

## **Pakar Penjagaan Payudara Amanita**

### Lymphoedema

#### **Mengurangkan bahaya *Lymphoedema* anda**

*Lymph* adalah cecair tidak berwarna yang terjadi di dalam tubuh dan mengalir ke dalam darah melalui rangkaian saluran dan *lymph nodes*. *Lymph nodes* menapis cecair, menjerat kuman, sel-sel kanser dan segala partikel yang tidak di ingini di dalam pengaliran darah. Apabila *lymph nodes* disingkirkan, tubuh akan menggantikannya dengan 'menukar arah aliran' *lymph* menerusi saluran lain di dalam bahagian tersebut. Walau bagaimana pun, system ini kurang berkesan. Jika saluran ini melebihi muatannya, cecair *lymph* akan berkumpul dalam tisu, menyebabkan tisu menjadi bengkak dan dikenali sebagai *Lymphoedema*.

#### **Kenapa *Lymphoedema* dikaitkan dengan Kanser payudara?**

Jika sel-sel kanser telah mula merebak dari payudara, sel-sel Kanser ini dapat dikesan di dalam *lymph nodes* di bawah lengan. *Lymph nodes* yang mengandungi sel-sel Kanser mestilah disingkirkan, tetapi buat masa ini, satu-satunya cara untuk mengetahui samada bahagian itu terjejas atau tidak ialah dengan menyingkirkan bahagian tersebut (satu prosedur yang di kenali sebagai '*axillary dissection*'), agar bahagian itu boleh dilihat di bawah mikroskop. Malangnya, cara ini mendedahkan wanita kepada peningkatan risiko terhadap *Lymphoedema*.

Adalah diharapkan satu prosedur yang agak baru dikenali sebagai '*sentinel node biopsy*' dapat mengurangkan risiko ini. Satu '*sentinel node biopsy*' membolehkan pakar bedah terlebih dahulu mengenalpasti node atau nodes yang berkemungkinan terjejas. Jika keadaan ini jelas, nodes yang lain juga berkemungkinan akan terjejas dan nodes itu tidak perlu disingkirkan. '*Sentinel node biopsy*' mungkin tidak sesuai bagi semua wanita. Radioterapi pada ketiak juga mengganggu pengaliran semulajadi *lymph* menjadikan ini satu lagi factor risiko dalam perkembangan *Lymphoedema*.

#### **Bengkak dan 'sensasi luarbiasa' seurus selepas pembedahan bukanlah *Lymphoedema***

Selepas menjalani pembedahan adalah perkara biasa bagi pesakit merasakan kebas sedikit di bahagian ketiak, lengan dan payudara atau dinding dada dan kerap kali membengkak sedikit. Di samping urat-urat saraf mula beransur pulih, adalah normal bagi pesakit untuk mengalami beberapa sensasi ganjil yang tidak selesa, kerap kali dikatakan seperti dicucuk atau seperti kulit terasa melecur terkena matahari atau dicalar.

Sensasi ini boleh berlaku pada payudara atau dinding dada, ketiak, lengan dan bahagian atas belakang. Pembengkakan dan sensasi ganjil ini biasanya akan pulih di dalam tempoh beberapa minggu atau bulan selepas pembedahan. Bincangkan simpton-simpton ini dengan pakar bedah atau jururawat anda, pada setiap kali lawatan, terutamanya jika bengkak atau rasa tidak selesa itu berterusan atau semakin parah.

#### **Bagaimana anda mengetahui jika anda mempunyai *Lymphoedema*?**

*Lymphoedema* boleh terjadi pada bila-bila masa selepas pembedahan walau-pun beberapa tahun kemudian. Adalah penting untuk mengetahui tanda-tanda dan simpton – simptonnya. Jika *lymphoedema* mula berkembang, lebih cepat anda mendapatkan

nasihat dan memulakan rawatan, adalah lebih baik supaya anda boleh bertindak awal untuk mengatasinya.

### **Simptom-simptom awal lymphoedema ialah seperti:**

- Membengkak di lengan atau payudara (anda boleh menyedari bahawa cincin anda, lengan baju atau pergelangan tangan terasa ketat.)
- Merasa tidak selesa, berat, ketat di lengan atau payudara.
- Terasa sakit-sakit di bahagian lengan atau bahu.

### **Apakah yang boleh mencetuskan Lymphoedema?**

Sebab –sebab terjadinya lymphoedema yang dapat dikenalpasti adalah seperti berikut:

- Terdapat jangkitan di lengan anda, di sebelah yang sama dengan pembedahan anda.

Jangkitan boleh bermula dari luka-luka, kerana garukan, suntikan, gigi-tan serangga, terbakar atau kesan panas matahari-apa-apa sahaja yang boleh menyebabkan kulit terkoyak.

