

Diinspirasi oleh Harapan
Dedikasi kepada Penjagaan



National Cancer
Centre Singapore
SingHealth



Barah & Pemakanan

**Matlamat Pemakanan bagi Pesakit Barah
Keperluan Pemakanan Khas bagi Pesakit Barah
Mengurus Kesan-Kesan Sampingan Menerusi Diet**

Kandungan

Pengenalan	3
Faedah Pemakanan yang Baik	4
Matlamat Pemakanan bagi Pesakit Barah	5
Keperluan Pemakanan Khas bagi Pesakit Barah	5
Bagaimana Rawatan Barah Menjejas Keperluan Pemakanan	6
Menyiapkan Diri Anda bagi Rawatan Barah	7
Mengurus Kesan-Kesan Sampingan Menerusi Diet	8
Pemakanan Selepas Tamat Rawatan	18
Terapi Pemakanan Pelengkap dan Alternatif	19
Pertimbangan Keselamatan	20
Nota-Nota Khas untuk Para Penjaga	21
Sumber-Sumber Lain Mengenai Barah di Internet	21

Ucapan terima kasih khas kepada individu-individu berikut yang telah menyumbang kepada pembikinan buku ini:

Cik Lim Siew Choo | Ketua & Pakar Diet Utama, Jabatan Kesihatan Bersekutu,
Poliklinik SingHealth
Cik Chang Yok Ying | Pengurus Praktik Farmasi, Farmasi Pesakit Luar
Cik Kala Adaikan | Ketua & Pakar Diet Utama Kanan, Ilmu Kaji Diet,
Hospital Besar Singapura
Cik Lee Miaw Sim | Pakar Diet Kanan, Ilmu Kaji Diet, Hospital Besar Singapura

Nombor Dokumen. CEIS-EDU-PEM-035/0324M

Penafian

Pusat Barah Nasional Singapura tidak mengesahkan atau mempromosikan penggunaan sebarang produk yang disebut di dalam buku ini. Maklumat yang disampaikan adalah secara ringkas bagi pemahaman dan ilmu sahaja. Ia tidak mengesyorkan pengurusan sendiri masalah kesihatan atau menggantikan konsultasi dengan doktor anda. Anda tidak sepatutnya mengetepikan nasihat perubatan atau berlengah dalam mendapatkannya disebabkan apa yang anda baca di sini.

Edisi pertama: April 2002. Edisi terkini: April 2024.

Hakcipta © Pusat Barah Nasional Singapura

Semua hakcipta terpelihara. Sebarang bahagian penerbitan ini tidak boleh dicetak semula, disimpan dalam sistem data, atau disiarkan, dalam apa jua bentuk atau cara, elektronik, mekanikal, imbasan, rakaman, kalau tidak dengan kebenaran bertulis sebelum itu daripada pihak penerbit.

Pengenalan

*M*akan boleh memperbaiki mutu kehidupan kita. Dengan memberikan kita kenikmatan dan kepuasan, makanan menyuburkan emosi kita, dan pada masa yang sama memberi khasiat kepada tubuh kita. Bolehkah anda bayangkan bagaimana rasanya jika kita kehilangan nafsu makan dan mendapati tiada lagi nikmat makan?

Bagi kebanyakan pesakit barah, inilah realiti yang menyedihkan. Ubat-ubatan seringkali menyebabkan rasa loya, sementara rawatan radiasi boleh menyebabkan mulut terasa sakit. Deria rasa juga boleh hilang.

Memakan dengan sempurna adalah satu cara melawan barah. Meskipun tidak ada makanan tertentu yang mampu menyembuhkan barah, memakan makanan yang betul sebelum, semasa dan selepas rawatan boleh membantu anda merasa lebih sihat dan kekal bertenaga. Diet yang seimbang memberikan anda segala zat yang diperlukan agar dapat menahan kesan-kesan sampingan rawatan anda.

Saranan-saranan berkenaan diet dan pemakanan bagi para pesakit barah mungkin berbeza daripada tip-tip pemakanan sihat yang biasa. Ada sesetengah saranan yang nampak semacam bercanggah dengan apa yang anda ketahui selama ini. Jangan ragu untuk menghubungi kami jika anda mahu membincangkan perkara yang telah ditimbulkan di dalam buku kecil ini. Anda boleh mainkan peranan aktif dalam rawatan anda menerusi pemakanan yang betul. Rasai nikmat, keselesaan dan kuasa pemulihan dari pemakanan.

Sekiranya anda mempunyai sebarang soalan berkenaan kandungan buku ini atau maklumat yang anda cari tidak dibincangkan di sini, usah teragak-agak untuk menghubungi Talian Bantuan Barah di 6225 5655 untuk maklumat lanjut.

Buku-buku maklumat lain mengenai barah juga boleh didapati di Perkhidmatan Pendidikan dan Maklumat Barah, Pusat Barah Nasional Singapura. Hubungi Talian Bantuan Barah untuk meminta senaskah. Bagi versi elektronik buku ini dan buku-buku lain, sila ke laman web kami: www.nccs.com.sg atau imbas kod QR di bawah.



FAEDAH PEMAKANAN YANG BAIK

Pemakanan yang sempurna penting bagi semua orang, khususnya bagi anda jika anda sedang dirawat bagi penyakit barah. Ini kerana banyak faktor berkaitan penyakit itu sendiri, juga rawatannya, boleh menjejaskan nafsu makan anda dan keupayaan tubuh anda mengatasi beberapa jenis makanan.

Namun, sila ambil perhatian bahawa keperluan pemakanan para pesakit yang menjalani rawatan barah berbeza daripada individu ke individu. Saranan-saranan pemakanan bagi individu yang menghidap barah berfokus kepada penyenggaraan atau pencapaian berat badan yang sihat dan pengambilan zat-zat yang seimbang. Zat-zat penting dalam makanan ialah protin, karbohidrat, lemak, vitamin, zat-zat galian dan air.



Protin

Protin penting dalam pertumbuhan otot-otot, memperbaiki tisu, menyembuhkan luka dan menyenggarakan sistem ketahanan. Pengambilan protin yang tidak mencukupi melambatkan proses pemulihan daripada penyakit dan merendahkan ketahanan terhadap jangkitan. Semasa sakit, keperluan protin selalunya bertambah. Menyusuli pembedahan, kemoterapi dan terapi radiasi, protin tambahan selalunya diperlukan untuk menyembuhkan tisu-tisu dan membantu mengekang jangkitan. Sumber-sumber protin bermutu termasuk daging kurang lemak, ikan, ayam, itik, telur, produk tenusu, tauhu, kacang, kacang kering, dal dan kacang kuda.

