

WASPADA KANKER PAYUDARA

Oleh:

Sri Harningsih

Salah satu kanker yang perlu diwaspadai adalah kanker payudara. Kanker ini menduduki peringkat kedua setelah kanker leher rahim di antara kanker yang menyerang wanita Indonesia.

Tetapi kanker payudara ternyata bukan monopoli kaum perempuan, karena laki-laki juga bisa mengalaminya, meski angkanya relatif kecil yakni hanya sekitar 1%. Kanker payudara pada pria harus diwaspadai sejak dini karena bisa mengakibatkan kematian sebagaimana yang terjadi pada wanita.

Sel kanker payudara yang pertama dapat tumbuh menjadi tumor sebesar 1 cm dalam waktu 8–12 tahun. Sel kanker tersebut diam pada kelenjar payudara. Sel-sel kanker payudara ini dapat menyebar melalui aliran darah ke seluruh tubuh. Kapan penyebaran itu berlangsung, kita tidak tahu. Sel kanker payudara dapat bersembunyi di dalam tubuh kita selama bertahun-tahun tanpa kita ketahui, dan tiba-tiba aktif menjadi tumor ganas atau kanker.

Siapa yang berisiko menderita kanker payudara?

- Wanita di atas usia 30 tahun
- Pernah mempunyai riwayat kanker payudara

- Usia di atas 25 tahun yang keluarganya (ibu, saudara perempuan ibu, saudara perempuan satu ibu) pernah menderita kanker payudara
- Mereka yang tidak menikah
- Menikah tetapi tidak pernah melahirkan anak
- Melahirkan anak pertama setelah berusia 35 tahun
- Ibu yang tidak menyusui bayinya
- Mengalami trauma berulang kali pada payudara
- Mendapat haid pertama pada usia yang sangat muda
- Mengalami radiasi sebelumnya pada payudara (seperti pada pengobatan keloid)
- Cenderung kelebihan berat badan
- Pernah dioperasi payudara atau alat reproduksinya
- Pernah mendapat obat hormonal yang lama karena mandul
- Mengalami berbagai macam goncangan jiwa yang hebat dalam kehidupannya (bercerai, tidak dapat menikah, dimadu, dan sebagainya)

Bagaimana gejala kanker payudara?

Terdapat benjolan di payudara, keluar cairan tidak normal dari puting susu yang berupa nanah, darah, cairan encer atau keluar air susu pada ibu yang tidak hamil atau tidak sedang menyusui, perubahan bentuk dan besar payudara, serta kulit, puting susu, dan daerah sekitar puting susu (areola) melekuk ke dalam atau berkerut.

Bagaimana deteksi dini kanker payudara?

Untuk mendeteksi adanya kanker payudara dapat dilakukan "sadari" (pemeriksaan payudara sendiri). Tindakan ini sangat penting karena hampir 85% benjolan di payudara ditemukan oleh penderita sendiri. Cara deteksi dini kanker payudara yang paling mudah dan murah adalah dengan sadari. Sadari sebaiknya dilakukan secara rutin setiap bulan sejak usia 20 tahun, dilengkapi dengan pemeriksaan fisik oleh dokter tiga tahun sekali sampai usia 40 tahun. Selanjutnya setahun sekali.

Mamografi dasar, yaitu pemeriksaan dengan sinar rontgen radiasi rendah untuk melihat adanya kelainan pada payudara, sebaiknya dilakukan pada usia 35 tahun. Pemeriksaan diulang setiap dua tahun sekali sampai usia 50 tahun. Selanjutnya sekali setahun. Namun, pada mereka yang berisiko tinggi disarankan menjalani mamografi sekali setahun sejak usia 40 tahun.

Sejumlah rumah sakit tertentu di Indonesia, termasuk di Medan, sudah memiliki alat mamografi. Mamografi sebaiknya dilakukan pada hari ketujuh sampai kesepuluh setelah hari pertama haid.

Sadari dilakukan dengan pengamatan di depan cermin. Payudara diamati bentuk dan warnanya dari depan, sisi kanan, dan sisi kiri. Perlu diwaspadai adanya benjolan, perubahan warna kulit menjadi merah seperti kena radang, tekstur kulit berkerut seperti kulit jeruk. Juga jika puting bersisik atau mengeluarkan cairan. Letak dan bentuk puting perlu diperhatikan, apakah masih di tempatnya, bergeser atau puting tertarik ke dalam.

Pengamatan dilakukan pada posisi berdiri, tangan lurus di samping tubuh. Kemudian tangan ke atas. Selanjutnya posisi tangan di pinggang dengan badan condong ke depan. Tahap kedua adalah meraba pada posisi berdiri, tangan kanan untuk memeriksa payudara kiri dan sebaliknya. Sementara tangan yang satu diletakkan di belakang kepala. Langkah pertama, dengan empat jari tekan searah jarum jam membentuk lingkaran kecil dari puting ke arah luar. Makin ke luar, tekanan makin kuat. Kedua, tekanan dari atas (dekat tulang selangka) ke bawah dan sebaliknya dengan tekanan bervariasi. Ketiga, tekan dari arah luar ke arah puting dan sebaliknya.

Dengan gerakan sama, lakukan pada posisi tidur dengan bantal di bawah punggung, satu tangan di atas kepala. Perhatian dipusatkan pada seperempat bagian atas luar karena sebagian besar kanker terletak di situ. Lihat juga di atas tulang selangka dan di bawah ketiak.

