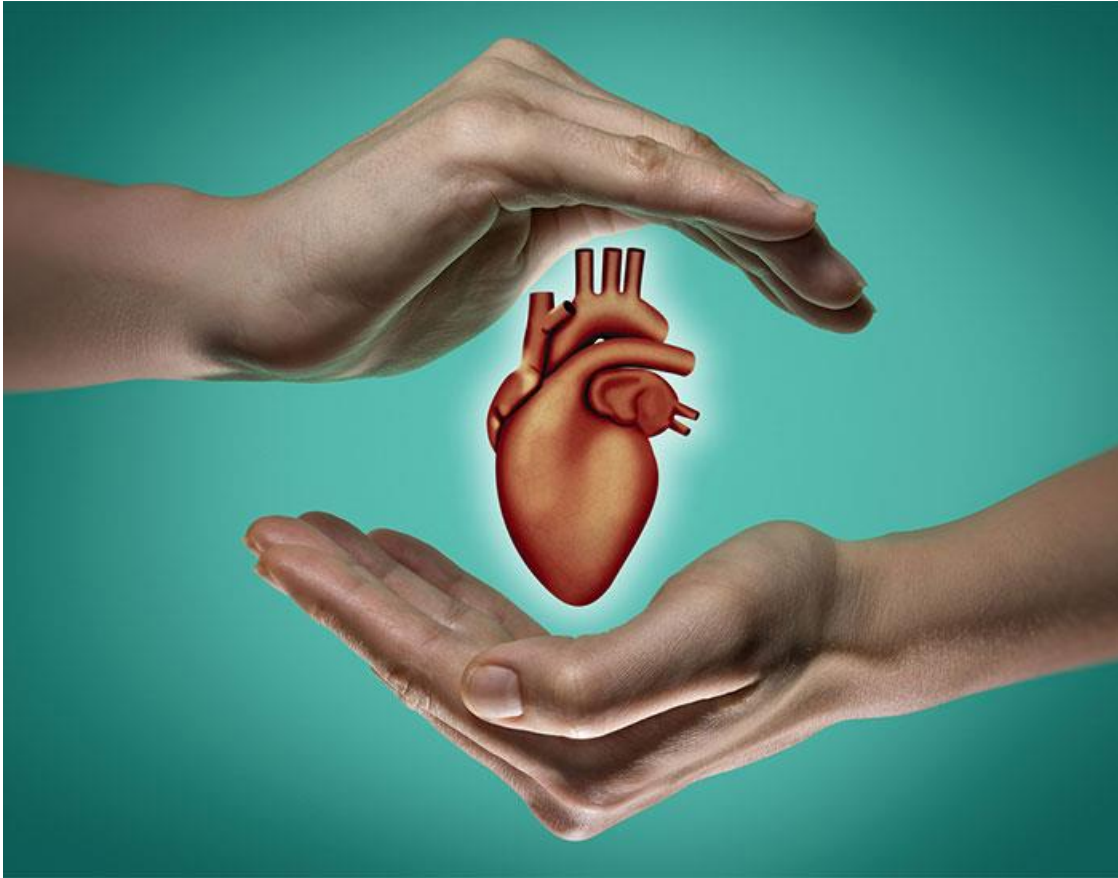


Masalah jantung dan barah



Rawatan barah kadangkala boleh mengakibatkan kerosakan pada jantung. Ini juga dikenali sebagai "keracunan jantung" atau "cardiotoxicity". Bergantung pada jenis rawatan barah dan kerosakan yang dialami, bahagian jantung yang boleh terjejas meliputi sel-sel normal di sekitar jantung, otot jantung, lapisan jantung dan juga saluran yang membekalkan darah ke jantung. Walaupun ia tidak biasa berlaku, masalah jantung ini boleh menimbulkan ketidakselesaan yang membawa kepada kesan negatif terhadap mutu hidup anda, mempengaruhi kemampuan anda untuk meneruskan rawatan barah, dan dalam kes-kes yang teruk bahkan boleh mengancam nyawa.