Karbohidrat dan Lemak

Karbohidrat dan lemak adalah sumber utama tenaga (kalori) badan. Keperluan kalori anda bergantung kepada usia, saiz badan, tahap kegiatan dan status kesihatan. Sumber-sumber karbohidrat termasuk nasi, mi, chapati, roti, pasta, biskut, oat, kentang, jagung, kacang, produk tenusu, buah-buahan dan sayur-sayuran berkanji. Sumber-sumber lemak termasuk mentega, marjerin, minyak, kacang, bijirin dan lemak semulajadi dalam daging, ikan, ayam itik.

Vitamin dan Zat-zat galian

Vitamin dan zat-zat galian adalah penting bagi pertumbuhan sempurna, fungsi badan dan perkembangan. Jika anda mengambil diet seimbang dengan kalori dan protin yang mencukupi, besar kemungkinan anda akan mendapat vitamin dan zat galian yang mencukupi. Bagaimanapun, memakan diet seimbang mungkin susah jika anda mengalami kesan-kesan sampingan daripada rawatan barah seperti rasa loya dan kehilangan nafsu makan. Keadaan ini mungkin berterusan. Dalam kes ini, doktor mungkin akan memberi anda suplemen multivitamin dan zat galian.

Air

Air dan cecair adalah amat penting. Sebahagian besar berat badan anda adalah air. Jika anda tidak minum air yang mencukupi atau anda muntah-muntah atau mengalami cirit-birit, anda mungkin mengalami penyahhidratan (kekurangan air dalam badan). Tanya doktor atau jururawat anda kadar cecair yang anda perlukan setiap hari bagi mengelakkan dari penyahhidratan. Cecair boleh diambil dalam bentuk air biasa, air barli, teh bunga kekwa, sup dan jus buah-buahan. Anda juga boleh minum minuman berkhasiat seperti susu, Milo, Horlicks, Ovaltine atau susu kacang soya dan suplemen pemakanan lengkap yang mungkin disyorkan oleh doktor atau pakar diet anda.

MATLAMAT PEMAKANAN BAGI PESAKIT BARAH

Sebarang masalah pemakanan yang anda alami sebelum diagnosis anda mungkin diburukkan lagi oleh barah dan rawatannya. Kadang-kala, adalah sukar membezakan antara masalah yang disebabkan oleh barah dan rawatannya dan masalah-masalah yang tidak ada kena mengena dengan barah.

Penyusutan berat badan dan pemakanan yang tidak seimbang boleh menjejaskan fungsi jantung, hati, ginjal dan organ-organ penting dalam badan. Anda harus lebih berhati-hati bagi memastikan bahawa anda makan dengan baik, lebih-lebih lagi jika anda sedang pulih daripada pembedahan atau menjalani kemoterapi atau terapi radiasi. Anda perlu mengambil zat-zat yang mencukupi agar badan anda berfungsi pada tahap terbaik sebelum, semasa dan selepas rawatan. Ini bermakna memakan makanan dengan kadar protin, karbohidrat, lemak, vitamin, zat galian dan serat yang seimbang.

Pemakanan adalah aspek penting dalam rawatan barah secara keseluruhan. Memakan makanan yang berzat semasa menjalani terapi barah boleh membantu anda untuk:

- merasa lebih sihat
- kekalkan kekuatan dan tahap tenaga anda
- mengekalkan berat badan anda dan simpanan zat badan anda
- lebih mampu mengatasi kesan-kesan sampingan rawatan
- pulih dan baik secepat mungkin



KEPERLUAN PEMAKANAN KHAS BAGI PESAKIT BARAH

Anda mungkin mengalami perubahan fizikal atau mental semasa menjalani rawatan barah. Barah boleh mengganggu fungsi bahagian-bahagian badan anda yang digunakan untuk makan dan penghadaman. Ia juga boleh menjejaskan keupayaan badan menahan makanan tertentu dan cara badan menggunakan zat-zat. Penyusutan berat badan biasa berlaku di kalangan pesakit barah. Kadangkala ia disebabkan oleh kehilangan nafsu makan kerana barah itu sendiri, rawatan barah atau kemurungan.

Kurang makan adalah respons lazim pada masa-masa begini, tetapi makan dengan berlebihan juga biasa berlaku.

Ada makanan yang mungkin terasa kurang enak sewaktu anda menjalani rawatan barah, dan akibatnya anda mungkin kurang memakannya. Ramai pesakit barah yang memberitahu kami bahawa "makanan tak rasa seperti dulu". Anda juga mungkin merasa sebegini kerana rawatan barah boleh menyebabkan rasa logam (pahit) pada mulut. Ada juga yang hilang deria rasa mereka. Golongan ini tidak lagi menikmati makanan mereka dan selera mereka berubah dari hari ke hari. Makanan biasa seperti daging lembu, ayam, sayur-sayuran atau buah-buahan mungkin tidak berperisa. Malah, makanan masin atau pedas juga mungkin rasa tawar. Daging lembu dan makanan mengandungi kafein mungkin terasa pahit, dan pencuci mulut terlalu manis. Anda perlu cuba membuat penyesuaian untuk mengetahui apa yang boleh anda makan.

Doktor anda, jururawat dan pakar diet akan menasihati anda mengenai keperluan zat anda. Anda mungkin dinasihatkan untuk memakan makanan yang tinggi kalori jika nafsu makan anda terjejas atau anda mungkin dinasihatkan untuk mengurangkan pemakanan yang tinggi serat apabila anda mengalami cirit-birit.

BAGAIMANA RAWATAN BARAH MENJEJAS KEPERLUAN PEMAKANAN

Rawatan konvensional bagi barah, seperti pembedahan, terapi radiasi dan kemoterapi selalunya menjejaskan keperluan pemakanan dan tabiat makan anda. Kesan-kesan sampingan rawatan yang mungkin menjejaskan pemakanan adalah:

- Sakit mulut, lidah dan tekak
- Sembelit
- Muntah-muntah
- Perubahan nafsu makan
- Perubahan berat badan
- Cirit-birit
- Rasa loya
- Perubahan rasa
- Rasa tidak suka kepada makanan-makanan tertentu



Tahap kesan sampingan mungkin berbeza mengikut individu.

