

Seri penyuluhan kesehatan

Kanker Payu Dara

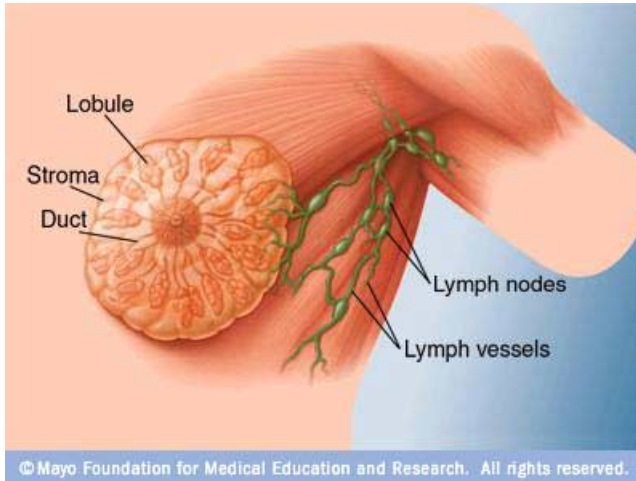
Klinik Umiyah

Jl. Lingkar Utara Purworejo,

Jawa Tengah, Indonesia

Gejala dan penyebab kanker payu dara

Kanker payu dara banyak menyerang saudara, tetangga, teman atau kenalan kita. Oleh karena itu, kita perlu belajar agar bisa terhindar dan bisa membantu bila ada yang telah terkena.



Kanker payudara adalah kanker yang terbentuk di dalam sel-sel payudara. Ada berbagai jenis kanker payudara, tetapi kanker yang berawal di saluran susu (duktal karsinoma) adalah jenis yang paling umum.

Setelah kanker kulit, kanker payudara adalah kanker paling umum didiagnosis pada wanita di Amerika Serikat. Kanker payudara dapat terjadi baik pada pria dan wanita, tapi itu jauh lebih umum pada wanita.

Dukungan masyarakat dalam hal penyuluhan kanker payudara dan dana riset telah membantu meningkatkan diagnosis dan pengobatan kanker payudara. Tingkat kelangsungan hidup kanker payudara telah meningkat dan jumlah kematian telah menurun, berkat sejumlah faktor seperti deteksi dini, pengobatan baru dan pemahaman yang lebih baik dari penyakit tersebut.

Tanda dan gejala kanker payudara antara lain:

- Sebuah benjolan atau penebalan payudara yang terasa berbeda dengan jaringan sekitarnya
- Keluarnya cairan berdarah dari puting susu
- Perubahan ukuran atau bentuk payudara
- Perubahan pada kulit di atas payudara, seperti lesung pipi (dimpling)
- Puting terbenam ke dalam payudara
- Peeling, scaling atau pengelupasan pada puting atau kulit payudara
- Kemerahan atau sumuran pada kulit di atas payudara Anda, seperti kulit jeruk

Kapan periksa ke dokter

Meskipun sebagian besar perubahan payudara tidak berubah menjadi kanker, periksakan diri ke dokter Anda jika Anda menemukan benjolan atau perubahan lain di payudara Anda. Bahkan jika Anda baru saja mammogram dengan hasil yang normal, tetap penting untuk meminta dokter mengevaluasi setiap perubahan pada payudara.

Penyebab

Tidak jelas apa yang menyebabkan kanker payudara. Dokter tahu bahwa kanker payudara terjadi ketika beberapa sel payudara mulai tumbuh abnormal. Sel-sel ini membelah dan memperbanyak diri lebih cepat dari sel-sel sehat normal lainnya. Sel-sel terakumulasi membentuk tumor yang dapat menyebar (metastasis) dari payudara Anda, ke kelenjar getah bening atau ke bagian lain dari tubuh Anda.

Kanker payudara paling sering dimulai dengan sel-sel dalam saluran yang memproduksi susu. Dokter menyebut jenis kanker payudara tersebut sebagai karsinoma invasif duktal. Kanker payudara juga dapat dimulai di dalam kelenjar susu dikenal sebagai lobulus (karsinoma lobular invasif) dalam payudara.

Para peneliti telah mengidentifikasi hal yang dapat meningkatkan risiko kanker payudara. Tapi itu tidak jelas mengapa beberapa orang yang tidak memiliki faktor risiko juga terkena kanker, dilain pihak orang lain yang memiliki faktor risiko malahan tidak pernah terkena. Kemungkinan bahwa kanker payudara disebabkan oleh interaksi yang kompleks antara genetik dan lingkungan Anda.

Dokter memperkirakan bahwa hanya 5 sampai 10 persen kanker payudara terkait dengan mutasi gen yang diwariskan melalui generasi dari sebuah keluarga. Sejumlah gen cacat bawaan yang dapat meningkatkan kemungkinan kanker payudara telah diidentifikasi. Yang paling umum adalah gen kanker payudara 1 (BRCA1) dan gen kanker payudara 2 (BRCA2), yang keduanya meningkatkan risiko terkena payudara dan kanker ovarium.

Jika Anda memiliki riwayat keluarga yang kuat terkena kanker payudara atau kanker lainnya, tes darah dapat membantu mengidentifikasi cacat atau gen BRCA lain yang ada di keluarga Anda. Pertimbangkan untuk meminta dokter Anda untuk rujukan ke seorang konselor genetik, yang dapat meninjau sejarah kesehatan keluarga Anda. Seorang konselor genetik juga dapat mendiskusikan manfaat, risiko dan keterbatasan pengujian genetik dengan Anda. Sangat penting untuk diingat bahwa tes genetik membantu untuk mengidentifikasi individu yang berisiko tinggi, tetapi mereka tidak secara definitif memprediksi siapa yang akan atau tidak akan mendapatkan kanker payudara.

