

Untuk Pesakit Barah Prostat Lanjut yang Menjalani Terapi Hormon

DIARI PAHLAWAN



DIARI PAHLAWAN

Untuk pesakit Barah Prostat Lanjut yang menjalani Terapi Hormon

Singapore Cancer Society (SCS) Main Office

15 Enggor Street
Realty Centre, #04-01
Singapore 079716
Phone: 6221 9578
Fax: 6221 9575

Opening hours: Mondays to Fridays, 8.30am to 6.00pm

SCS Multi-Service Centre

9 Bishan Place
Junction 8 Office Tower, #06-05
Singapore 579837
Phone: 6499 9133
Fax: 6499 9140

Opening hours: Mondays to Fridays, 8.30am to 6.00pm

SCS Rehabilitation Centre

52 Jurong Gateway Road
JEM Office Tower, #08-04
Singapore 608550
Phone: 6661 0590
Fax: 6570 2746

Opening hours: Mondays to Fridays, 9.00am to 6.00pm;
Saturdays 9.00am to 1.00pm

Website: www.singaporecancersociety.org.sg
Email: enquiry@singaporecancersociety.org.sg
Facebook: CancerSociety

BUTIRAN PERIBADI

Nama: _____

Tarikh Lahir: _____ Nombor Telefon: _____

Alamat: _____

Hospital: _____



Mengenai Persatuan Barah Singapura

Persatuan Barah Singapura (SCS) adalah organisasi kebajikan sukarela berasaskan komuniti yang didedikasikan untuk mengurangkan kesan barah melalui pendidikan awam, pemeriksaan, perkhidmatan pesakit, bantuan kewangan, penyelidikan dan advokasi.

Sebagai badan amal yang dibiayai sendiri, SCS bergantung kepada sumbangan awam untuk memberi perkhidmatan yang berkualiti kepada pesakit barah, keluarga mereka dan komuniti pada umum.

SCS ditubuhkan pada tahun 1964, didaftarkan sebagai sebuah persatuan pada tahun 1984 dan diberi status IPC (Institusi Karakter Awam) sebagai badan amal pada tahun 1995 oleh Kementerian Kesihatan.

Buku kecil ini disokong melalui Geran Pendidikan oleh:

Semua maklumat tepat pada masa percetakan.
Diterbitkan pada July 2016.



Persatuan Barah Singapura

Semua Hakcipta terpelihara. Tiada bahagian daripada penerbitan ini boleh diterbitkan semula, disimpan dalam sistem pengambilan, atau dihantar, dalam apa jua bentuk atau dengan apa cara, elektronik, mekanik, fotokopi, rakaman atau sebaliknya, tanpa kebenaran terlebih dahulu daripada penerbit.

KANDUNGAN



3 Apa yang Anda Perlu Tahu Mengenai Barah Prostat

- Mengenai Buku Ini
- Apakah Prostat?
- Apa itu Barah Prostat?
- Barah Prostat Metastatik
- Merawat Barah Prostat Metastatik
- Menguruskan Kesan Sampingan Terapi Hormon
- Kemoterapi
- Menguruskan Kesan Sampingan Kemoterapi
- Program Latihan Rintangan



33 Carta Pemantauan

- Carta Pemantauan Parameter
- Carta Pemantauan Hasil Darah
- Lawatan Susulan

39 Soalan Untuk Doktor

- Soalan Untuk Doktor
- Perkataan Galakan

41 Penghargaan



Apa yang Anda Perlu Tahu Mengenai
Barah Prostat

Back of Divider 1 (Blank Page)

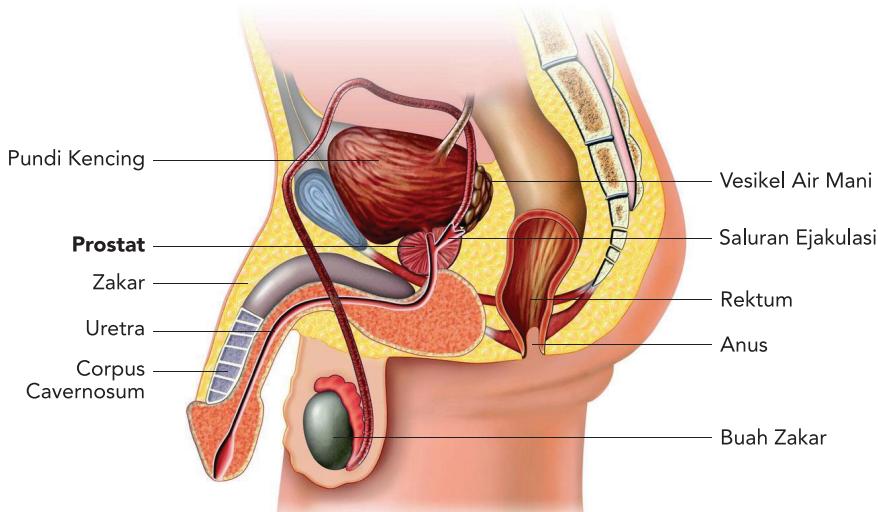
MENGENAI BUKU INI

Buku kecil ini direka khas untuk anda jika anda menjalani terapi hormon. Ia mengandungi maklumat penting yang perlu anda ketahui tentang barah prostat lanjut, kesan sampingan terapi hormon, kemoterapi serta cara yang anda boleh gunakan untuk menguruskan kesan sampingannya. Ingat bahawa anda mungkin atau mungkin tidak mengalami semua kesan sampingan yang dinyatakan, oleh itu gunakan buku ini pada budi bicara anda sendiri.

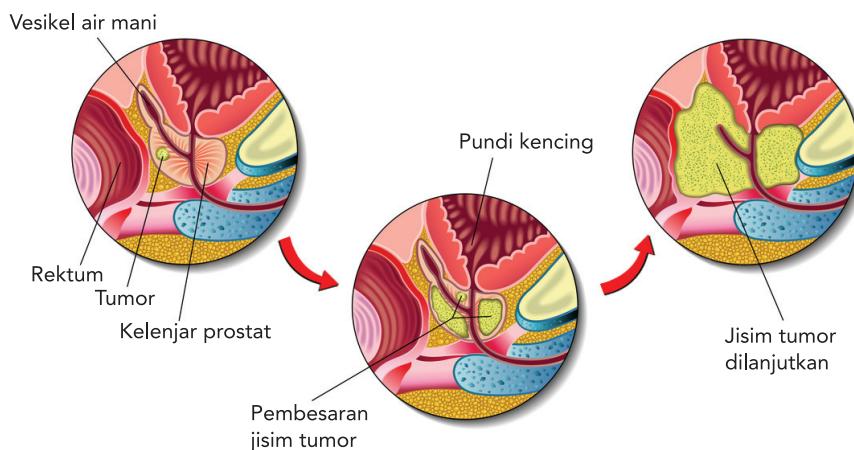
Disini tersedia halaman bagi anda untuk memantau keputusan darah anda serta mencatat kesan sampingan yang berbeza yang mungkin anda alami. Sila isikannya setiap kali sebelum anda datang untuk temujanji Doktor. Ini akan membolehkan pakar penjagaan kesihatan dan doctor-doktor untuk mempunyai kefahaman yang lebih mengenai kesihatan anda.

APAKAH PROSTAT?

Prostat adalah kelenjar kecil, sama seperti bentuk dan saiz walnut, ia terletak betul-betul di bawah pundi kencing (kantung yang menyimpan air kencing apabila ia dihasilkan dari buah pinggang) dan di hadapan rektum (di mana najis disimpan). Ia membalut segmen pendek uretra anda, tiub yang mengangkut air kencing dari pundi kencing. Ia berfungsi dengan menghasilkan air mani yang membawa sperma dari buah zakar ketika seorang lelaki berejakulasi.



APA ITU BARAH PROSTAT?



Pertumbuhan sel-sel dalam badan dikawal dengan teliti dan, apabila sel-sel mati, ia digantikan dengan yang baru. Barah prostat boleh berkembang apabila sel-sel di dalam kelenjar prostat mula tumbuh dengan cara yang tidak normal dan tidak terkawal.

Di kalangan ramai lelaki barah berkembang dengan perlahan dan mungkin kekal dalam kelenjar prostat. Walau bagaimanapun, dalam sesetengah lelaki, barah mungkin tumbuh lebih cepat dan kadang-kadang boleh menyebabkan gejala seperti masalah membuang air kecil. Sel-sel barah juga boleh menyebar di luar prostat ke bahagian lain badan. Ini dikenali sebagai barah prostat lanjutan atau metastatik. Satu tempat yang biasa adalah tulang, yang boleh mengakibatkan sakit tulang.

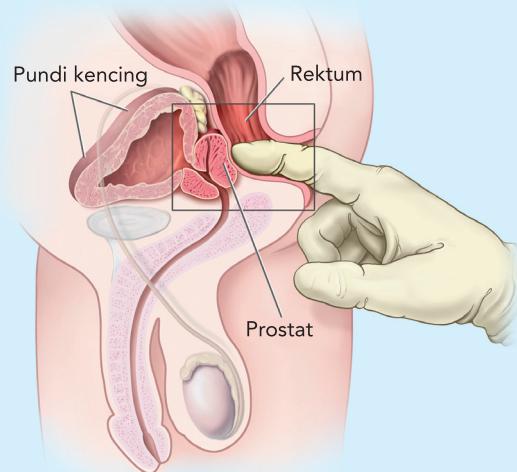
Berperingkatkan ia adalah cara untuk menerangkan di mana barah terletak, jika atau di mana ia telah merebak, dan sama ada ia memberi kesan kepada bahagian lain badan. Doktor menggunakan ujian diagnostik untuk mengetahui tahap barah, oleh itu pementasan mungkin tidak lengkap sehingga semua ujian selesai. Pementasan untuk barah prostat juga melibatkan melihat hasil ujian untuk mengetahui jika barah telah merebak dari prostat ke bahagian lain badan. Mengetahui tahap ini membantu doktor untuk menentukan jenis rawatan yang terbaik dan boleh membantu meramalkan prognosis pesakit, yang merupakan peluang pemulihan. Terdapat penerangan tahap yang berbeza untuk pelbagai jenis barah.