Pada wanita normal, *American Cancer Society* menganjurkan wanita yang berusia di atas 20 tahun untuk melakukan sadari setiap tiga bulan, usia 35-40 tahun melakukan mamografi, di atas 40 tahun melakukan *check up* pada dokter ahli, lebih dari 50 tahun *check up* rutin dan mamografi setiap tahun, dan bagi wanita yang berisiko tinggi pemeriksaan dokter lebih sering dan rutin.

Stadium Klinik: (TNM oleh UICC)

- T 1 : Besar tumor kurang dari atau sama dengan 2 cm
 - a. Tanpa perlekatan (fiksasi) ke pembungkus otot (fasia)
 - b. Dengan fiksasi ke fasia/otot
- T2 : Besar tumor lebih dari 2-5 cm
- T3 : Besar tumor lebih dari 5 cm
- T4 : Penjalaran tumor ke dinding dada/kulit
 - a. Penjalaran ke dinding dada
 - b. Timbul pembengkakan (edema) kulit/peradangan (infiltrasi) atau terbentuknya borok (ulserasi)
 - c. Kedua, a dan b
- NO : KGB (kelenjar getah bening) ketiak (aksiler) tidak teraba
- N 1 : KGB aksiler teraba tapi masih bebas digerakkan
 - a. Tidak diperhitungkan terinfiltrasi
 - b. Diperhitungkan terinfiltrasi
- N2 : KGB aksiler teraba dan terfiksasi
- N3 : KGB diatas tulang selangka (supraklavikula) teraba dan edema lengan
- MO : Tidak terdapat penyebaran (metastase) jauh
- M 1 : Terdapat metastase jauh

Tingkatan

Tk I	T1a, T1b	N0, N1a, N1b	MO
Tk II	T0, T1a, T1b	N1b	MO
	T2a, T2b	N0, N1a	MO
	T2a, T2b	N1b	MO
Tk IIIa	T3a, T3b	N0, N1	MO
	T 1 a,b, T2a,b, T3	N2	MO
	T1a,b, T2a,b, T3a,b	N3	MO
Tk IIib	T4a,b,c	Setiap N	MO
T`k IV	Setiap T	Setiap N	M1

Stadium

Stadium 1:

T1 a, NO atau N1, MO

T1b, NO atau N1, MO

Tumor terbatas pada payudara dan dapat digerakkan dari otot dinding dada (muskulus pektoralis).

Stadium 2:

T, N1b, MO

T1a, N1b, MO

T1b, N1b, MO

T2a, NO atau N1a, MO

T2b, NO atau N1a, MO

T2a, N1b, MO

T2b, N 1 b, MO

Tumor terbatas pada payudara, dapat digerakkan dari muskulus pektoralis dan teraba kelenjar aksiler yang masih dapat digerakkan.

Stadium III:

Setiap T3 dengan setiap N0, MO

Setiap T4 dengan setiap N 1, MO

Setiap T dengan N2, MO

Setiap T dengan N3, MO

Tumor melekat pada muskulus pektoralis atau dinding dada. Infiltrasi kulit yang luas atau terdapat "*Pear de'orange*" (kulit berkerut seperti kulit jeruk). Kelenjar aksiler tidak dapat digerakkan atau teraba kelenjar limfe supraklavikuler atau kelenjar limfa aksiler yang berlawanan (kontra-lateral).

Stadium IV:

M 1 dengan setiap T atau setiap N

Metastasis di tulang, paru-paru, hati, otak, dan lain-lain.

Bagaimana pengobatannya?

Pengobatan kanker payudara yang disepakati oleh ahli kanker di dunia sebagai berikut:

- Stadium I dilakukan operasi dan pengobatan dengan anti kanker (kemoterapi).
- Stadium II tindakan operasi dilanjutkan dengan kemoterapi ditambah terpin hormonal.
- Stadium III dilakukan operasi dilanjutkan dengan kemoterapi ditambah penyinaran (radiasi) dan hormonal.
- Stadium IV pengobatan kemoterapi dilanjutkan dengan radiasi dan hormonal.
- Stadium lanjut, setelah diobati harapan hidup pasien paling lama adalah empat tahun.

Bagi pasien yang dalam proses pengobatan, operasi pengangkatan tumor dilakukan di seluruh bagian payudara, baik kanan atau kiri. Tidak perlu

cemas akan kejanggalkan bentuk tubuhnya karena saat ini sudah tersedia payudara buatan dari bahan silikon yang mirip dengan payudara asli.

Bagaimana mencegah kanker payudara?

Tidak ada cara mencegah yang absolut, tetapi pola hidup sehat dan menghindari stres adalah salah satu sarana untuk menghambat penyebaran sel kanker dan memperpanjang usia harapan hidup. Banyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan terutama yang mengandung vitamin C, juga menghindari rokok dan alkohol.

Sejumlah penelitian menunjukkan konsumsi buah-buahan dan sayuran bisa menurunkan risiko kanker payudara. Pasalnya, makanan dari tumbuhan kaya dengan nutrient antioksidan yang mencegah kerusakan sel-sel yang bisa menyebabkan kanker. Usahakan untuk mengonsumsi paling sedikit 5 porsi buah-buahan atau sayuran per hari.

* * * * *