Suatu faktor risiko adalah sesuatu yang membuatnya lebih mungkin seseorang akan mendapatkan penyakit tertentu. Tapi memiliki satu atau bahkan beberapa faktor risiko tidak selalu berarti Anda akan terkena kanker – banyak wanita yang terkena kanker payudara tidak memiliki faktor risiko. 1

Faktor-faktor yang berhubungan dengan peningkatan risiko kanker payudara adalah:

- Menjadi perempuan. Perempuan lebih mungkin dibandingkan pria untuk terkena kanker payudara.
- Meningkatnya usia. Risiko kanker payudara meningkat seiring bertambahnya usia. Wanita lebih tua dari 55 tahun memiliki risiko yang lebih besar daripada wanita muda.

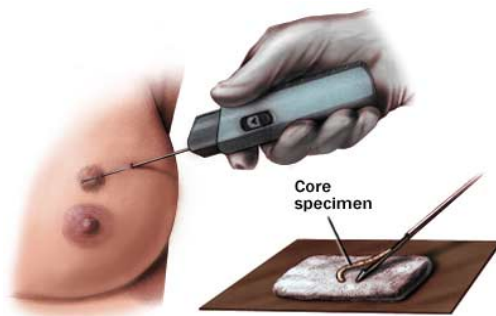
- Sejarah pribadi kanker payudara. Jika anda pernah mengalami kanker payudara pada satu payudara, Anda memiliki peningkatan risiko terkena kanker pada payudara yang lain.
- Sebuah riwayat keluarga kanker payudara. Jika Anda memiliki ibu, saudara perempuan atau anak perempuan dengan kanker payudara, Anda memiliki kesempatan lebih besar untuk didiagnosis dengan kanker payudara. Namun, mayoritas orang didiagnosis dengan kanker payudara tidak memiliki riwayat keluarga dengan kanker payudara.
- Warisan gen yang meningkatkan risiko kanker. Mutasi gen tertentu yang meningkatkan risiko kanker payudara dapat diturunkan dari orang tua kepada anak-anak. Mutasi gen yang paling umum disebut sebagai BRCA1 dan BRCA2. Gen ini dapat sangat meningkatkan risiko kanker payudara dan kanker lainnya.
- Terkena radiasi. Jika Anda menerima pengobatan radiasi untuk dada Anda ketika masih anak-anak atau sudah jadi orang dewasa muda, Anda lebih mungkin terkena kanker payudara di kemudian hari.
- Obesitas. Kelebihan berat badan atau obesitas meningkatkan risiko kanker payudara karena jaringan lemak memproduksi estrogen yang dapat membantu kanker bahan bakar tertentu.
- Mulai haid pada usia yang lebih muda. Awal haid sebelum usia 12 meningkatkan risiko kanker payudara.
- Mulai menopause pada usia lebih tua. Jika Anda mulai menopause setelah usia 55, Anda akan lebih mungkin terkena kanker payudara.
- Memiliki anak pertama pada usia lebih tua. Wanita yang melahirkan anak pertama mereka setelah usia 35 mungkin memiliki peningkatan risiko kanker payudara.
- Terapi hormon menopause. Wanita yang mengonsumsi obat terapi hormon yang menggabungkan estrogen dan progesteron untuk mengobati tanda-tanda dan gejala menopause memiliki risiko kanker payudara.
- Minum alkohol. Minum alkohol meningkatkan risiko kanker payudara. Para ahli merekomendasikan tidak lebih dari satu minuman beralkohol sehari untuk wanita.

Faktor risiko lain yang telah disarankan, tetapi tidak memainkan peran apa pun dalam perkembangan kanker payudara adalah bra tightfitting, antiperspirant, implan payudara dan kerja shift.

Diagnosa kanker payudara

Tes dan prosedur yang digunakan untuk mendiagnosa kanker payudara adalah:

- *Pemeriksaan Payudara.* Dokter Anda akan memeriksa kedua payudara Anda, meraba untuk menemukan setiap benjolan atau kelainan lain. Dokter Anda mungkin akan



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.

- *Mammogram.* Mammogram adalah X-ray payudara. Mammogram biasanya digunakan untuk menyaring kanker payudara. Jika kelainan yang terdeteksi pada pemeriksaan mammogram, dokter anda dapat merekomendasikan

- mammogram diagnostik untuk mengevaluasi lebih lanjut kelainan tersebut.
- *USG Payudara.* USG menggunakan gelombang suara untuk menghasilkan gambar struktur jauh di dalam tubuh. Dokter mungkin menyarankan USG untuk membantu menentukan apakah kelainan payudara mungkin akan kista berisi cairan atau massa padat, yang dapat berupa jinak atau kanker. USG payudara sangat membantu untuk memandu radiologis biopsi untuk mendapatkan sampel jaringan payudara jika massa padat ditemukan.
- *Mengambil sampel sel payudara untuk pengujian (biopsi).* Biopsi untuk mengambil sampel dari sel payudara yang mencurigakan membantu menentukan apakah ada sel-sel kanker. Sampel dikirim ke laboratorium untuk pengujian. Sebuah sampel biopsi juga dianalisis untuk menentukan jenis sel yang terlibat dalam kanker payudara, agresivitas (grade) dari kanker dan apakah sel kanker memiliki reseptor hormon.
- *Magnetik resonance imaging (MRI).* Sebuah mesin MRI menggunakan gelombang magnet dan radio untuk membuat gambar dari bagian dalam payudara Anda. Sebelum MRI payudara, Anda menerima suntikan pewarna. Tes ini mungkin diperintahkan setelah biopsi payudara untuk menegaskan adanya kanker, tetapi sebelum operasi untuk memberikan dokter anda gambaran tentang sejauh mana kanker dan untuk melihat apakah ada bukti kanker pada payudara yang lain.