Terdapat 2 jenis tahap untuk barah prostat:

- Peringkat klinikal adalah berdasarkan kepada keputusan ujian yang dilakukan sebelum pembedahan, termasuk DRE (pemeriksaan rectum digital), biopsi, x-ray, imbasan CT dan/atau MRI, dan imbasan tulang. X-ray, imbasan tulang, imbasan CT dan imbasan MRI mungkin tidak selalu diperlukan. Mereka disyorkan berdasarkan tahap PSA; saiz barah, yang termasuk kadar dan jumlahnya; dan tahap klinikal barah.



Pemeriksaan Rectum Digital (DRE)



- Peringkat patologi adalah berdasarkan maklumat yang dijumpai semasa pembedahan, ditambah dengan hasil makmal, dirujuk sebagai patologi, tisu prostat yang dikeluarkan semasa pembedahan. Pembedahan sering kali melibatkan penyingkiran keseluruhan prostat dan beberapa nodus limfa.



Peringkat I

Barah didapati hanya dalam prostat, biasanya semasa prosedur perubatan lain. Ia tidak boleh dirasakan semasa DRE atau dilihat pada ujian pengimian. Barah peringkat 1 biasanya terdiri daripada sel-sel yang kelihatan lebih seperti sel-sel yang sihat dan biasanya berkembang perlahan-lahan.

Peringkat IIA dan IIB

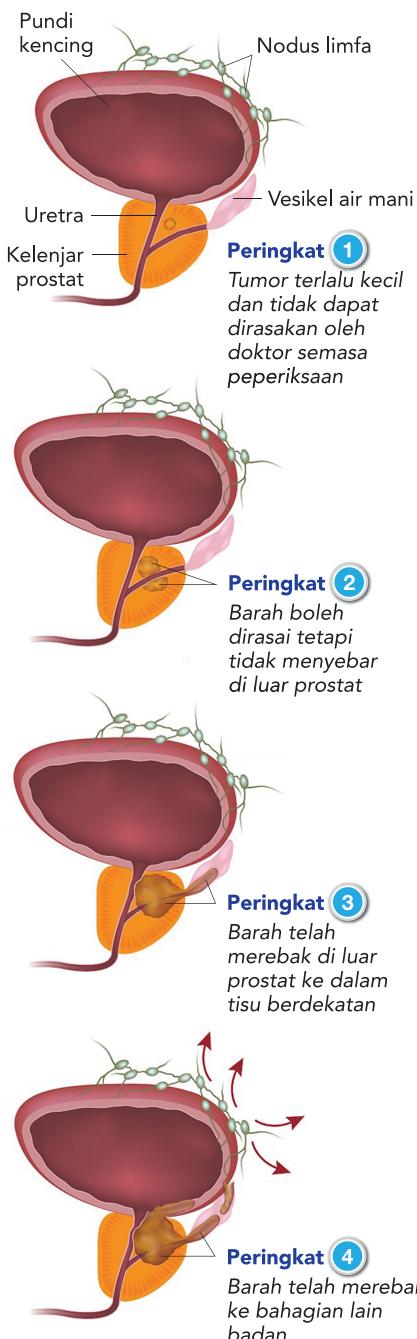
Peringkat ini menggambarkan tumbuhan yang terlalu kecil untuk dirasakan atau dilihat pada ujian pengimian; atau, ia menggambarkan tumbuhan yang lebih besar yang dapat dirasakan semasa DRE. Barah belum merebak ke luar kelenjar prostat, tetapi sel-sel biasanya lebih tidak normal dan mungkin berkembang dengan lebih cepat. Barah peringkat II belum merebak ke nodus limfa atau organ jauh.

Peringkat III

Barah telah merebak melepas lapisan luar prostat ke dalam tisu berdekatan. Ia juga mungkin merebak ke vesikel mani.

Peringkat IV

Peringkat ini menggambarkan apa-apa tumor yang telah merebak ke bahagian lain badan, seperti pundi kencing, rektum, tulang, hati, paru-paru, atau nodus limfa.



BARAH PROSTAT METASTATIK

Barah prostat metastatik berlaku apabila kumpulan sel barah meninggalkan kawasan prostat (lokasi tumor asal) dan merebak ke bahagian lain badan. Simpanan sel barah di luar kawasan prostat dikenali sebagai metastasis. Tapak metastasis yang paling biasa adalah tisu berdekatan dan nodus limfa di pinggul, dan tulang. Lain-lain tapak metastasis yang berpotensi termasuk organ-organ lain seperti hati dan paru-paru.

Tanda-tanda dan Gejala-gejala

Gejala-gejala barah prostat metastatik berbeza bergantung kepada tapak, dan jumlah penglibatan, oleh sel-sel barah metastatik. Pada peringkat awal atau jika metastasis kecil, mungkin tidak ada gejala. Pada peringkat lanjut, sakit

tulang, sakit belakang, penurunan berat badan dan lelah yang tidak biasa adalah beberapa gejala barah prostat metastatik. Gejala-gejala spesifik termasuk:

- Sakit di bahagian bawah belakang, paha atas dan pinggul – dari penglibatan tumor pada tulang.
- Keretakan tulang selepas trauma berkelajuan rendah yang biasanya tidak menyebabkan keretakan – dari penglemahan tulang oleh sel-sel barah.
- Kebas/Rasa seperti piniti di tangan dan kaki – dari penyebaran barah menekan pada korda tunjang/saraf.
- Berat badan dan/atau kehilangan selera makan.



- Lelah/kelihatan pucat – dari jumlah rendah darah disebabkan penglibatan barah pada sumsum tulang yang menghasilkan sel darah merah.
- Gejala kencing – dari penyumbatan uretra dari barah prostat.

Untuk menilai dengan lebih lanjut sama ada sel-sel barah telah merebak ke nodus limfa, tulang atau bahagian badan yang lain, doktor anda akan meminta anda pergi untuk ujian-ujian berikut:

- **Ujian PSA** – Sebaik sahaja barah prostat terbukti, tahap PSA di atas 20ng/ml dikaitkan dengan risiko lebih tinggi merebak di luar prostat.



- **X-ray** – Boleh digunakan untuk memeriksa kawasan-kawasan di mana kesakitannya dilaporkan (seperti tulang).
- **Imbasan CT dan MRI** – Imbasan ini akan menunjukkan sejauh mana tisuz-tisuz sekitar luar prostat terjejas serta kawasan lain di badan (misalnya



kawasan lain di badan (misalnya mencari sel-sel barah yang mungkin merebak ke nodus limfa atau hati).

- **Imbasan Tulang** – Imbasan tulang dilakukan untuk mencari penyebaran barah ke tulang.



MERAWAT BARAH PROSTAT METASTATIK

Terapi Hormon

Terapi hormon, juga dikenali sebagai terapi pengurangan androgen atau castrati, diberikan kepada pesakit untuk menghalang testosteron hormon lelaki (juga dikenali sebagai androgen), daripada berinteraksi dengan sel-sel barah prostat, dengan itu menyebabkan barah mengecut.

Androgen diperlukan untuk sel-sel prostat dan sel-sel barah prostat untuk membiak dan bertahan. Dan sebab testosteron dihasilkan di testis, pembiakan akan dengan ketara dikurangkan dan semua tindakannya dalam tisu badan akan dihentikan semasa terapi hormon. Ini menyebabkan sel barah prostat akan mati dalam proses yang dikenali sebagai apoptosis.

Terapi hormon boleh mengawal barah, selalunya untuk beberapa tahun, tetapi ia bukanlah penawar. Biasanya, barah akan berubah dari masa ke semasa ke dalam bentuk yang tidak lagi memerlukan testosteron untuk berkembang. Apabila itu berlaku ia dipanggil tahan castrati, dan rawatan lain seperti Kemoterapi, mesti dipertimbangkan (lihat halaman 18 pada Kemoterapi).

Terapi hormon akan merawat semua sel-sel barah prostat, di mana sahaja mereka berada di dalam badan. Ia biasanya digunakan untuk barah prostat

lanjut tempatan dan metastatik. Terapi ini pada dasarnya berfungsi untuk:

- Mengurangkan pengeluaran androgen oleh buah zakar.
- Sekat tindakan androgen di dalam badan.
- Sekat pengeluaran androgen di seluruh badan.

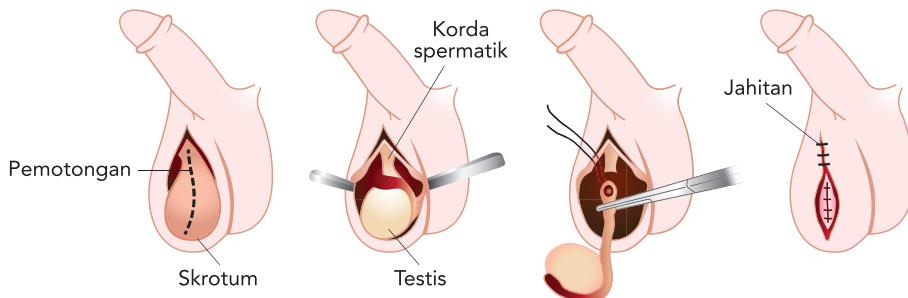
Jenis-jenis Terapi Hormon

Terdapat dua pendekatan utama untuk terapi hormon – penyingkiran testis melalui pembedahan (orkidektomi) atau castrati perubatan. Kedua-dua rawatan sama-sama berkesan dalam mengawal pertumbuhan barah dan kesan sampingan juga sama.

Orkidektomi

Ini adalah pembedahan yang menyingkir buah zakar. Ini adalah prosedur yang dilakukan oleh pakar bedah dengan pesakit di bawah anestesi. Prosedur ini berlaku dengan membuat pemotongan untuk mengeluarkan buah zakar, meninggalkan kulit skrotol utuh. Ini pembedahan kecil yang selamat yang boleh dilakukan sebagai prosedur sehari. Walau bagaimanapun, sebab kesuburan pesakit terjejas, lelaki yang merancang untuk mempunyai anak mungkin perlu mempertimbangkan penabunggan sperma (di mana sperma diambil dari pesakit) sebelum pembed-

Orkidektomi



dahannya supaya ia boleh disimpan untuk penggunaan kemudian.

Kelebihan orkidektomi daripada castrati perubatan adalah:

- Pesakit tidak perlu mendapat suntikan kerap.
- Pematuhan kepada rawatan tidak menjadi satu isu.
- Kesannya adalah sama seperti castrati perubatan, tetapi kos prosedur satu kali ini jauh lebih rendah daripada rawatan hormon biasa.