Pembedahan

Ia merupakan rawatan terpilih bagi tumor “pejal” seperti barah kolon dan payudara. Sama ada pembedahan disarankan atau tidak bergantung kepada jenis barah, lokasinya dan sama ada ia telah merebak ke bahagian badan yang lain. Terdapat kemungkinan pembedahan akan menyebabkan masalah pemakanan sementara atau berpanjangan. Masalah pemakanan jangka panjang mungkin berlaku apabila bahagian-bahagian saluran gastrousus dibuang atau diubah suai. Menjalani pembedahan juga akan menambah keperluan kalori dan protin anda bagi membantu menyembuhkan luka.

Kemoterapi

Kemoterapi menggunakan ubat untuk merawat dan mengawal barah. Ia boleh digunakan secara bersendirian atau secara kombinasi dengan terapi radiasi atau pembedahan. Berbeza daripada kedua-dua rawatan tersebut, kemoterapi meninggalkan kesan pada seluruh badan, bukan hanya sebahagian. Apabila ini berlaku, kesan-kesan sampingan akan dirasakan. Contohnya, sel-sel pada selaput di dalam mulut, tekak dan usus sensitif kepada kemoterapi. Justeru, kesan sampingan seperti cirit-birit, sembelit atau penyerapan kurang baik zat daripada makanan akan berlaku. Mujur kesan-kesan tersebut tidak kekal lama kerana sel-sel normal boleh membiak dan menggantikan diri mereka setiap 3 hari. Segelintir ubat mungkin menyebabkan rasa aneh pada mulut dan membuat makanan kurang enak. Ubat-ubatan lain seperti hormon, boleh menyebabkan keadaan tahan air dan kembung. Meskipun penyusutan berat badan adalah kebimbangan yang lazim untuk penghidap barah, penambahan berat badan dan nafsu makan juga sering berlaku.

Terapi Radiasi

Terapi radiasi menggunakan gelombang elektromagnet untuk membunuh dan mengawal sel-sel barah. Ia boleh digunakan sama ada secara bersendirian atau dalam gabungan dengan pembedahan atau kemoterapi. Ada kalanya, ia digunakan untuk mengurangkan tekanan, pendarahan atau kesakitan yang disebabkan oleh barah. Rawatan radiasi boleh menyebabkan masalah pemakanan apabila saluran gastrousus terletak pada bahagian rawatan utama. Beberapa masalah berlaku pada awal rawatan dan bagi tempoh yang pendek, sementara ada masalah muncul selepas terapi dan bagi tempoh lebih lama.

MENYIAPKAN DIRI ANDA BAGI RAWATAN BARAH

Ramai orang mengalami sedikit kesan-kesan sampingan berkaitan pemakanan atau langsung tiada. Anda tidak akan mengetahui kesan sampingan yang akan anda alami atau rasakan sehingga rawatan bermula. Sekiranya anda mengalaminya, ia mungkin tidak teruk dan kebanyakannya akan berakhir selepas tamat rawatan barah. Sekarang terdapat ubat-ubatan baru yang boleh mengawal kesan-kesan sampingan ini. Salah satu cara untuk bersedia menghadapinya ialah dengan menganggap rawatan anda sebagai waktu untuk anda menumpukan perhatian kepada diri anda dan proses pemulihan. Berikut adalah beberapa cara untuk mempersiapkan diri.

Berfikiran positif

- 🍎 Tanamkan sikap positif, berbincang tentang perasaan anda, pastikan anda maklum mengenai barah anda dan rawatannya, dan rancang cara untuk menanganinya. Dengan melakukan semua ini, anda akan mengurangkan kebimbangan sekali gus membuat anda rasa mampu mengawal keadaan dan membantu anda mengekalkan nafsu makan.
- 🍎 Berikan makanan peluang. Walaupun anda mengalami masalah makan, anda akan mengalami hari di mana makanan adalah satu kenikmatan. Makan setiap kali anda merasa kurang letih atau makan dalam jumlah yang kecil setiap kali anda merasa lapar.

Makan makanan berkhasiat

- 🍎 Diet yang berkhasiat penting agar tubuh seseorang boleh berfungsi pada tahap yang terbaik. Ia adalah lebih penting bagi mereka yang menghidap barah.
- 🍎 Jika anda telah mengamalkan diet berkhasiat sebelum ini, ia boleh memantapkan kekuatan anda semasa menjalani rawatan, mengelakkan tisu badan daripada lupus, membina tisu dan mengekalkan ketahanan anda terhadap jangkitan.
- 🍎 Mereka yang makan dengan baik mungkin dapat mengatasi kesan-kesan sampingan dengan lebih baik. Khususnya, adalah penting mengamalkan diet seimbang secara tetap supaya tiada kemungkinan untuk anda kekurangan vitamin dan zat-zat.
- 🍎 Usah takut mencuba makanan baru. Makanan yang anda tidak suka sebelum ini mungkin terasa sedap selepas rawatan anda.



MENGURUS KESAN-KESAN SAMPINGAN MENERUSI DIET

Mengamalkan pemakanan seimbang bermakna memakan berbagai makanan bagi memastikan anda mendapat zat-zat yang diperlukan bagi kesihatan yang baik. Walaupun tiada makanan tertentu yang perlu dimakan atau dielak semasa rawatan anda, memakan diet yang seimbang atau membuat perubahan kepada diet biasa anda, boleh membantu diri anda mengatasi beberapa masalah berkaitan pemakanan. Ada kalanya diet anda tidak cukup untuk memenuhi keperluan anda. Dalam hal ini pakar pemakanan boleh membantu. Bincangkan perkara ini dengan doktor yang merawat anda.

IRITASI & RADANG PADA MULUT, TEKAK DAN LIDAH

“Mulut dan tekak saya sakit” “Mulut saya terlalu kering”

Selaput mulut dan tekak merupakan antara bahagian yang paling sensitif di dalam badan dan mungkin sensitif kepada beberapa jenis rawatan kemoterapi dan radiasi. Kesakitan mulut dan tekak boleh berlaku dalam masa seminggu selepas kemoterapi dan 2 atau 3 minggu selepas terapi radiasi. Rawatan-rawatan ini juga boleh menjejaskan kelenjar air liur dan menyebabkan mulut kering dan kelenjar bengkak. Dalam beberapa kes, ulser mulut mungkin timbul. Pemulihan akan lebih cepat dengan pemakanan yang sihat dan penjagaan mulut yang baik.