Pemeriksaan lainnya dan prosedur dapat digunakan tergantung pada situasi Anda.

Stadium (tahapan) kanker payudara

Setelah dokter telah mendiagnosa kanker payudara Anda, dokter akan bekerja untuk menetapkan tingkatan (tahapan) kanker Anda. Stadium kanker Anda membantu menentukan prognosis dan pilihan pengobatan terbaik. Informasi lengkap tentang kanker stadium Anda mungkin tidak tersedia sampai setelah Anda menjalani operasi kanker payudara.

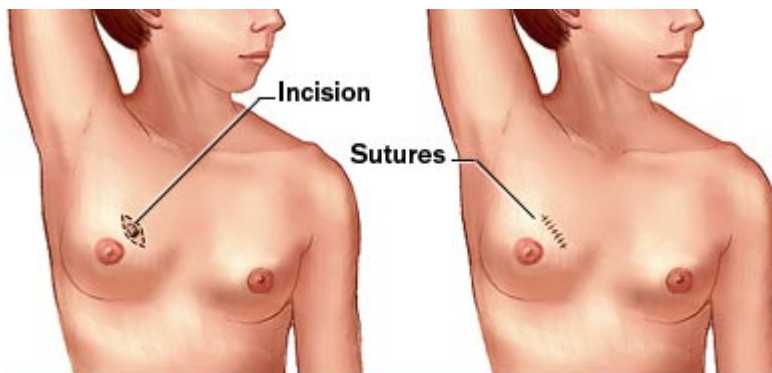
Tes dan prosedur yang digunakan untuk menentukan stadium/ tahap kanker payudara antara lain:

- Tes darah, seperti hitung darah lengkap
- Mammogram dari payudara yang lain untuk mencari tanda-tanda kanker
- Chest X-ray
- MRI payudara
- Bone scan
- Computerized tomography (CT) scan
- Positron emission tomography (PET) scan

Tidak semua wanita perlu semua tes dan prosedur. Dokter Anda akan memilih tes yang sesuai berdasarkan keadaan spesifik Anda.

Payudara tahap kanker berkisar dari 0 sampai IV, dengan 0 menunjukkan bahwa kanker sangat kecil dan noninvasif. Tahap IV kanker payudara, juga disebut kanker payudara metastatik, menunjukkan kanker yang telah menyebar ke area lain dari tubuh.

Pengobatan kanker payu dara



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.

Dokter Anda menentukan pilihan pengobatan kanker payudara Anda berdasarkan pada jenis kanker payudara, stadium, baik sel-sel kanker yang sensitif terhadap hormon, kesehatan Anda secara keseluruhan dan preferensi Anda sendiri.

Kebanyakan wanita menjalani operasi untuk kanker payudara dan juga menerima perawatan tambahan, seperti kemoterapi, terapi hormon atau radiasi.

Ada banyak pilihan untuk pengobatan kanker payudara, dan Anda mungkin merasa kewalahan ketika Anda membuat keputusan yang kompleks tentang pengobatan Anda. Perlu pula dipertimbangkan untuk mencari pendapat kedua (*second opinion*) dari seorang spesialis payudara di sebuah pusat payudara atau klinik. Berbicara dengan wanita lain yang telah menghadapi keputusan yang sama.

Operasi kanker payudara

Operasi digunakan untuk mengobati kanker payudara adalah:

- *Mengambil kanker payudara (lumpectomy)*. Selama menjalani lumpektomi, yang dapat disebut sebagai sparing payudara atau eksisi lokal luas, ahli bedah menghilangkan tumor dan margin yang kecil dari jaringan sehat di sekitarnya. Lumpektomi biasanya

dilakukan untuk tumor yang lebih kecil yang mudah dipisahkan dari jaringan sekitarnya.

- *Mengambil seluruh payudara (mastektomi)*. Mastektomi adalah operasi untuk mengambil semua jaringan payudara Anda. Mastektomi dapat sederhana, yang berarti ahli bedah mengambil semua jaringan payudara – beberapa lobulus, saluran, jaringan lemak dan kulit, termasuk puting dan areola. Atau mastektomi bisa radikal, yang berarti otot yang mendasari dinding dada akan diambil bersama dengan jaringan payudara dan kelenjar getah bening sekitarnya di ketiak. Mastektomi radikal kurang umum dilakukan sekarang ini. Beberapa wanita mungkin dapat menjalani mastektomi sparing kulit, yang meninggalkan utuh kulit yang melapisi payudara dan dapat membantu dengan pilihan rekonstruksi.
- *Mengambil satu node getah bening (biopsi sentinel node)*. Kanker payudara yang menyebar ke kelenjar getah bening bisa menyebar ke area lain dari tubuh. Dokter bedah Anda menentukan kelenjar getah bening dekat tumor payudara Anda yang menerima drainase getah bening dari kanker Anda. Kelenjar getah bening ini akan diambil dengan menggunakan prosedur yang disebut biopsi sentinel node dan diperiksa lab untuk menentukan ada tidaknya sel kanker payudara. Jika kanker tidak ditemukan, peluang untuk menemukan kanker di salah satu kelenjar getah bening yang tersisa adalah kecil sehingga tidak ada node lain yang perlu dihapus.
- *Mengambil beberapa kelenjar getah bening (kelenjar getah bening aksila diseksi)*. Jika kanker ditemukan dalam sentinel node, dokter bedah Anda dapat mengambil tambahan kelenjar getah bening di ketiak Anda. Namun, ada bukti kuat bahwa penghapusan tambahan kelenjar getah bening yang terkena tidak berdampak meningkatkan kelangsungan hidup pada kasus kanker payudara dini setelah iradiasi lumpectomy, kemoterapi dan seluruh payudara untuk tumor kurang dari 2 inci (5 cm) dalam ukuran, dan dimana kanker telah menyebar ke beberapa kelenjar getah bening hanya di ketiak. Dalam kasus tersebut, kemoterapi dan radiasi pengobatan setelah lumpectomy telah terbukti sama efektifnya. Hal ini untuk menghindari efek samping yang serius, termasuk pembengkakan kronis lengan (lymphedema), yang sering terjadi setelah pengangkatan kelenjar getah bening. Namun, diseksi kelenjar getah bening aksila masih dapat dilakukan jika kelenjar getah bening sentinel mengandung kanker setelah mastektomi, dalam kasus tumor payudara yang lebih besar atau ketika kelenjar getah bening cukup besar untuk dirasakan pada pemeriksaan fisik. Hal ini juga dapat dilakukan dalam situasi ketika seorang wanita memilih untuk menerima iradiasi payudara parsial.

