (terutama dimediasi) melalui faktor transkripsi NF- κ B dan STAT3, faktor-1 α yang dapat diinduksi hipoksia, kinase, faktor pertumbuhan, sitokin dan protein lainnya, dan enzim terkait dengan seluler transformasi, peradangan, dan proliferasi sel. Ketika lemak atau daging terkena api, polisiklik aromatic hidrokarbon (PAH) terbentuk dan menetes ke bara panas arang, kayu, atau bahan lain, terbakar dan asapnya menempel ke permukaan daging. Bahan bakar yang digunakan dalam proses barbeque juga berkontribusi ke konsentrasi PAH. Kadar PAH tertinggi ditemukan dalam arang dan kayu dibandingkan dengan dalam gas atau api listrik. Diketahui sebanyak 17 senyawa PAH yang genotoksik/mutagenik dan merupakan yang paling banyak dipelajari saat ini dalam hubungannya dengan proses karsinogenesis. Jalur lain yang terkait dengan kanker adalah mengonsumsi daging pada jumlah yang tinggi telah terbukti untuk meningkatkan penambahan berat badan karena energinya yang tinggi kepadatan dan/atau kandungan lemak, yang berkorelasi untuk peningkatan prevalensi obesitas. Ada bukti kuat bahwa kelebihan berat badan atau obesitas sepanjang masa dewasa meningkatkan risiko berbagai kanker, seperti kolorektal, hati, kanker prostat, perut, dan pankreas.

Jus Segar Adalah Pilihan Makanan Terbaik Bagi Penderita Kanker yang Sedang Menjalani Kemoterapi

Kemoterapi adalah prosedur pengobatan bagi penderita penyakit kanker dengan cara memberantas sel-sel kanker dalam tubuh penderita menggunakan obat-obatan. Obat tersebut bekerja dengan cara membunuh, mencegah penyebaran, atau menghentikan pertumbuhan sel kanker. Meskipun pengobatan ini sudah terbukti dapat membantu mengatasi penyakit kanker, namun kemoterapi juga memiliki efek samping yang tidak sedikit. Kemoterapi dapat merusak sel sehat yang berada di sekitarnya, sel sehat yang ikut rusak inilah yang dapat mengakibatkan efek samping. Meski demikian, efek samping yang muncul umumnya akan segera menghilang setelah pengobatan kemoterapi selesai.

Kemoterapi memiliki efek samping yang beragam, efek samping dari kemoterapi bisa berbeda pada tiap orang, termasuk tingkat keparahannya. Efek samping ini dapat muncul karena obat-obatan tersebut tidak memiliki kemampuan untuk membedakan sel kanker dan sel sehat. Beberapa efek samping yang dapat timbul akibat kemoterapi antara lain: rambut rontok, nyeri, kehilangan nafsu makan, perubahan indera perasa, mulut terasa pahit, asam bahkan kehilangan rasa sama sekali, penurunan berat badan, mual dan muntah, sesak nafas dan kelainan etak jantung akibat anemia, kulit kering dan dan terasa perih, perdarahan yang ditandai seperti mudah memar, gusi berdarah, dan mimisan, mudah terkena infeksi, susah tidur, gangguan psikologis seperti depresi, stress dan cemas, gairah seksual menurun dan gangguan kesuburan, rasa lelah dan lemah sepanjang hari, konstipasi atau bahkan diare, sariawan.

Pada beberapa kasus kemoterapi bisa menimbulkan masalah yang lebih serius meskipun ini jarang terjadi, misalnya terjadi penurunan pada sel darah putih dengan cepat sehingga dapat menimbulkan risiko terjadi infeksi sehingga dapat mengalami sakit yang lebih parah. Tentu saja hal ini sebisa mungkin tidak boleh terjadi, karena dapat mempengaruhi keberhasilan pengobatan kemoterapi. Karena itu menjaga asupan nutrisi bagi penderita kanker sangat penting terutama saat menjalani kemoterapi. Efek samping kemoterapi yang dialami seperti kehilangan nafsu makan, mual, muntah, dan nyeri melanda dapat mengurangi intake nutrisi yang masuk ke dalam tubuh, padahal hal ini tidak boleh terjadi agar tidak mengalami sakit yang lebih parah. Jika tidak bisa makan makanan seperti biasanya bukan berarti tidak makan, masih ada makanan bentuk lain yang bisa dikonsumsi yakni susu tinggi kalori dan protein, dan makanan cair seperti jus segar, dengan catatan jus segar harus yang 100 persen alami tanpa aditif dan bahan tambahan lainnya yang berbahaya bagi kesehatan. Berikut ini ada beberapa pilihan jus segar kaya nutrisi yang baik dikonsumsi bagi penderita kanker dalam masa pengobatan kemoterapi, antara lain:



1. Jus Tomat. Kandungan likopen dan beta-karoten pada jus tomat dikenal paling baik dalam menjaga kesehatan tubuh karena memiliki efek Imunomodulasi.
2. Jus Buah Delima. Buah Delima atau Pomegranate memiliki banyak kandungan antioksidan seperti polifenol yang dapat membantu menurunkan peradangan melawan kanker, dan menurunkan tingkat tekanan darah. Selain itu, buah delima juga dikenal memiliki efek unik pada sel-sel penuaan tubuh kita.
3. Jus Wortel. Wortel kaya akan antioksidan yang sangat bermanfaat bagi kesehatan terutama dalam regenerasi sel. Wortel juga mengandung antioksidan lain yang disebut beta karoten sebagai antioksidan yang sebenarnya dapat digunakan tubuh untuk berubah menjadi Vitamin A.
4. Jus Bit. Bit sudah sejak lama digunakan sebagai pengobatan alami karena banyak mengandung nutrisi seperti karbohidrat, protein, serat, serta vitamin dan mineral, seperti vitamin C, folat, kalium, magnesium, natrium, dan zat besi. Bit juga kaya akan antioksidan, rendah lemak dan kalori, serta tidak mengandung lemak jenuh atau kolesterol.
5. Jus jeruk Bali Merah. Jeruk Bali Merah mengandung karotenoid yang disebut likopen. Karotenoid merupakan senyawa yang memberi warna alami pada buah dan sayuran yang mampu membantu memperlambat penuaan. Adapun likopen (yang juga ditemukan dalam tomat dan semangka) diketahui memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan bahkan telah ditemukan dapat memperbaiki penampilan kulit.
6. Jus Rumput Gandum. Rumput gandum mengandung sangat tinggi klorofil atau senyawa yang membuat banyak tanaman hijau. Klorofil memiliki sifat anti-inflamasi yang kuat sehingga dapat membantu menurunkan risiko penyakit dan meningkatkan kesehatan.