

Gejala menopaus dan barah



Menopaus atau putus haid adalah proses semula jadi kehidupan wanita, apabila ovari berhenti menghasilkan hormon, berhenti datang haid dan keupayaan untuk melahirkan anak berakhir. Sebilangan besar wanita mengalami menopaus secara semula jadi pada usia antara 45 dan 55 tahun. Beberapa rawatan barah juga boleh menyebabkan menopaus berlaku lebih awal daripada biasa. Ini boleh mengakibatkan gejala menopaus yang menimbulkan rasa tidak selesa dan mempengaruhi kehidupan seharian anda.

Punca Menopaus pada barah

Rawatan barah berikut boleh menyebabkan menopaus awal dan/atau kesan sampingan yang serupa dengan gejala menopaus:

- Ubat kemoterapi
- Terapi hormon. Misalnya Tamoxifen, Anastrozole, Letrozole, Exemestane, Leuprorelin, Goserelin
- Radioterapi di bahagian pinggul atau pelvis
- Pembedahan untuk membuang ovari, yang menyebabkan menopaus kekal

Apa yang perlu anda perhatikan

Terutama disebabkan oleh perubahan hormon di dalam badan, gejala menopause biasa disenaraikan di bawah. Beberapa wanita mungkin mempunyai satu atau lebih gejala ini, dan keparahannya mungkin berbeza:

- **Kilat panas.** Ini mungkin muncul sebagai pemanasan mendadak di muka, leher atau dada anda. Sebilangan wanita mungkin berpeluh atau merasa jantungnya berdegup lebih cepat. Walaupun ini biasanya hilang dalam beberapa minit, kilatan dan keringat yang berlaku pada waktu malam boleh mengganggu tidur.
- **Mood berubah-ubah.** Juga disebut mood swing, ini adalah perubahan dalam keadaan emosi anda, di mana anda mungkin mengalami emosi yang turun naik seperti merasa gembira pada satu ketika dan berubah jadi marah, kadangkala tanpa sebarang sebab. Emosi yang paling biasa dialami ialah kesedihan, kekecewaan, kerengsaan dan kegelisahan.
- **Perubahan faraj dan saluran kencing.** Tahap hormon yang rendah boleh menyebabkan penipisan tisu, kekeringan dan kerengsaan di kawasan faraj. Ini seterusnya menyebabkan rasa tidak selesa dan sakit, terutama semasa mengadakan hubungan seksual atau menjalani pemeriksaan ginekologi. Sebilangan wanita juga mungkin mengalami lebih banyak jangkitan di kawasan tersebut (misalnya jangkitan saluran kencing).
- **Perubahan kulit.** Tahap hormon yang lebih rendah boleh menyebabkan kulit anda menjadi lebih tipis dan kering. Anda mungkin juga mengalami jerawat, kerana perubahan tahap hormon anda.
- **Susah tidur.** Tidak jelas bagaimana perubahan tahap hormon secara langsung dapat mempengaruhi tidur anda, tetapi gejala menopause lain seperti kilat panas, berpeluh malam dan perubahan mood semuanya boleh mengganggu tidur. Kurang tidur seterusnya boleh menyebabkan masalah lain seperti mudah marah-marah, letih dan lemah daya ingatan serta daya tumpuan.
- **Hilang minat terhadap seks.** Anda juga mungkin mengalami dorongan seks yang lebih rendah, dan ini mungkin disebabkan oleh bukan sahaja perubahan tahap hormon, tetapi juga gejala menopause lain seperti kilat panas dan faraj kering, atau barah dan rawatannya.

Menopause juga boleh memberi kesan lain pada tubuh seperti penipisan tulang (osteoporosis), kemandulan dan peningkatan risiko penyakit jantung. Berbincanglah dengan pasukan penjagaan kesihatan anda untuk meneroka cara-cara menangani masalah ini, supaya tidak mempengaruhi mutu hidup anda.

Bagaimana ia boleh dirawat

Doktor atau jururawat anda mungkin akan menanyakan lebih banyak soalan mengenai gejala yang anda bimbangkan, dan mengesyorkan anda petua praktikal untuk mengatasinya (lihat bahagian “Apa yang boleh anda lakukan”). Bergantung

pada keperluan dan kebimbangan anda, anda mungkin juga dirujuk ke klinik seksualiti atau pasukan psikososial, untuk membantu anda mengatasi gejala menopause anda dengan lebih baik.