Komplikasi dari operasi kanker payudara tergantung pada prosedur yang Anda pilih. Pembedahan membawa risiko perdarahan dan infeksi.

Beberapa wanita memilih untuk memiliki rekonstruksi payudara setelah operasi. Diskusikan pilihan dan preferensi dengan dokter bedah Anda. Pertimbangkan rujukan ke dokter bedah plastik sebelum operasi kanker payudara Anda. Pilihan Anda mungkin termasuk rekonstruksi dengan implan payudara sintetik atau rekonstruksi menggunakan jaringan sendiri. Operasi ini dapat dilakukan pada saat mastektomi atau di kemudian hari.

Terapi radiasi

Terapi radiasi menggunakan sinar energi bertenaga tinggi , seperti X-ray, untuk membunuh sel kanker. Terapi radiasi biasanya dilakukan dengan menggunakan mesin besar yang mengarahkan energi sinar pada tubuh Anda (radiasi pancaran eksternal). Tetapi radiasi juga dapat dilakukan dengan menempatkan bahan radioaktif dalam tubuh Anda (brachytherapy).

Radiasi sinar eksternal umumnya digunakan setelah lumpectomy untuk kanker payudara tahap awal. Dokter juga dapat merekomendasikan terapi radiasi setelah mastektomi untuk kanker payudara lebih besar. Ketika radiasi sinar eksternal digunakan setelah seorang wanita telah diuji negatif pada node biopsi sentinel, ada bukti bahwa kemungkinan kanker yang terjadi pada kelenjar getah bening lainnya berkurang secara signifikan.

Efek samping dari terapi radiasi termasuk kelelahan , kulit merah terbakar sinar matahari-seperti ruam di mana radiasi yang ditujukan. Jaringan payudara juga dapat bengkak atau lebih padat. Jarang, tapi lebih-serius mungkin terjadi, pembengkakan lengan (lymphedema), tulang rusuk patah, dan kerusakan paru-paru atau saraf.

Kemoterapi

Kemoterapi menggunakan obat untuk menghancurkan sel kanker. Jika kanker Anda memiliki kesempatan tinggi untuk kembali atau menyebar ke bagian lain dari tubuh Anda, dokter anda dapat merekomendasikan kemoterapi untuk mengurangi kemungkinan bahwa kanker akan muncul kembali. Hal ini dikenal sebagai kemoterapi ajuvan sistemik.

Kemoterapi kadang-kadang diberikan sebelum operasi pada wanita dengan tumor payudara lebih besar. Dokter menyebutnya kemoterapi neoadjuvant. Tujuannya adalah untuk mengecilkan tumor ke ukuran yang membuatnya lebih mudah untuk mengambil dengan operasi. Hal ini juga dapat meningkatkan kemungkinan untuk sembuh. Penelitian tentang kemoterapi neoadjuvant ini sedang berlangsung untuk menentukan siapa yang dapat mengambil manfaat dari perawatan ini.

Kemoterapi juga digunakan pada wanita yang kankernya telah menyebar ke bagian lain dari tubuh. Kemoterapi mungkin disarankan untuk mencoba mengendalikan kanker dan mengurangi gejala kanker .

Efek samping kemoterapi tergantung pada obat yang Anda terima. Efek samping yang umum termasuk rambut rontok, mual, muntah, lelah dan peningkatan risiko kecil terkena infeksi.

Terapi hormon

Terapi hormon – mungkin lebih tepat disebut hormon-blocking terapi – sering digunakan untuk mengobati kanker payudara yang sensitif terhadap hormon. Dokter kadang-kadang

merujuk pada kanker ini sebagai kanker reseptor estrogen positif (ER positif) dan kanker reseptor progesteron positif (PR positif) .

Terapi hormon dapat digunakan setelah operasi atau perawatan lain untuk mengurangi kemungkinan kanker Anda kembali. Jika kanker telah menyebar, terapi hormon dapat membuat kanker menyusut dan terkendali.

