

HEALTH NEWS

CERITA INSPIRATIF DAN INFORMATIF UNTUK PASIEN



SEDANG DALAM
PERJALANAN?
PINDAI UNTUK MEMBACA
ARTIKEL SECARA ONLINE!



Juga tersedia
dalam bahasa
Mandarin, Vietnam &
Bahasa Indonesia



WAWASAN BULAN INI:
**KANKER
PARU-PARU**

ALASAN KANKER PARU MENINGKAT DI KALANGAN PEROKOK PASIF

Beberapa alasan mengapa kanker paru-paru meningkat di kalangan perokok pasif / **HALAMAN 4**

5 TEKNIK PERNAPASAN SEDERHANA UNTUK MEMPERKUAT PARU-PARU, MEREDAKAN STRES, DAN LAINNYA

Pelajari 5 teknik pernapasan yang dapat meningkatkan kesehatan secara keseluruhan / **HALAMAN 6**

CanHOPE Indonesia Helpline

SCAN ME
HUBUNGI TEAM KAMI



INDONESIA

jakarta@canhope.org
bandung@canhope.org
medan@canhope.org
semarang@canhope.org
solo@canhope.org
yogyakarta@canhope.org
surabaya@canhope.org

CanHOPE

CanHOPE adalah layanan konseling dan dukungan kanker nirlaba oleh Parkway Cancer Centre. Pasien kami datang dari seluruh dunia untuk mendapatkan perawatan kanker holistik kami yang telah lama dikenal. Bahkan setelah mereka kembali ke negara asal mereka, kami melakukan apa yang kita bisa untuk mendukung mereka dalam perjalanan penyembuhan mereka. Itulah motivasi kami untuk mendirikan kantor CanHOPE di luar Singapura. Menjembatani batas-batas geografis, budaya dan bahasa, kami bersyukur dapat mengatakan bahwa hari ini, perawatan kanker kami menjangkau pasien di lebih dari 20 kota di seluruh dunia. Lebih penting lagi, kami tetap berkomitmen untuk mengembangkan jaringan CanHOPE sehingga pasien kami, tidak peduli di mana pun mereka berada, tidak menjalani nya sendirian.

Parkway Cancer Centre bangga menjadi bagian dari IHH Healthcare Network, bersama dengan spesialis dan teknologi yang diakui secara internasional untuk memberikan perawatan kepada pasien kami di seluruh dunia. Selama 15 tahun, PCC berakar pada nilai-nilai kepercayaan, mencakup harapan dan dedikasi yang tak tergoyahkan untuk memenuhi setiap kebutuhan pasien kanker kami.

Layanan kami meliputi:

- Rekomendasi profesional untuk pilihan pengobatan dan dokter
- Saran tentang perkiraan biaya perawatan dan prosedur
- Bantuan evakuasi dan repatriasi
- Pengaturan medis untuk mendapatkan janji temu dan teleconsultation
- Pembuatan dan perpanjangan visa
- Layanan terjemahan/juru bahasa multibahasa
- Pengaturan makanan dan minuman/diet makanan terkait agama dan keyakinan
- Post-care care support



Gleneagles Hospital



Mount Elizabeth Hospital



Mount Elizabeth Novena Hospital



Parkway East Hospital





01 **SOROTAN** Alasan Kanker Paru Meningkat di Kalangan Perokok Pasif / HALAMAN 4

Dalam artikel ini, Dr Chin Tan Min, Konsultan Senior, Onkologi Medis, akan menjelaskan mengapa insiden kanker paru-paru di kalangan perokok pasif meningkat.

02 **WAWASAN BULAN INI** 5 Teknik Pernapasan Sederhana untuk Memperkuat Paru-Paru, Meredakan Stres, dan Lainnya / HALAMAN 6

Fisioterapis tamu, Derek Lee, membahas pentingnya melatih teknik pernapasan yang baik dan berbagi bagaimana kita dapat melakukannya di rumah.



03 **MEMAHAMI KANKER** Temuan Baru Kanker Prostat & Gangguan Destigmatisasi dari Perspektif Layanan Kesehatan / HALAMAN 8

Dr Tanujaa Rajasekaran, Konsultan Senior, Onkologi Medis, membahas kemajuan terkini dalam teknologi medis dan mengatasi stigma seputar kanker prostat.

04 **DUKUNGAN KANKER** Simposium Kesehatan Kanker Parkway Cancer Centre 2023 / HALAMAN 10

Pasien, penyintas, perawat, dan anggota masyarakat berkumpul untuk terhubung dan memahami berbagai aspek perawatan kanker di Simposium Kesehatan Kanker PCC 2023.



