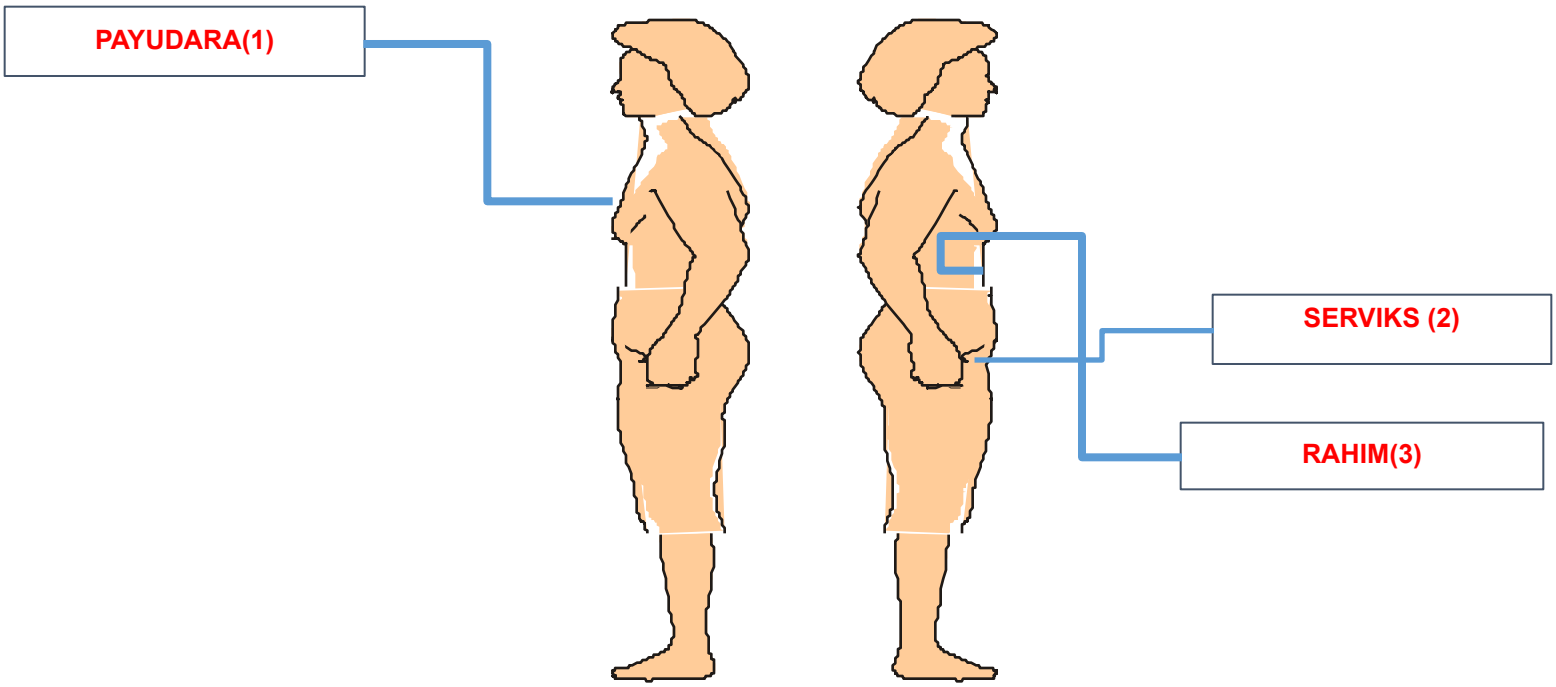
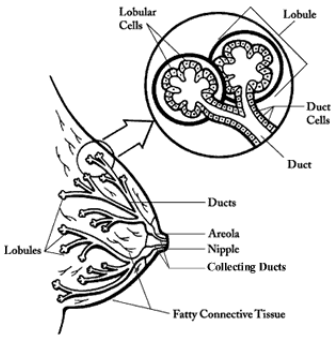
Mengapa Kita Perlu MencegahKanker Pada Diri Kita, Wanita



anker Payudara



- Kanker payudara adalah tumor ganas

Yang dimulai dari sel-sel payudara.