Pengobatan yang dapat digunakan dalam terapi hormon meliputi:

- *Obat yang menghalangi hormon melekat pada sel kanker.* Tamoxifen adalah selektif estrogen reseptor modulator (SERM) yang paling umum digunakan . SERMs bertindak dengan menghalangi estrogen dari melekat pada reseptor estrogen pada sel-sel kanker, memperlambat pertumbuhan tumor dan membunuh sel tumor. Tamoxifen dapat digunakan baik pada wanita pra-dan pasca menopause. Kemungkinan efek samping termasuk kelelahan, hot flashes, keringat malam dan kekeringan vagina. Beberapa risiko yang signifikan termasuk katarak, pembekuan darah, stroke dan kanker rahim.
- *Obat-obat yang menghentikan pembuatan estrogen setelah menopause dari tubuh.* Satu kelompok obat yang disebut aromatase inhibitor menghalangi aksi enzim yang mengubah androgen dalam tubuh menjadi estrogen. Obat ini efektif hanya pada wanita menopause. Aromatase inhibitor termasuk anastrozole (Arimidex), letrozole (Femara) dan exemestane (Aromasin). Efek samping dari inhibitor aromatase termasuk nyeri sendi dan otot, serta peningkatan risiko penipisan tulang (osteoporosis). Obat lain, fulvestrant (Faslodex), langsung blok estrogen, yang menjaga tumor mendapatkan estrogen yang mereka butuhkan untuk bertahan hidup. Fulvestrant umumnya digunakan pada wanita pasca menopause dimana hormon-blocking terapi tidak efektif atau yang tidak dapat memakai tamoxifen. Efek samping yang mungkin terjadi termasuk berkedip, kelelahan, mual dan panas. Fulvestrant diberikan dengan suntikan sebulan sekali.
- *Bedah atau obat untuk menghentikan produksi hormon dalam ovarium.* Pada wanita premenopause, operasi untuk mengangkat ovarium atau obat untuk menghentikan indung telur dari membuat estrogen dapat menjadi pengobatan hormonal efektif. Jenis operasi ini dikenal sebagai ooforektomi profilaksis dan dapat disebut menopause bedah.

Obat Target (sasaran)

Perawatan obat Target menyerang kelainan tertentu dalam sel kanker. Target obat yang telah disetujui untuk mengobati kanker payudara adalah:

- *Trastuzumab (Herceptin).* Beberapa kanker payudara membuat protein dalam jumlah berlebihan yang disebut reseptor faktor pertumbuhan manusia 2 (HER2).

Trastuzumab menjadikan protein yang membantu sel-sel kanker payudara tumbuh dan bertahan hidup ini sebagai sasarannya. Jika sel kanker payudara Anda membuat terlalu banyak HER2, trastuzumab dapat membantu menghalangi protein tersebut dan menyebabkan sel kanker mati. Efek samping dapat termasuk kerusakan jantung, sakit kepala dan ruam kulit.

- *Lapatinib (Tykerb)*. Lapatinib target protein HER2 dan telah disetujui untuk digunakan pada kanker payudara metastatik lanjut. Lapatinib dicadangkan untuk wanita yang telah mencoba trastuzumab dan kanker mereka telah berkembang. Potensi efek samping termasuk mual, muntah, diare, kelelahan, luka mulut, ruam kulit, dan tangan yang menyakitkan dan kaki.
- *Bevacizumab (Avastin)*. Bevacizumab adalah obat yang dirancang untuk menghentikan sel-sel kanker menggunakan sinyal untuk menarik pembuluh darah baru. Tanpa pembuluh darah baru untuk membawa oksigen dan nutrisi untuk tumor, sel-sel kanker mati. Kemungkinan efek samping termasuk kelelahan, tekanan darah tinggi, sariawan, sakit kepala, penyembuhan luka lambat, pembekuan darah, kerusakan jantung, kerusakan ginjal, tekanan darah tinggi dan gagal jantung kongestif. Penelitian menunjukkan bahwa meskipun obat ini dapat membantu memperlambat pertumbuhan kanker payudara, tidak mengakibatkan meningkatnya waktu bertahan hidup. Untuk alasan ini, bevacizumab tidak disetujui oleh FDA Amerika (Badan Administrasi Obat dan Makanan) untuk mengobati kanker payudara. Namun, dokter mungkin meresepkan untuk apa yang dikenal sebagai off-label. Penggunaan bevacizumab pada kanker payudara masih kontroversial.

Efek samping obat yang ditargetkan tergantung pada obat yang Anda terima. Obat tertentu yang bisa jadi sangat mahal dan tidak selalu dilindungi oleh asuransi kesehatan.

Uji klinis

Uji klinis digunakan untuk menguji obat baru dalam pengobatan kanker. Uji klinis merupakan ujung tombak pengobatan kanker, tapi mereka belum terbukti lebih baik dibanding terapi yang saat ini tersedia. Bicarakan dengan dokter tentang uji klinis untuk melihat apakah tepat untuk Anda.

Contoh perawatan sedang diteliti dalam uji klinis kanker payudara meliputi:

- *Kombinasi baru obat yang ada*. Para peneliti sedang mempelajari cara-cara baru menggabungkan kemoterapi yang ada, terapi hormon dan terapi obat bertarget. Pengujian kombinasi baru dapat membantu menentukan apakah kanker payudara tertentu lebih rentan terhadap kombinasi tertentu.
- *Bone building drug untuk mencegah kambuhnya kanker payudara*. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa menambahkan obat pembangun-tulang terhadap pengobatan terapi hormon setelah operasi untuk wanita premenopause mengurangi risiko kambuhnya kanker payudara. Obat yang digunakan dalam penelitian ini, asam zoledronic (Reclast, Zometa), adalah jenis obat yang disebut bifosfonat yang

digunakan untuk mengobati keropos tulang (osteoporosis) dan penyakit tulang lainnya. Kelompok wanita yang menerima asam zoledronic mengalami rekurensi kanker lebih sedikit daripada kelompok yang tidak menerima obat tersebut selama penelitian, yang berlangsung empat tahun. Tapi, studi baru tidak menunjukkan bahwa asam zoledronic meningkatkan risiko kanker payudara kambuh.