ALASAN KANKER PARU MENINGKAT DI KALANGAN PEROKOK PASIF

Kanker paru-paru tidak dapat dipisahkan dari salah satu faktor risiko terbesarnya yakni merokok. Namun, penelitian terbaru menunjukkan bahwa kanker paru-paru di kalangan perokok pasif terus meningkat. Kali ini, kita akan membahas beberapa alasan mengapa kanker paru-paru meningkat di kalangan perokok pasif.

Di Singapura, kanker paru-paru merupakan salah satu kanker yang paling sering terjadi pada pria dan wanita dan menempati di posisi ketiga¹.

Kanker paru-paru selalu dikaitkan dengan kebiasaan merokok. Oleh karena itu, Dewan Promosi Kesehatan telah mengadopsi pendekatan berbagai bidang dalam

upaya mengurangi prevalensi merokok di Singapura. Pendekatan ini mencakup pendidikan masyarakat, penyediaan layanan berhenti merokok, peraturan perundang-undangan yang mengatur iklan rokok, penjualan rokok kepada anak di bawah umur, dan perpajakan.

Namun, sebuah penelitian yang dilakukan di Singapura menunjukkan bahwa kanker paru-paru terus meningkat di kalangan mereka yang tidak pernah merokok dikenal sebagai perokok pasif. Dalam studi tersebut, proporsi orang yang tidak pernah merokok meningkat dari 31% pada tahun 1999-2002 menjadi 48% pada tahun 2008-2011². Selain merokok pun, masih ada faktor lain yang signifikan mempengaruhi kanker paru-paru.



DR CHIN TAN MIN

**Konsultan Senior, Onkologi Medis
Parkway Cancer Centre**

MBBS (Singapore), MRCP (Inggris), FRCP (Inggris)

Bidang keahlian dan minat Dr. Chin selain onkologi umum adalah kanker paru-paru. Sebelum menjalani praktik swasta, Dr. Chin Tan Min berpraktik sebagai konsultan senior di National University Cancer Institute di NUH, dan sebagai konsultan tamu di Ng Teng Fong Hospital. Komitmennya terhadap perawatan pasien telah diakui dengan penganugerahan penghargaan dari Spring's excellent service award.

¹Laporan Tahunan Pendaftaran Kanker Singapura 2020.

²Toh CK, Ong WS, Lim WT, dkk. Satu Dekade Tidak Pernah Merokok Di Antara Pasien Kanker Paru -Tren Meningkat dan Peningkatan Kelangsungan Hidup. 2018.

Berikut beberapa alasan kanker paru-paru meningkat di kalangan perokok pasif:



1. Paparan lingkungan terhadap polusi udara/asap rokok (ETS)

- Penelitian terbaru³ menunjukkan bahwa partikel polutan kecil di udara (polusi udara PM2.5) dapat meningkatkan risiko kanker paru-paru pada perokok pasif dengan menyebabkan peradangan pada paru-paru. Hal ini nantinya akan “membangunkan” sel-sel yang biasanya tidak aktif dan membawa mutasi penyebab kanker. Berbeda dengan perokok aktif berisiko terkena kanker karena mutasi DNA secara langsung.
- Polutan udara dalam ruangan seperti asap dalam ruangan dari pembakaran bahan bakar padat juga dapat berkontribusi terhadap perkembangan kanker paru-paru pada perokok pasif. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pembakaran bahan bakar padat, seperti kayu atau batu bara, kemungkinan besar merupakan sumber polusi udara dalam ruangan terbesar secara global⁴. Ketika kompor menggunakan bahan bakar kayu pun mengeluarkan sejumlah besar polutan, termasuk karbon monoksida, nitrogen dan sulfur oksida, serta benzena.

Penelitian telah menunjukkan hubungan yang konsisten antara penggunaan bahan bakar padat dengan sejumlah penyakit termasuk infeksi saluran pernapasan akut, penyakit paru obstruktif kronik, dan kanker paru-paru⁵.

- Environmental tobacco smoke (ETS) yang lebih dikenal asap yang sengaja atau tidak sengaja dihirup oleh orang lain mengandung semua komponen beracun yang sama dengan asap tembakau umum, meskipun dalam jumlah yang relatif berbeda. Penelitian telah menunjukkan bahwa ETS dikaitkan dengan berbagai penyakit, termasuk infeksi saluran pernapasan bawah, asma, penyakit jantung, kanker hidung-sinus, dan kanker paru-paru⁶.



2. Paparan racun lingkungan lainnya

Menurut WHO diperkirakan 3-14% kanker paru-paru disebabkan oleh radon. Hal ini tergantung pada rata-rata konsentrasi radon di negara yang bersangkutan dan metode penghitungannya⁷.

Radon adalah gas mulia radioaktif alami yang terdapat di seluruh kerak bumi. Gas tersebut terbentuk selama proses peluruhan radioaktif di bumi. Ketika radon dilepaskan selama proses peluruhan, radon dapat dengan mudah berdifusi melalui bebatuan dan tanah ke ruang udara mana pun dan terakumulasi di ruang tertutup, termasuk rumah dan bangunan⁸.