- ♣ Penyakit ini terjadi terutama pada wanita, tetapi bisa juga terjadi pada pria.

❖ **Faktor-faktor resiko yang tidak bisa Anda ubah:**

♣ **Jenis kelamin**

Menjadi seorang wanita merupakan resiko utama terkena kanker payudara. Meskipun hal ini juga bisa terjadi pada kaum pria, namun kira-kita 100 kali lebih sering menyerang kaum wanita.

♣ **Usia**

Kemungkinan resiko terkena kanker payudara semakin besar sejalan dengan bertambahnya usia seorang wanita. 2 dari 3 wanita penderita kanker invasif berusia 55 tahun atau lebih ketika terdeteksi kanker.

♣ **Faktor genetika**

5% hingga 10% kanker payudara dianggap berkaitan dengan perubahan (mutasi) gen tertenti. Perubahan gen yang paling umum adalah dari gen BRCA1 dan BRCA2. Wanita dengan perubahan gen tersebut memiliki hingga 80% kemungkinan resiko terkena kanker payudara. Perubahan gen lain juga memungkinkan meningkatkan resiko kanker payudara.

♣ **Riwayat kesehatan keluarga**

Resiko terkena kanker payudara lebih tinggi bagi wanita yang kerabat dekatnya terkena penyakit ini. Garis kekerabatan tersebut bisa dari pihak ibu maupun ayah. Memiliki seorang ibu, saudara perempuan ataupun anak perempuan yang menderita kanker payudara, bisa meningkatkan resiko seseorang terkena kanker payudara menjadi dua kali lipat lebih besar. (Penting untuk dicatat dan diperhatikan bahwa 70% hingga 80% wanita yang terkena kanker payudara tidak memiliki sejarah keluarga dengan penyakit tsb)

♣ **Riwayat kesehatan pribadi seseorang yang menderita kanker payudara**

Seorang wanita yang menderita kanker di salah satu payudaranya memiliki resiko lebih besar akan terkena kanker yang baru yang timbul di payudara yang satunya lagi ataupun di payudara yang sama.

❖ **Faktor-faktor resiko yang bisa Anda ubah:**

♦ Resiko terkena kanker payudara dan gaya hidup

♣ **Tidak memiliki anak atau memiliki anak di usia tidak terlalu muda**

Wanita yang tidak memiliki anak, atau yang memiliki anak pertama setelah berusia 30tahun, memiliki resiko sediki lebih tinggi terkena kanker payudara. Hamil pada usia dini (muda) dan lebih dari satu kali, mengurangi resiko terkena kanker payudara.

♣ **Pil KB**

Penelitian menemukan bahwa wanita yang menggunakan pii KB memiliki resiko sedikit lebih besar terkena kanker payudara dibandingkan mereka yang tidak pernah menkonsumsi pil KB. Mereka yang berhenti menggunakan pil KB lebih dari 10 tahun yang lalu tampaknya tidak memiliki peningkatan resiko.

♣ **Postmenopausal Hormone Therapy (PHT)**

Terapi hormon setelah menopaus

♣ **Menyusui dan kehamilan**

Beberapa penelitian memperlihatkan bahwa menyusui sedikit memperendah resiko terkena kanker payudara, terutama bila menyusui hingga 1½ sampai 2 tahun. Ini dimungkinkan karena menyusui memperkecil total periode menstruasi pada wanita, seperti halnya kehamilan. Penelitian menemukan bahwa memiliki anak lebih banyak dan menyusui lebih lama dapat menurunkan resiko terkena kanker payudara hingga setengahnya.

♣ **Alkohol**

Konsumsi alkohol jelas berkaitan dengan meningkatnya resiko terkena kanker payudara. Wanita yang minum minuman beralkohol 1 gelas sehari memiliki resiko peningkatan yang sangat kecil. Mereka yag minum 2 hingga 5 elas sehari memiliki 1½ kali resiko terkena kanker payudara dibandingkan mereka yang tidak mengkonsumsi minuman beralkohol. Jadi batasi konsumsi minuman beralkohol Anda.