Kekurangan orkidektomi adalah:

- Sifat invasif pembedahan dan risiko bersampingan seperti jangkitan dan komplikasi anestetik.
- Sesetengah lelaki mungkin mendapati kehilangan testis mereka amat ter tekun dari segi psikologi.

Agonis LHRH

Agonis LHRH digunakan untuk menghentikan pengeluaran testosteron. Pesakit menerima ubat tersebut melalui suntikan ke dalam bahagian abdomen

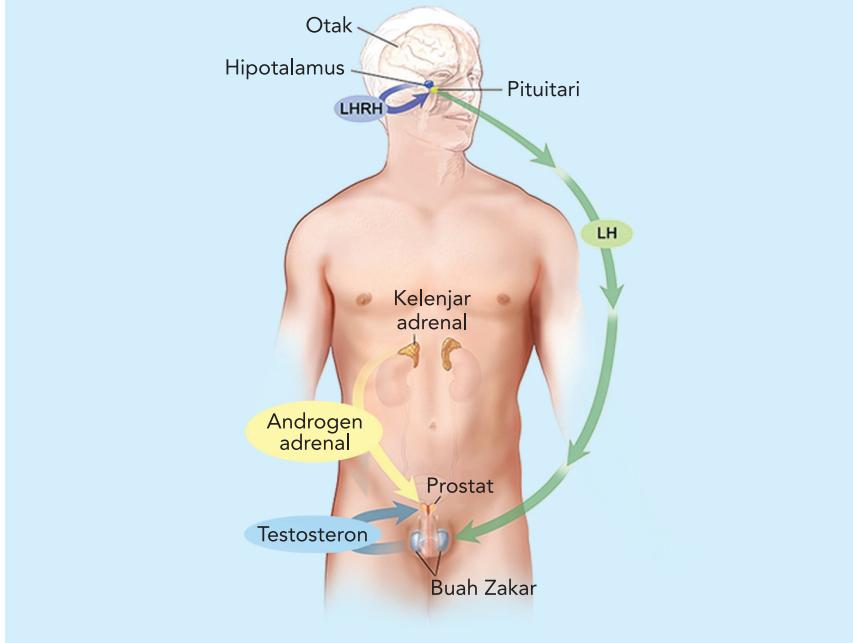
atau ototnya. Mereka melakukan ini dengan mula merangsang hormone leuteinising (LH) yang mencetuskan pelepasan testosteron oleh testikel yang menyebabkan 'suar' (lihat halaman 11). Pengeluaran testosterone jatuh. Di sebabkan ini, ubat ini dibawa melalui suntikan ke dalam lemak atau otot dan boleh diberi bulanan, suku tahunan atau setengah tahun. Kesannya boleh berbalik pada kebanyakan pesakit (bermakna jika ubat itu dihentikan, paras testosteron kembali normal selepas beberapa bulan). Contoh agonis LHRH adalah goserelin dan leuprorelin (Zoladex®, Lucrin®). Oleh kerana ubat-ubatan ini tidak berkesan sepenuhnya dalam mengurangkan tahap testosteron dalam semua lelaki, adalah normal untuk memeriksa tahap testosteron darah beberapa bulan selepas memulakan hormon atau ketika mereka tidak lagi berfungsi. Kecuali anda memilih satu bentuk kekurangan androgen yang dipanggil ablasi androgen sementara (diterangkan pada muka surat 11), adalah normal untuk meneruskan pengurangan androgen ini selama-lamanya.

FENOMENA SUAR

Satu kesan sementara menggunakan salah satu agonis LHRH dipanggil 'suar'. Khususnya, apabila agonis LHRH (agen yang menyebabkan rangsangan) pertama kali bermula, ia boleh menyebabkan kenaikan hormon hipofisis LH dalam tempoh 5-12 hari pertama. Peningkatan LH pula merangsang zakar untuk membuat testosteron. Setelah ikatan berpanjangan agonis LHRH kepada reseptornya, ia mematikan pengeluaran LH dan tahap testosteron kemudian menurun. Lonjakan awal testosteron dapat dilihat dalam ujian darah.

Kadang-kadang ia secara ringkas merangsang pertumbuhan tumor (iaitu pada bulan pertama sahaja, sebelum tahap testosteron merosot). Jika terdapat metastasis (deposit tumor) dekat dengan struktur penting seperti saraf tunjang, ini boleh mencetuskan gejala seperti lumpuh, sakit saraf, halangan aliran kencing atau peningkatan kesakitan tulang.

Suar boleh dicegah dengan menggunakan anti-androgen yang menghalang testosteron daripada sampai kepada DNA tumor dan merangsang percambahan sel. Kelas ubat ini (misalnya bicalutamide, juga dikenali sebagai Casodex®,) diberikan sebelum atau pada masa yang sama dengan pemulaan terapi agonis LHRH.





Antagonis LHRH

Antagonis LHRH (Degarelix juga dikenali sebagai Firmagon®) berfungsi seperti agonis LHRH, tetapi mereka mengurangkan tahap testosteron lebih cepat dan tidak menyebabkan suar tumor seperti agonis LHRH. Mereka juga mempunyai kelebihan kurang kesan sampingan berkaitan dengan kardiovaskular berbanding dengan agonis LHRH, dan ini mungkin menjadi kelebihan kepada pesakit yang berisiko tinggi terhadap kejadian tersebut. Ia diberikan sebagai suntikan bulanan di bawah kulit. Kesan sampingan yang paling biasa adalah masalah di tapak suntikan (sakit, kemerahan, dan bengkak). Kesan sampingan yang lain sama seperti yang dihadapi oleh agonis LHRH.

Anti-Androgen

Anti-androgen (e.g. bicalutamide, juga dikenali sebagai Casodex®) diambil dalam bentuk tablet, dan berfungsi dengan menghalang tindakan testosteron pada sel-sel barah, tanpa menurunkan tahap testosteron dalam badan. Mereka berfungsi dengan baik apabila digabungkan dengan terapi Agonis LHRH atau

orkidektomi untuk mencapai kedua-dua penghentian pengeluaran testosteron dan tindakan dalam badan. Jika kesan sampingan dari orkidektomi atau agonis/antagonis LHRH menjadi kebimbangan, pertimbangan boleh dibuat untuk mengambil antiandrogen sahaja untuk merawat barah prostat metastatik. Anti-androgen mempunyai kelebihan kurang kesan sampingan seksual dan tulang, kerana tahap testosteron dan fungsi di luar prostat tidak dikurangkan. Walau bagaimanapun, mereka membawa risiko hati tidak berfungsi, dan fungsi hati mesti dipantau jika antiandrogen diambil. Walau bagaimanapun, mereka lebih kurang berkesan daripada terapi pengurangan androgen biasa dengan terapi agonis/antagonis LHRH atau orkidektomi. Seperti yang dibincangkan di atas, anti-androgen sering diambil pada permulaan terapi dengan agonis LHRH untuk menghalang fenomena suar.

Ubat-ubatan Lain yang Menindas Androgen

Estrogen (hormon wanita) pernah menjadi alternatif utama kepada orkidektomi untuk lelaki yang mengalami barah prostat lanjut. Hari ini, disebabkan oleh kesan sampingan yang mungkin (iaitu pembekuan darah dan pembesaran payudara), ia kurang kerap digunakan berbanding dengan analog LHRH dan anti-androgen.

MENGURUSKAN KESAN SAMPINGAN TERAPI HORMON

Oleh kerana hormon lelaki mempunyai banyak fungsi dalam badan, menyekatkan androgen boleh menyebabkan kesan sampingan. Contoh-contoh umum termasuk kehilangan keinginan seksual, mati pucuk, rasa panas, pembesaran payudara, penambahan berat badan, kekurangan tenaga dan perubahan mood. Osteoporosis atau pelembutan tulang adalah kebimbangan jangka panjang.

Rasa Panas

Disebabkan dari tahap testosterone turun, rasa panas mungkin berlaku. Anda mungkin merasakan sensasi haba yang membina di muka, leher, dada dan kawasan belakang anda. Berpeluh, loya dan kemerahan kulit biasanya menemani rasa panas. Tekanan, haba dan cecair panas adalah beberapa faktor menyumbang kepada rasa panas.

Keparahan rasa panas dikategorikan kepada 3 kumpulan.

- Rasa panas ringan boleh bertahan kurang dari 5 minit dan mungkin membuat anda berasa lebih panas daripada biasa dan menyebabkan sedikit ketidakselesaan.
- Rasa panas yang sederhana boleh menyebabkan anda merasa terlalu panas. Anda mungkin berpeluh dan mendapati bahawa anda perlu menggalkan pakaian anda untuk berasa sejuk.

- Rasa panas yang teruk boleh membuat anda merasa sangat panas dan berpeluh dan mungkin perlu untuk menukar pakaian atau cadar katil anda. Mereka kadang-kala boleh membuat anda merasa tidak selesa dan sakit.

Berikut ini boleh membantu:

- Jika anda merokok, cuba berhenti. Bercakap dengan pakar penjagaan perubatan anda atau serta Program Pemberhentian Merokok di Lembaga Promosi Kesihatan tetang bagaimana anda boleh berhenti merokok dengan cara berkesan.
- Cubakekalkan berat badan yang sihat dengan mempunyai diet yang sihat.
- Minum cecair yang mencukupi setiap hari. Bertujuan untuk 1.5-2 liter sehari.
- Kurangkan jumlah makanan pedas dan minuman berkafei.
- Pastikan suhu bilik anda sejuk, gunakan kipas angin.
- Pakai pakaian kapas yang longgar.
- Gunakan cadar katil kapas yang ringan. Jika anda banyak berpeluh pada waktu malam, gunakan tuala kapas di bahagian atas cadar anda yang boleh anda menukar dengan mudah.
- Mandi dengan air lebih sejuk.



Beberapa ubat boleh digunakan untuk merawat rasa panas, termasuk dos rendah Androcur®, progestin, beberapa ubat-ubatan anti-tekanan yang dipanggil SSRI (perencat reaktif serotonin terpilih), dan dos kecil estrogen. Beberapa rawatan alternatif yang dilaporkan berguna termasuk akupunktur, produk soya (mungkin untuk kandungan phyto-estrogen mereka) dan vitamin E, atau bahkan minum minuman sejuk air batu apabila anda mendapat rasa panas datang. Kebanyakan ubat mempunyai set kesan sampingan mereka sendiri dan manfaat rawatan ini perlu diseimbangkan dengan apa-apa kesan sampingan baru yang boleh mereka sebabkan.