Konsentrasi radon sangat bervariasi tergantung pada konstruksi bangunan, kebiasaan ventilasi, perubahan musim dan variasi cuaca harian. Pendorong terbesar masuknya radon ke dalam ruang tertutup adalah perbedaan tekanan udara antara tanah dan ruang yang ditempati, yang mengakibatkan gas radon meresap ke dalam ruang tersebut.

Racun lain yang umum dikaitkan dengan penyebab kanker paru-paru yakni asbestos, kromium, dan arsenik.



3. Faktor genetika

Ada penelitian yang menunjukkan bahwa kanker paru-paru mungkin terjadi pada mereka yang memiliki riwayat keluarga positif mengidap kanker sehingga faktor genetik mungkin berperan. Meskipun ada beberapa gen ditemukan pada keluarga penderita kanker paru-paru, namun hal ini masih menjadi area penelitian saat ini.

Pengurangan risiko

Merokok adalah penyebab utama kanker paru-paru, rokok bertanggung jawab atas sejumlah besar kanker paru-paru, dan setiap orang harus bersedia untuk mengurangi paparan asap rokok. Namun, ada faktor risiko lain yang juga berperan yakni paparan polusi udara dan racun lingkungan. Dengan meningkatkan upaya bersama, kami berharap dapat mengurangi emisi polutan dan mengurangi terjadi kanker paru-paru. ■

³Hill, W., Lim, EL, Weeden, CE dkk. Peningkatan adenokarsinoma paru-paru oleh polutan udara. 2023.

⁴Laporan Kesehatan Dunia. WHO, 2002.

⁵Smith KR. Polusi udara dalam ruangan di negara berkembang: rekomendasi untuk penelitian. 2002.

⁶Efek Kesehatan Pernapasan dari Perokok Pasif: Kanker Paru-Paru dan Gangguan Lainnya, 1992.

⁷Buku Pegangan Radon Dalam Ruangan: Perspektif Kesehatan Masyarakat. WHO, 2009.

⁸Hopke PK, Jensen B, Li CS, dkk. Penilaian Paparan Dan Dosis Produk Peluruhan Radon Di Rumah Tinggal Pada Umumnya. 1995.



5 TEKNIK PERNAPASAN SEDERHANA UNTUK MEMPERKUAT PARU-PARU, MEREDAKAN STRES, DAN LAINNYA

Bernafas adalah proses alami dan naluriah; kita semua melakukannya secara tidak sadar setiap hari. Namun, ada berbagai teknik pernapasan yang dapat membantu kesehatan paru-paru Anda secara keseluruhan, menghilangkan stres, dan lainnya. Berikut 5 teknik pernapasan sederhana yang bisa Anda coba di rumah.

Sejak pertama kali kita mengambil nafas seperti bayi yang baru lahir, pernapasan menjadi bagian alami dalam hidup kita dan sering kali kita tidak mempedulkannya. Namun, ada beberapa teknik pernapasan sederhana yang dapat Anda terapkan untuk meningkatkan pertukaran oksigen dan menghilangkan stres. Latihan pernapasan diketahui dapat meningkatkan kapasitas paru-paru dan membantu seseorang mengontrol pernapasannya¹.

Ketika proses pernapasan normal kita terganggu, ini berarti kita tidak dapat sepenuhnya melakukan pertukaran oksigen dan karbon dioksida di paru-paru kita. Jika hal ini terus berlanjut, udara pengap akan menumpuk, sehingga menyisakan lebih sedikit ruang bagi diafragma untuk berkontraksi dan membawa oksigen segar. Jika diafragma tidak bekerja dengan kapasitas penuh, tubuh akan mulai menggunakan otot tambahan lainnya di leher, dada, dan punggung untuk bernapas². Hal ini dapat menyebabkan rendahnya

tingkat saturasi oksigen dalam tubuh yang dapat menimbulkan beberapa efek merugikan bagi kesehatan.

Sebaliknya, dengan mempraktikkan teknik pernapasan yang baik, seseorang dapat mencapai hasil kesehatan yang lebih baik, seperti peningkatan fungsi paru-paru, kekuatan otot pernapasan³, dan peningkatan tingkat saturasi oksigen dalam tubuh Anda⁴.