Tip-tip berguna:

- a. Bercakap dengan doktor anda mengenai masalah tersebut. Beliau mungkin memberikan pelicin oral atau ubat pelali untuk mengurangkan ketidakselesaan.
- b. Minum cecair tambahan setiap hari (8 hingga 10 gelas) jika anda tidak mengikuti diet yang menghadkan cecair. Jika anda lebih suka jus buah-buahan daripada air, pilih jus-jus yang rendah kadar asidnya seperti buah epal, semangka dan tembikai susu untuk mengelakkan iritasi pada mulut. Minuman berli dan bunga kekwa adalah ringan dan menyegarkan dan ia tidak menyebabkan iritasi pada tekak dan mulut.
- c. Lembapkan makanan dengan kuah, sos atau sup. Hidangan yang dikukus atau direbus lebih mudah ditelan. Anda boleh mencecah makanan kering seperti biskut dan roti ke dalam minuman sebelum makan.
- d. Pilih makanan dengan tekstur yang lembut, licin, berkrim seperti sup berkrim, kentang lecek, bubur, yogurt, puding, kastard, aiskrim dan mi bersup. Semua ini mengurangkan iritasi dan masa mengunyah.
- e. Elakkan makanan yang menyebabkan iritasi mulut. Antaranya:
 - Makanan-makanan yang terlalu pedas, masam dan masin seperti kari, sambal, oren, jus oren, nenas, asam, sup tom yam, lada putih, buah dan sayur jeruk.
 - Makanan dan minuman yang terlalu panas atau sejuk. Suhu keterlaluan boleh menyebabkan iritasi pada mulut. Makan makanan anda pada suhu yang suam.
 - Minuman berkafein atau terlalu banyak gula boleh menyebabkan kekeringan.
 - Makanan keras, rangup dan kasar seperti sayuran dan buah-buahan mentah, kacang, biskut dan roti mil penuh.
 - Makanan yang digoreng dan dipanggang kerana ia selalunya keras. Anda boleh cuba mengukus, merebus atau masak dengan jangka masa panjang untuk mendapatkan tekstur makanan yang lebih lembut.
 - Minuman bergas dan alkohol.
- f. Sesuaikan perisa dan rempah kepada citarasa anda. Berhati-hati agar tidak menambah terlalu banyak perisa. Minta orang lain bantu anda merasa.
- g. Gunakan sudu garpu plastik atau porcelain bagi mengurangkan rasa logam atau pahit dalam mulut anda.

- h. Amalkan kebersihan mulut yang baik. Elakkan dari pembasuh mulut komersial kerana kebanyakannya terlalu kasar bagi mulut yang sakit. Gunakan apa yang diberikan oleh doktor atau hanya kumur-kumur dengan air garam sebelum dan selepas makan untuk membersihkan mulut anda.
- i. Kerapkan membasuh mulut anda dan hisap air batu untuk mengurangkan kekeringan. Elak pencuci mulut yang mengandungi alkohol kerana ia akan mengeringkan lagi mulut anda.
- j. Jangan merokok kerana ia boleh menyebabkan iritasi pada mulut dan tekak anda.

PERUBAHAN RASA

“Makanan terasa lain”

Kemoterapi, radioterapi, ubat-ubatan dan jangkitan boleh menyebabkan perubahan rasa. Ada orang merasa pahit atau logam dalam mulut mereka. Orang lain pula berasa kebas yang menghalang berapa jenis rasa. Makanan manis lebih susah untuk dirasa dan makanan pahit terasa lebih pahit daripada sebelumnya. Perubahan rasa ini biasanya adalah sementara.

Tip-tip berguna bagi mengatasi sensasi rasa yang kurang enak, berubah atau berkurangan:

- a. Sesuaikan kadar perasa dan rempah yang digunakan dalam masakan sehingga anda perolehi citarasa yang anda sukai.
- b. Cuba gunakan kicap, sos ikan, cuka, lada sulah, serbuk kunyit, madu, herba, sos tomato, jus limau nipis, sos cili dan lain-lain perasa.
- c. Jangan memaksa diri anda untuk memakan makanan yang terasa kurang enak. Sebaliknya, carilah pengganti bagi makanan-makanan tersebut. Sekiranya daging merah terasa pahit dan berlogam, makanlah daging putih seperti ayam atau ikan. Telur, tahu, taukua, dal atau kekacang juga merupakan sumber protin yang baik dan boleh menjadi pengganti daging.
- d. Anda boleh minum menggunakan straw untuk memintas tunas rasa anda.
- e. Berus gigi anda dan cuci mulut sebelum makan.
- f. Kunyah plum masam, jeruk kulit limau, gula-gula lemon atau pudina selepas makan untuk membantu menghilangkan sebarang rasa kurang enak yang masih ada selepas makan.
- g. Biarkan makanan panas disejukkan dahulu sebelum memakannya kerana suhu tinggi boleh menambah rasa kurang enak.
- h. Galakkan hidangan makanan yang lebih kecil dan lebih kerap.
- i. Laraskan perasa dan rempah mengikut citarasa anda. Berhati-hati untuk tidak terlalu menyedapkan makanan anda. Minta seseorang untuk membantu anda merasa.
- j. Gunakan kutleri plastik atau porselin untuk mengurangkan rasa logam atau pahit di dalam mulut anda.

PERUBAHAN PADA NAFSU MAKAN

“Saya tak lapar” “Saya rasa kenyang selepas makan hanya sedikit”

Nafsu makan akan datang dan pergi. Adakalanya anda terasa ingin makan. Perubahan nafsu makan merupakan masalah biasa bagi mereka yang menjalani rawatan barah. Sekiranya anda benar-benar tidak suka makan, anda mungkin boleh memberi tumpuan kepada makan dan minum hanya untuk nilai zat makanan. Badan anda perlukan zat-zat ini untuk melawan barah dan kesan sampingan rawatan. Makan lebih apabila anda boleh dan bila anda terasa hendak makan.