Masalah Seksual

Masalah seksual seperti mati pucuk dan penurunan nafsu seks (libido) dan keintiman mungkin timbul. Kesan sampingan

ini boleh menjelaskan lelaki dan bagaimana perasaan mereka tentang diri mereka sendiri termasuk hubungan dengan pasangan mereka.

Kehilangan nafsu – terapi hormon akan mengubah keinginan seks anda dan mungkin bermakna anda kurang minat pada seks. Ini kerana terapi hormon mengurangkan tahap testosteron anda. Faktor-faktor fizikal dan emosi lain juga boleh menjelaskan perasaan anda tentang seks. Merasa tertekan, cemas dan letih adalah bagaimana beberapa lelaki menggambarkan perasaan. Beritahu doktor anda jika anda perlu berunding dengan seseorang mengenai perkara ini.

Masalah ereksi – terapi hormon boleh menyebabkan masalah mendapatkan atau mengekalkan erekси. Menunyai kurang minat seks juga boleh memainkan peranan. Anda boleh dirujuk ke perkhidmatan pakar. Terdapat rawatan yang

berbeza untuk masalah ereksi yang tersedia. Mereka termasuk ubat oral yang dipanggil perencat PDE-5 seperti Viagra®, Cialis®, suntikan zakar, peranti vakum ereksi dan pemasangan implan zakar.

Sakit dan Keretakan Tulang

Testosteron membantu mengekalkan tulang yang kuat. Terapi hormon jangka panjang boleh menyebabkan tulang anda secara beransur kehilangan besarnya. Ini boleh berlaku dalam tempoh 6 hingga 12 bulan selepas rawatan bermula. Jumlah kehilangan tulang mungkin naik semakin lama anda menjalani rawatan. Faktor seperti usia dan terapi hormon masa yang diberikan kepada pesakit boleh memperkenalkan kesan buruk. Sebagai contoh, lelaki lebih tua yang menerima terapi hormon lebih cenderung untuk mengekalkan bilangan patah tulang yang lebih tinggi berbanding mereka yang tidak menjalani rawatan.

Adalah disyorkan untuk menjalani imbasan kepadatan tulang setiap satu atau dua tahun dan suplemen vitamin D dan kalsium untuk lelaki yang menjalani terapi hormon.



Ini adalah beberapa perubahan gaya hidup yang boleh membantu mengurangkan risiko anda:

- Makan makanan kaya kalsium seperti tenusu, tauhu, sardin (dengan tulang).
- Menyerap vitamin D dari matahari. Kira-kira 15 minit pendedahan kepada matahari pertengahan hari, 2 hingga 3 kali seminggu. Anda juga boleh mengambil suplemen kalsium dan vitamin D.
- Kurangkan merokok dan arak, yang meningkatkan risiko osteoporosis.
- Senaman yang kerap membolehkan anda sentiasa kuat dan menghalang kejadian jatuh yang boleh membawa kepada keretakan tulang. Berjalan kaki, berenang dan menggunakan beban ringan adalah dosyorkan. Sertai Program Latihan Ketahanan

di Persatuan Barah Singapura yang ditujukan kepada pesakit barah prostat yang menjalani terapi hormon.

- Pastikan berat badan yang sihat. Lelaki yang kurang berat badan mempunyai risiko lebih tinggi penipisan tulangs.

Nota: Untuk maklumat lanjut, sila rujuk halaman 20 – 23 dalam buku **Untuk Pesakit Barah Prostat – Semua Tentang Diet Anda**. Persatuan Barah Singapura menjalankan program senaman ketahanan mingguan secara percuma untuk pesakit yang dipanggil Program Latihan Pelan Lelaki. Ia sangat disarankan untuk lelaki menjalani terapi hormon.

Kebimbangan dan Kemurungan

Lelaki menjalani terapi hormon mungkin terdedah kepada perubahan mood yang kerap. Kebimbangan dan kemurungan boleh terjadi dan menjelaskan anda dengan teruk. Menangani mereka mungkin mengambil tol pada anda dan menjelaskan kehidupan seharian anda. Kajian menunjukkan bahawa lelaki yang menjalani rawatan terapi hormon lebih terdedah kepada kebimbangan



dan kemurungan daripada lelaki yang menjalani rawatan.

Fungsi ingatan juga mungkin terjejas akibat kemurungan dan paras testosteron yang rendah.

Adalah penting untuk mengenal pasti masalah-masalah ini lebih awal dan dapatkan konsultasi dengan pakar yang dapat membantu anda dengan strategi pengendalian atau sokongan perubatan yang sesuai. Ia juga adalah lebih baik bagi anda untuk menyibukkan diri anda dengan aktiviti, sama ada sosial atau rekreasi serta latihan kerap. Mereka boleh memberi rangsangan kepada kesejahteraan anda dan bagaimana perasaan anda.

Keletihan

Keletihan adalah biasa dengan lelaki yang menjalani terapi hormon. Kehilangan otot anda, perubahan mood dan anemia mungkin menjadi faktor menyumbang. Keletihan boleh menyebabkan anda kehilangan minat atau tenaga untuk meneruskan aktiviti harian anda. Walau bagaimanapun, senaman boleh menjadi ubat yang berguna sebab massa otot badan dan kecergasan dapat diperbaiki dengan itu membantu anda mengekalkan tenaga.

Terapi hormon boleh menyebabkan keletihan melampau. Sesetengah lelaki mendapati bahawa ia mempengaruhi kehidupan seharian mereka. Keletihan boleh menjelaskan tahap tenaga, motivasi dan emosi. Sesetengah lelaki mendapati bahawa keletihan boleh datang agak tiba-tiba – sebagai contoh, apabila

anda memandu. Ini adalah beberapa cara untuk mengatasi keletihan:

- Mengelakkan gaya hidup yang aktif dengan bersenam secara teratur.
- Menyusun hari anda dengan mengurangkan aktiviti.
- Pastikan jadual tidur yang teratur supaya anda mendapat rihat secukupnya. Jangan baring di atas katil atau duduk di kerusi lebih daripada yang anda perlu. Terlalu banyak rihat boleh menurunkan tenaga anda. Dalam erti kata lain, semakin anda berehat, semakin lemah anda akan merasa.
- Kekalkan diet yang sihat.

Nota: Untuk maklumat lanjut, sila rujuk halaman 7 dan 14 buku kecil **Untuk Pesakit Barah Prostat – Kesejahteraan Emosi Anda dan Pesakit Barah Prostat – Semua tentang Diet Anda** secara masing-masing.

Perubahan Metabolik

Oleh kerana terapi hormon menyebabkan perubahan metabolic pada lemak dan gula di dalam badan yang seterusnya meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular dan diabetes. Senaman dan pengawasan yang teliti kadar kadar kolesterol jahat anda (kolesterol lipoprotein kepadatan rendah) dan insulin berpuasa (paras gula) oleh doktor anda disyorkan untuk meminimumkan dan menjangkakan perubahan ini.

Gynaecomastia

Terapi hormon boleh menyebabkan pembengkakan dan kelembutan di bahagian dada. Ini disebabkan oleh kesan yang terapi hormon mempunyai

atas keseimbangan hormon estrogen dan testosteron dalam tubuh. Jumlah bengkak boleh bervariasi dari jumlah kecil ke payudara yang ketara lebih besar. Kelembutan boleh menjelaskan salah satu daripada kedua-dua belah dada dan boleh menjangkau dari kepekaan ringan kepada sakit berterusan.

Ia kurang biasa jika anda mengambil agonis LHRH atau antagonis GnRH, telah menjalani pembedahan untuk menyingkir buah zakar, atau menjalani terapi hormon gabungan. Untuk melegakan ketidaksesuaian, kompres yang hangat dapat membantu melegakan kelembutan dan bengkak. Ubat seperti Tamoxifen mengawal paras estrogen dan boleh menjadi ubat untuk mencegah pertumbuhan payu dara.

Amnesia dan Konsentrasi Kurang Baik

Rasa lemah, tertekan atau cemas semuanya dapat mempengaruhi memori atau keupayaan anda untuk menumpu perhatian. Ia juga boleh berlaku sambil anda lebih berumur. Anda mungkin mendapati beberapa petua ini berguna:

- Simpan senarai atau nota peringatan.
- Tumpukan perhatian untuk melakukan satu perkara pada satu masa.
- Elakkan perkara yang mengalih perhatian anda apabila anda perlu menumpukan perhatian pada sesuat.
- Pastikan fikiran anda aktif (iaitu membuat crossword, bermain mahjong atau permainan lain).
- Aktiviti fizikal yang ringan juga boleh membantu.
- Pastikan anda mendapat rihat yang cukup.

KEMOTERAPI

Kemoterapi mungkin ditawarkan apabila barah prostat tidak bertindak balas dengan terapi hormon. Ini dipanggil barah prostat tahan kardium. Tidak seperti barah lain, barah prostat biasanya tidak dirawat dengan kemoterapi pada peringkat awal. Ia tidak akan menyengkirkan barah prostat tetapi ia boleh membantu mengawal atau menangguhkan gejala seperti kesakitan.

Kemoterapi boleh berupa ubat tunggal atau gabungan ubat-ubatan.

Kemoterapi boleh menyebabkan kesan sampingan di bahagian tubuh yang berlainan. Anda perlu agak sihat untuk menjalani kemoterapi kerana kesan sampingan kadang-kadang sukar untuk

ditangani. Mereka terjadi kerana kemoterapi juga membunuh sel-sel normal tetapi sel-sel ini akan tumbuh semula, oleh itu kesan sampingan adalah sementara. Ia biasanya hilang apabila rawatan selesai. Jika doktor anda berfikir anda mungkin mendapat manfaat daripada kemoterapi, mereka akan melakukan beberapa ujian untuk memastikan ia sesuai untuk anda.

Kesan Sampingan Biasa

Tidak semua pesakit akan mengalami kesan sampingan yang sama. Disenaraikan di bawah adalah kesan sampingan biasa yang mungkin anda alami.