Latihan pernapasan juga dapat membantu seseorang mengatasi gejala kondisi kesehatan berikut:

- | | | | |
|---|------------------|---|--|
|  | Asma |  | Bronkitis kronis |
|  | COVID-19 |  | Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) |
|  | Flu |  | Emfisema |
|  | Obesitas |  | Kanker paru-paru |
|  | Radang paru-paru |  | Emboli paru |



DEREK LEE FISIOTERAPIS TAMU
Kepala Fisioterapis ACMP
Klinik Fisioterapi PhysioX
BPhy (Hons), ACMP

Derek Lee mempunyai spesialisasi dalam perawatan cedera muskuloskeletal dan memiliki minat khusus dalam merawat pasien cedera pinggul, lutut, dan pergelangan kaki. Sebagai orang yang sangat percaya pada pendidikan, ia terus meningkatkan keterampilannya dengan mengikuti kursus di seluruh dunia. Ia juga berupaya meningkatkan pelayanan pasien dengan mengembangkan aplikasi baru, termasuk Aplikasi Seluler Osteoarthritis, yang membantu pasien mendapatkan kontrol yang lebih baik terhadap kondisinya.

¹Cara melakukan senam paru-paru untuk meningkatkan kesehatan paru-paru. Berita Medis Hari Ini, 2023.

²Latihan Pernafasan. Asosiasi Paru-Paru Amerika, 2022.

³Bagaimana Pengaruh Latihan Pernafasan terhadap Otot Pernafasan dan Kualitas Hidup Penderita COPD (PPOK)? 2021.

⁴Efektivitas pernapasan diafragma untuk mengurangi stres fisiologis dan psikologis pada orang dewasa. 2019.

Berikut adalah 5 teknik pernapasan sederhana yang dapat Anda praktikkan dalam kenyamanan rumah Anda untuk memperkuat paru-paru dan menghilangkan kekhawatiran Anda:

1. Mengambil nafas dalam-dalam

Mengambil nafas dalam-dalam dapat meringankan sesak napas dengan mencegah udara terperangkap di paru-paru dan memfasilitasi masuknya udara segar jauh ke dalam dasar paru-paru. Latihan ini dapat membantu seseorang untuk rileks dan merasa tenang.

- Saat berdiri atau duduk, tarik siku sedikit ke belakang agar dada dapat mengembang.
- Tarik napas dalam-dalam melalui hidung.
- Tahan napas selama 5 detik.
- Keluarkan napas secara perlahan dengan membuang napas melalui hidung.

2. Pernafasan diafragma

Pernapasan diafragma, juga dikenal sebagai pernapasan perut, adalah teknik pernapasan yang mendorong pertukaran oksigen penuh, yang merupakan pertukaran menguntungkan dari oksigen yang masuk dengan karbon dioksida yang keluar. Diharapkan, hal ini dapat membantu mengurangi laju detak jantung Anda dan menstabilkan atau menurunkan tekanan darah Anda⁵.

- Berbaring telentang dengan lutut ditekuk. Anda dapat meletakkan bantal di bawah kepala dan lutut sebagai penyangga.
- Letakkan satu tangan di dada bagian atas dan tangan lainnya di perut, tepat di bawah tulang rusuk.
- Tarik napas perlahan melalui hidung. Tangan yang berada di dada harus tetap diam, sedangkan tangan yang berada di perut harus terangkat.
- Buang napas melalui bibir yang mengerucut. Kencangkan otot perut Anda dan biarkan otot tersebut turun ke dalam saat Anda melakukannya. Tangan di perut Anda harus kembali ke posisi semula.

Setelah Anda merasa nyaman dengan teknik ini, Anda bisa mempraktikkannya sambil duduk di kursi dengan lutut ditekuk dan kepala, leher, serta bahu rileks.

3. Pernafasan bibir mengerucut

Pernafasan bibir mengerucut adalah teknik pernapasan yang bertujuan untuk mengurangi jumlah napas yang diambil dan menjaga saluran udara tetap terbuka untuk jangka waktu yang lebih lama⁶. Hal ini akan meringankan Anda dari sesak napas, mengurangi kerja pernapasan, dan meningkatkan pertukaran gas⁷. Ini juga dapat membantu Anda mendapatkan kendali atas pernapasan dan meningkatkan relaksasi Anda.

- Tarik napas melalui hidung selama 4 detik.
- Pegang selebar tisu di depan bibir Anda.
- Tiup perlahan tisu tersebut selama 8 detik.

4. Box breathing

Box breathing adalah teknik pernapasan yang membantu seseorang mengurangi stres dan dapat diterapkan sebelum, saat, dan setelah mengalami stres. Teknik ini melibatkan visualisasi perjalanan mengelilingi empat sisi persegi, dengan masing-masing sisi menentukan suatu tindakan.

- Duduk dengan punggung lurus. Tarik napas melalui hidung selama 4 detik.
- Tahan napas selama 4 detik.
- Buang napas selama 4 detik.
- Tahan napas selama 4 detik.

5. Pernafasan koherensi jantung

Pernapasan koherensi jantung adalah teknik pernapasan yang bertujuan untuk mengatur detak jantung dan menyinkronkan aktivitas sistem saraf simpatis dan parasimpatis⁸. Teknik ini sering digunakan sebagai metode relaksasi dan pengurangan stres, dengan tujuan mencapai keseimbangan fisiologis dan mental.