Penyebab masalah jantung di kalangan orang yang menghidap barah

- Kemoterapi (misalnya Doxorubicin, Epirubicin, Capecitabine)
- Terapi yang disasarkan (misalnya Trastuzumab, Pertuzumab, Bevacizumab, Lapatinib, Sunitinib, Sorafenib, Ribociclib)
- Terapi radiasi ke kawasan dada (misalnya untuk barah payudara, barah paru-paru, limfoma)

- Keadaan lain yang tidak berkaitan dengan barah (misalnya faktor keturunan, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, kencing manis, tekanan, kegemukan, merokok)

Apa yang perlu anda perhatikan

Gejala mungkin timbul semasa atau sejurus selepas rawatan barah anda, tetapi ia mungkin juga tidak kelihatan sehingga berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun setelah rawatan selesai. Walau bagaimanapun, anda harus mendapatkan rawatan perubatan sebaik sahaja anda mengalami gejala berikut:

- Sakit dada atau sesak nafas
- Sakit di leher, rahang, tekak, perut sebelah atas, lengan atau belakang badan
- Denyutan jantung yang cepat atau tidak teratur
- Kesukaran bernafas
- Batuk
- Bengkak kaki dan bahagian bawah kaki
- Rasa lemah atau pening
- Rasa letih

Bagaimana ia boleh dirawat

Risiko masalah jantung bergantung pada jenis dan jumlah rawatan barah yang anda terima.

Sebelum memulakan rawatan barah anda, doktor anda akan menerangkan kepada anda tentang kemungkinan kesan sampingan dari rawatan tersebut. Sekiranya terdapat risiko bahawa jantung anda akan terjejas, pemeriksaan (biasanya imbasan jantung) mungkin dilakukan untuk menilai fungsi jantung anda sebelum, semasa dan selepas rawatan anda.

Sekiranya masalah jantung dikesan, doktor anda mungkin memutuskan untuk mengurangkan jumlah rawatan, atau menukar kepada ubat lain yang mungkin kurang beracun pada jantung. Pasukan penjagaan kesihatan anda juga boleh merujuk anda kepada pakar jantung untuk ujian dan rawatan lebih lanjut yang dapat memperbaiki keadaan jantung anda.

Apa yang boleh anda lakukan

Berikut adalah beberapa petua yang boleh anda lakukan untuk menjaga kesihatan jantung semasa rawatan:

| ✓ | X |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Pantau dan kawal tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi dan kencing manis anda. Terus lakukan tindakan susulan dengan doktor anda dan minum ubat-ubatan yang biasa diberikan kepada anda• <u>Bersenam</u> secara tetap, kecuali jika anda diberitahu untuk tidak melakukannya.• Gunakan teknik relaksasi seperti pernafasan mendalam, mengurut bahu dan leher dengan lembut, meditasi dan visualisasi untuk membantu mengurangkan tahap tekanan• Makan makanan yang sihat dan seimbang yang terdiri daripada buah-buahan, sayur-sayuran, bijiran penuh, dan produk tenusu rendah lemak• Kurangkan jumlah daging berlemak, garam, gula dan lemak tepu• Kekalkan berat badan yang sihat. Berat badan berlebihan boleh meningkatkan risiko anda mengalami masalah jantung. | <ul style="list-style-type: none">• Berhenti merokok. Beritahu keluarga dan rakan rapat anda agar mereka dapat menolong anda dalam usaha anda berhenti merokok• Elakkan pengambilan kafein atau alkohol secara berlebihan• Elakkan tekanan yang tidak perlu di rumah atau di tempat kerja. Utamakan tugas yang perlu anda selesaikan dan mulakan dengan yang lebih penting terlebih dahulu |

Bila perlu menghubungi pasukan rawatan barah anda

Rawatan awal untuk keracunan jantung dapat mencegah kerosakan jantung yang serius. Oleh itu, sila dapatkan rawatan perubatan secepat mungkin jika anda mengalami perkara berikut yang mungkin menunjukkan masalah jantung:

- Sakit dada atau sesak nafas
- Susah bernafas
- Pengan atau kelemahan
- Bengkak kaki dan bahagian bawah kaki

Sekiranya anda mempunyai pertanyaan mengenai maklumat di atas, hubungi Talian Bantuan Barah di **+65 6225 5655** atau hubungi doktor atau jururawat anda untuk maklumat lebih lanjut.

Kandungan di atas disediakan sebagai sebahagian daripada PROGRAM YAYASAN TEMASEK-ACCESS (Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors), program penjagaan holistik untuk membantu pesakit barah semasa mereka menjalani rawatan dan pemulihan.

Kandungannya telah diluluskan oleh Perkhidmatan Maklumat Pendidikan Barah, Pusat Barah Nasional Singapura (NCCS), untuk orang yang menghidap barah dan keluarga serta penjaga mereka. Walau bagaimanapun, maklumat ini hanya berfungsi sebagai panduan dan tidak boleh digunakan sebagai pengganti diagnosis, rawatan atau nasihat perubatan. Untuk keadaan perubatan tertentu, sila dapatkan nasihat perubatan pakar dari pasukan penjagaan kesihatan anda.

Dibawakan kepada anda oleh:

TEMASEK
FOUNDATION

