YSPI
YAYASAN SMART PINK INDONESIA

Kenali, Pahami, dan Cegah Kanker Payudara

Dr. Farida Briani Sobri, SpB(K)Onk.

Kanker

Kata yang menakutkan

Momok yang dihindari

Perbedaan tumor dengan kanker

Di dunia, kanker payudara merupakan kanker pembunuh perempuan ...

No. 1

CERDASLAH DALAM MENGHADAPI KANKER !

Karena tubuh dan hidup kita masing-masing adalah tanggung jawab kita sendiri.

Fakta Tentang Kanker Payudara di Indonesia

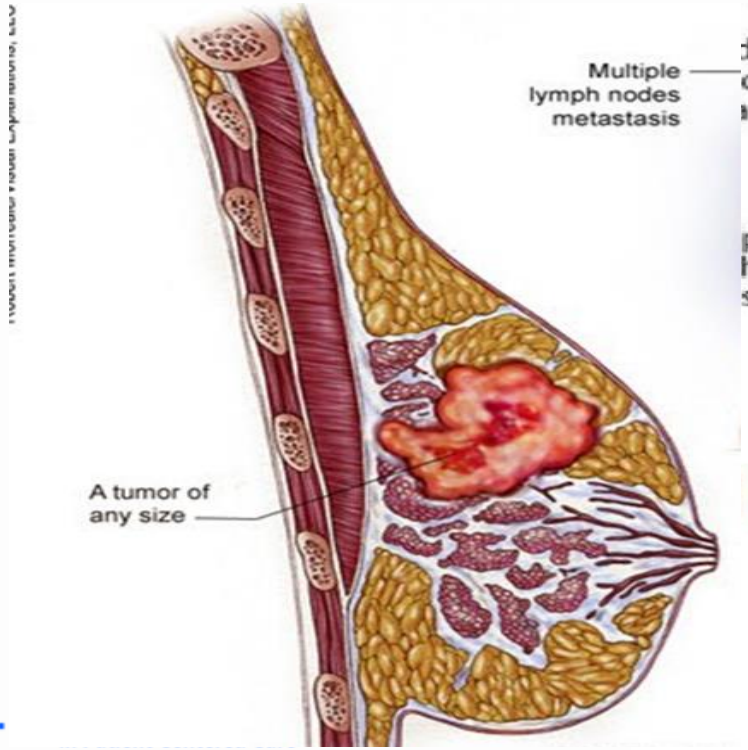
Pemahaman masyarakat umum mengenai kanker payudara masih **sangat rendah**.

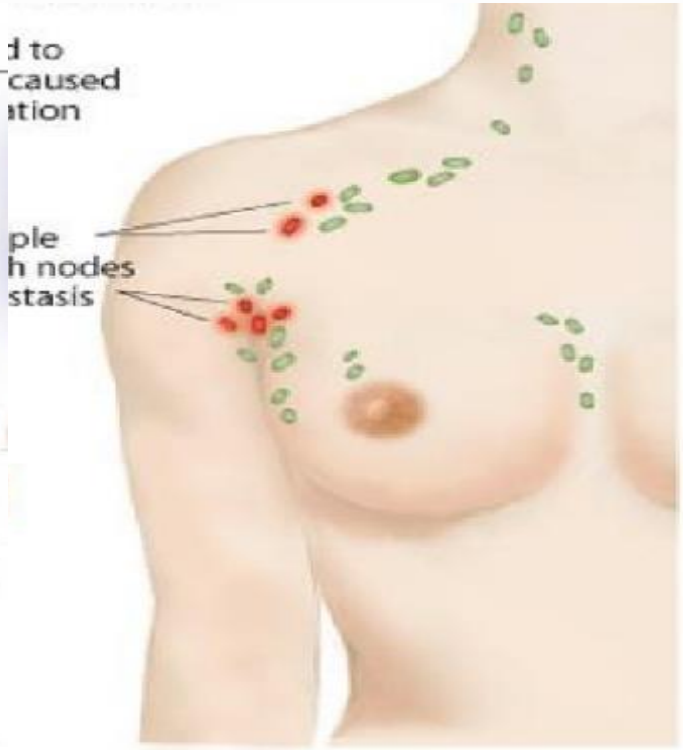
Fakta Tentang Kanker Payudara di Indonesia

