

Perubahan Kuku



Rawatan barah boleh mempengaruhi sel-sel yang tumbuh dengan cepat di kuku anda, yang menyebabkan perubahan pada kuku jari tangan atau kaki . Walaupun ia berbeza antara seorang dengan orang lain, perubahan kuku ini mungkin kelihatan dan tidak selesa. Bahkan, kadangkala boleh mempengaruhi aktiviti harian anda seperti memakai butang baju anda. Contoh perubahan kuku termasuk pecah kuku, kuku menjadi gelap, bengkak dan kemerahan di sekitarnya. Sebilangan besar perubahan ini mulai bertambah baik beberapa minggu setelah selesai menjalani rawatan. Namun, anda harus menjaga semasa peringkat rawatan untuk mengurangkan ketidakselesaan dan mencegah komplikasi.

Punca perubahan kuku

Sebilangan rawatan barah lebih berkemungkinan menyebabkan perubahan kuku berbanding dengan yang lain. Ini termasuk:

- **Kemoterapi**, terutamanya taxane (misalnya paclitaxel, docetaxel), anthracyclines (misalnya doxorubicin) dan Capecitabine atau 5-Fluorouracil.
- **Terapi hormon**, iaitu tamoxifen.

- **Terapi yang disarankan**, terutamanya perencat EGFR (misalnya erlotinib).

Apa yang perlu anda perhatikan

Tidak semua orang akan mengalami perubahan kuku, tetapi jika anda mengalaminya, ia biasanya berlaku sekitar 3-6 minggu setelah memulakan rawatan barah. Sebahagian daripada perubahan tersebut mungkin merangkumi:

- Kuku yang lemah dan rapuh yang berkemungkinan akan lebih mudah patah atau retak
- Perubahan warna kuku: menjadi gelap atau berubah warna (misalnya menjadi kuning atau coklat)
- Ketebalan, bentuk atau tekstur kuku berubah
- Kuku jadi terpisah daripada kulit di jari
- Tanda garis, alur atau rabung di sepanjang kuku
- Kulit sekitarnya berwarna merah, pedih atau gugup
- Pengembangan kuku yang tumbuh ke dalam
- Pertumbuhan kuku yang perlahan

Tidak seperti yang disebabkan oleh kemoterapi, perubahan kuku yang disebabkan oleh terapi yang disarankan biasanya berlaku dalam bentuk jangkitan lipatan kuku (paronychia) dan pertumbuhan kulit merah di sekitar kuku yang mudah berdarah (granuloma pyogenik).

Bagaimana ia boleh dirawat

Sebilangan besar masalah kuku bersifat sementara, dan akan sembuh dalam beberapa minggu. Tanda pada kuku akan hilang pada waktunya. Merawat kuku anda untuk mengelakkan komplikasi adalah rawatan terbaik untuk masalah kuku (lihat bahagian “Apa yang boleh anda lakukan” di bawah). Sekiranya anda mengalami jangkitan bakteria atau kulat di sekitar kuku anda, doktor anda mungkin menetapkan anda terapi antibiotik atau antijamur.



Apa yang boleh anda lakukan

Berikut adalah beberapa perkara yang boleh dilakukan dan tidak boleh dilakukan untuk membantu anda menguruskan perubahan kuku, dan juga mencegah komplikasi yang lebih lanjut:

Cegah kerosakan kuku	
<ul style="list-style-type: none">• Jaga kuku anda agar sentiasa pendek dan ratakan ujungnya yang bergerigi dengan alat pengikis kuku• Lembapkan kuku anda dan kulit di sekitarnya secara tetap demi mengelakkan kekeringan• Sapukan cat kuku tanpa formaldehid untuk menyembunyikan perubahan warna dan meningkatkan kekuatan kuku, jika kuku anda	<ul style="list-style-type: none">• Elakkan memakai kasut yang ketat

<p>tetap utuh. Cuba gunakan pelembap kuku dan bukannya menggosok jika kuku anda longgar atau sangat kering</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gunakan penghilang cat kuku tanpa aseton, yang lebih lembut dan kurang mengeringkan kuku anda 	
<p>Cegah jangkitan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jaga kebersihan tangan dan kuku anda, untuk mengelakkan jangkitan • Pakai sarung tangan untuk melindungi kuku ketika melakukan tugas rumah atau berkebun. Pendedahan kepada air yang berpanjangan boleh membawa kepada risiko jangkitan kulat yang lebih tinggi di tempat kulit kuku 	<ul style="list-style-type: none"> • Elakkan penggunaan kuku tiruan kerana ia boleh memerangkap bakteria dan menyebabkan jangkitan. Pelekat kuku juga mungkin mempunyai bahan kimia yang boleh menyebabkan reaksi alahan • Elakkan gunakan khidmat pakar rias kuku tangan dan kaki atau manikur dan pedikur profesional kerana risiko jangkitan dari alat manikur yang dikongsi bersama orang lain • Elakkan menggigit kuku anda • Elakkan mengoyak atau mengupas kulit yang mengelupas atau longgar. • Potong dengan berhati-hati dengan gunting kuku yang bersih

Bila perlu menghubungi pasukan rawatan barah anda

Sila maklumkan kepada doktor atau jururawat anda sebaik sahaja anda melihat tanda-tanda keradangan atau jangkitan pada kuku anda:

- Kemerahan dan kehangatan
- Bengkak
- Mengeluarkan cecair atau nanah

- Kesakitan yang semakin teruk

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



National Cancer
Centre Singapore
SingHealth