



## Penjagaan Pemulihan dan Sokongan selepas Pembedahan untuk Barah Payudara

Perasaan terkejut, marah, hilang kawalan, hilang keyakinan diri dan sedih selepas menjalani diagnosis dan pembedahan untuk barah payudara adalah normal. Berikan diri anda masa untuk menyesuaikan diri dengan perubahan pada tubuh anda dan pulih secara emosi. Anda digalakkan supaya:

- Bercakap dengan orang yang tersayang atau jururawat penjagaan payudara anda tentang perasaan ini
- Kekalkan diet yang seimbang. Tidak perlu untuk menyekat diet anda kecuali dinasihatkan oleh doktor anda
- Kurangkan aktiviti anda dan luangkan masa untuk berehat
- Teruskan penjagaan luka dan lengan, senaman lengan dan penggunaan prostesis payudara bila perlu (jururawat penjagaan payudara anda akan menasihatkan anda dengan sewajarnya)
- Sertai kumpulan sokongan barah payudara

**Pusat Penjagaan Payudara**  
 Pusat Perubatan NUH Aras 8  
 Talian Temu Janji: (65) 6772 2002  
 Emel: breast\_surgery@nuhs.edu.sg



**Stesen MRT Terdekat:** Kent Ridge (Circle Line)

**Hospital Universiti Kebangsaan**  
 5 Lower Kent Ridge Road, Singapura 119074  
 Tel: (65) 6779 5555 Faks: (65) 6779 5678  
 Laman Web: [www.nuh.com.sg](http://www.nuh.com.sg)  
 No. Pendaftaran Syarikat 198500843R

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 berkecualan sebelum memulakan sebarang rawatan atau jika anda mempunyai sebarang soalan yang berkaitan dengan kesihatan, kecergasan fizikal atau keadaan kesihatan anda.

# Menyulam Kasih ke dalam Rawatan Barah Payudara

Pusat Sehati untuk Perkhidmatan Berdedikasi





## Tentang Kami

Mungkin baru-baru ini anda terasa seperti ada ketulan di payudara atau mengetahui tentang perlunya pembedahan barah payudara pada masa yang paling mencabar iaitu selepas anda atau orang yang anda sayangi disahkan menghidap barah payudara.

Di Hospital Universiti Kebangsaan (NUH) dan Institut Barah Universiti Nasional Singapura (NCIS), kami percaya bahawa Setiap Pesakit adalah Penting. Kami sedar tentang perasaan bimbang yang biasa timbul semasa pemeriksaan barah payudara serta keperluan kompleks seorang pesakit yang menjalani rawatan barah payudara.

## Kumpulan Kami

Pasukan kami yang terdiri daripada pelbagai disiplin di bawah ini akan bekerjasama rapat dengan anda:

- Pakar Bedah (Payudara dan Plastik)
- Pakar Onkologi Perubatan
- Pakar Onkologi Radiasi
- Pakar Patologi
- Pakar Radiologi
- Pakar Psikiatri
- Pakar Psikologi
- Pekerja Sosial Perubatan

- Pekerja Penjagaan Kesihatan Bersekutu
- Jururawat Amalan Lanjutan
- Jururawat Penjagaan Payudara

Kami semua komited dalam usaha kami menyediakan penjagaan yang berkualiti, menyeluruh, tersusun dan holistik untuk anda dan orang yang anda sayangi.

## Kemudahan dan Perkhidmatan Sehati Kami

Ditubuhkan pada tahun 2014, Pusat Penjagaan Payudara adalah sebuah pusat sehati berdedikasi di mana anda boleh menjangkakan khidmat saringan barah payudara yang canggih, penjagaan diagnostik dan pembedahan untuk pelbagai keadaan payudara benigna, barah dan kosmetik.

Mulakan hari anda dengan konsultasi bersama pakar bedah kami diikuti dengan pengimejan di Pusat Pengimejan Payudara yang bersebelahan, dan akhiri hari anda dengan pelan penjagaan yang lengkap beserta saranan.

## Pengesanan Barah Payudara dan Perkhidmatan Diagnostik

- **Pemeriksaan Payudara Klinikal**
- **Mamografi** – x-ray buah dada berdosa rendah
- **Ultrabunyi (pilihan)** – penggunaan gelombang bunyi untuk menghasilkan gambar payudara
- **Pengimejan Resonans Magnetik** – penggunaan medan magnet untuk menghasilkan gambar payudara
- **Sedutan Jarum Halus** – mengeluarkan sel-sel untuk ujian lanjut
- **Biopsi Jarum Teras atau Jarum Besar** – mengeluarkan tisu untuk ujian lanjut
- **Biopsi Dibantu Vakum (biopsi mammotome)** – mengeluarkan sampel tisu yang lebih besar untuk ujian lanjut

## Pembedahan untuk Keadaan Payudara Benigna

- **Biopsi Eksisi** – mengeluarkan ketulan atau bahagian yang tidak normal untuk ujian lanjut
- **Mengeringkan Nanah** – mengeluarkan nanah dan/atau cecair yang telah dijangkiti daripada payudara
- **Microdochectomy** – mengeluarkan seluruh payudara
- **Mamoplasti Mengecilkan Payudara** – mengeluarkan tisu payudara berlebihan pada wanita berpayudara besar
- **Pembedahan Gynaecomastia untuk Lelaki** – mengeluarkan tisu payudara berlebihan pada kaum lelaki

## Pembedahan untuk Barah Payudara

Pembedahan adalah salah satu rawatan utama untuk barah payudara. Bergantung kepada saiz dan kedudukan barah dan pilihan anda, pakar bedah akan mengesyorkan salah satu atau lebih pilihan pembedahan yang berikut:

- **Eksisi Lokal Luas (Pembedahan Tanpa Membuang Payudara)** – mengeluarkan barah dan sedikit tisu yang kelihatan normal mencari sekitarnya
- **Pembedahan Onkoplastik (Pembedahan Tanpa Membuang Payudara)** – mengeluarkan barah dengan hasil kosmetik yang lebih baik, wanita boleh memilih untuk menjalani pembedahan pada payudara yang tidak terjejas untuk memperbaiki keseimbangan
- **Mastektomi** – membuang keseluruhan payudara
- **Pembedahan Pembentukan Semula** – membentuk payudara baru menggunakan implan dan/atau tisu anda sendiri
- **Biopsi Nodus Limfa Sentinel** – mengeluarkan 1 hingga 3 nodus limfa di dalam ketiak untuk mengesan sel-sel barah
- **Pembedahan Nodus Limfa di Bahagian Bawah Lengan** – mengeluarkan 10 atau lebih nodus limfa di ketiak

Selepas pembedahan barah payudara, anda mungkin ditawarkan rawatan tambahan seperti radioterapi, terapi hormon, kemoterapi dan/atau terapi biologi untuk mengurangkan risiko barah berulang.