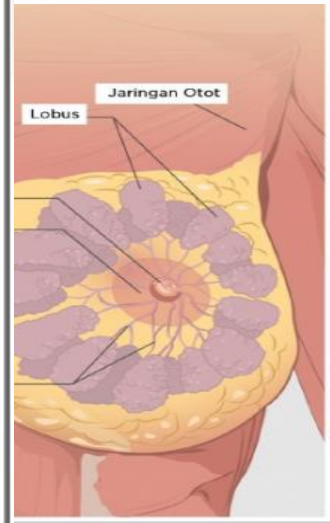
Sekitar **60–70%** penderita kanker payudara datang berobat pada **tahap yang sudah lanjut**.

Mari Kita Mulai Mencerdaskan Diri Tentang Kanker Payudara

Struktur Payudara





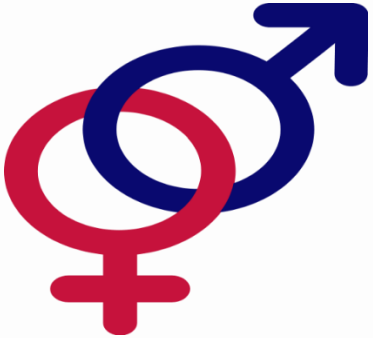


Bagaimana Mencegah Kanker Payudara?

Kenali faktor risiko kanker payudara

Modifikasi faktor risiko yang dapat dikendalikan

Faktor Risiko



JENIS KELAMIN

RIWAYAT KELUARGA

Faktor Risiko

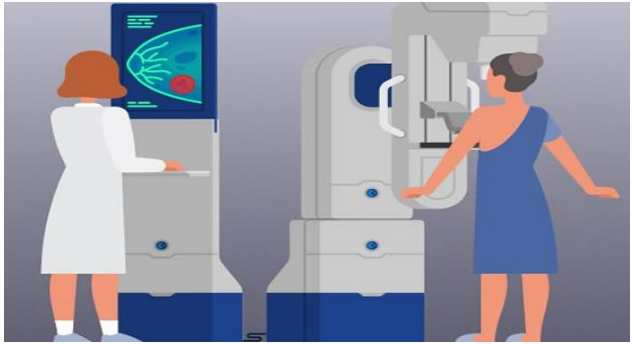
USIA MENSTRUASI

USIA MENOPAUSE

RIWAYAT MENYUSUI DAN MELAHIRKAN

Faktor Risiko

PENGGUNAAN OBAT HORMON



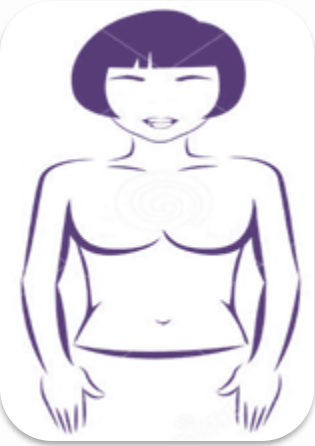
RIWAYAT RADIASI DAERAH DADA

BERAT BADAN BERLEBIH

Cara Mendeteksi Kanker Payudara Sejak Dini

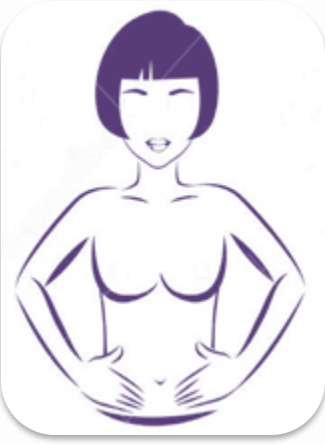
SADARI (perik**SA** payu**DA**ra sendi**RI**)	Skrining Rutin
• Lakukan tiap bulan antara hari 7–15 dihitung dari hari haid pertama.	• 1x tiap 1–2 tahun, sebaiknya dilakukan pada periode waktu yang sama seperti SADARI.