Teknik ini mengandalkan struktur 365, di mana seseorang harus berlatih 3 kali sehari dan menyelesaikan 6 siklus pernapasan per menit dengan total 5 menit.

- Duduk dengan punggung lurus. Tarik napas melalui hidung selama 5 detik.
- Buang napas melalui mulut selama 5 detik dengan bibir mengerucut.
- Ulangi siklus ini selama 5 menit. Anda harus menyelesaikan total 30 siklus pernapasan.

Tarik napas lebih dalam, hiduaplah lebih baik

Teknik pernapasan menawarkan pendekatan holistik terhadap kesehatan, menangani aspek kesehatan fisiologis dan psikologis. Bila Anda ingin menghilangkan stres, mendapatkan kesehatan paru-paru yang lebih baik, atau keseimbangan emosional, teknik-teknik ini dapat menjadi alat yang ampuh untuk disertakan dalam perangkat perawatan diri Anda. Ingatlah bahwa pengalaman seseorang mungkin berbeda-beda, jadi penting untuk mengeksplorasi berbagai teknik dan menemukan mana yang terbaik untuk Anda.

Konsultasikan dengan profesional kesehatan jika Anda memiliki kekhawatiran tentang memasukkan praktik baru ke dalam rutinitas Anda, terutama jika Anda memiliki kondisi medis yang sudah ada sebelumnya. ■

⁵Belajar pernapasan diafragma. Penerbitan Kesehatan Harvard, 2016.

⁶Latihan Pernapasan. Asosiasi Paru-Paru Amerika, 2022

⁷John D. Nguyen and Hieu Duong. Pernapasan Bibir Mengerucut. 2023.

⁸Koherensi jantung, atau cara bernapas untuk kesehatan yang lebih baik. 2021.



TEMUAN BARU KANKER PROSTAT & GANGGUAN DESTIGMATISASI DARI PERSPEKTIF LAYANAN KESEHATAN

Kanker prostat adalah kanker paling umum kedua yang terjadi pada pria di seluruh dunia¹ dan telah lama diselimuti berbagai stigma. Kemajuan signifikan dalam teknologi medis dan perubahan perspektif telah muncul untuk mengatasinya. Dr Tanujaa Rajasekaran seorang Konsultan Senior dibidang Onkologi Medis menjelaskan lebih lanjut tentang apa artinya hal ini bagi ahli onkologi dan pasien.

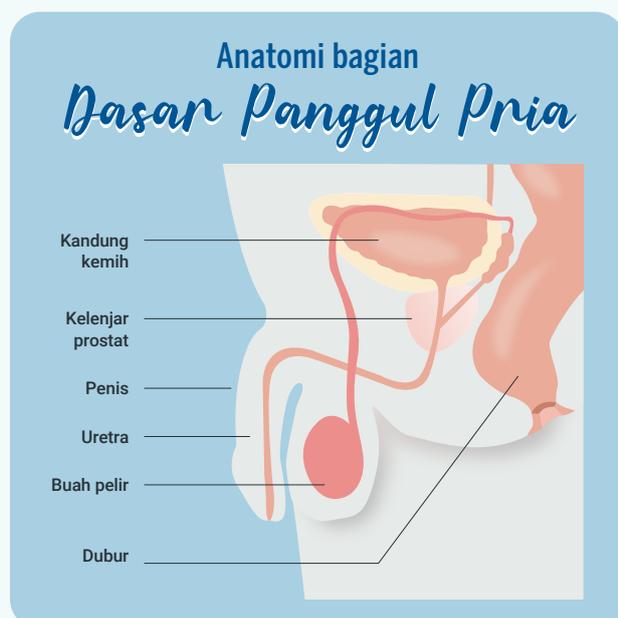
Kanker prostat adalah tumor ganas yang tumbuh pada prostat, kelenjar seukuran buah kenari yang ditemukan di bawah kandung kemih pada pria yang fungsinya memproduksi sperma. Bagian ini penting untuk menyuplai sebagian cairan mani (air mani) bercampur dengan sperma dari testis.

Cairan mani membantu sperma untuk melakukan perjalanan dan bertahan hidup.