Apa yang boleh anda lakukan

Berikut adalah beberapa perubahan gaya hidup yang mungkin boleh anda amalkan:

✓	X
<p>Kilatan panas</p> <ul style="list-style-type: none">• Perhatikan apa yang mencetuskan kilat panas anda (misalnya minum alkohol atau kafein, makan makanan panas dan pedas, daging merah, merokok) dan cuba mengelakkan pencetus ini• Pakai pakaian yang longgar dan tipis untuk menjaga kesejukan anda. Gunakan kain yang diperbuat daripada serat semula jadi seperti kapas, dan elakkan kain sintetik• Minum minuman sejuk dan bukannya minuman panas• Mandi air sejuk dan bukannya air panas. Gunakan semburan air muka untuk menyegarkan diri apabila diperlukan• Buka tingkap untuk memastikan kesejukan udara yang baik. Gunakan kipas dan alat hawa dingin untuk memastikan diri anda tetap sejuk• Makan makanan sihat dan bersenam secara tetap untuk meningkatkan	<ul style="list-style-type: none">• Elakkan mengambil ubat tradisional Cina atau suplemen kesihatan (misalnya produk berasaskan soya, black cohosh, Dong Quai, Ginseng) untuk masalah panas sebelum berbincang dengan doktor anda

kesejahteraan dan kesehatan
umum anda

Perubahan Mood

- Cuba teknik relaksasi (contohnya latihan pernafasan dalam, meditasi, yoga) atau aktifkan hobi yang anda gemari
 - Bersenam secara tetap, untuk meningkatkan mood dan meredakan kegelisahan
 - Makan makanan ringan dan makan sedikit yang kerap kerana rasa lapar boleh mencetuskan perubahan mood
 - Bincangkan emosi anda dengan keluarga atau rakan anda. Berkongsi mengenai perasaan anda membantu anda meluahkan perasaan dan berasa lebih baik
 - Ikut serta dalam kumpulan sokongan untuk bertemu dan belajar daripada orang lain yang mempunyai pengalaman serupa
 - Tidur dengan secukupnya. Maklumkan kepada doktor anda jika anda menghadapi masalah tidur yang berterusan
- Elakkan minuman keras. Ini mempunyai kesan kemurungan dan boleh memburukkan lagi mood anda

Perubahan pada faraj dan saluran kencing

- Gunakan pelincir faraj untuk mengurangkan geseran faraj dan meningkatkan keselesaan semasa hubungan seksual
- Sapukan krim pelindung di kawasan vulva terutama sebelum berenang, kerana klorin di kolam renang sangat kering dan boleh menyebabkan kerengsaan selanjutnya
- Minum banyak air setiap hari kecuali jika diarahkan oleh doktor anda. Ini untuk menjaga kesihatan pundi kencing anda dan mengurangkan risiko terkena jangkitan saluran kencing
- Untuk mencegah jangkitan saluran kencing, selalu lap dari depan ke belakang setelah menggunakan bilik mandi, supaya bakteria tidak dibawa dari dubur ke uretra

- Elakkan produk pembersihan yang mungkin mengeringkan atau kasar pada kulit (misalnya produk yang mengandungi alkohol atau wangian)
- Elakkan aktiviti yang boleh menyebabkan geseran tambahan atau menggosok-gosok di kawasan terjejas (seperti mengayuh basikal atau basikal tidak bergerak)
- Jangan teragak-agak untuk berjumpa dengan ahli terapi seksual, psikologi atau pekerja sosial jika disyorkan oleh doktor atau jururawat anda. Mereka boleh memberi kaunseling dan terapi untuk membantu anda menghadapi masalah berkaitan seksualiti

Kulit berubah

- Sapukan pelindung matahari, dan pakai topi atau pakaian berlengan panjang untuk melindungi kulit anda ketika keluar
- Sapukan pelembap ringan tanpa wangian setiap hari

- Elakkan produk kulit yang mengandungi alkohol atau pewangi (termasuk minyak wangi, colognes, sabun, krim selepas mencukur kerana ia boleh menyebabkan kerengsaan dan kekeringan)
- Elakkan berada di bawah sinar matahari secara langsung
- Elakkan produk badan yang boleh menjadi kasar pada kulit anda (misalnya skrub mandi)

Bila perlu menemui pasukan rawatan barah anda

Sila maklumkan kepada doktor atau jururawat anda sekiranya anda merasakan bahawa gejala menopause mempengaruhi kehidupan seharian anda, atau jika anda mengalami salah satu perkara berikut:

- Sukar tidur yang berterusan
- Rasa sedih dan kehilangan minat terhadap sesuatu
- Kesukaran menangani kehidupan atau pekerjaan keluarga

Sekiranya anda seorang pesakit NCCS, anda juga boleh menghubungi **+65 64368417** atau **+65 6436 8088** untuk membuat temu janji dengan pekerja sosial perubatan NCCS.

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