SADARI



1. Bercerminlah dan amati payudara dengan lengan tergantung di samping badan

2. Lakukan langkah nomor 1 dengan posisi lengan di atas dan dibelakang kepala



3. Lakukan seperti langkah nomor 1 dan 2 dengan posisi lengan bertolak pinggang

http://www.dreamstime.com/stock-photo-self-exam-breast-cancer-examination-woman-healtcere-illustration-image36186370

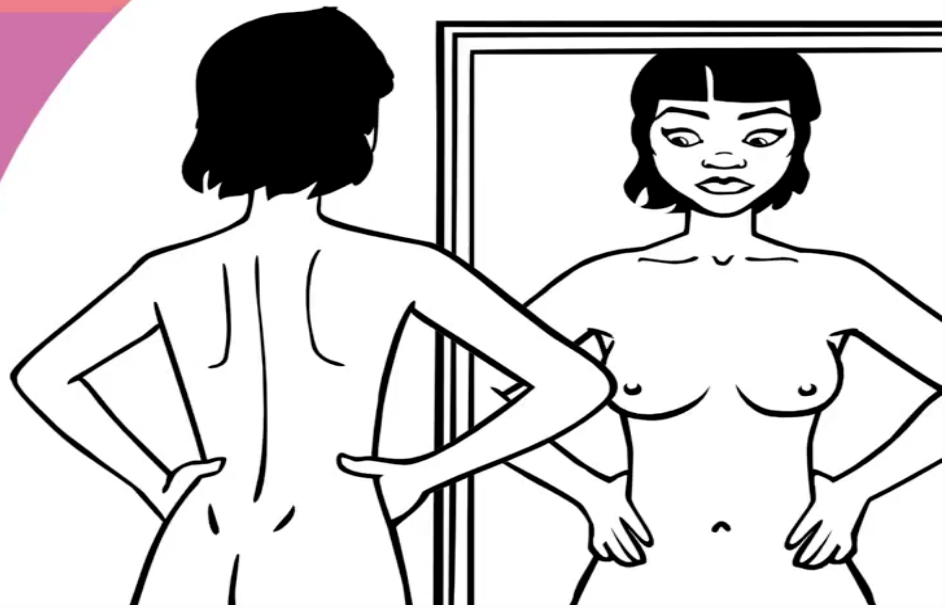
SADARI

4. Rabalah payudara menggunakan permukaan jari-jari tangan Anda secara berurutan dan teliti.

5. Pijatlah puting susu Anda, periksa apakah keluar cairan.

http://www.dreamstime.com/stock-photo-self-exam-breast-cancer-examination-woman-healtcere-illustration-image36186370

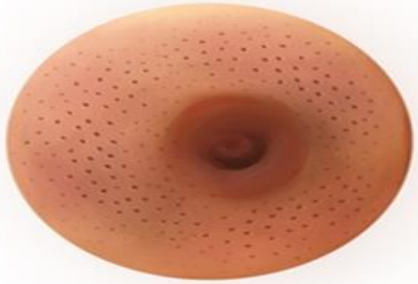
Stand in front of the mirror, hands on your hips, shoulders in a straight line.



KELAINAN APA YANG HARUS DIWASPADAI PADA PAYUDARA ?