Kemajuan teknologi medis

Selama bertahun-tahun, terdapat beberapa perkembangan dalam teknologi medis yang dapat meningkatkan skrining kanker prostat dan pengobatan **kanker prostat lokal**. Berikut adalah beberapa kemajuan, antara lain:

- **Multiparametric MRI (mpMRI):** mpMRI menggabungkan beberapa teknik pencitraan untuk memberikan gambar detail kelenjar prostat. Teknologi ini dapat membantu mengidentifikasi area mencurigakan di prostat, memandu biopsi yang ditargetkan, dan meningkatkan akurasi deteksi kanker prostat.
- **Biopsi fusi:** Biopsi fusi menggabungkan pencitraan resonansi magnetik (MRI) dengan USG secara langsung, memberikan pendekatan biopsi prostat yang lebih akurat dan tepat sasaran. Dengan melapisi gambar MRI ke gambar USG langsung, biopsi fusi membantu memandu penempatan jarum ke area tertentu yang menjadi fokus, sehingga meningkatkan akurasi diagnostik.
- **Bedah dengan bantuan robot:** Bedah dengan bantuan robot memungkinkan ahli bedah melakukan operasi kanker prostat



¹Dana Penelitian Kanker Dunia Internasional, 2020.

invasif minimal dengan presisi dan kontrol yang lebih baik. Teknologi ini memungkinkan sayatan lebih kecil, mengurangi kehilangan darah, dan waktu pemulihan pasien lebih cepat.

- **Terapi proton:** Terapi proton adalah bentuk terapi radiasi yang sangat tepat digunakan untuk mengobati kanker prostat. Ini adalah pengobatan yang sangat bertarget yang menghancurkan sel kanker di prostat sekaligus mengurangi paparan radiasi pada kandung kemih, rektum, dan organ pencernaan lainnya.

Metode pengobatan baru

Beberapa metode pengobatan baru telah muncul untuk menangani kanker prostat stadium lanjut dalam beberapa tahun terakhir. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan keberhasilan pada pasien dengan menawarkan terapi yang lebih mendalam dan tepat sasaran.

- **Terapi hormonal:** Di dalam hormon pria, khususnya testosteron mendukung timbulnya pertumbuhan kanker prostat. Dengan mengurangi jumlah testosteron dalam tubuh, pertumbuhan dan penyebaran kanker prostat bisa diperlambat. Banyak bentuk pilihan terapi hormonal baru yang tersedia untuk menekan produksi testosteron sehingga membantu mengendalikan pertumbuhan sel kanker prostat.
- **Terapi target:** Dengan kemajuan dalam pengurutan genom kanker prostat, ahli onkologi medis lebih mampu memandu pilihan pengobatan untuk pasien kami. Kami sering menganalisis biopsi atau sirkulasi DNA tumor untuk menentukan mutasi yang dapat ditindaklanjuti. Berdasarkan temuan ini, pasien dapat memperoleh manfaat dari pengobatan yang sesuai. Untuk tumor dengan BRCA (Breast CAncer Gene) atau perubahan perbaikan DNA, kami menggunakan terapi target oral yang disebut PARP inhibitor.
- **Imunoterapi:** Imunoterapi memanfaatkan sistem kekebalan tubuh untuk mengenali dan menghancurkan sel kanker. Obat-obatan seperti immune checkpoint inhibitors (penghambat checkpoint imun) telah menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam pengobatan kanker prostat stadium lanjut, terutama pada pasien dengan mutasi genetik spesifik yakni gen perbaikan ketidakcocokan.
- **Terapi target PSMA (Prostate Spesifik Membran Antigen):** Terapi target PSMA menargetkan protein spesifik yakni PSMA dengan diekspresikan pada sel kanker prostat karena memberikan radiasi langsung ke sel kanker. Manfaat terapi target PSMA adalah hanya menargetkan PSMA tingkat tinggi pada sel kanker prostat. Ini mengurangi kerusakan pada sel-sel sehat lainnya di tubuh anda.

Keunggulan ini akan memberi dokter lebih banyak alat dalam menentukan diagnosis dan pengobatan, sehingga berpotensi meningkatkan keberhasilan pada pasien dengan menyesuaikan pengobatan yang

lebih tepat. Pasien dapat memilih pilihan pengobatan yang tidak terlalu invasif dan tidak terlalu beracun.

Destigmatisasi kanker prostat

Mengatasi kanker prostat tidak hanya berhenti pada diagnosis dan pengobatan, kita juga harus mengatasi stigma yang telah lama menyelimuti penyakit ini.

Untuk memulainya, dokter mendidik pasien dengan memberikan informasi yang akurat dan berdasarkan bukti kepada pasien tentang kanker prostat. Ketika pasien memiliki pemahaman menyeluruh tentang penyakitnya, mitos dan kesalahpahaman dapat dihilangkan. Karena stigma sering kali muncul dari stereotip masyarakat yang terkait dengan kanker prostat, informasi faktual dapat menantang stereotip tersebut, secara perlahan membentuk kembali sikap masyarakat, dan mengurangi stigma.

Para penyedia layanan kesehatan juga secara aktif terlibat dengan masyarakat melalui lokakarya, seminar, dan pertemuan kelompok pendukung. Acara-acara ini memberikan kesempatan untuk diskusi terbuka tentang kanker prostat dengan mengatasi kesalahpahaman, menjawab pertanyaan, dan memberikan informasi yang akurat. Keterlibatan masyarakat membantu meruntuhkan hambatan, mengurangi stigma, dan meningkatkan pemahaman yang lebih baik tentang penyakit ini.