- *Menggunakan dosis tinggi radiasi selama jangka waktu yang lebih singkat pada sebagian kecil dari payudara.* Para peneliti sedang mempelajari iradiasi payudara parsial pada wanita yang pernah menjalani lumpectomy. Iradiasi payudara parsial dengan dosis radiasi lebih tinggi ditujukan hanya pada sebagian dari payudara, bukan seluruh payudara. Radiasi yang digunakan dalam iradiasi payudara parsial bisa berasal dari mesin di luar tubuh Anda, atau dapat berasal dari tabung atau kateter ditempatkan dalam jaringan payudara.

Hidup dengan kanker payudara

Mendapat pemberitahuan dari dokter bahwa anda terkena kanker payudara bisa membuat shock. Setelah anda dapat mengatasi shock dan ketakutan tentang masa depan Anda, Anda diminta untuk membuat keputusan penting tentang perawatan Anda.

Setiap wanita menemukan caranya sendiri untuk mengatasi diagnosis kanker payudara. Sampai Anda menemukan apa yang baik untuk Anda, mungkin membantu untuk:

- *Pelajari apa yang perlu Anda ketahui tentang kanker payudara Anda.* Jika Anda ingin tahu lebih banyak tentang kanker payudara anda, tanyakan dokter Anda untuk rincian kanker Anda – tipe, status hormon reseptor, dan stadium . Mintalah sumber informasi terkini yang baik tentang pilihan pengobatan Anda. Mengetahui lebih lanjut tentang kanker dan pilihan Anda dapat membantu Anda merasa lebih percaya diri ketika membuat keputusan pengobatan. Namun, beberapa wanita mungkin tidak ingin mengetahui rincian kanker mereka.
- *Bicara dengan penderita kanker payudara lainnya.* Anda mungkin merasa perlu dan terdorong untuk berbicara dengan perempuan lain dengan kanker payudara. Hubungi rumah sakit atau dokter untuk mencari tahu tentang kelompok-kelompok sosial yang mendukung penderita kanker payudara di daerah Anda.
- *Cari seseorang untuk berbicara tentang perasaan Anda .* Cari teman atau anggota keluarga yang bisa menjadi pendengar yang baik atau berbicara dengan seorang ulama, pendeta atau konselor. Tanyakan kepada dokter Anda untuk rujukan ke seorang konselor atau profesional lainnya yang bekerja dengan penderita kanker.
- *Hubungi teman dan keluarga dekat.* Teman dan keluarga Anda dapat menyediakan jaringan dukungan penting bagi Anda selama pengobatan kanker Anda. Ketika Anda mulai memberitahu orang tentang diagnosis kanker payudara Anda, kemungkinan Anda akan mendapatkan banyak tawaran bantuan. Coba mulai berpikir ke depan tentang bantuan yang anda inginkan, entah itu memiliki seseorang untuk diajak bicara jika Anda merasa rendah atau sedih atau mendapatkan ketika anda mendapat radiasi, dan lain lain.

- *Jaga keintiman dengan pasangan Anda.* Dalam budaya Barat, payudara wanita berhubungan dengan daya tarik, feminitas dan seksualitas. Karena sikap ini, kanker payudara dapat mempengaruhi citra diri Anda dan mengikis kepercayaan diri Anda dalam hubungan intim. Bicaralah dengan pasangan Anda tentang ketidaknyamanan dan perasaan Anda.
- *Jaga diri baik-baik.* Buat kenyamanan sebagai prioritas Anda selama pengobatan kanker. Upayakan tidur dan istirahat yang cukup, pilih makanan yang penuh dengan buah dan sayuran, sediakan waktu untuk olahraga ringan pada hari-hari dimana Anda merasa sanggup melakukannya, dan mencari waktu untuk hal-hal yang Anda sukai, seperti membaca atau mendengarkan musik. Jika perlu, biarkan orang lain mengurus Anda untuk sementara waktu. Ini tidak berarti Anda tidak berdaya atau lemah. Ini berarti Anda menggunakan semua energi Anda untuk kesembuhan.

Posted in [panduan kesehatan](#) | Tagged [kanker payu dara](#) | [Leave a comment](#) | [Edit](#)

Pencegahan kanker payu dara

Posted on [June 17, 2012](#) by [admin](#)

Pencegahan kanker payu dara pada wanita dengan resiko rata rata

Membuat perubahan dalam pola kehidupan sehari-hari dapat membantu mengurangi risiko terkena kanker payudara.

Cobalah untuk:

- *Tidak minum alkohol.* Bila tidak bisa, batasi jumlah alkohol yang anda minum kurang dari satu gelas sehari, jika Anda memilih untuk minum.
- *Latihan 5 hari dalam seminggu.* Upayakan untuk setidaknya 30 menit latihan pada 5 hari dalam seminggu. Jika Anda belum mulai aktif olah raga akhir-akhir ini, tanyakan kepada dokter apakah OK untuk mulai olah raga dan mulai dengan perlahan-lahan.
- *Batasi terapi hormon postmenopause.* Kombinasi terapi hormon dapat meningkatkan risiko kanker payudara. Bicarakan dengan dokter anda tentang manfaat dan risiko terapi hormon. Beberapa wanita mengalami tanda-tanda dan gejala mengganggu selama menopause dan, untuk para wanita, meningkatnya resiko kanker payudara mungkin dapat diterima untuk meringankan tanda-tanda dan gejala menopause. Untuk mengurangi risiko kanker payudara, gunakan dosis terendah terapi hormon dan dengan waktu terpendek.
- *Menjaga berat badan yang sehat.* Jika berat badan Anda saat ini sehat, upayakan untuk menjaga berat itu. Jika Anda perlu menurunkan berat badan, mintalah dokter Anda tentang strategi sehat untuk melakukannya. Mengurangi jumlah kalori yang Anda makan setiap hari dan perlahan-lahan meningkatkan jumlah latihan.