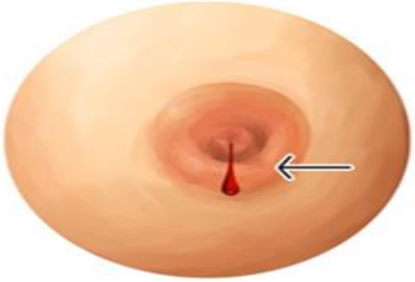
A

B



C

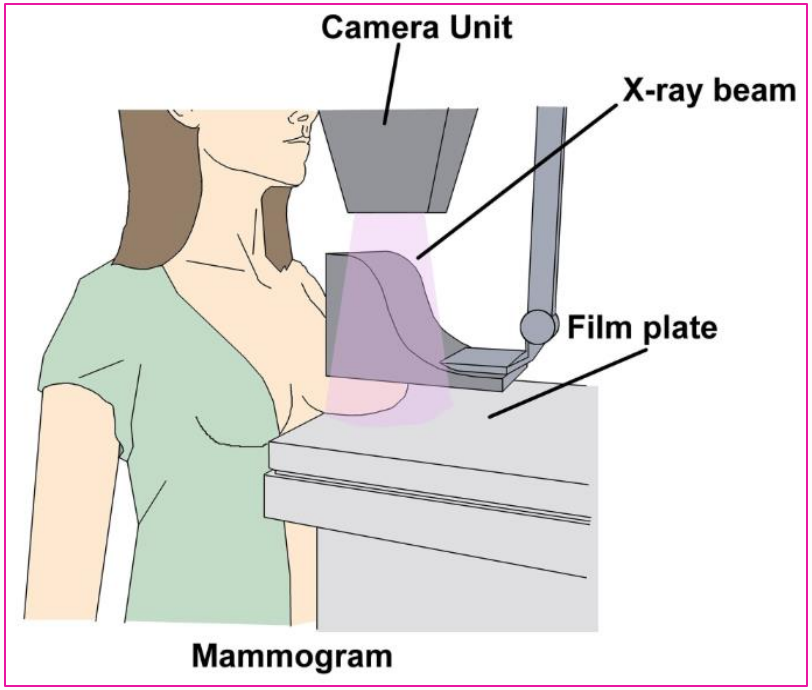
D



E

F

Skrining Kanker Payudara



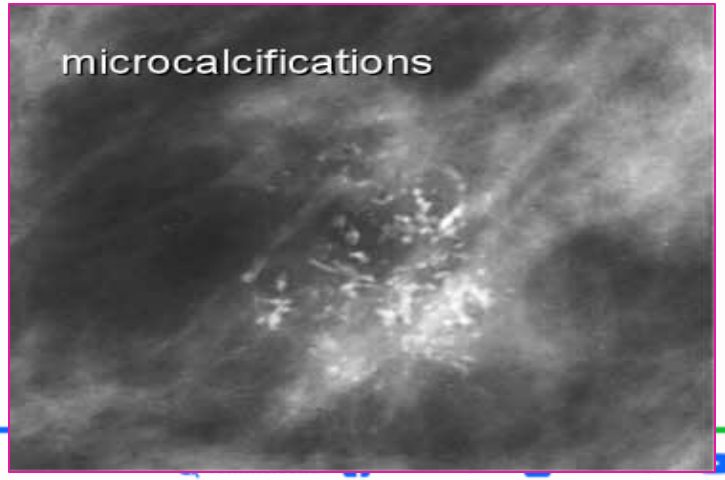
Skrining

- tindakan untuk mendeteksi adanya kelainan sebelum terdapat keluhan.

Skrining Kanker Payudara

Usia	Pemeriksaan
25-30 tahun	pemeriksaan fisik oleh dokter 1x/tahun
30-40 tahun	pemeriksaan fisik oleh dokter + USG payudara 1x/tahun
40 tahun ke atas	pemeriksaan fisik oleh dokter + USG payudara + mammografi a) **Usia 40-55 tahun**: 1x/tahun b) **Usia 55 tahun ke atas**: 1x/2 tahun

Mengapa Tetap Harus Skrining Jika Sudah SADARI?



Harapan Hidup Pasien Kanker Payudara Berdasarkan Stadium

Stadium	Angka Ketahanan Hidup
0	100%
I	100%
IIA	92%
IIB	81%
IIIA	65%
IIIB	54%
IV	20%

SEPERTI APA CARA HIDUP SEHAT UNTUK MENCEGAH KANKER PAYUDARA DAN UNTUK SURVIVOR KANKER PAYUDARA?

Beberapa Cara Hidup Sehat Sebagai Upaya Menghindari Kanker/Mencegah Kekambuhan Kanker (Bagi Survivor)

- Tidak ada pantangan makan tertentu selama bersih dan sehat.
- Cukup nutrisi yang mengandung mikronutrien, terutama vitamin A, D dan asam Folat untuk pencegahan
- Untuk survivor, selain vitamin A dan D, juga diperlukan kecukupan vitamin A,B, C, dan E.