Organisasi layanan kesehatan dan kelompok advokasi juga telah meluncurkan kampanye kesadaran masyarakat untuk mendidik masyarakat umum tentang kanker prostat, faktor risikonya, dan pentingnya skrining. Misalnya, bulan November diakui sebagai Bulan Peduli Kanker Prostat di Singapura. Selama bulan ini, berbagai organisasi seperti Singapore Cancer Society akan melakukan kampanye kesadaran dan acara pendidikan untuk mempromosikan deteksi dini, skrining, dan kesehatan prostat secara keseluruhan.

Memahami kanker prostat lebih baik

Seiring berkembangnya kemajuan teknologi, kami yakin bahwa kami mampu memberikan yang terbaik bagi pasien. Selain pengobatan dan diagnosis, para ahli kesehatan pun juga fokus pada pengurangan stigma seputar kanker prostat.

Hal ini akan sangat membantu dalam menghilangkan prasangka mitos dan kesalahpahaman yang dimiliki masyarakat dan juga meningkatkan kualitas hidup mereka yang terkena penyakit tersebut. ■



DR TANUJAA RAJASEKARAN

KONSULTAN SENIOR, ONKOLOGI MEDIS

Parkway Cancer Centre

MBBS (Singapore), MRCP (UK), MMed (Penyakit Dalam), FAMS

Dr Tanujaa Rajasekaran berpengalaman dalam onkologi medis umum, dengan minat subspecialisasi pada pengelolaan kanker paru-paru, genitourinaria, kepala dan leher, serta onkologi geriatri. Sebelum bergabung dengan Parkway Cancer Centre, beliau menjabat sebagai Konsultan di National Cancer Centre Singapore dan sebagai Direktur Medis di unit onkologi Rumah Sakit Umum Changi.

to the fullest

PCC Cancer Wellness Symposium presents

LIVING WITH CANCER



SIMPOSIUM KESEHATAN KANKER PARKWAY CANCER CENTRE 2023

Pada simposium Kesehatan PCC 2023 – Menjalani hidup sepenuhnya bersama Kanker – panel spesialis berbagi tentang penyintas dan terapi kanker, wawasan mengenai kesehatan, dan tips yang dapat ditindaklanjuti tentang cara mengatasi kanker untuk mencapai kekuatan, harapan, dan vitalitas dalam hidup.

Pada bulan September, sekitar 300 pasien kanker, penyintas, perawat, dan anggota masyarakat berkumpul untuk saling terhubung dan untuk lebih memahami berbagai aspek perawatan kanker, termasuk pemeriksaan, pengobatan, tidur, nutrisi, dan kesehatan mental.

Dr See Hui Ti, Konsultan Senior, Onkologi Medis di Parkway Cancer Centre (PCC) memberikan sambutan hangat kepada penyintas kanker dan apa yang diperlukan bagi pasien setelah pengobatan, termasuk pemeriksaan kanker lanjutan yang sangat penting bagi para penyintas.

Perawatan dan pemeriksaan kanker darah

Dr Colin Phipps Diong, Konsultan Senior, Hematologi di PCC berbagi informasi terkini mengenai leukemia dan limfoma. Ia memaparkan berbagai jenis pengobatan untuk kanker darah,

termasuk pengobatan yang ditargetkan, kemoterapi, dan imunoterapi sebelum membahas kelayakan tes genetik untuk Hematopoiesis klonal dengan potensi tak tentu (CHIP) untuk menguji leukemia.

Menindaklanjuti pengujian genetik untuk CHIP, Dr Tan Min Han, CEO pendiri dan Direktur Medis Lucence, membahas bagaimana tes deteksi dini multi-kanker (MCED) dapat mendeteksi kanker lebih awal sebelum gejala muncul. Tes darah tersebut bertujuan untuk meningkatkan skrining dengan hasil false positive (positif palsu) yang rendah dan kemampuan mendeteksi berbagai jenis kanker dalam pengambilan darah.

Selama diskusi panel pertama, tes darah CHIP dan MCED terus dibahas karena para hadirin mengkhawatirkan kelayakan tes tersebut. Banyak yang penasaran dengan kekhususan tes darah MCED, termasuk jenis kanker yang dapat dideteksi dalam

satu kali pengambilan darah dan apakah tes tersebut dapat mendeteksi tumor yang sangat kecil.

Tidur, nutrisi, dan kesehatan mental

Deteksi dini itu penting, begitu pula menjaga kesehatan fisik. Dr Wong Sheau Hwa, Senior Consultant Psychiatrist and Aviatowwn Medicine Physician (Psikiater Konsultan Senior dan Dokter Kedokteran Penerbangan), membahas salah satu aspeknya dengan memaparkan tentang tidur, yang terdiri dari tiga faktor: kuantitas, kualitas, dan waktu. Ia menjelaskan, kurang tidur dapat menyebabkan peradangan kronis pada tubuh dan juga mengganggu sistem kekebalan tubuh.