Kesan Sampingan Biasa

Alopecia (Keguguran Rambut)	Keletihan
Anemia	Jangkitan
Arthralgia dan Myalgia (Sakit Sendi dan Otot)	Kesan Buah Pinggang dan Kelenjar
Perdarahan	Mucositis (Sakit Mulut)
Sembelit	Mual dan Muntah
Cirit-birit	Kebas / Sensasi Kesemutan di Tangan dan Kaki
Kesan pada Perubahan Kulit dan Kuku	

MENGURUSKAN KESAN SAMPINGAN KEMOTERAPI

Alopecia

Alopecia atau Keguguran Rambut berlaku dengan kemoterapi tertentu dan biasanya bermula 10 hingga 21 hari selepas kemoterapi dimulakan. Rambut di kepala yang biasanya pertama gugur, tetapi rambut di seluruh badan juga boleh gugur sambil masa berlalu. Akan ada pertumbuhan semula rambut apabila rejim kemoterapi selesai.

Bagaimana Keguguran Rambut Mempengaruhi Anda?

Keguguran rambut mungkin mengubah cara anda merasakan diri anda tetapi sentiasa ingat bahawa keguguran rambut adalah kesan sampingan sementara kemoterapi. Adalah normal untuk anda merasa marah atau tertekan tentang keguguran ini. Berbincang dengan seseorang mengenai perasaan anda boleh membantu anda berasa lebih baik.

Bagaimana Menguruskan Keguguran Rambut?

- Keguguran rambut mungkin tidak dapat dielakkan. Anda boleh mendapatkan rambut palsu atau topi untuk menutup sebelum anda bermula dengan rawatan anda. Memilih rambut palsu sebelum anda memulakan rawatan anda membolehkan anda untuk mencari padanan yang baik warna dan gaya rambut asal anda.
- Biarkan rambut anda dipotong pendek. Gaya rambut lebih pendek akan membuat rambut anda kelihatan lebih

tebal dan berisi. Ia juga menjadikan keguguran rambut lebih mudah untuk diurus.

- Kulit kepala yang terdedah boleh menjadi sensitif kepada kesan-kesan matahari dan suhu. Pertimbangkan untuk menggunakan pelindung matahari ketika terdedah di bawah cahaya matahari dan bandana apabila dalam suhu yang sejuk.
- Gunakan syampu yang ringan dan berus rambut yang lembut.
- Elakkan daripada menghidupkan pewarna rambut apabila anda sedang aktif menjalani rawatan kemoterapi.



Sumber

Anda mungkin ingin mendapatkan rambut palsu dari kedai rambut palsu rambut yang terpilih. Sebagai alternatif, anda boleh menghubungi Bank Rambut Palsu Pusat Barah Nasional yang diuruskan oleh **Talian Bantuan Barah** di **6225 5655** untuk menetapkan temujanji untuk pemasangan rambut palsu, penggayaan dan pinjaman rambut palsu.

Anemia

Anemia berlaku apabila kemoterapi mengurangkan bilangan sel darah merah yang membawa oksigen ke seluruh bahagian badan. Apabila terdapat sel darah merah yang terlalu sedikit, tisu badan tidak mendapat oksigen yang cukup untuk menjalankan peranan mereka. Keadaan ini dipanggil Anemia.

Apakah Tanda-tanda dan Gejala-gejala Anemia?

Anda mungkin mengalami sedikit atau tiada gejala jika anda mengalami Anemia ringan. Apabila Anemia ketara, anda mungkin mengalami keletihan, pening kepala dan sesak nafas. Beritahu doktor anda jika anda mengalami mana-mana gejala yang disebutkan.

Bagaimana Anda Boleh Mengurus Jika Anda Merasa Lelah atau Mengalami Keletihan?

- Mengutamakan aktiviti harian anda. Pilih perkara-perkara paling penting yang perlu dilakukan pada waktu pagi.
- Seimbangkan rihat dengan aktiviti dan istirahat/tidur pendek sepanjang hari (hadkan waktu tidur kepada 1 jam). Apa-apa lebih daripada itu membuatkan anda berasa lebih keletihan).



Apa-apa lebih daripada itu membuatkan anda berasa lebih keletihan).

- Dapatkan corak tidur yang sama. Dapatkan sekurang-kurangnya 8 jam istirahat setiap malam.
- Dapatkan diet pemakanan yang seimbang seperti:
 - Makanan yang tinggi protein seperti daging, tahu, kacang dan telur.
 - Makanan yang tinggi dalam zat besi seperti daging merah, tuna, sayur-sayuran berdaun gelap misalnya bayam dan kailan.
 - Minum sekurang-kurangnya 8 gelas air kecuali jika dinasihatkan sebaliknya oleh doktor.

Anda juga boleh meminta agar dirujuk kepada pakar pemakanan jika anda memerlukan bantuan selanjutnya dalam pengambilan makanan anda.



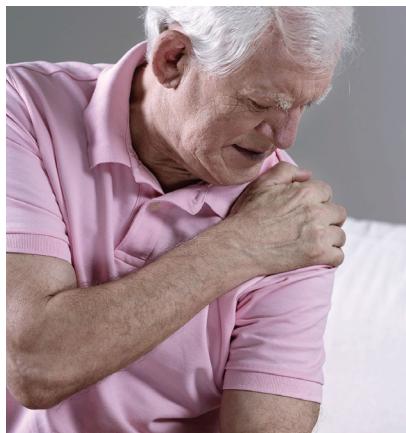
Arthralgia dan Myalgia (Sakit Sendi dan Sakit Otot)

Anda mungkin mengalami Arthralgia (sakit sendi) dan Myalgia (sakit otot) ketika menjalani kemoterapi. Kesakitan ini sering berlaku pada sendi besar seperti pinggul, lutut, atau bahu dan boleh berkisar dari kesakitan yang ringan hingga teruk.

Sakit di sendi besar lengan dan kaki boleh berlaku pada bila-bila masa 48 hingga 72 jam selepas menerima kemoterapi. Gejala-gejala ini mungkin tidak berlaku dengan setiap rawatan; anda mungkin mengalami sakit selepas satu rawatan dan tidak merasakan apa-apa selepas rawatan seterusnya.

Bagaimana untuk Menguruskan Sakit Sendi dan Sakit Otot?

- Ambil ubat yang dipreskripsi oleh doktor anda.
- Dapatkan banyak rihat dan merancang aktiviti anda untuk merangkumi tempoh rihat.



- Pad pemanas boleh membantu untuk melegakan sakit otot dan ketidakseseaan sendi. Gunakan pad pemanas dengan berhati-hati dalam jangka pendek selama 5 - 10 minit setiap kali.
- Urut yang lembut boleh membantu melegakan kesakitan dan ketidakseseaan.

Perdarahan

Perdarahan berlaku apabila darah terlepas dari saluran darah. Perdarahan boleh berlaku di mana-mana di dalam badan. Ia boleh berlaku sebagai potongan terbuka, lebam, buasir perdarahan, atau ia mungkin berlaku di dalam badan (perut, paru-paru, otak, atau pundi kencing).

Perdarahan perlahan mempunyai kesan yang sedikit. Ia mungkin membuat anda penat, lemah dan pendek nafas. Perdarahan mendadak boleh menyebabkan kelemahan, pening dan sakit yang terukn.

Bilakah Perdarahan Berlaku?

Kemoterapi boleh menjelaskan keupayaan sumsum tulang untuk membuat platelet. Platelet adalah sel-sel darah yang membantu dalam pembekuan darah. Jika darah anda tidak mempunyai platelet yang mencukupi, perdarahan tidak akan mudah dihentikan. Akibatnya, anda mungkin berdarah atau lebam dengan lebih mudah daripada yang biasa walaupun dari kecederaan kecil.

Bagaimana Anda Boleh Mencegah Perdarahan Daripada Berlaku?

- Jangan minum sebarang ubat tanpa memastikan terlebih dahulu dengan doktor atau jururawat anda. Ini termasuk herba cina, vitamin, suplemen makanan.
- Jangan minum sebarang alkohol/minuman beralkohol kecuali diluluskan oleh doktor anda.
- Cukur menggunakan pisau cukur elektrik. Ini mengurangkan luka yang disebabkan oleh pisau cukur.
- Pendekkan dan potong kuku dengan kerap.
- Gunakan losyen kulit untuk mengelektrik. Ini mengurangkan luka yang disebabkan oleh pisau cukur.
- Gunakan berus gigi dengan bulu yang lembut untuk membersihkan gigi anda. Berhenti menggunakan flos untuk gigi anda (buat sementara) jika anda mempunyai kecenderungan untuk berdarah.
- Hembus hingus dengan perlahan. Jangan mengorek hidung anda.
- Kendalikan objek tajam (gunting, jarum, pisau atau alat) dengan berhati-hati untuk mengelakkan luka tidak sengaja.



- Elakkan aktiviti sukan dan aktiviti yang mungkin menyebabkan kecederaan.
- Lakukan kerja rumah dengan berhati-hati, elakkan kecederaan.

Apakah Tanda-Tanda Dan Gejala Perdarahan?

Kulit

- Ruam halus yang kelihatan seperti titik piniti, biasanya muncul pada kaki dan kaki.

Sistem Penghadaman

- Darah dalam muntah
- Darah dalam najis
- Najis hitam seperti tar

Mata

- Perdarahan ke dalam bahagian putih mata
- Ketidakupayaan untuk melihat secara normal

Buang Air Kencing/Alat Kelamin

- Darah dalam air kencing
- Sakit atau sensasi pembakaran semasa membuang air kencing
- Perdarahan faraj yang luar biasa berat (atau mana-mana pendarahan bagi wanita selepas menopaus)

Mulut dan Hidung

- Lepuh mulut
- Pendarahan dari gusi
- Air liur yang berbekas darah
- Sakit mulut yang berdarah
- Perdarahan hidung

Lain-lain

Sakit kepala yang teruk, pening, kelemahan yang meningkat, kesukaran bangun dari tidur, sakit pada sendi dan otot.

Sembelit

Sembelit bermakna perlu meneran dengan lebih keras untuk menggerakkan usus anda, atau memindahkannya lebih kerap daripada biasa. Najis adalah kering dan keras.

Bilakah Sembelit berlaku?

Sembelit berlaku apabila anda kurang senaman, atau apabila anda makan dan minum kurang daripada biasa. Sesetengah ubat juga menyebabkan sembelit.

Bagaimana Sembelit Mempengaruhi Anda?

Sembelit boleh menyebabkan kesakitan dan ketidakselesaan. Mengelakkan tabiat dan rutin usus yang baik adalah penting untuk mengurangkan sembelit. Usus anda perlu bergerak setiap hari dengan sedikit atau tiada tekanan.