*Untuk mengurangkan risiko jangkitan:*

- Jaga kulit anda supaya sentiasa lembab dan lembut.
- Lindungi kulit anda dari matahari dengan menggunakan kain dan pelindung matahari.
- Gunakan ubat pencegah serangga dan jika digigit, gunakan ubat untuk mengurangkan gatal dari gigitan.
- Elakkan suntikan atau titisan intravenous dalam lengan atau tangan yang menjalani pembedahan.
- Rawat pecehan di kulit anda dengan menggunakan pencegah kuman.
- Jika luka atau gigitan atau pecah pada kulit terdapat iritasi, atau lengan anda menjad merah atau bengkak, jumpalah doktor anda dengan secepat yang mungkin. Antibiotik mungkin dipelukan.

- **Dalam keadaan berlebihan berat**

- **Terlalu kurang berladah atau banyak beriadah**

Pergerakan otot yang lemah lembut meningkatkan aliran lymph dan mengurangkan risiko pengumpulan bendalir. Pergerakan lemah lembut, .....yang regular adalah lebih baik daripada aktiviti yang hebat dan mendakak yang di buat sekali sekala sahaja. Jika anda mahu berladah dengan giat lakukan secara beransur ansur dan, jika berasa khuatir, dapatkan nasihat pakar.

- **Memanaskan lengan anda secara berlebihan.** Hakkan panas matahari, mandi air panas/shower, spas, saunas dan riadah yang berlebihan.

- **Cedera pada lengan**

- **Mengangkat atau memegang bungkusan berat.** Lakukan secara beransur-ansur apabila mengangkat barang-barang berat dan periksa jika terdapat pembengkakan.

- **Menghadkan peredaran darah ke bahagian atas atau bahagian tangan.** Cuffs tekanan darah, tourniquets, coli yang pengikatnya tidak lebar, pakaian yang ketat di keliling dada anda atau lengan anda, barang-barang kemas atau jam yang ketat mungkin mengurangkan pengaliran.

- **Mengembara.** Duduk diam semasa penerbangan yang jauh, perjalanan dengan kereta atau bas dan tekanan udara yang berbeza-beza dalam kapal terbang

dapat mengurangkan pengaliran *lymph*. Fikirkan juga bila memakai pakaian yang mencerut. Sentiasa berhati-hati. Bercakaplah kepada kakitangan di **Amanita**.

## **INGATLAH**

- **Tidak semua wanita yang telah mengalami kanser payudara akan mengalami *lymphoedema*.**
- **Diagnosis dan rawatan awal dapat membantu untuk menga-wasinya, mengurangkan keadaan bengkak dan membaiki fungsi lengan.**
- **Sedar akan kemungkinan berlaku masalah.**
- **Ambil langkah berjaga-jaga.**
- **Perhatikan tangan anda jika terdapat sebarang perubahan.**
- **Dapatkan nasihat perubatan dengan segera.**

### **Gunakan lengan anda di dalam aktiviti harian**

Senaman Lengan & Bahu dapat membantu anda mendapatkan semula pergerakan normal dan mengekalkan peredaran darah normal.

Sangatlah penting untuk menggunakan lengan anda secara normal untuk dapat kembali melakukan pergerakan penuh dan mengurangkan masalah-masalah seperti kejang bahu, lemah otot, serta penegangan kulit dan otot.

### **Cadangan-cadangan yang diberi di bawah ini dapat mengelakkan Lymphoedema**

1. Gunakan bahu serta lengan anda di dalam pergerakan normal sekerap yang boleh.
2. Gunakan kedua belah lengan ketika beraktiviti, sama seperti sebelum pembedahan.
3. Elakkan menggunakan lengan anda secara berlebihan.
4. Ketika lengan anda sedang membaik pulih, elakkan mengangkat benda-benda yang berat.
5. Biaskan diri untuk membawa beg tangan dengan menggunakan lengan yang tidak menjalani pembedahan.
6. Berhati-hati ketika memotong kuku.
7. Gunakan pelembap untuk mengelakkan kekeringan dan pecah-pecah.
8. Lengan yang telah menjalani pembedahan tidak sepatutnya digunakan untuk mengambil tekanan darah, mengambil darah, memasukkan saluran 'drip' atau suntikan.
9. Dapatkan nasihat doktor dengan segera jika lengan atau tangan anda terdapat pembengkakan, tanda-tanda merah atau sebarang tanda jangkitan.

AMANITA would like to thank Soptimist International Shah Alam branch for their help in translating this document.

Amanita Services Sdn Bhd (788618-H)

Ampang: 1.06, 1<sup>st</sup> Floor Ampwalk, 218, Jalan Ampang,  
50450 Kuala Lumpur, Malaysia Tel: +603-2162 8215 +603-21636172  
Email: info@amanita.com.my

Subang: Sime Darby Medical Centre, 1, Jalan SS12/A,  
47500 Subang Jaya Selangor Tel: +603-56391540

**Website: [www.amanita.com.my](http://www.amanita.com.my)**