



Video Edukasi Ngusik ep 115
Kenali Gejala, Penyebab dan Pengobatan Kanker Darah(Leukemia)



Video Edukasi Ngusik ep 116
Kenali Gejala Awal Kanker pada Anak untuk Pengobatan yang Lebih Optimal



Video Edukasi Ngusik ep 117
Deteksi Dini Kanker Nasofaring



Video Edukasi Ngusik ep 118
Mari Kenali Kanker Paru



Video Edukasi Ngusik ep 120
Mari Kenali Pencegahan Kanker Serviks



Video Edukasi Ngusik ep 121
Pentingnya Deteksi Dini Kanker Payudara

Edisi Februari 2023 /048

Kenali Gejala-Gejala Penanda Kanker Sebelum Terlambat

Kanker merupakan salah satu penyakit penyumbang kematian tertinggi di masyarakat, tidak mengherankan jika hingga kini terus menerus dilakukan upaya-upaya pencegahan dan pengobatan kanker di seluruh dunia. Penyakit kanker merupakan penyakit tidak menular yang ditandai dengan adanya sel/jaringan abnormal yang bersifat ganas, dengan karakteristik tumbuh cepat tidak terkendali dan dapat menyebar ke tempat lain dalam tubuh penderita. Sel kanker bersifat ganas dan dapat menginvasi serta merusak fungsi jaringan tersebut. Penyebaran (metastasis) sel kanker dapat melalui pembuluh darah maupun kelenjar getah bening. Sel penyakit kanker dapat berasal dari semua unsur yang membentuk suatu organ, dalam perjalanan selanjutnya dapat tumbuh dan menggandakan diri sehingga membentuk massa tumor. Secara umum faktor penyebab kanker dibedakan menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Kanker pada kebanyakan orang seringkali tidak menimbulkan gejala atau tanda-tanda yang spesifik, oleh karena itulah penting bagi kita semua untuk membatasi dan sebisa mungkin menghindari faktor risikonya dan menjalani skrining kanker yang tepat terutama bagi orang-orang yang memang memiliki risiko tersebut. Satu hal lagi yang tidak kalah penting untuk dipahami adalah gejala-gejala yang umumnya timbul sebagai pertanda kanker seperti:

- W = Waktu buang air besar atau kecil dan perubahan kebiasaan atau gangguan
- A = Alat pencernaan terganggu dan susah menelan
- S = Suara serak atau batuk yang tak sembuh-sembuh
- P = Payudara atau di tempat lain ada benjolan (tumor)
- A = Andeng-andeng (tahi lalat), yang berubah sifatnya menjadi besar dan gatal
- D = Darah atau lendir yang abnormal keluar dari tubuh
- A = Adanya koreng atau borok yang tidak mau sembuh-sembuh

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
 Fotografer : 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.profngoerahhospitalbali.com (info kesehatan)

Gejala-gejala di atas memang patut diwaspadai, tetapi bukan berarti bila Sobat Sehat mengalaminya sudah dipastikan menderita kanker. Namun jika gejala tersebut tidak kunjung reda atau bahkan memburuk, Sobat Sehat harus segera memeriksakan diri ke dokter atau tempat pelayanan kesehatan terdekat. Semakin cepat kanker terdeteksi semakin tinggi kemungkinannya untuk bisa diobati. Jadi, tidak ada salahnya jika Sobat Sehat bersikap waspada terhadap gejala kanker, karena dapat membantu upaya dokter dalam deteksi kanker sedini mungkin.



DUAL (Edukasi Visual)

Subscribe to our **YouTube Channel: PKRS PROF NGOERAH**



HARI KANKER SEDUNIA 2023

Satukan Kata dan Langkah
#CLOSETHECAREGAP

#TutupKesenjanganPerawatan



Kenapa Rambut Rontok Setelah Kemoterapi?



Kemoterapi adalah penggunaan obat-obat sitotoksik dalam terapi kanker yang dapat menghambat proliferasi sel kanker. Namun masyarakat terkadang salah mempersepsikan kemoterapi. Mereka memandang kemoterapi sebagai pengobatan yang menyeramkan dan lebih memberikan dampak buruk bagi pasien daripada manfaat kesembuhan yang diperoleh, seperti kerontokan rambut, mual, muntah dan lain-lain. Tidak sedikit dari mereka yang menghindari kemoterapi dan lebih memilih pengobatan alternatif.

Rambut rontok adalah salah satu efek samping kemoterapi untuk pengobatan kanker yang paling umum terjadi. Kondisi ini dapat dialami oleh pasien pria maupun wanita, baik anak-anak maupun orang dewasa. Kerontokan rambut akibat kemoterapi pun bervariasi, mulai dari yang ringan hingga berat dan bisa saja menimbulkan kebotakan.

Obat kemoterapi tidak mampu membedakan sel sehat dan sel kanker, sehingga sel-sel folikel rambut ikut hancur dan terjadi kerontokan. Kabar baiknya, sel-sel folikel rambut merupakan salah satu sel yang membelah dengan cepat di dalam tubuh, sehingga rambut akan tumbuh kembali setelah selesai menjalani program kemoterapi. Adapun agen kemoterapi yang mempunyai dampak berat terhadap kerontokan rambut, seperti Paclitaxel, Ifosfamide, Doxorubicin, Epirubicin, Idarubicin, dan Docetaxel.