Pencegahan kanker payudara untuk wanita dengan risiko tinggi

Jika dokter Anda telah menilai sejarah keluarga dan faktor lainnya dan menentukan bahwa Anda mungkin memiliki risiko tinggi terkena kanker payudara, pilihan untuk mengurangi risiko meliputi:

- *Obat Pencegahan (chemoprevention)*. Obat Estrogen-blocking ini membantu mengurangi risiko kanker payudara. Pilihan meliputi tamoxifen dan raloxifene (Evista). Obat-obat ini membawa risiko efek samping, seperti peningkatan risiko pembekuan darah. Tamoxifen, tetapi tidak raloxifene, terkait dengan peningkatan risiko kanker rahim. Jadi, penting untuk berbicara dengan dokter Anda tentang sejarah individu medis Anda untuk menentukan obat yang tepat untuk Anda.
- *Operasi pencegahan*. Perempuan dengan risiko yang sangat tinggi kanker payudara dapat memilih untuk melakukan pembedahan payudara sehat (mastektomi profilaksis). Mereka juga dapat memilih untuk membuang indung telur yang sehat (ooforektomi profilaksis) untuk mengurangi risiko kedua kanker payudara dan kanker ovarium.

Deteksi kanker dini

Meskipun Anda tidak bisa mencegah perkembangan kanker payudara dengan penyaringan (screening-skrining) atau pemeriksaan payudara sendiri, teknik ini dapat membantu Anda dan dokter menemukan kanker payudara pada tahap awal dan sehingga bisa segera diobati.

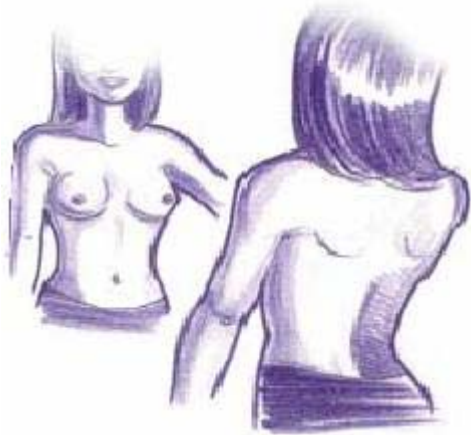
Terbukti 95% wanita yang terdiagnosis pada tahap awal kanker payudara dapat bertahan hidup lebih dari lima tahun setelah terdiagnosis sehingga banyak dokter yang merekomendasikan agar para wanita menjalani 'sadari' (periksa payudara sendiri – saat menstruasi – pada hari ke 7 sampai dengan hari ke 10 setelah hari pertama haid) di rumah secara rutin dan menyarankan dilakukannya pemeriksaan rutin tahunan untuk mendeteksi benjolan pada payudara. Pemeriksaan payudara sendiri dapat dilakukan pada usia 20 tahun atau lebih. Bagi wanita usia lebih dari 30 tahun dapat melakukan pemeriksaan payudara sendiri maupun ke bidan atau dokter untuk setiap tahunnya.

Pemeriksaan payudara dapat dilakukan dengan melihat perubahan di hadapan cermin dan melihat perubahan bentuk payudara dengan cara berbaring. Pemeriksaan payudara dapat dilakukan dengan melihat perubahan di hadapan cermin dan melihat perubahan bentuk payudara dengan cara berbaring.

1. Melihat Perubahan Di Hadapan Cermin.

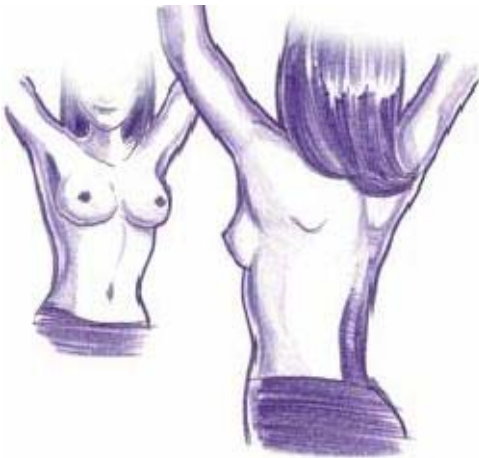
Lihat pada cermin, bentuk dan keseimbangan bentuk payudara (simetris atau tidak). Cara melakukan :

- **Tahap 1**



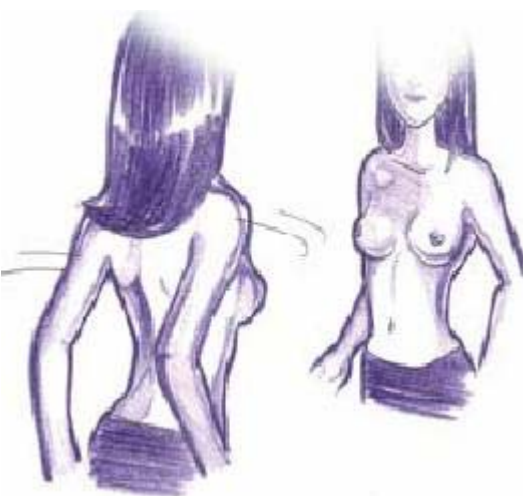
Melihat perubahan bentuk dan besarnya payudara, perubahan puting susu, serta kulit payudara di depan kaca. Sambil berdiri tegak depan cermin, posisi kedua lengan lurus ke bawah disamping badan.