- ♣ **Kelebiha berat badan atau obesitas**

  Kelebihan berat badan atau obesitas berkaitan dengan peningkatan resiko terkena kanker payudara, terutama bagi wanita setelah perubahan hidup dan jika kenaikan berat badan terjadi selama masa dewasa. Juga, resiko tersebut tampaknya lebih tinggi jika kelebihan lemak ada pada daerah pinggang. Namun kaitan antara berat badan dan resiko kanker payudara ini kompleks, dan penelitian akan lemak dalam diet berhubungan dengan resiko kanker payudara ini seringkali memberikan hasil yang bertentangan.Pertahankanlah berat badan sepanjang hidup Anda dan hindari kenaikan berat badan yang berlebihan.

- ♣ **Gerak badan**

  Penelitian memperlihatkan bahwa latihan gerak badan (olah raga) menurunkan resiko terkena kanker payudara. Yang menjadi pertanyaan adalah seberapa banyak olah raga yang dibutuhkan. Penelitian menunjukan jalan cepat sedikitnya 1 jam 15 menit hingga 2 jam dalam 1 minggu menurunkan resiko hinggal 18%. Jalan selama 10 jam dalam seminggu mengurangi resiko sedikit lebih besar. Gerak badan 45 hingga 60 menit 5 hari atau lebih dala seminggu.

- ❖ **Faktor-faktor resiko pasti:**

  - ♣ **High Fat Diets**

    Makan diet sehat yang mencakup 5 atau lebih porsi sayuran dan buah-buahan setiap hari, lebih memilih biji-bijian daripada biji-bijian yang diproses halus, dan membatasi jumlah daging olahan dan merah.

  - ♣ **Polusi**

  - ♣ **Asap rokok**

  - ♣ **Kerja malam**

Deteksi dini kanker payudara

Menemukan kanker payudara dini pada wanita tanpa gejala

- ❖ **Mammogram**:

Wanita berusia 40 tahun ke atas seharusnya melakukan *mammogram* setiap tahun dan secara teratur melakukannya selama dia dalam keadaan sehat. Meskipun ada kemngkinan *mammogram* luput mendeteksi kanker, tapi ini masih cara yang sangat baik untuk mendeteksi kanker payudara.

- ❖ **Clinical breast exam (CBE): pemeriksaan payudara klinis**

Wanita di usia 20an dan 30an sebaiknya melakukan *clinical breast exam (CBE)*atau pemeriksaan payudara secara klinissebagai bagian pemeriksaan regular oleh ahli kesehatan, disarankan setiap 3 tahun. Setelah memasuki usia 40,

wanita sebaiknya melakukan pemeriksaan payudara oleh ahli kesehatan setiap tahun. Lakukan CBE sesaat sebelum *mammogram*.

❖ **Breast self-exam (BSE): pemeriksaan payudara sendiri (SADARI)**

BSE merupakan pilihan bagi perempuan yang memasuki usia 20-an. Para wanita harus diberitahu tentang manfaat dan keterbatasan BSE. Mereka harus segera menemui dokter mereka bila mereka menemukan perubahan bentuk dan rasa pada payudara mereka . Bila Anda melakukan BSE secara teratur, Anda akan mengetahu bagaimana bentuk dan rasa yang normal pada payudara Anda. Sehingga Anda akan lebih mudah melihat bila ada perubahan. Bagi wanita yang akan memasuki masa menopause, bisa melakukan BSE 7 hari setelah menstruasi bulanan; bagi wanita yang telah menoause sebaiknya melakukan BSE setiap hari pertama pada tiap bulan.

Segera temui dokter Anda jika Anda menemukan perubahan-perubahan berikut:

- ♣ Benjolan atau pembengkakan, iritasi pada kulit, nyeri pada puting atau puting berubah ke dalam, kemerahan pada puting atau kulit payudara, keluarnya cairan selain ASI. Namun perlu juga untuk diingat bahwa keseringan perubahan yang terjadi pada payudara kita bukanlah kanker.

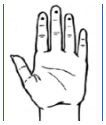
❖ Wanita yang berseiko tinggi kanker payudara sebaiknya berkonsultasi dengan dokter tentang pendekatan yang terbaik bagi mereka. Ini mungkin berarti saatnya untuk mulai melakukan *mammogram* di usia dini, melakukan tes tambahan, atau melakukan lebih sering pemeriksaan.