Mencegah Sembelit:

- Makan makanan seimbang dengan banyak serat. Sumber yang baik serat adalah buah-buahan, sayur-sayuran, kekacang, dan roti gandum dan bijirin (terutamanya bran).
- Minum 6 hingga 8 gelas air dan cecair lain sehari (kecuali doktor anda menetapkan anda dengan diet yang terhad-bendalir). Serat dan air berkerja bersama-sama untuk memastikan pergerakan usus anda kerap.



- Elakkan kafein. Ia boleh membawa dehidrasi dan menyebabkan najis keras.
- Bersenam dengan kerap. Jika anda tidak dapat meningkatkan senaman anda, ketatkan dan rihatkan otot-otot di perut anda dan selalu gerakkan kaki anda semasa duduk atau berhat di atas katil.
- Cuba menggerakkan usus anda pada masa biasa anda. Ramai orang merasa lebih mudah untuk menggerakkan usus selepas sarapan.
- Pergi ke bilik mandi apabila anda merasakan keinginan.

Bila Untuk Mencari Bantuan?

Beritahu doktor atau jururawat anda jika anda tidak mempunyai pergerakan usus selama lebih daripada tiga hari. Anda mungkin perlu mengambil julap atau pelembut najis atau menggunakan enema, tetapi jangan gunakan ubat-ubat ini kecuali anda telah bertanya kepada doktor anda.



Cirit-birit

Cirit-birit ditakrifkan sebagai lebih dari pada 2 kali najis longgar atau berair setiap hari. Ia boleh disebabkan oleh rawatan barah anda.

Bagaimana Cirit-Birit Boleh Dikawal?

- Minum banyak cecair untuk menggantikan apa yang telah anda hilang disebabkan cirit-birit. Cecair ringan dan jelas seperti air, sup jernih, airberas atau minuman sukan adalah yang terbaik. Minum dengan perlahan-lahan, dan pastikan mereka bersuhu suam.
- Makan makanan kecin secara kerap.
- Elakkan makanan tinggi serat, misalnya buah-buahan, sayur-sayuran, roti gandum pemuh dan bijirin, kekacang, kacang.
- Elakkan makanan jeruk dan pedas.
- Elakkan kopi, teh, alkohol, dan gula-gula manisan. Jauhi makanan digoreng atau berminyak.
- Elakkan susu dan produk susu jika mereka membuat cirit-birit anda lebih teruk.
- Sesetengah makanan cenderung menjadikan najis anda “lebih keras” jadi cuba yang ini sebaliknya
 - Nasi dan pasta
 - Kentang tanpa kulit
 - Biskut kraker kering
 - Makanan yang dibakar
 - Roti putih
 - Pretzel
 - Pisang
 - Ayam, daging lembu atau ikan

Bila Untuk Mencari Bantuan?

- Mendapat cirit-birit yang tidak terkawal dan/atau tidak berhenti walaupun anda mengambil ubat anti-cirit-birit.
- Mempunyai demam.
- Mempunyai darah dalam najis.
- Tidak dapat mengekalkan bendarilir.
- Perhatikan air kencing anda menjadi lebih gelap dalam warna.
- Menjadi pening.

Kesan pada Kulit dan Kuku

Masalah kulit yang ringan mungkin berlaku semasa anda menerima kemoterapi. Kesan sampingan yang mungkin termasuk kemerahan, gatal-gatal, mengelupas, kekeringan dan jerawat. Kuku anda mungkin menjadi rapuh atau retak atau mendapat garis atau jalur menegak.

Melindungi Kulit dan Kuku Anda:

- Lindungi kuku anda dengan memakai sarung tangan apabila mencuci piring mangkuk, berkebun atau membuat kerja lain di sekeliling rumah.
- Gunakan minyak kuku atau krim pelembab jika kuku anda mengelupas.
- Jangan risaukan tentang tanda pada kuku anda kerana mereka akan hilang pada kemudiannya.
- Salutkan kuku yang bertanda dengan varnis kuku jika anda suka tetapi elakkan yang cepat kering kerana mereka boleh menjadikan kuku anda lebih kering.
- Pastikan dengan doktor anda sama



ada anda perlu melakukan apa-apa untuk melindungi kulit anda.

- Beritahu doktor anda jika anda mendapat sebarang ruam atau gatal-gatal.
- Air yang mengandungi klorin boleh membuat ruam lebih teruk. Elakkan berenang jika anda mengalami ruam.
- Jika kulit anda menjadi kering atau gatal, gunakan pelembab/losyen.
- Gunakan losyen pelindung matahari dengan sekurang-kurangnya SPF 15 jika anda keluar di bawah sinar matahari – peringati untuk meletakkan pelindung matahari di kepala anda jika anda telah keguguran rambut.
- Jika anda mendapat jerawat, cuba pastikan muka anda bersih dan kering dengan menggunakan krim atau sabun yang ringan berubatnya.

Bila Untuk Mencari Bantuan?

- Gatal-gatal yang tiba-tiba atau teruk, kulit anda pecah dengan ruam atau gatal-gatal.
- Mengi atau apa-apa masalah lain pernafasan.

Keletihan

Keletihan adalah keadaan yang sangat letih seolah-olah tiada tenaga sama sekali. Orang ramai kadang-kadang berfikir mereka hanya malas atau tertekan.

Apakah Gejala-gejala Keletihan?

- Kelemahan
- Pening
- Kesukaran menumpukan perhatian
- Keletihan

Bagaimana Mengurus Keletihan?

- Masuk tidur pada waktu yang tetap.
- Buat kerja yang melegakan anda sebelum waktu tidur supaya anda dapat tidur dengan lebih baik.
- Tidur untuk jangka pendek pada siang hari.
- Berjalan-jalan jarak pendek dengan saudara-mara atau kawan-kawan apabila anda mempunyai tenaga. Beristirahat apabila tenaga berku-rangan.
- Ambil makanan seimbang dan minum cecair yang mencukupi.
- Buat kerja anda apabila anda lebih cenderung mempunyai lebih banyak tenaga? Selesaikan hanya apa yang anda boleh, mewakil selebihnya kepada orang lain.
- Minta bantuan apabila anda memerlukannya. Minta dari keluarga dan rakan-rakan anda untuk bantuan dengan kerja-kerja seperti memasak, membeli-belah dan kerja-kerja rumah.

Jangkitan

Risiko jangkitan akibat kemoterapi atau kesan sampingan kemoterapi adalah perkara biasa. Tubuh melindungi dirinya sendiri dengan menggunakan sel-sel darah putih untuk menghapuskan kuman setelah ia masuk ke dalam tubuh. Apabila bilangan se-sel darah putih diturunkan akibat dari kemoterapi, anda menjadi lebih cenderung kepada jangkitan. Jika anda mengabaikan tanda-tanda jangkitan, anda mungkin menjadi sangat sakit.

Bagaimana anda boleh mengurangkan risiko mendapat jangkitan:

- Mandi setiap hari.
- Amalan kebersihan mulut yang baik – memberus gigi anda dua kali sehari & menggunakan flos sekali sehari.
- Basuh tangan sebelum makan dan selepas menggunakan tandas. Pen-cucian tangan yang betul akan meminimumkan pencemaran bersilang kuman-kuman.
- Jauhkan diri dari khalayak orang ramai dan mana-mana orang yang tidak sihat. Gunakan mask untuk perlindungan.



- Elakkan orang-orang yang baru-baru ini menerima imunisasi, seperti vaksin untuk selsema, campak, beguk dan rubella.
- Elakkan makanan yang tidak dimasak.
- Elakkan sembelit & ketegangan. Ambil lebih banyak buah-buahan dan sayur-sayuran untuk memudahkan pergerakan usus. Dapatkan nasihat dari doktor anda jika anda mempunyai masalah dengan usus anda walaupun selepas meminda diet anda.
- Elakkan menyimpan bunga segar dan tanaman hidup di dalam rumah/bilik anda.
- Elakkan sentuhan dengan najis haiwan. Sekiranya anda perlu, pakai mask untuk perlindungan.

Apakah Tanda-tanda dan Gejala-gejala Jangkitan?

- Demam suhu 38°C atau lebih tinggi.
- Kesejukan dan menggigil.
- Sakit mulut atau salutan putih di dalam mulut atau di lidah.
- Batuk dengan atau tanpa pengeluaran kahak.
- Sakit atau sensasi membakar semasa kencing atau air kencing keruh.
- Kemerahan atau bengkak pada badan.
- Bengkak, kemerahan, sakit, gatal atau lelehan dari tapak kateter.
- Kesukaran bernafas atau bernafas yang menyakitkan.
- Muntah atau cirit-birit berterusan.
- Perdarahan yang tidak berhenti selepas menggunakan tekanan.
- Ketidakselesaan atau kekejangan perut yang teruk.
- Sedikit atau tiada air kencing sama sekali untuk 12 jam atau lebih lama.
- Perasaan keseluruhan tidak sihat, walaupun jika anda tidak mempunyai



demam atau tanda-tanda jangkitan lain.

- Apa-apa gejala-gejala tidak normal dan/atau berpanjangan yang lain, yang menyebabkan kebimbangan.

Jika anda mengesyaki apa yang anda rasa bukanlah kesan sampingan kemoterapi tetapi sebaliknya adalah satu jangkitan, beritahu doktor anda.

Kesan Buah Pinggang dan Kelenjar

Sesetengah kemoterapi mungkin mengganggu pundi kencing atau boleh menyebabkan kerosakan sementara atau kekal pada buah pinggang.

Meminum sekurang-kurangnya 1.5 liter cecair sehari (jika anda tidak mempunyai sebarang larangan bendalir) membantu memastikan aliran air kencing yang baik dan membantu mencegah masalah. Ini adalah penting terutamanya jika ubat-ubatan itu adalah di antara mereka yang menjelaskan buah pinggang dan pundi kencing.

Mucositis (Sakit Mulut)

Mucositis atau Sakit Mulut adalah keradangan dan ulser yang menyakitkan pada membran mukus yang melapisi saluran penghadaman. Ia biasanya merupakan kesan sampingan buruk kemoterapi dan terapi radiasi.