- **Tahap 2**



Periksa payudara dengan tangan diangkat di atas kepala. Dengan maksud untuk melihat retraksi kulit atau perlekatan tumor terhadap otot atau fascia dibawahnya.

- **Tahap 3**



Berdiri tegak di depan cermin dengan tangan disamping kanan dan kiri. Miringkan badan ke kanan dan kiri untuk melihat perubahan pada payudara.

- **Tahap 4**



Menegangkan otot-otot bagian dada dengan berkacak pinggang/ tangan menekan pinggul dimaksudkan untuk menegangkan otot di daerah axilla.

2. **Melihat Perubahan Bentuk Payudara Dengan Berbaring.**

Tahap 1. Persiapan



Dimulai dari payudara kanan. Baring menghadap ke kiri dengan membengkokkan kedua lutut Anda. Letakkan bantal atau handuk mandi yang telah dilipat di bawah bahu sebelah kanan untuk menaikkan bagian yang akan diperiksa. Kemudian letakkan tangan kanan Anda di bawah kepala. Gunakan tangan kiri Anda untuk memeriksa payudara kanan. Gunakan telapak jari-jari Anda untuk memeriksa sembarang benjolan atau penebalan. Periksa payudara Anda dengan menggunakan *Vertical Strip* dan *Circular*.

Tahap 2. Pemeriksaan Payudara dengan *Vertical Strip*



Memeriksa seluruh bagian payudara dengan cara vertical, dari tulang selangka di bagian atas ke bra-line di bagian bawah, dan garis tengah antara kedua payudara ke garis tengah bagian ketiak Anda. Gunakan tangan kiri untuk mengawali pijatan pada ketiak. Kemudian putar dan tekan kuat untuk merasakan benjolan. Gerakkan

tangan Anda perlahan-lahan ke bawah bra line dengan putaran ringan dan tekan kuat di setiap tempat. Di bagian bawah bra line, bergerak kurang lebih 2 cm kekiri dan terus ke arah atas menuju tulang selangka dengan memutar dan menekan. Bergeraklah ke atas dan ke bawah mengikuti pijatan dan meliputi seluruh bagian yang ditunjuk.

Tahap 3. Pemeriksaan Payudara dengan Cara Memutar.



Berawal dari bagian atas payudara Anda, buat putaran yang besar. Bergeraklah sekeliling payudara dengan memperhatikan benjolan yang luar biasa. Buatlah sekurang-kurangnya tiga putaran kecil sampai ke puting payudara. Lakukan sebanyak 2 kali. Sekali dengan tekanan ringan dan sekali dengan tekanan kuat. Jangan lupa periksa bagian bawah areola mammae.

Tahap 4. Pemeriksaan Cairan Di Puting Payudara.



Menggunakan kedua tangan, kemudian tekan payudara Anda untuk melihat adanya cairan abnormal dari puting payudara.

Tahap 5. Memeriksa Ketiak



Letakkan tangan kanan Anda ke samping dan rasakan ketiak Anda dengan teliti, apakah teraba benjolan abnormal atau tidak.

Referensi:

1. <http://www.mayoclinic.com/health/breast-cancer/DS00328>
2. <http://www.lusa.web.id/pemeriksaan-payudara-sendiri-sadari/>

Tentang Klinik Umiyah

Klinik Umiyah, sebuah rumah bersalin dan klinik rawat inap medik dasar yang didirikan untuk memberikan pelayanan kebidanan dan pelayanan kesehatan dasar bagi kaum dhuafa.



Di Klinik Umiyah pasien tidak ditarik bayaran, tetapi cukup dengan mengisi kotak amal. Kebutuhan biaya operasional dan pembangunan Klinik Umiyah ditutup melalui dana zakat, infaq dan sedekah.

Klinik Umiyah dibangun diatas tanah seluas sekitar 1000 m2 yang merupakan wakaf dari keluarga RP Jaya di desa Lugosobo, di jalan lingkar utara kota Purworejo. Klinik Umiyah dibangun dan dikelola oleh Yayasan Islam Ummy. Yayasan ini terdaftar di Departemen Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia, Direktorat Jenderal Administrasi Hukum Umum dalam Keputusan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia NOMOR : AHU – 4687. AH.0104 Tahun 2009. Alamat sekretariat di Jl MayJen Sutoyo 107, Purworejo, Jawa Tengah.

Klinik Umiyah (awalnya berupa rumah bersalin) diresmikan pada tanggal 11 Juli 2010 berdasarkan keputusan Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Purworejo No 44/03/RB/2010. Sejak 22 Februari 2011, berdasarkan Keputusan Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Purworejo Nomor 188.4/554/2011 ditetapkan sebagai Klinik Rawat inap medik dasar.

Hingga sekarang Klinik Umiyah masih terus dikembangkan. Diharapkan nantinya Klinik Umiyah bisa menjadi rumah sakit yang dicintai dhuafa.

Pelayanan gratis oleh Klinik Umiyah bisa terlaksana berkat doa bapak/ibu/saudara, doa dhuafa yang memanfaatkan pelayanan Klinik Umiyah beserta keluarganya, serta sumbangan para dermawan

Dukungan, baik moril maupun materiil, dari bapak/ibu dan saudara sangat kami hargai

Wassalam