Tip-tip untuk bantu mengekalkan atau memperbaiki nafsu makan:

- Lebih kerap makan hidangan lebih kecil dan bukan tiga hidangan yang bersaiz biasa.
- Letakkan hidangan makanan yang kecil pada pinggan anda supaya ia tidak nampak seperti satu tugas yang mustahil untuk menghabiskan satu hidangan.
- Ikuti corak makan yang telah dirancang kerana makan mengikut jadual mungkin dapat membantu. Contohnya, makan snek kecil setiap 2 atau 4 jam meskipun anda tidak lapar. Makan snek tambahan sebelum tidur.
- Simpan snek dekat dengan anda untuk dimakan pada bila-bila masa. Bawalah pek snek yang mudah dimakan dalam poket atau beg anda. Antara idea bagi pek snek anda ialah kismis, pau, lempeng Jepun, coklat dan wafer, sandwic dan roti kecil, pisang, agar-agar dan puding dan biskut.
- Kadangkala anda mungkin lebih suka minum daripada makan. Zat-zat tambahan alternatif baik untuk memberi anda diet seimbang dengan cepat dan ringkas dalam bentuk cecair. Minuman suplemen seperti Enercal Plus, Ensure, Resource Protein, Boost Optimum dan Complan kaya dengan zat-zat dan menyediakan kalori, protin, vitamin dan zat galian. Anda juga boleh menambah serbuk suplemen ke dalam minuman anda seperti Milo, Ovaltine dan Horlicks.
- Hadkan kadar cecair sejamban sebelum makan supaya ada ruang untuk makanan dalam perut anda. Juga elakkan minuman yang bergas. Minum air dan cecair lain di antara masa makan dan selepas makan.
- Makan dengan keluarga atau teman-teman anda supaya waktu makan merupakan sesi sosial yang seronok.
- Pilih makanan yang menarik warnanya, tekstur dan rasa. Gunakan rempah dan sos berlainan dalam masakan; tambah hiasan agar hidangan nampak lebih menarik. Makanan yang nampak dan berbau sedap akan lebih menyelerakan.
- Bantu selera makan anda dengan memakan makanan yang anda suka dan bukan bertarung dengan makanan yang anda rasa tidak sedap dan kurang enak. Tidak menjadi masalah sekiranya anda menurut apa yang anda inginkan dan memakan makanan kegemaran anda apabila anda menginginkannya.
- Lakukan senaman ringan untuk merangsang nafsu makan anda. Cuba bersenam selama sepuluh minit sebelum waktu makan untuk menambah nafsu makan.

MAKANAN GANTIAN & ALTERNATIF

Apabila anda sedang menjalani rawatan bagi barah anda, anda mungkin tidak suka memakan makanan tertentu yang selalunya anda sukai. Namun, anda masih boleh mendapatkan makanan seimbang yang sihat dengan membuat pilihan yang tepat. Di bawah terdapat beberapa makanan alternatif yang berkhasiat yang boleh anda pilih:

Alternatif nasi:

- bubur
- makaroni
- roti & kek
- spageti & pasta
- kentang
- keropok & biskut
- mi
- thosai
- bijirin
- oat
- chapati

Alternatif daging:

- ayam
- keju
- taukua
- ikan
- kekacang
- tempeh
- telur
- tauhu
- dal

Alternatif buah-buahan dan sayur-sayuran:

- buah-buahan dalam tin
- buah-buahan kering
- buah jus
- sup sayur seperti sup tomato, labu atau jagung



Snek tinggi kandungan tenaga dan protin:

- Biskut kosong atau biskut dengan palitan jem, kaya, madu, mentega kacang, marjerin atau keju
- Sandwic sama ada mengandungi tuna, ham, telur, sardin atau keju
- Pau kukus seperti pau daging atau sayur, chee cheong fun, soon kueh
- Pencuci mulut seperti tau suan, tau huay, sup kacang hijau atau merah, sup keledak
- Kekacang
 - Buah-buahan kering seperti aprikot, kismis, jambu
- Aiskrim
 - Bar bijirin

Minuman:

- Susu
 - Milo
 - Horlicks
- Ovaltine
 - Susu kacang soya
 - Air barli
- Teh bunga kekawah
- Suplemen zat seperti Enercal Plus, Ensure, Complian, Boost Optimum, Resource Protein

Suplemen protein juga disediakan untuk mereka yang tidak dapat memenuhi keperluan protin mereka (sila rujuk kepada Pakar Diet anda mengenai perkara ini).

RASA LOYA & MUNTAH-MUNTAH

“Saya tak tahan bau makanan, ia membuat saya rasa loya”

Rasa loya, muntah-muntah dan terasa kenyang boleh berlaku selepas kemoterapi dan selepas rawatan radiasi pada bahagian kepala, perut dan pelvis. Tidak semua orang yang mengalaminya, tahap kepayahan mereka yang mengalaminya juga berbeza. Rasa loya dan muntah-muntah selalunya kondisi sementara berkaitan dengan rawatan yang sedang anda lalui. Faktor-faktor lain seperti tekanan emosi dan keseimbangan juga boleh menjejaskan perut anda.

Jika anda terasa loya, jumpa doktor anda. Di bawah sebab-sebab sedemikian, memakan hidangan kecil dan makanan ringan adalah lebih baik. Minta doktor anda berikan ubat anti-loya atau anti-muntah dan ambillah $\frac{1}{2}$ atau 1 jam sebelum makan. Ini akan memberikan masa kepada ubat itu untuk memberi kesan. Jangan lupa, makanlah dengan baik apabila anda rasa sihat supaya anda boleh mengganti zat-zat anda yang hilang.

Tip-tip untuk mengurus rasa loya & muntah-muntah:

- a. Makan hidangan kecil dengan lebih kerap. Makan sedikit dan dengan perlahan supaya perut anda tidak terlalu penuh setiap kali anda makan.
- b. Jangan tinggalkan masa makan kerana perut yang kosong akan membuat rasa loya anda lebih teruk. Jika ada kemungkinan anda terpaksa menunggu lama untuk dirawat atau berjumpa doktor, bawalah snek atau minuman berkhasiat bersama anda.
- c. Makanlah hidangan terbesar anda pada masa anda berasa paling sihat; selalunya bila bersarapan.
- d. Jika anda rasa sakit pada waktu pagi, makanlah makanan kering seperti biskut atau roti bakar sebelum turun daripada katil.
- e. Sedikit makanan masin atau masam seperti biskut masin, plum masam dan jeruk mangga boleh membantu mengurangkan rasa loya.
- f. Ada ubat-ubatan tradisional seperti halia dan kulit oren yang boleh mengurangkan rasa loya. Ia boleh diambil dalam bentuk jeruk halia, jeruk kulit oren atau teh halia.
- g. Jika boleh, jangan masuk ke dapur semasa makanan sedang dimasak kerana bau makanan hangat boleh menyebabkan rasa loya. Pilih makanan yang berbau kurang kuat. Makanan sejuk atau pada suhu bilik lebih mudah dimakan.

