

Apakah emosi yang biasa dialami selepas rawatan barah payudara?

Pengalaman yang mengubah hidup sering menjejaskan perspektif dan keutamaan anda. Perasaan terkejut, hilang kawalan, kebebasan dan keyakinan diri, rasa bersalah dan sedih adalah normal. Berikan diri anda beberapa bulan untuk menyesuaikan diri dan pulih secara emosi. Berikut adalah tip-tip yang berguna:



- Bercakap dengan orang tersayang atau jururawat



- Kurangkan aktiviti anda dan luangkan masa untuk berehat



- Pastikan diet yang seimbang



- Bersenam dan tidur secara teratur



- Jalani hidup sosial yang aktif dan mulakan hobi baru



- Sertai kumpulan sokongan atau menjadi sukarelawan

Sila hubungi doktor dan/atau jururawat anda jika anda sering berasa muram atau kurang berminat dalam aktiviti masa lapang, sukar tidur dan/atau makan secara berterusan.

Sumber untuk maklumat lanjut:

Institut Barah Universiti Nasional Singapura:

www.ncis.com.sg

Yayasan Barah Payudara:

www.bcf.org.sg

Yayasan Livestrong:

www.livestrong.org

Lokasi dan Maklumat Perhubungan

Kemudahan Pesakit Luar	Aras @ NUH MC
Pusat Terapi Radiasi	8
Pusat Penjagaan Payudara	8
Pusat Barah Kanak-Kanak VIVA-University	9
Pusat Terapi Sel Induk	9
Pusat Kemoterapi	9
Pusat Barah	10



Talian Temu Janji : (65) 6773 7888*
 Faks : (65) 6777 4413
 Emel : CancerApptLine@nuhs.edu.sg
 Talian Barah : (65) 9722 0569* (talian kaunseling percuma)
 Emel : CancerLineNurse@nuhs.edu.sg
 Alamat : 5 Lower Kent Ridge Road, Singapura 119074

*Isnin - Jumaat (Kecuali Cuti Umum): 8.30pagi - 5.30petang

Maklumat adalah tepat pada masa percetakan (Jan 2017) dan tertakluk kepada pindaan tanpa notis terlebih dahulu. Maklumat yang terkandung dalam penerbitan ini semata-mata untuk tujuan pendidikan dan tidak boleh digunakan sebagai ganti diagnosis atau rawatan perubatan. Anda perlu mendapatkan nasihat doktor atau pembekal penjagaan kesihatan yang berkelayakan sebelum memulakan sebarang rawatan atau jika anda mempunyai sebarang soalan yang berkaitan dengan kesihatan, kecergasan fizikal atau keadaan kesihatan anda.

Selepas Barah Payudara

Kehidupan Selepas Rawatan



Apakah penjagaan susulan rutin selepas rawatan barah payudara yang pertama?

Pasukan Pakar Bedah Payudara, Pakar Onkologi Perubatan dan Radiasi, Jururawat Amalan Lanjutan, Jururawat Onkologi, dan Jururawat Penjagaan Payudara akan terus berjumpa anda secara kerap untuk meneruskan rawatan, pengesanan awal barah berulang, pemantauan dan pengurusan kesan-kesan sampingan selepas rawatan dan pemantauan kesihatan. Bergantung kepada tahap barah dan rawatan yang anda terima, rawatan susulan rutin anda mungkin termasuk:

- Memeriksa payudara sendiri setiap bulan
- Reviu bulanan 3 hingga 12 kali oleh doktor dan/atau jururawat:

* _____

* _____

* _____

- Mamografi tahunan
- Ujian atau rujukan lain boleh diaturkan jika perlu:

* _____ kali setahun saringan barah kolorektal

* _____ kali setahun saringan barah serviks

* _____

Selain yang di atas, bincang dengan doktor dan/atau jururawat anda tentang risiko barah payudara keturunan dan cara menjaga diri sendiri dan orang yang disayangi jika anda:

- Disahkan menghidap barah payudara pada usia muda (<40 tahun)
- Punyai ramai ahli keluarga yang menghidap barah payudara
- Punyai ahli keluarga yang menghidap barah payudara dan ovari
- Punyai ahli keluarga yang menghidap barah jenis lain
- Punyai ahli keluarga lelaki yang menghidap barah payudara

Apakah kesan-kesan dan gejala sampingan yang sering dialami selepas rawatan barah payudara?