Pasien yang mengalami kerontokan rambut tidak perlu khawatir, rambut yang rontok tersebut bisa tumbuh kembali. Kerontokan akibat kemoterapi biasanya akan pulih sekitar 1-2 bulan setelah pengobatan berhenti, dan sering kali warnanya lebih gelap dan mengkilap. Untuk yang lebih muda, pertumbuhan akan lebih cepat. Pasien tidak perlu khawatir dengan kerontokan rambut akibat kemoterapi, secara aktif harus tetap dijaga kesehatan dan kepercayaan dirinya. Jika kerontokan rambut membuat pasien khawatir dengan pemilihan pengobatan, bisa dikonsultasikan dengan dokter untuk permasalahan ini dan mendapatkan jalan keluar yang paling baik.

Ada beberapa tips untuk merawat rambut saat menjalani kemoterapi seperti gunakan shampoo yang ringan, gunakan sarung bantal dengan bahan kain satin, gunakan sisir yang lembut, jangan takut untuk menyisir, menyisir bisa membuat lancar peredaran darah sehingga dapat membantu untuk pertumbuhan rambut kembali, jika anda harus menggunakan pengering rambut, gunakan yang tidak terlalu kencang dan usahakan stabil, jangan dikeriting atau diwarnai, rambut pendek membuat rambut anda terlihat lebat dan jika rontok pun akan mudah untuk ditangani, dan gunakan tabir surya, topi, syal atau wig untuk menghindari kontak langsung dengan sinar matahari. Jika anda ingin memakai wig, beli sebelum rambut rontok, dan untuk hal ini bisa dipilih sesuai dengan warna dan bentuk rambut asli. Makanan yang baik untuk pertumbuhan rambut adalah kacang hitam, biji wijen hitam, padi, dan gandum; bayam, seledri, wortel dan sayuran lainnya; kenari, kacang pinus, kemiri; Daging, ikan, telur, tulang sumsum, hati, dll. Ini suplemen yang kaya akan vitamin B, vitamin E, kolin, lesitin, inositol, memungkinkan regenerasi rambut baru makanan.



Mengatasi Susah BAB Selama Terapi Kanker

Susah buang air besar yang sering disebut konstipasi terjadi ketika sistem pencernaan terhambat, frekuensi buang air besar berkurang, dan feses (kotoran) menjadi keras, kering, dan susah dikeluarkan. Banyak hal yang dapat menyebabkan konstipasi selama terapi kanker, bisa karena kemoterapi, lokasi kanker berada, obat-obatan anti nyeri, dan obat-obatan lain yang mempunyai efek samping konstipasi. Hal ini juga dapat terjadi ketika Anda tidak cukup minum, tidak cukup mengonsumsi serat, atau tidak aktif bergerak.

Kemoterapi adalah perawatan obat yang menggunakan bahan kimia kuat untuk membunuh sel-sel tidak normal yang tumbuh dengan cepat di tubuh. kemoterapi dapat menyebabkan perubahan pada lapisan usus, perubahan dalam kebiasaan makan, tingkat aktivitas fisik yang dapat memicu ketidakaturan usus dan menyebabkan terjadinya konstipasi. Selain itu, terdapat pula kemungkinan yang berkaitan dengan efek samping lain yang juga disebabkan dari obat-obatan lain yang dikonsumsi untuk mengatasi efek samping dari kemoterapi itu sendiri. Serotonin adalah zat kimia yang bertugas untuk membawa pesan antarsel saraf yang mengatur perkembangan sistem saraf pusat di otak dan sistem saraf di saluran cerna. Kadar serotonin dapat memengaruhi suasana hati, mood, serta memengaruhi pergerakan saluran cerna kita. Pasien depresi dikatakan memiliki tingkat serotonin yang lebih rendah di dalam tubuh. Pada percobaan dengan hewan, didapatkan bahwa penurunan kadar serotonin dalam usus dapat menyebabkan kondisi konstipasi.



Cara mengatasi susah BAB diantaranya minum yang cukup setidaknya 8 gelas air putih dalam sehari dimana satu gelas air putih setara dengan 250 mL, minum minuman hangat atau panas seperti kopi, teh, dan sup dapat membantu dalam meringankan konstipasi, konsumsi makanan tinggi serat mencakup roti whole grain dan sereal, buah yang dikeringkan (dried fruit), dan kacang-kacangan, namun beberapa tipe kanker tidak direkomendasikan mengonsumsi serat yang banyak sehingga perlu berkonsultasi dengan dokter terlebih dahulu sebelum menambahkan serat dalam diet Anda, tetap aktif bergerak dapat membantu dalam pencegahan dan meringankan konstipasi Anda seperti berjalan atau bersepeda selama 15-30 menit menjadi salah satu pilihan Anda untuk aktif bergerak dan jika dalam 2 hari Anda tidak buang air besar segera hubungi dokter, dan dokter mungkin akan merekomendasikan suplemen serat, laksatif, pelembut feses, atau enema untuk Anda. Jangan menggunakan obat-obat ini sebelum didiskusikan dan mendapat izin dari dokter Anda