- h. Jangan makan makanan kegemaran anda apabila anda berasa sakit kerana anda mungkin akan mula tidak menyukainya.
- i. Makanan tertentu boleh mencetuskan rasa loya. Makanan tersebut adalah:
- makanan yang digoreng, berminyak dan berlemak seperti ayam goreng, dan kuay teow goreng
 - makanan pedas seperti kari, lada
 - makanan yang sangat manis seperti kek, kuih nyonya
 - makanan atau minuman dengan bau yang kuat seperti kopi
- Namun, jika makanan-makanan ini boleh anda tahan dan tidak mencetuskan loya, anda boleh terus menikmatinya.
- j. Hirupan minuman jernih seperti air barli, teh halia, minuman bergas dan sup-sup jernih boleh membantu mengurangkan rasa loya dan mengelakkan penyahidratan.
- k. Rehat selepas makan, tetapi jangan baring telentang sekurang-kurangnya 2 jam selepas makan. Pastikan kepala dan bahu anda tersangga lebih tinggi daripada kaki anda semasa berehat selepas makan.

Tip-tip untuk mengurus muntah-muntah:

Jika anda boleh mengelakkan keadaan-keadaan yang boleh membuat anda rasa loya, anda boleh mengurangkan kemungkinan muntah-muntah.

- a. Jika muntah-muntah berlaku, jangan cuba paksa diri anda makan. Mulakan dengan menghirup sedikit cecair sekerap yang boleh. Jika anda tidak boleh makan dan ia berlaku lebih daripada 24 jam, anda patut berjumpa doktor.
- b. Jika muntah-muntah anda dapat dikawal, tetapi anda masih terasa loya dan kenyang, adalah penting untuk anda cuba kerap makan hidangan kecil. Kelaparan selalunya membawa kepada rasa loya yang teruk dan berpanjangan. Mulakan dengan meminum minuman sejuk atau berair. Cuba minum cecair seperti air jus dan bunga kekwa atau barli. Jauhi cecair kaya, manis dan mempunyai rasa yang kuat seperti kopi.
- c. Sebaik sahaja anda yakin bahawa anda boleh mengawal cecair tanpa rasa kurang enak, anda boleh mula memakan hidangan kecil makanan seperti biskut, roti bakar, atau bijirin. Anda juga boleh cuba bubur kosong dengan perisa dan buah-buahan seperti epal, pear dan tembikai.
- d. Tambah pengambilan makanan secara perlahan sehingga anda boleh makan diet seimbang.



SEMBELIT

“Saya ada masalah buang air besar”

Sembelit berlaku apabila pemuangan najis tidak tetap dan jarang berlaku dan anda mempunyai najis keras yang susah dikeluarkan. Kebanyakan orang membuang air besar sekali sehari, tetapi hanya kerana anda tidak berbuat demikian untuk satu atau dua hari ia tidak semestinya bermakna anda mengalami sembelit. Beberapa ubat kemoterapi boleh menyebabkan sembelit. Ia juga boleh disebabkan oleh ubat-ubatan seperti ubat penghilang kesakitan (khususnya kodeina atau morfin), tidak aktif, kurang pengambilan serat atau kurang minum air.

Pengambilan serat memainkan peranan penting dalam mengelakkan sembelit. Sertakan sedikit serat dalam diet harian anda. Adalah lebih baik membantu pemuangan air besar anda menerusi diet daripada bergantung kepada ubat-ubatan. Namun, jika gejala-gejala anda berlarutan, dapatkan nasihat doktor.

Tip-tip untuk mengurus sembelit:

- a. Cuba wujudkan jadual makan tetap yang akan membantu mengawal proses pencernaan anda.
- b. Sertakan sedikit serat ke dalam diet harian anda. Sumber-sumber serat yang baik termasuk:
 - semua sayur-sayuran berdaun, tanpa daun dan berkanji
 - buah-buahan segar, dalam tin atau kering
 - produk-produk bijian sempurna seperti roti dan biskut bijian sempurna, weatabix, emping bran (bran flakes) , oat, beras ceruh
 - kekacang dan lentil seperti dal, kacang merah atau hijau, kacang panggang, kacang soya, kacang kuda, kacang tanah, badam
- c. Minumlah sekurang-kurangnya 8 hingga 10 gelas cecair setiap hari. Ia boleh merangkumi jus, sup, air, susu dan minuman lain. Kurangkan pengambilan minuman berkafein seperti kopi dan kola kerana mereka lazimnya mengurangkan air dalam badan.
- d. Cuba sedikit (setengah gelas) jus prun atau epal kerana ia mengandungi sorbitol, sejenis julap semulajadi.
- e. Lakukan senaman ringan seperti berjalan kerana ia kadangkala boleh merangsang pemuangan air besar.
- f. Jangan lupa minum cecair apabila mengambil suplemen serat jika ia disarankan. Pengambilan serat yang tinggi dengan cecair yang kurang boleh menambah kepada masalah sembelit anda.



Beberapa saranan bagi makanan yang tinggi kandungan serat

Sayur-sayuran:

- brokoli
- kubis bunga
- kangkong
- labu
- kubis
- saderi
- kacang pea hijau / kacang salji
- bayam
- lobak merah
- jagung
- kentang
- keledek

Buah-buahan:

- epal dengan kulitnya
- kiwi
- betik
- prun
- tembikai
- pisang
- mangga segar atau kering
- pear dengan kulitnya
- kismis & kismis sultana
- jambu
- oren
- nanas
- strawberi

Roti, Bijian, Bijirin & Kekacang:

- roti bijian sempurna
- kacang merah dan hijau
- beras ceruh
- biskut bijian sempurna
- kacang buncis/kacang mata hitam
- emping bran, muesli, oat
- bertih jagung
- kacang kuda
- Weetabix



CIRIT-BIRIT

Cirit-birit adalah pembuangan najis cair dan yang mungkin disebabkan oleh radioterapi kepada bahagian perut, kemoterapi, jangkitan, perubahan diet, alahan makanan atau ubat-ubatan lain. Jika anda mengalami cirit-birit lebih daripada 2 hari atau ia membimbangkan anda, jumpa doktor anda untuk mendapatkan nasihat lanjut kerana ia boleh menyebabkan kekurangan air dalam badan.