Bagaimana untuk menguruskan mulut yang sakit:

- Periksa mulut anda sekali sehari untuk ulser, kemerahan atau tompokan.
- Pastikan mulut anda bersih dan lembap sepanjang masa:
 - Berus gigi selepas setiap hidangan dengan berus gigi yang lembut.
 - Sekiranya mulut anda terlalu sakit untuk menggunakan berus gigi, gunakan swab mulut. Swab mulut adalah sekeping kayu untuk pembersihan dengan hujung span lembut. Pegang swab dengan alur pada sudut 90 darjah ke garis gusi. Ini membolehkan span untuk mencapai di antara gigi.
 - Elakkan floss apabila terdapat sakit/perdarahan.
 - Pakai gigi palsu hanya semasa makan. Keluarkannya selepas itu. Bersihkan & simpan dalam bekas kedap udara.
 - Jangan bilas/berkumur dengan pencuci mulut yang mengandungi alkohol. Tanya jururawat, ahli farmasi anda untuk mengesyorkan pencuci mulut ringan yang boleh mencegah sakit mulut.



- Gunakan pencuci mulut bergaram buatan sendiri jika mulut anda sakit. Campurkan setengah sudu teh garam kepada 250ml air. Bilas setiap 2 jam selama 1-2 minit. Jika mulut anda sangat sakit, bilas setiap jam.
- Lembapkan mulut dan bibir anda dengan pelembap mulut berasaskan air. Saluti lapisan dalaman mulut & bibir anda.
- Sekiranya mulut anda sangat kering, hirup air dengan kerap sepanjang hari (kecuali jika dinasihati sebaliknya oleh doktor anda). Secara alternatif, mengunyah gum tanpa gula/gula-gula keras dan liur tiruan membantu.

Mengelakkan yang berikut akan membantu untuk mulut sakit anda:

- Mengunyah tembakau
- Merokok rokok/cerut/paip
- Minuman beralkohol
- Pencuci mulut yang mengandungi > 6% alkohol
- Makanan dan minuman yang panas, pedas atau masam

Mual dan Muntah

Mual (rasa sakit dalam perut anda) dan/atau muntah (membuang-buang) mungkin berlaku dari kemoterapi anda. Mual dan muntah biasanya paling teruk pada hari rawatan anda. Kadang-kadang mual dan muntah boleh bertahan selama 3 hari atau lebih selepas kemoterapi. Mual dan muntah mungkin ringan atau teruk. Muntah yang sering mungkin menyebabkan dehidrasi dan menyebabkan badan kehilangan garam. Ia boleh menjelaskan buah pinggang atau pundi kencing anda.

Mengelakkan mual dan muntah:

- Ambil ubat-ubatan anti-muntah secara kerap. Ini membantu untuk mengawal gejala-gejala.
- Sekiranya anda muntah dan tidak dapat mengambil ubat, beritahu doktor/ jururawat anda.
- Jika ubat-ubatan anti-muntah ada membantu untuk mengurangkan mual dan muntah tetapi tidak sebanyak yang anda inginkan, maklumkan kepada doktor/jururawat anda.

Bagaimana untuk menguruskan mual dan muntah:

- Makan hidangan kecil dengan kerap sepanjang hari.
- Makan dan minum dengan perlahan.
- Ambil makanan hambar seperti bubur, mi sup. Biskut kraker kering dan gula-gula masam juga boleh membantu.
- Makan makanan pada suhu bilik. Bau dari makanan panas boleh menyebabkan mual lebih teruk.

- Elakkan makanan berlemak, digoreng, pedas atau tersangat manis. Ini mungkin membuat mual lebih teruk.
- Elakkan dari memakan beberapa jam sebelum rawatan jika mual berlaku semasa kemoterapi.
- Jika boleh dibuat, minta orang lain untuk membuat makanan apabila berasa mual.
- Gunakan teknik bersantai, latihan bernafas secara mendalam untuk membantu anda berada dalam kawalan dan menurunkan tahap kebimbangan.
- Sentiasa membilas mulut anda selepas muntah.

Dapatkan bantuan segera dari doktor atau jabatan kecemasan jika:

- Mual > 2 hari, atau jika mual menghalang anda daripada melakukan perkara-perkara yang penting kepada anda.
- Mual dan muntah-muntah yang tidak dikawal oleh ubat-ubatan anti-muntah.
- Muntah lebih daripada sekali/dua kali selama 2 hari berterusan.



- Tidak dapat menyimpan sebarang makanan/cecair.
 - Turun 1kg dalam sehari disebabkan muntah (ini adalah daripada kehilangan air).
 - Muntah dan air kencing anda berwarna kuning gelap disebabkan tidak dapat menyimpan sebarang makanan/cecair. Tidak pergi ke bilik mandi seberapa kerap yang biasanya anda lakukan.
 - Muntah dan berasa ringan kepala/mabuk/keliru.
 - Muntahan kelihatan seperti cecair kopi dikisar.
- untuk mengurangkan kehilangan fungsi.
- Menggunakan sarung tangan untuk memegang objek panas atau tajam. Ini menghalang kecederaan.
 - Penggunaan rail tangan, stokin/kasut/tikar yang tidak licin di dalam rumah dan bilik mandi. Ini mengelakkan kejatuhan.

Dapatkan bantuan segera dari doktor anda jika anda mempunyai tanda-tanda dan gejala-gejala berikut:

- Perasaan kebas atau “pin dan jarum” di tangan dan kaki anda
- Sakit di tangan atau kaki anda
- Kehilangan keseimbangan, cemerlang dan/atau masalah berjalan
- Berdering di telinga anda
- Kesukaran mendengar
- Perubahan dalam penglihatan anda
- Kesukaran mengangkat objek atau membutang pakaian anda
- Sebarang perubahan lain

Selepas Kemoterapi

Selepas melengkapkan kemoterapi, anda akan menjalani ujian darah secara kerap untuk memantau tahap PSA dan bagaimana anda menghadapi kesan sampingan. Kadang-kadang tahap PSA boleh meningkat selepas memulakan kemoterapi, kemudian turun kembali. Peningkatan PSA tidak bermakna kemoterapi tidak berfungsi.

Rasa Kebas dan Kesemutan

Salah satu kesan sampingan yang mungkin berlaku akibat menjalani kemoterapi ialah kerosakan pada saraf. Selalunya di tangan dan/atau kaki. Ini membentangkan perasaan “pin dan jarum” atau kebas.

Perasaan kebas boleh menyebabkan anda mengalami kesulitan membutang pakaian anda atau mengangkat duit syiling. Walaupun tidak mungkin untuk mencegah kerosakan saraf awal, adalah mungkin untuk menghalangnya daripada menjadi lebih teruk. Adalah penting untuk menyerlahkan kepada doktor apabila ini berlaku/bertambah teruk. Pelan rawatan boleh dinilai untuk mencegah kerosakan saraf yang lebih lanjut.

Menangani Sensasi Kebas dan Kesan-

- Menjalani terapi fizikal/pemulihan

PROGRAM LATIHAN RINTANGAN

Latihan rintangan telah didapti boleh membantu mengurangkan keletihan, meningkatkan mutu hidup dan kecergasan otot pada lelaki dengan barah prostat yang menerima rawatan hormon. Individu mempunyai pilihan untuk mengambil bahagian dalam kegiatan tersebut oleh SCS.

Kelas dijalankan secara percuma kepada Ahli SCS Phalawan Walnut. Untuk mendaftar atau membuat temu janji, sila e-mel: **rehab@singaporecancersociety.org.sg** atau hubungi: **6661 0595** dengan butiran anda (nama penuh, nombor telefon dan nama kursus).





Kumpulan Sokongan Pahlawan Walnut SCS

Pada masa ini, peserta program latihan rintangan sebahagian besar ahlinya terdiri dari Kumpulan Sokongan Pahlawan Walnut SCS – untuk pesakit barah prostat dan mangsa yang selamat. Oleh itu, ahli-ahli baru boleh mendapat lebih manfaat daripada berada dalam Kumpulan Sokongan yang terlibat secara aktif dan berhubung dengan ahli-ahlinya melalui program yang sistematik dan mampan, melalui lima komponen utama: pendidikan, penglibatan, pemberian kuasa, kelas pengayaan dan psiko-sosial. Pahlawan Walnut juga terus menarik ahli-ahli baru, kadang-kadang disertai oleh penjaga/pasangan mereka. Aktiviti harian termasuk perkongsian kumpulan, kemahiran baru, aktiviti rekreatif dan kelas pengayaan.

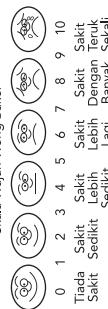


Carta Pemantauan

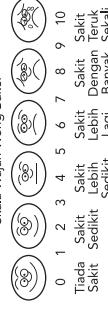
untuk pesakit barah prostat
menjalani terapi hormon

Back of Divider 2 (Blank Page)

CARTA PEMANTAUAN PARAMETER

FASA DIAGNOSTIK		FASA RAWATAN																																																	
	Garis Asas (Sebelum Rawatan)	Lawatan Pertama	Lawatan Kedua	Lawatan Ketiga	Lawatan Keempat	Lawatan Kelima	Lawatan Keenam																																												
Pesakit Terapi Hormon																																																			
Tarikh Suntikan (HH/BB/TT)																																																			
Tekanan Darah																																																			
Berat (kg)																																																			
Lilitan Abdomen																																																			
Indeks Massa Tubuh (BMI)																																																			
Rasa Panas																																																			
<ul style="list-style-type: none"> • Adil • Sederhana • Feruk • Tiada 																																																			
Sakit	<p style="text-align: center;">Skala Wajah Wong Baker</p>  <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Tiada</td> <td>Sakit</td> <td>Sakit</td> <td>Sakit</td> <td>Sakit</td> <td>Sakit</td> <td>Sakit</td> <td>Sakit</td> <td>Sakit</td> <td>Lebih</td> <td>Lebih</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Sedikit</td> <td>Sedikit</td> <td>Sedikit</td> <td>Sedikit</td> <td>Sedikit</td> <td>Sedikit</td> <td>Sedikit</td> <td>Sedikit</td> <td>Banyak</td> <td>Banyak</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>Lagi</td> <td>Lagi</td> </tr> </table>							0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tiada	Sakit	Lebih	Lebih		Sedikit	Banyak	Banyak										Lagi	Lagi														
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																																									
Tiada	Sakit	Sakit	Sakit	Sakit	Sakit	Sakit	Sakit	Sakit	Lebih	Lebih																																									
	Sedikit	Sedikit	Sedikit	Sedikit	Sedikit	Sedikit	Sedikit	Sedikit	Banyak	Banyak																																									
									Lagi	Lagi																																									
Lokasi Kesakitan																																																			
Kenyataan																																																			