Beberapa Cara Hidup Sehat Sebagai Upaya Menghindari Kanker/Mencegah Kekambuhan Kanker (Bagi Survivor)

Indeks Massa Tubuh (IMT)

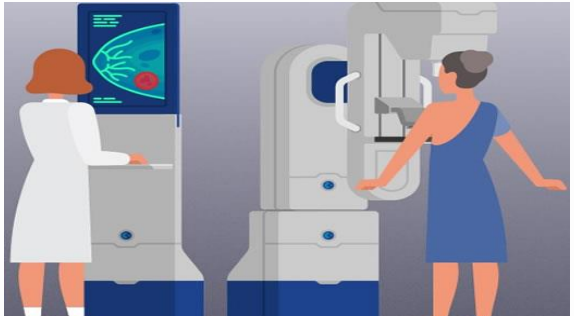
$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m) x Tinggi Badan (m)}}$$

Pertahankan (IMT)<25

Hindari polusi dan zat karsinogenik

Olahraga teratur 5x/minggu

Positif & Optimisme



Lakukan skrining secara teratur

- Jika anda telah menjalani gaya hidup sehat mengendalikan faktor risiko, melakukan skrining teratur
- Lalu anda menemukan kelainan pada payudara
- Maka jangan takut untuk berobat ke dokter.

SAAT INI TAHUN 2020

Pasien **berhak mendapat informasi** penyakit apa yang dimilikinya, serta pengobatan apa yang berhak didapatkannya untuk sembuh optimal.

Prinsip Penting Terapi Kanker Payudara

Semakin dini stadium saat penyakit ditemukan, maka ...

- Angka ketahanan hidup penderita makin besar
- Pilihan terapi lebih beragam
- Biaya lebih rendah

Takutlah Pada Kankernya, Bukan Pada Terapinya!

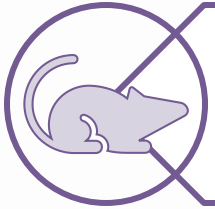
BAGAIMANA MENJADI KONSUMEN PELAYANAN KESEHATAN YANG CERDAS?

Syarat Suatu Pengobatan Dapat Diterapkan pada Pasien

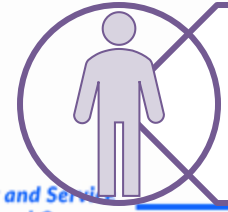
Sudah melewati tahapan uji klinis, yaitu ...

Syarat Suatu Pengobatan Dapat Diterapkan pada Pasien

Tahap 1: Diuji pada cell line (sel kanker) yang ditumbuhkan in vitro (di luar tubuh manusia)



Tahap 2: Diuji pada hewan dengan penyakit yang hendak diuji



Tahap 3: Diuji pada manusia untuk mengetahui dosis yang sesuai dan efek samping yang ditimbulkan, dibandingkan dengan pengobatan yang sudah standar

Syarat Suatu Pengobatan Dapat Diterapkan pada Pasien

Setelah digunakan untuk terapi, akan dimonitor lagi efektivitas dan efek sampingnya pada populasi manusia yang lebih luas.

Pengobatan non medis yang marak di masyarakat dengan **iklan-iklan menyesatkan** membuat penderita kanker payudara datang ke **tempat yang salah untuk berobat.**

Kanker Payudara dan Covid-19 Pandemi

- Jika menemukan kelainan di payudara yang bertahan selama lebih dari 2 minggu, anda perlu memeriksakan diri ke dokter
- Berkunjung ke RS yang tidak padat pengunjung dengan tetap menjaga *physical distancing*, melindungi area wajah dari kemungkinan kontak, serta menjaga kebersihan tangan, cukup aman
- Untuk pasien kanker payudara perlu ke RS hanya untuk mengambil obat, dan diwakili oleh anggota keluarga yang lain
- Diskusi dengan dokter anda mengenai waktu pemberian terapi dengan memperhitungkan risiko infeksi Covid-19 tanpa merisikokan perburukan kanker payudara.

Deteksi Dini Akan Menyelamatkan Hidup Anda

http://www.capeatlanticcoalition.org/chronic-disease-education-resources/cancer/breast-cancer

Carilah Informasi yang Benar dan Dapat Dipertanggungjawabkan

Pemesanan : Dwi
WA : 0813-1816-1817