Tip-tip untuk mengurus cirit-birit:

- a. Makan diet rendah serat kerana ia boleh membantu mengurangkan kejang dan gas. Makanan tinggi serat ialah sayur-sayuran, buah-buahan, produk-produk bijian sempurna, beras curah, kekacang dan bijian. Jika ia memburukkan cirit-birit anda, anda boleh menjauhinya buat sementara waktu.
- b. Lebihkan meminum cecair di antara masa makan seperti air barli, jus buah-buahan cair atau sup jernih supaya sentiasa terhidrat. Elak jus prun dan minuman yang mengandungi kafein (seperti kopi dan teh) kerana ia boleh memburukkan lagi cirit-birit.
- c. Jauhi buah-buahan kering seperti aprikot, kismis, kurma dan prun.
- d. Jauhi makanan berminyak, goreng, atau pedas kerana ia selalunya memburukkan cirit-birit. Makanan lembut, tawar dan rendah lemak seperti bubur, sup mihun, ikan dan telur lebih sesuai.
- e. Elak memakan buah-buahan mentah dan sayur-sayuran dengan kulit dan biji, dan lauk bersantan, kuah yang kaya dan sos.
- f. Makan hidangan kecil yang diselang-seli dengan snek berkhasiat jika perlu. Rehat sebelum waktu makan dan snek.
- g. Tidak tahan laktosa sementara mungkin berlaku bersama cirit-birit. Jika ini berlaku, tukar kepada susu rendah laktosa seperti susu HL, Anlene Plus, kacang soya atau beras. Sehubungan itu anda mungkin perlu menukar daripada suplemen berkhasiat yang mengandungi laktosa (seperti Complian) kepada suplemen bebas laktosa seperti Ensure, Enercal Plus, Resource Protein dan Boost Optimum.
- h. Teruskan semula diet seimbang apabila cirit-birit anda sembuh.

MASALAH PENCERNAAN DAN KEMBUNG

Anda mungkin mengalami masalah pencernaan atau pedih ulu hati semasa rawatan anda. Kadangkala anda mungkin juga terasa kembung. Ada ubat untuk mengubati sakit ulu hati. Tanya doktor anda mengenai ubat-ubat yang ada seperti antasid dan ambil sebelum makan.

Tip-tip untuk mengurus atau memulihkan masalah pencernaan dan kembung:

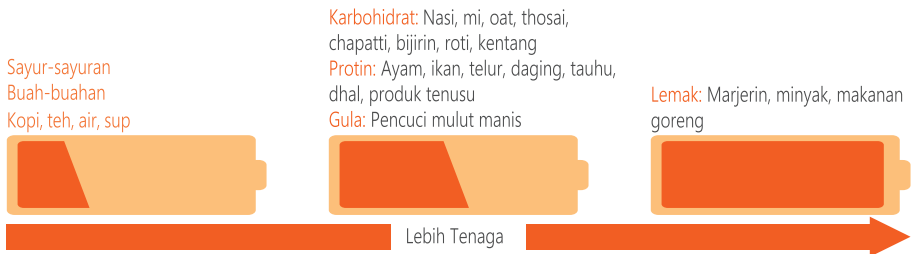
- a. Jauhi makanan goreng atau berminyak. Lemak berada dalam perut anda lebih lama dan membuat anda berasa kenyang. Jauhi makanan yang pedas, kopi dan alkohol kerana ia boleh menyebabkan sakit ulu hati. Minuman bersusu mungkin dapat meredakannya.
- b. Makan makanan yang kaya protin seperti daging, ikan, telur, tauhu.
- c. Makan hidangan kecil sepanjang hari. Minum minuman di antara waktu makan dan bukan semasa makan.
- d. Usah makan keterlaluan dan kunyah makanan dengan rata sebelum menelan.
- e. Ada makanan tertentu yang sering menyebabkan gas. Makanan tersebut adalah:
 - minuman bergas seperti minuman ringan
 - susu dan produk tenusu seperti keju, aiskrim dan sebagainya
 - buah-buahan tertentu seperti epal, pear, pic
 - legum dan lentil seperti kekacang, kacang pea
 - sayur-sayuran seperti kubis, bunga kubis, bawang putih, bawangNamun, anda boleh terus menikmati makanan-makanan ini jika ia tidak memberi masalah kepada diri anda.
- f. Lakukan senaman ringan seperti berjalan selepas makan untuk membantu melegakan kembung perut.



PENURUNAN BERAT BADAN

Penurunan berat badan disebabkan oleh kesan barah itu sendiri, kesan sampingan dari rawatan dan apabila anda tidak dapat makan makanan yang mencukupi untuk memenuhi keperluan pemakanan harian anda. Cepat kenyang, hilang nafsu makan, rasa loya, muntah-muntah dan masalah lain berkaitan zat boleh menghalang pengambilan makanan. Jika berat badan anda menurun, anda mungkin mendapati tip-tip berikut berguna dalam membantu anda menambah atau mengekalkan berat badan anda.

Tip-tip untuk menambah atau mengekalkan berat badan anda:



- Gambar rajah di atas memberi anda panduan am mengenai makanan apa yang perlu lebih dimakan untuk menambah pengambilan tenaga. Tambah kadar makanan berprotin dalam diet anda dahulu, selepas itu makanan berkarbohidrat dan gula, akhir sekali makanan berlemak. Memakan lebih banyak makanan berlemak dan bergula adalah cara yang mudah untuk menambah kalori, tetapi periksa dengan doktor anda dan pakar pemakanan dahulu jika anda menghidap kencing manis atau penyakit jantung.
- Cuba jangan sia-siakan setiap suapan makanan dan minuman anda. Contohnya, minum cecair berkhasiat seperti Milo, susu dan susu kacang soya dan bukan air putih atau sup jernih.
- Guna prinsip “menambah” untuk memperkayakan makanan yang anda makan.
 - Tambah daging cincang, ikan, telur atau tauhu ke dalam bubur dan cuba makan snek dan makanan tinggi kandungan protin
 - Kacau telur ke dalam sup ayam anda
 - Sapukan lebih marjerin, sapuan keju, mentega kacang atau kaya pada biskut
 - Tambah Milo, Horlicks atau Ovaltine ke dalam susu
 - Tambah susu pekat, gula atau kismis ke dalam oat
 - Tambah tuna, ham, sardin, keju atau telur pada roti
- Jika anda tidak berasa lapar, keraplah makan snek kecil sepanjang hari daripada tiga hidangan besar. Simpan snek-snek berkhasiat di dalam rumah.
 - Biskut berisi krim, keju, jem atau mentega kacang
 - Sandwic atau roti ban berinti tuna, sardin, ham, keju dan telur
 - Soon kueh, ban kukus, lempeng Jepun, popiah goreng, pisang goreng, kuih nyonya / wafel dengan sapuan seperti kaya, jem
 - Sup kacang merah atau hijau, tau huay, tau suan
 - Buah-buahan segar, dalam tin atau kering
 - Kekacang seperti kacang tanah, gajus, kacang kuda rebus
 - Keju, aiskrim
- Anda juga boleh menggunakan suplemen zat untuk menambah pengambilan kalori dan tenaga anda. Ia boleh berasaskan susu seperti Resource Protein, Enercal Plus, Ensure, Boost Optimum dan Complian, atau bukan susu seperti minum Resource Fruit. Kebanyakan suplemen zat rasa lebih enak apabila disejukkan dan jika anda dapati suplemen perisa susu terlalu manis, anda boleh tambah kopi.
- Jika berat badan anda terus menurun, minta nasihat doktor.