Aspek lain dalam menjaga kesehatan fisik dibahas oleh Gerard Wong, Ahli Diet Senior di PCC, yang berbagi tentang pola makan nabati dan manfaat kesehatan yang terkait. Pola makan nabati dapat dilakukan bahkan bagi penderita sarkopenia – suatu kondisi di mana kita mengalami kehilangan otot seiring bertambahnya usia – selama mereka mendapatkan cukup protein.

Terakhir, Tan Hui Ping, Konselor Utama di PCC membahas pentingnya menjaga kesehatan mental seseorang dan bagaimana hal ini merupakan proses yang berkelanjutan bahkan setelah pengobatan selesai. Hui Ping menjelaskan bahwa emosi yang dirasakan pasien selama pengobatan, seperti kecemasan, kesedihan, kesepian, kemarahan, dan stres, juga dapat muncul kembali bahkan setelah pengobatan selesai karena serangkaian tantangan yang berbeda. Ia juga berbagi tips bagaimana pasien dapat menjaga kesehatan mentalnya.

Diskusi panel kedua difokuskan pada topik tidur, mengingat audiens mempunyai kekhawatiran terhadap insomnia dan cara mengatasinya. Dr Wong dengan tepat menjelaskan bahwa untuk insomnia, fokusnya harus pada pengobatan akar penyebabnya, bukan gejalanya. Untuk melakukan hal ini, pertama-tama kita harus mengidentifikasi akar permasalahannya, apakah itu faktor fisik, mental, atau kecenderungan genetik.

Dr See mengakhiri dengan poin yang sangat mendalam; ia menceritakan bahwa bagi seorang pasien kanker atau penyintas kanker, hal terpenting adalah memiliki komunitas untuk berbagi pengalaman.

Memiliki komunitas dapat memberikan perbedaan yang signifikan dalam perjalanan seorang pengidap kanker, salah satunya adalah dapat menerima dukungan fisik dan emosional, yang akan meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan pasien secara keseluruhan.

Poin penting yang dapat diambil dari acara tersebut

Usai acara, kami berkesempatan untuk berbincang dengan beberapa influencer media sosial untuk memahami apa yang menjadi poin penting mereka dari simposium ini, selain tas bingkisan yang diberikan kepada seluruh peserta.

“Sebagai seseorang yang kehilangan kakek saya karena kanker, acara ini sangat membuka mata, terutama saat berdiskusi tentang mengapa orang sehat bisa terkena kanker,” kata Shannon Taylor, @shannontaylortw. “Kakek saya adalah seorang pria yang sangat sehat; dia adalah seseorang yang bisa berenang 20 putaran setiap hari meskipun usianya sudah lanjut.”

Dr See benar-benar membantu menempatkan segala sesuatunya dalam perspektif. Setiap orang punya pandangan berbeda mengenai apa yang dianggap sehat, dan hal itu membantu saya menerima kondisi malang yang dialami kakek saya.”

Jaime Teo, @jmeteo, juga menganggap acara tersebut sangat menarik, karena apa yang dikatakan Dr See sangat selaras dengan keyakinannya mengenai kebugaran. “Ketika dia menyebutkan betapa pentingnya kebugaran dan menekankan pada latihan kekuatan, saya sangat gembira. Saya merasa divalidasi karena jenis konten itulah yang saya sebarkan kepada pengikut saya.”

Terakhir, Elizabeth Boon, @elizabethboon, merasa bahwa acara tersebut sangat bermanfaat dan informatif, meskipun dirinya bukan seorang pasien kanker, survivor, atau caregiver. “Apa yang saya pelajari hari ini dapat diterapkan dalam kehidupan saya secara umum, mengingat para pembicara berbagi topik selain kanker, seperti tidur, nutrisi, dan kesehatan mental,” jelas Elizabeth. “Kiat-kiat ini dapat bermanfaat lebih dari sekadar pencegahan kanker, ini juga bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan kita secara keseluruhan.”





ALL RIGHTS RESERVED

NO PORTION OF THIS MAGAZINE MAY BE REPRODUCED IN ANY LANGUAGE, STORED IN OR INTRODUCED INTO A RETRIEVAL SYSTEM, OR TRANSMITTED, RE-SOLD, REDISTRIBUTED, IN ANY FORM OR BY ANY MEANS WITHOUT THE PRIOR WRITTEN PERMISSION OF THE PUBLISHER. INFORMATION PROVIDED IN THIS MAGAZINE IS NOT INTENDED TO REPLACE THE ADVICE OF YOUR HEALTH PROFESSIONAL.