

SARIAWAN, dapat diatasi dengan:

- Gosok gigi setiap selesai makan dengan sikat gigi berbulu halus, lalu berkumurlah dengan 1/2 sendok teh soda kue/garam yang dicampur dengan satu gelas air
- Jangan menggunakan obat kumur beralkohol
- Memilih makanan lunak atau lembek yang tidak terlalu merangsang mulut



KEKURANGAN DARAH, dapat diatasi dengan:

- Cukup istirahat
- Konsumsi makanan bergizi agar mampu melawan kelelahan dan kelemahan



MUDAH TERSERANG INFEKSI, dapat diatasi dengan:

- Cuci tangan sering
- Menghindari mereka yang sakit agar tidak tertular
- Memakai masker untuk menghindari tertular penyakit pernafasan



KELELAHAN, dapat diatasi dengan:

- Lakukan istirahat di kursi yang nyaman
- Lakukan olahraga ringan seperti berjalan dan aktivitas ringan
- Mintalah teman/keluarga membantu dalam pekerjaan berat



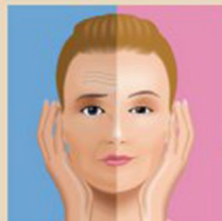
PERUBAHAN KULIT DAN KUKU, dapat diatasi dengan:

Masalah ringan pada kulit:

- Gunakan sabun yang lembut untuk kulit
- Gunakan lotion atau krim kulit yang lembut
- Hindari penggunaan produk untuk kulit yang mengandung alkohol atau parfum
- Hindari terkena sinar matahari dalam waktu yang lama
- Jika berada di luar, gunakan pelembab bibir, krim pencegah sinar matahari (sunblock), pakaian yang panjang dan penutup kepala
- Mandi dengan air hangat

Masalah pada kuku:

- Kuku dalam keadaan bersih dan pendek
- Gunakan sarung tangan untuk mencuci, berkebun atau membersihkan rumah
- Jika masalah kulit dan kuku terus berkembang, konsultasikan dengan dokter



BENGGAK, dapat diatasi dengan:

- Gunakan stocking atau kaus kaki khusus
- Gunakan pakaian yang tidak ketat
- Hindari pemakaian alas kaki dengan hak tinggi
- Tinggikan kaki dengan bantal atau ganjalan lainnya saat duduk atau berbaring
- Tidak berdiri atau berjalan terlalu lama
- Hindari makanan dengan kandungan garam tinggi
- Cek label makanan, jika makanan tersebut mengandung sodium lebih baik dihindari

EFEK KEMOTERAPI DAN CARA MENGATASINYA



Pengertian

Kemoterapi adalah pengobatan dengan penggunaan obat yang mampu menghancurkan sel-sel kanker.

Tujuan dan Manfaat Kemoterapi

Kemoterapi bertujuan untuk menghambat pertumbuhan sel kanker dan membunuh sel kanker.

Sedangkan manfaat kemoterapi adalah:

- Pengobatan
- Mengurangi massa tumor
- Meningkatkan kelangsungan hidup dan memperbaiki kualitas hidup
- Mengurangi komplikasi akibat penyebaran sel kanker

Persiapan Kemoterapi

Melakukan beberapa pemeriksaan meliputi:

- Darah tepi, Hb, Leuko, Hitung jenis, trombosit
- Fungsi hepar, bilirubin, SGOT, SGPT, Alkali phosphate
- Fungsi ginjal, ureum, creatinin, creatinin clearance test bila serum creatinin meningkat
- Audiogram (terutama pada pemberian cis-platinum)
- EKG (untuk jantung)

Syarat Kemoterapi

- Keadaan umum pasien cukup baik
- Pasien dan keluarga mengerti tujuan dan efek samping yang akan terjadi dan menandatangani informed consent
- Faal ginjal dan hati baik
- Diagnosis patologik
- Jenis kanker diketahui cukup sensitif terhadap kemoterapi
- Hasil pemeriksaan laboratorium hemoglobin > 10 gram %, leukosit > 5000/mm³, trombosit > 150.000/mm³

Jenis Kemoterapi

Kemoterapi Induksi: Ditujukan untuk secepat mungkin mengecilkan massa tumor atau jumlah sel kanker, contoh pada tumor ganas berukuran besar dan leukemia.

Kemoterapi Adjuvan: Diberikan sesudah pengobatan yang lain untuk memusnahkan sel-sel kanker yang masih tersisa.

Kemoterapi Primer: Pengobatan utama pada tumor ganas yang bersifat kemosensitif.

Kemoterapi Neo-Adjuvan: Diberikan mendahului/sebelum pengobatan/tindakan yang lain kemudian dilanjutkan dengan kemoterapi lagi. Tujuannya adalah untuk mengecilkan massa tumor yang besar sehingga operasi atau radiasi akan lebih berhasil.

Efek Samping Kemoterapi dan Cara Mengatasinya



MUAL MUNTAH, dapat diatasi dengan:

- Makan dalam porsi kecil (namun sering)
- Hindari makanan berlemak dan berbau tajam
- Minum banyak air agar tubuh tidak kekurangan cairan
- Jika keadaan memburuk, segera periksa ke dokter.

DIARE DAN SULIT BAB, dapat diatasi dengan:

- Bila terjadi diare: Konsumsi banyak air dan makanan yang lunak (pisang, bubur atau roti)
- Bila sulit BAB (sembelit): Konsumsi makanan tinggi serat (sayur dan buah-buahan)



RAMBUT RONTOK, dapat diatasi dengan:

- Pilih model rambut pendek agar kerontokan tidak terlalu mencolok
- Bagi kaum wanita dapat menggunakan kerudung, selendang. Pada laki-laki bisa dengan memakai topi, sorban atau juga alternatif lainnya seperti rambut palsu untuk dalam rangka menutupi kerontokan