❖

Bagaimana cara memeriksa payudara Anda

❖ Berbaring dan letakkan lengan kanan di belakang kepala Anda. Pemeriksaan dilakukan dalam keadaan berbaring (terlentang), bukan berdiri. Hal ini karena ketika berbaing jaringan payudara menyebar secara merata di atas dinding dada dan setipis mungkin, sehingga lebih mudah untuk merasakan semua jaringan payudara.

❖ Gunakan bantalan ujung tiga jari bagian tengah tangan kiri Anda untuk merasakan benjolan di payudara kanan. Gunakan ujung jari untuk melakukan gerakan melingkar untuk merasakan jaringan payudara.



❖ Gunakan 3 tingkatan penekanan untuk merasakan jaringan payudara. Tekanan ringan diperlukan untuk merasakan kulit; tekanan sedang untuk merasakan sedikit lebih dalam; dan tekanan yang kuat untuk measakan jaringan yang paling dekat dengan dada dan tulang rusuk. Jika Anda tidak

terlalu yakin seberapa kuat harus menekan, bicaralah dengan dokter Anda atau perawat. Gunakan 3 tingkatan tekanan tersebut untuk merasakan jaringan payudara Anda sebelum berpindah pada bagian berikutnya.

- Lakukan gerakan memutar di sekitar payudara dari atas ke bawah dimulai dari ketiak ke tengah tulang dada . (Sternum atau tulang dada) . Pastikan untuk memeriksa seluruh area payudara turun ke bawah sampai Anda merasakan hanya tulang rusuk dan dan juga naik ke atas sampai ke leher.

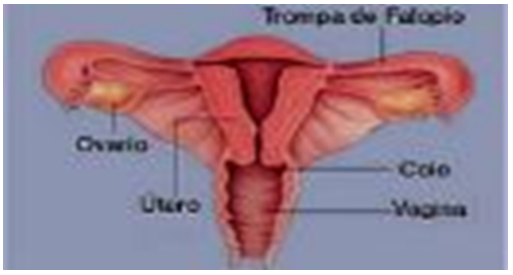
- Ada beberapa fakta yang menunjukkan bahwa pola naik turun (kadang-kadang disebut pola vertikal) adalah pola yang paling efektif untuk memeriksa seluruh payudara tanpa luput setiap jaringan payudara .

- Ulangi pemeriksaan ini pada payudara kiri Anda, dengan menggunakan ujung jari tangan kanan Anda.

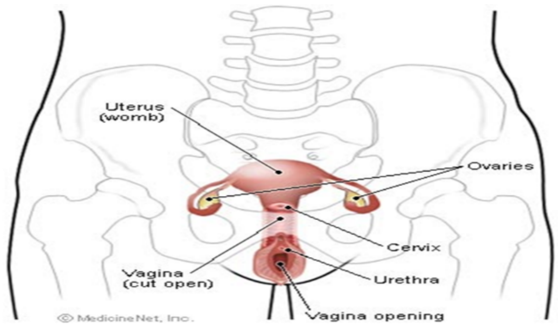
- Sambil berdiri di depan cermin dengan tangan menekan kuat di atas pinggul Anda, amatilah payudara Anda untuk setiap perubahan akan ukuran , bentuk , kontur , *dimpling* , atau kemerahan atau *scaliness* dari puting atau kulit payudara. (Posisi tangan menekan kuat pinggul mengkontraksi otot-otot dinding dada dan meningkatkan perubahan payudara)

- Periksa ketiak sambil duduk ataupun berdiri dengan sedikit mengangkat lengan Anda sehingga Anda dapat dengan mudah merasakan bagian ini. Angkat lengan dan lihat perubahan yang mungkin terjadi. Mengangkat lengan Anda lurus ke atas mengencangkan jaringan di daerah ini dan ini mempersulit pemeriksaan.