CARTA PEMANTAUAN PARAMETER

FASA DIAGNOSTIK		FASA RAWATAN					
	Garis Asas (Sebelum Rawatan)	Lawatan Pertama	Lawatan Kedua	Lawatan Ketiga	Lawatan Keempat	Lawatan Kelima	Lawatan Keenam
Pesakit Terapi Hormon							
Tarikh Suntikan (HH/BB/TT)							
Tekanan Darah							
Berat (kg)							
Lilitan Abdomen							
Indeks Massa Tubuh (BMI)							
Rasa Panas							
<ul style="list-style-type: none"> • Adil • Sederhana • Teruk • Tiada 							
Sakit	Skala Wajah Wong Baker  0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tiada Sakit Sakit Sedikit Lebih Sedikit Lagi Banyak Sekali						
Lokasi Kesakitan							
Kenyataan							

CARTA PEMANTAUAN HASIL DARAH

		FASA RAWATAN						
	Fasa Diagnostik	Dasar Asas (Sebelum Rawatan)	Lawatan Pertama	Lawatan Kedua	Lawatan Ketiga	Lawatan Keempat	Lawatan Kelima	Lawatan Keenam
Pesakit Terapi Hormon								
Tarikh Suntikan (HH/BB/TT)								
PSA								
Testosteron								
Kolesterol								
Kolesterol HDL								
Kolesterol LDL								
Trigliserida								
Alkali Phosphatase (ALP)								
Potassium								
Kreatinin								
Glukosa Darah Puasa								
HbA1C								
Kalsium								
Vitamin D								
Ketumpatan Mineral Tulang (BMD)								

*Doktor anda mungkin tidak memerlukan semua ujian yang dinyatakan. Ujian akan dipesan mengikut keperluan individu.

CARTA PEMANTAUAN HASIL DARAH

Fasa Diagnostik		FASA RAWATAN			
		Dasar Asas (Sebelum Rawatan)	Lawatan Pertama	Lawatan Ketiga	Lawatan Keempat
Pesakit Terapi Hormon	Tarikh Suntikan (HH/BB/TT)				
PSA					
Testosteron					
Kolesterol					
Kolesterol HDL					
Kolesterol LDL					
Triglycerida					
Alkali Phosphatase (ALP)					
Potassium					
Kreatinin					
Glukosa Darah Puasa					
HbA1C					
Kalsium					
Vitamin D					
Ketumpatan Mineral Tulang (BMD)					

*Doktor anda mungkin tidak memerlukan semua ujian yang dinyatakan. Ujian akan dipesan mengikut keperluan individu.

LAWATAN SUSULAN

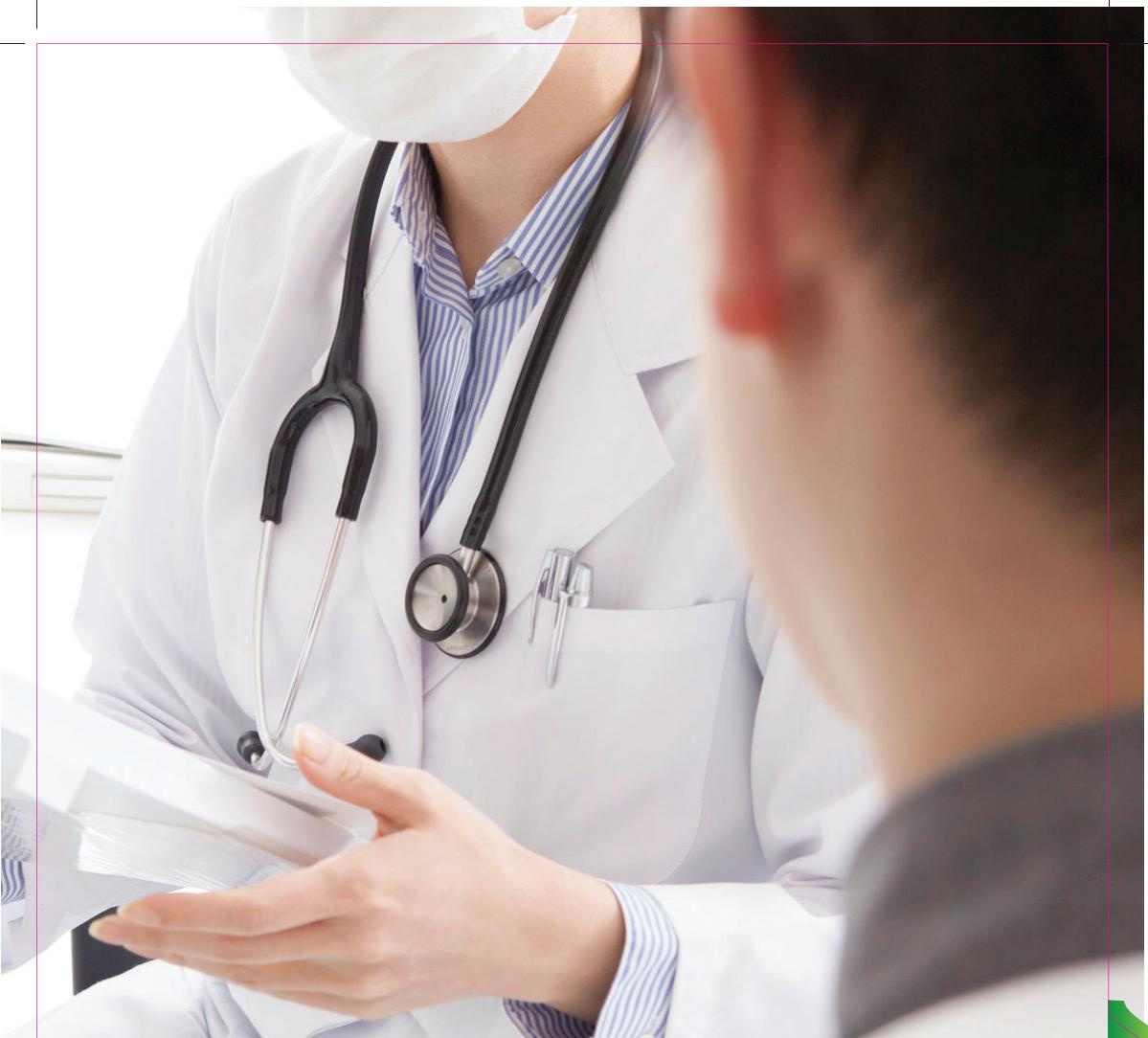
	Nama	Tarikh
Ahli Urologi		
Pakar Onkologi Radiasi		
Pakar Onkologi Perubatan		
Pakar Jururawat		
Penjagaan Paliatif		
Kesihatan Bersekutu – Pekerja Sosial, Kaunselor		

*Anda mungkin tidak bertemu dengan semua doctor-doktor/kesihatan bersekutu yang dinyatakan. Rujukan akan dibuat mengikut keperluan individu.

LAWATAN SUSULAN

	Nama	Tarikh
Ahli Urologi		
Pakar Onkologi Radiasi		
Pakar Onkologi Perubatan		
Pakar Jururawat		
Penjagaan Paliatif		
Kesihatan Bersekutu – Pekerja Sosial, Kaunselor		

*Anda mungkin tidak bertemu dengan semua doctor-doktor/kesihatan bersekutu yang dinyatakan. Rujukan akan dibuat mengikut keperluan individu.



Soalan Untuk Doktor

QUESTIONS FOR DOCTORS

SOALAN UNTUK DOKTOR

KATA KATA DORONGAN

“**BARAH ADALAH SATU PERKATAAN,
BUKAN SATU HUKUMAN.**”

John Diamon

“**APA BARAH TIDAK BOLEH LAKUKAN?**

la tidak boleh melumpuhkan **KASIH SAYANG**
la tidak boleh menghancurkan **HARAPAN**
la tidak boleh mengakiskan **KEPERCAYAAN**
la tidak boleh memusnahkan **KEDAMAIAAN**
la tidak boleh membunuh **PERSAHABATAN**
la tidak dapat menyekat **MEMORI**
la tidak boleh mendiamkan **KEBERANIAN**
la tidak boleh menyerang **JIWA**
la tidak boleh mencuri yang abadi **NYAWA**
la tidak boleh menakluk **SEMANGAT**”

“**Barah mungkin telah memulakan perjuangan,
TETAPI SAYA AKAN MENYELESAIKANNYA.**”

“**Jangan sesekali putus asa,
JANGAN sesekali menyerah diri!**”

Penghargaan

Buku kecil ini dibangunkan oleh Persatuan Barah Singapura (SCS) dengan sumbangan daripada ahli Panel Penasihat Program Survivor Barah Prostat SCS.

Panel Penasihat SCS PCa

A/Prof Henry Ho (Pengerusi)
Perunding Kanan,
Jabatan Urologi,
Hospital Besar Singapura

Dr Lincoln Tan
Perunding,
Jabatan Urologi,
Hospital Universiti Nasional,
Singapura

Dr Jeffrey Tuan
Perunding Kanan,
Bahagian Onkologi Radiasi,
Pusat Barah Nasional Singapura

Dr Chong Kian Tai
Pengarah, Penyelidikan Urologi,
Perunding Pakar Urologi,
Hospital Tan Tock Sen

Cik Toh Poh Choo
Doktor Kejururawatan,
Pusat Urologi,
Hospital Universiti Nasional

Jururawat Pakar Prostat Barah

Cik Sim Karine
Jururawat Kanan Kakitangan
(Jururawat Residen),
Pusat Urologi,
Jururawat Kepakaran,
Jabatan Urologi,
Hospital Besar Singapura

Cik Chen Sijia Sarah
Jururawat Kanan Kakitangan
(Doktor Kejururawatan Urologi),
Hospital Tan Tock Seng

Cik Jiang Yan
Jururawat Kanan Kakitangan,
Pusat Urologi,
Hospital Universiti Nasional

Sekretariat SCS

Encik Albert Ching
Ketua Pegawai Eksekutif

Cik Lucy Lim
Pengurus,
Perkhidmatan Sokongan
Barah

Encik Kenneth Foo
Pengurus,
Kesihatan Masyarakat

**Encik Loke Jun
Leong**
Eksekutif,
Perkhidmatan Sokongan
Barah