PEMAKANAN SELEPAS TAMAT RAWATAN

Kebanyakan kesan-kesan sampingan akibat rawatan-rawatan barah selalunya reda selepas tamat rawatan. Jika anda mengalami kesan-kesan sampingan, anda akan rasa bertambah sihat secara beransur-ansur dan minat anda terhadap makanan akan kembali. Kadangkala, kesan-kesan sampingan akan berlarutan, khususnya penurunan berat badan. Jika ini berlaku, jumpa doktor anda dan lakar sebuah pelan diet untuk menangani masalah ini.

Sedang anda mula bertambah sihat selepas rawatan anda tamat, anda mungkin ingin kembali kepada diet normal yang sihat. Ini adalah masa yang penting bagi anda makan dengan baik untuk membantu tubuh anda pulih daripada kesan-kesan rawatan barah. Tidak ada kajian yang mengandaikan bahawa makanan yang anda makan akan mencegah barah daripada berulang, tetapi memakan makanan yang sesuai akan membantu mengembalikan tenaga anda, memperbaiki tisu-tisu rosak dan secara amnya membuat anda lebih sihat.

Saranan-saranan bagi pemakanan sihat

- Makan beraneka jenis makanan setiap hari. Tidak ada satu jenis makanan yang mengandungi segala zat yang anda perlukan.
- Cuba makan sekurang-kurangnya 2 hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran sehari termasuk buah-buahan sitrus, sayur berwarna hijau tua dan kuning tua seperti bayam, kai lan, lobak merah, tomato, labu dan lain-lain.
- Sertakan makanan tinggi serat seperti roti bijian sempurna dan bijirin, oat dan beras ceruh. Makanan-makanan ini adalah sumber baik bagi karbohidrat, vitamin, zat galian dan serat.
- Gantikan daging atau ayam dengan tahu, taukua, dal, kacang kuda atau tempeh untuk kepelbagaian.
- Kurangkan makanan berlemak, bergaram, bergula, disalai dan dijeruk, serta alkohol. Pilih produk-produk tenusu rendah lemak, bahagian kecil daging tidak berlemak dan ayam-itik tanpa kulit.
- Cuba cara masakan kurang berlemak seperti mengukus, merebus, mencelur dan goreng kilas.



PERTIMBANGAN KESELAMATAN

- Beritahu doktor anda bahawa anda ingin menggunakan produk-produk herba dan suplemen atau telah pun mula menggunakannya sebelum memulakan rawatan konvensional barah .
- Minta doktor anda berikan maklumat yang boleh dipercayai mengenai produk-produk tersebut. Beliau akan berbincang dengan anda mengenai sebarang penyelidikan yang telah dilakukan dan sama ada rawatan itu selamat atau akan menjejaskan rawatan anda.
- Periksa label produk bagi jumlah dan kepekatan bahan-bahan aktif yang terkandung dalam setiap produk.
- Berhenti menggunakan produk tersebut dengan serta-merta dan beritahu doktor anda jika anda mengalami kesan-kesan sampingan seperti nafas berbunyi, gatal-gatal, kebas, rasa sesemut pada tangan dan kaki atau kesan-kesan yang tidak dapat dijelaskan.
- Bincangkan keperluan pemakanan anda dengan pakar pemakanan. Beliau boleh mereka pelan diet individu untuk mengubah diet anda agar anda mampu mendapatkan segala zat yang tubuh anda perlukan.



NOTA-NOTA KHAS UNTUK PARA PENJAGA

Ada banyak yang boleh anda lakukan untuk membantu kawan atau orang yang anda kasihi mengharungi tempoh rawatan barah. Di sini ada beberapa perkara yang perlu diingat supaya dapat membantu anda menjalaninya:

- Bersiap sedia menghadapi perubahan kepada kecenderungan pesakit terhadap makanan dari hari ke hari. Ada hari beliau tidak inginkan makanan kegemarannya kerana ia tidak rasa enak. Pada hari-hari lain beliau mungkin boleh makan hidangan yang tidak boleh dimakannya sehari sebelumnya.
- Bersedia menghadapi masa-masa di mana pesakit hanya boleh makan satu atau dua makanan untuk beberapa hari sehingga kesan-kesan sampingan berkurangan. Walaupun beliau tidak boleh makan, anda masih boleh menggalaknya untuk minum antara 8 hingga 10 gelas cecair berkhasiat setiap hari.
- Cuba bersabar apabila anda sedang menggalakkan pesakit untuk makan dan minum. Beri perangsang dan sokongan tanpa terlalu memaksa. Sentiasa berwaspada kemungkinan berlaku kemurungan.
- Berbincang dengan pesakit mengenai keperluan dan kebimbangan dan mengenai idea-idea yang mungkin terbaik. Bersikap fleksibel dan menyokong kerana ini akan membantu pesakit merasa dapat mengawal keadaan.

SUMBER-SUMBER LAIN MENGENAI BARAH DI INTERNET

Persatuan Barah Amerika

<https://www.cancer.org>



Institut Bagi Penyelidikan Barah Amerika (AICR)

<https://www.aicr.org>



Pusat Maklumat Makanan dan Khasiat (FNIC)

<https://www.nal.usda.gov>



Yayasan Majlis Maklumat Makanan Antarabangsa

<https://www.ific.org>



Institut Barah Nasional

<https://www.cancer.gov>



Untuk maklumat lanjut mengenai barah, sila hubungi
Talian Bantuan Barah di talian: 6225 5655
atau e-mel cancerhelpline@nccs.com.sg

ISNIN - JUMAAT : 8.30 pagi hingga 5.30 petang

SABTU, AHAD : Tutup (Sila tinggalkan pesan.)
& CUTI UMUM

Imbas di sini untuk
panggilan kembali:



INI SEBUAH INISIATIF OLEH:

Perkhidmatan Pendidikan & Maklumat Barah

Divisyen Penjagaan Sokongan dan Paliatif

Pusat Barah Nasional Singapura

30 Hospital Boulevard

Singapore 168583

Tel: 6225 5655 Faks: 6683 6174

Laman web: www.nccs.com.sg

Reg No. 199801562Z