Kanker Serviks



A p a   i t u ***<u>Serviks</u> ?***

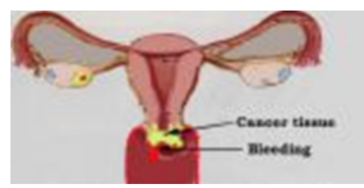


Serviks atau leher rahim adalah bagian dari sistem reproduksi wanita. Ini merupakan bagian bawah dan sempit dari *uterus* (rahim) . Rahim adalah organ berbentuk buah pir di perut bagian bawah. Serviks atau leher rahim menghubungkan uterus ke vagina . Vagina mengarah ke bagian luar tubuh .

Kanker Serviks: Gejala-gejalanya

Perubahan dari pra kanker dan kanker dini serviks umumnya tidak menyebabkan rasa sakit atau gejala lainnya . Hal ini penting untuk tidak menunggu untuk merasakan sakit sebelum berobat ke dokter .

Ketika penyakit semakin memburuk ,seorang wanita mungkin melihat satu atau lebih dari gejala-gejala ini :



- Perdarahan abnormal pada vagina
  - ♣ Pendarahan yang terjadi antara periode menstruasi yang teratur
  - ♣ Pendarahan setelah hubungan seksual , *douching* (mencuci vagina dengan cara menyemprotkan cairan ke dalam vagina), atau pemeriksaan rongga panggul
  - ♣ Periode menstruasi yang lebih lama dan lebih banyak dari sebelumnya
  - ♣ Perdarahan setelah menopause
- Peningkatan keputihan
- Nyeri panggul
- Nyeri selama berhubungan seksual

Infeksi atau masalah kesehatan lainnya juga dapat menyebabkan gejala-gejala tersebut . Hanya dokter yang dapat memastikan . Seorang wanita dengan gejala-gejala tersebut harus memberitahu dokter sehingga masalah dapat didiagnosis dan dirawat sedini mungkin.

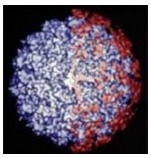
Faktor resiko

Faktor-faktor berikut memungkinkan meningkatkan risiko, bahkan lebih :

- Human papillomavirus (HPV)
- Kurangnya Pap Smear secara teratur
- Sistem kekebalan tubuh yang lemah (sistem pertahanan alami tubuh)
- Umur : Kanker serviks terjadi paling sering pada wanita di atas usia 40 .

- Riwayat seksual : Wanita yang memiliki banyak pasangan seksual memiliki risiko lebih tinggi dari rata-rata berkembangnya kanker leher rahim . Juga , seorang wanita yang telah melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang telah memiliki banyak mitra seksual mungkin menghadapi risiko lebih tinggi terkena kanker serviks . Dalam kedua kasus tersebut , risiko berkembangnya kanker leher rahim lebih tinggi karena wanita memiliki risiko yang lebih tinggi dari rata-rata infeksi HPV .
- Merokok : Wanita dengan infeksi HPV yang merokok memiliki risiko lebih tinggi terkena kanker serviks dibandingkan dengan wanita dengan infeksi HPV yang tidak merokok .
- Penggunaan pil KB dalam jangka waktu yang lama : Menggunakan pil KB untuk waktu yang lama (5 tahun atau lebih) dapat meningkatkan risiko kanker leher rahim diantara wanita-wanita dengan infeksi HPV .
- Memiliki banyak anak : Studi menunjukkan bahwa melahirkan banyak anak dapat meningkatkan risiko kanker leher rahim diantara wanita-wanita dengan infeksi HPV .

Faktor resiko praktek seksual



- **Pergaulanseksual**
- **Pasangansekslebihdarisatu**

KankerServiks

Skrining

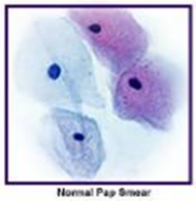
- Skrining untuk memeriksa perubahan serviks sebelum adanya gejala sangat penting. Skrining untuk menemukan sel-sel abnormal sebelum kanker berkembang. Menemukan dan mengobati sel-sel abnormal dapat mencegah kebanyakan kanker serviks. Skrining dapat membantu menemukan kanker sejak dini sehingga pengobatan lebih mungkin menjadi efektif.