Dalam beberapa bulan pertama, sedikit kemerahan, kulit menebal di atas parut, rasa kebas dan semut-semut atau sakit pada parut adalah perkara biasa. Jika anda pernah menjalani mastektomi atau pembedahan nodus limfa di bahagian bawah lengan, lengan atau bahu anda juga mungkin terasa sengal dan tegang. Rasa sengal dan tegang ini akan hilang perlahan-lahan.

Bergantung kepada tahap barah dan rawatan, anda mungkin mengalami beberapa gejala yang berikut:

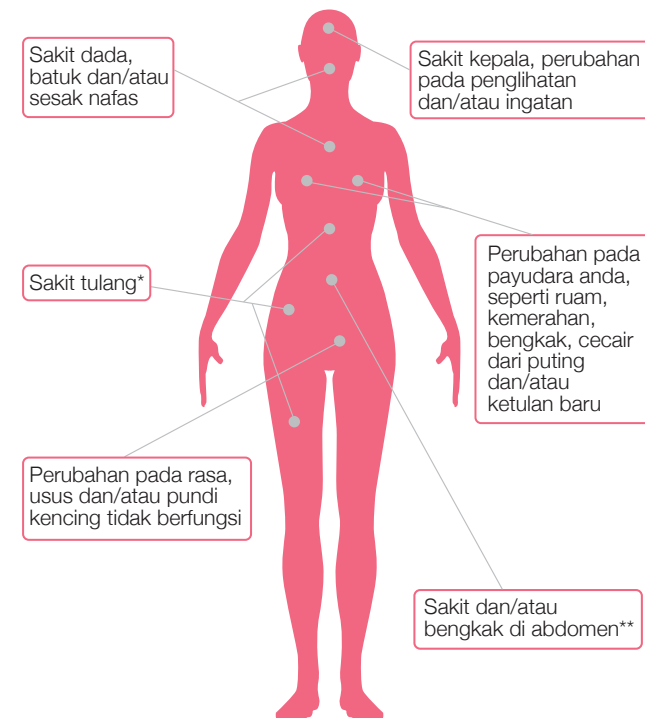
Kesan Sampingan dan Gejala	Strategi Pencegahan dan Penjagaan diri
Limfoedema (rasa berat dan/atau bengkak di bahagian lengan pembedahan payudara dilakukan)	<ul style="list-style-type: none"> • Jaga kebersihan kulit anda dan sapukan pelembap setiap hari. • Tutup bahagian lengan yang terjejas dan gunakan pelindung sinar matahari (SPF 30 dan ke atas). • Gunakan sarung tangan semasa melakukan kerja rumah atau berkebun. • Segera cuci luka kecil atau gigitan serangga, sapukan krim antiseptik dan tutup jika perlu. • Elakkan memakai pakaian yang ketat atau barang kemas. • Elakkan suntikan, pengambilan darah, atau pengambilan tekanan darah anda di lengan yang terjejas.
Gejala menopause (rasa panas, berpeluh, kekeringan faraj dan/atau gejala emosi)	<ul style="list-style-type: none"> • Kenakan pakaian secara berlapis. • Gunakan pelembap tanpa hormon dan pelincir berasaskan air untuk mengurangkan kekeringan dan ketidakselesaan pada masa-masa intim.
Perubahan pada kesuburan dan seksualiti	<ul style="list-style-type: none"> • Bincang dengan doktor dan/atau jururawat anda untuk mengetahui lebih lanjut tentang pencegahan kehamilan, kehamilan, kesuburan dan/atau kebimbangan tentang seksualiti.

Osteoporosis (jisim tulang rendah yang menyebabkan tulang lemah)

- Amalkan diet yang seimbang dan ambil makanan yang kaya dengan kalsium (contohnya susu, sayur-sayuran hijau).
- Luangkan masa di bawah cahaya matahari pagi selama 15 hingga 20 minit setiap hari.
- Lakukan 30 minit senaman galas berat badan setiap hari (contohnya berjalan).

Apakah tanda-tanda dan gejala barah payudara berulang?

Biasanya, barah yang berulang **jarang berlaku**. Namun, tanda-tanda dan gejala yang berikut berkemungkinan bermakna bahawa barah payudara anda telah berulang. Jika anda mengalami sebarang tanda-tanda dan gejala ini dan ianya tidak beransur pulih, sila hubungi doktor anda. Hubungi 995 atau pergi ke Jabatan Kecemasan yang terdekat jika anda mengalami gejala yang teruk.



*Sakit tulang boleh berlaku di mana-mana bahagian tubuh anda.

**Sakit perut boleh berlaku di mana-mana bahagian atas dan bawah abdomen.