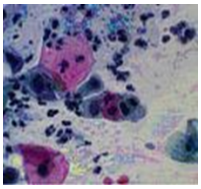
- Tes Pap adalah tessederhana yang digunakan untuk melihat sel-sel leher rahim .Tes Pap dilakukan di kantor dokter atau klinik ketika pemeriksaan rongga panggul .
  - ♣ Mulailah melakukan tes Pap 3 tahun setelah seorang wanita mulai melakukan hubungan seksual, atau ketika memasuki usia 21 tahun (mana yang lebihdulu) .
  - ♣ Melakukan tes Pap setidaknya sekali setiap 3 tahun (dari usia 26 sampai 64 tahun)

Beberapa aktivitas dapat menyembunyikan sel abnormal dan (diItalia GRATIS

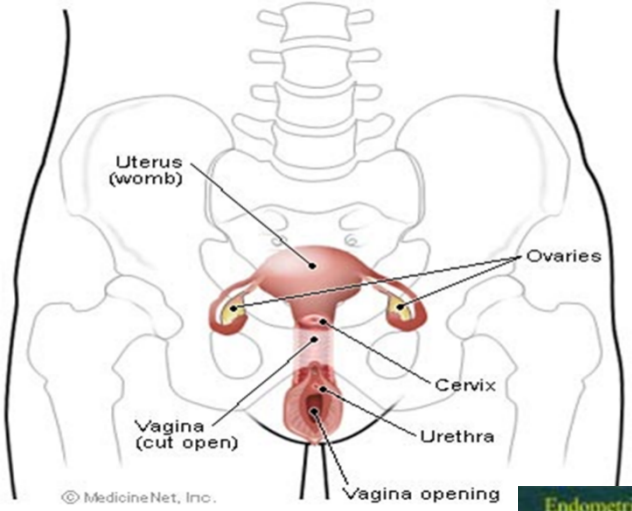
mempengaruhi hasil tes Pap. Jadi :

- ♣ Jangan douche selama 48 jam sebelum tes
- ♣ Jangan melakukan hubungan seksual selama 48 jam sebelum tes .
- ♣ Jangan gunakan obat-obatan vagina (kecuali seperti yang diarahkan oleh dokter) atau busa KB , krim , atau gel selama 48 jam sebelum tes .
- ♣ Jadwalkan tes Pap setelah 10 sampai 20 hari pertama siklus menstruasi.



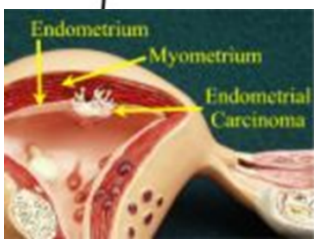


Kanker Rahim



Tipe kanker rahim yang paling umum mulai di dalam endometrium.

- *Endometrial carcinoma, uterine carcinoma, or carcinoma of the uterus.*



Kanker Serviks: Gejala-gejalanya

Kanker rahim biasanya terjadi setelah menopause. Namun ini mungkin juga terjadi sekitar awal dimulainya menopause.

- Pendarahan vagina atau keputihan yang tidak biasa
  - o Pendarahan abnormal pada vagina merupakan gejala yang paling umum pada kanker Rahim. Pendarahan biasa dimulai dalam bentuk encer seperti air, darah yang mengalir yang secara bertahap nantinya akan mengandung lebih banyak darah.
  - o Wanita tidak boleh mengasumsikan pendarahan yang abnormal ini sebagai bagian dari menopause.

- Kesulitan buang air kecil atau nyeri ketika buang air kecil.
- Nyeri ketika melakukan hubungan seksual
- Nyeri di area panggul

Jangan pernah merokok

Anak-anak melihat dan mencontoh orang tuanya. Jangan pernah membiarkan seseorang dalam keluarga Anda merokok dan jangan biarkan seseorang merokok di dalam rumah Anda

"Gaya hidup sehat"

Diet seimbang,
Olah raga
teratur ,Berberatbadansehat

Skrining Kanker Serviks

Bila setiap wanita melakukan PAP TEST, tidak ada kematian akibat kanker

Terima kasih

Terimakasih