

# KEHIDUPAN DENGAN KANSER PARU-PARU

## MAKLUMAT UNTUK PESAKIT

Doktor baru sahaja mengesahkan bahawa anda menghidapi penyakit kanser paru-paru. Sebelum ini anda telah rasa mungkin ada sesuatu yang tidak kena pada badan anda dan kenyataan doktor membuatkan anda berasa seperti sudah jatuh ditimpa tangga. Anda seperti tidak mahu menerima berita buruk ini. Anda tertanya-tanya bagaimana ia boleh menimpa diri anda.

Mungkin anda mengalami tanda-tanda seperti pneumonia (jangkitan pada paru-paru), selalu mengambil antibiotik atau mungkin anda selalu batuk berterusan. Kadangkala, terdapat darah dalam kahak anda atau mungkin anda cepat berasa penat atau sesak nafas selepas membawa anjing anda berjalan di taman. Mungkin juga anda langsung tidak mengalami apa-apa simptom. Mungkin anda selalu membuat pemeriksaan kesihatan di klinik tetapi doktor anda hanya memaklumkan bahawa keadaan paru-paru anda tidak normal. Walau bagaimana cara pun diagnosa kanser paru-paru dibuat, ia merupakan berita yang memeranjatkan dan tidak sanggup didengar oleh setiap orang.

### Pendekatan Berpasukan (*A Team Approach*)

Apabila anda disyaki menghidap kanser paru-paru, salah satu keadaan yang anda akan alami adalah bertemu dengan ramai doktor. Setiap doktor yang anda jumpa mempunyai kepakaran yang berbeza-beza dari aspek diagnosa dan rawatan. Doktor primer yang selalu merawat anda mungkin akan merujuk kes anda ke doktor pakar paru-paru (**pulmonologist**) untuk membuat diagnosa. Doktor pakar paru-paru pakar dalam mendiagnosa kanser paru-paru tetapi tidak dalam rawatannya.

Anda mungkin juga diminta untuk melakukan pemeriksaan/ujian oleh **radiologist** (pakar X-ray), **thoracic surgeon** (pakar bedah paru-paru) dan **pathologist** (pakar patologi) untuk membuat/melengkapkan diagnosa. Seseorang kanser paru-paru boleh dikeluarkan melalui **pembedahan**. Sekiranya anda adalah seorang pesakit kanser yang boleh dirawat melalui pembedahan, anda akan dirujuk ke thoracic surgeon. Lain-lain pakar yang merawat kanser ialah **medical oncologist** (pakar onkologi) dan **radiation oncologist**. Medical oncologist merawat kanser melalui ubat-ubatan **kimoterapi** manakala radiation oncologist merawat kanser melalui **sinaran radiasi**. Lazimnya, rawatan kanser paru-paru menggunakan beberapa cara ini. Doktor-doktor dalam pelbagai bidang akan bekerjasama untuk menjalankan rawatan terbaik buat anda.

Walaupun penerangan sebegini membuatkan anda bingung seketika, tetapi dalam masa yang singkat, anda akan mengetahui bagaimana peranan yang dimainkan oleh barisan anggota yang membantu anda menghadapi saat-saat sukar dalam hidup anda.

**Doktor primar** yang merawat anda selalunya akan menjadi talian perhubungan anda. Apabila anda menjalani sesi rawatan, satu daripada pakar akan mengambil peranan sebagai ketua dalam satu jangka masa. Walau bagaimanapun, adalah amat penting bagi doktor primar anda untuk mengetahui tentang kanser anda dan rawatan yang anda jalani dari masa ke semasa.

### **Membuat Diagnosa**

Ujian yang paling penting anda hadapi ialah **biopsi**. Ini ialah apabila doktor mengeluarkan sebahagian dari **tumor** (kebengkakan) yang disyaki mengandungi sel kanser. Selepas itu, pakar patologi akan membuat analisa dengan menggunakan mikroskop. Inilah cara bagaimana anda dan doktor anda mengetahui dengan pasti bahawa anda menghidap penyakit kanser.

Kadangkala, imej tumor yang besar yang dilihat melalui x-ray atau CT scan kelihatan seperti kanser paru-paru. Dalam kes sebegini, anda mungkin akan dirujuk kepada pakar bedah yang mengeluarkan keseluruhan **lobe** (cuping paru-paru) yang mengandungi tumor tanpa melakukan biopsi. Dalam kes sebegini, pakar patologi akan menyelidik tumor tersebut selepas ianya dikeluarkan daripada paru-paru pesakit untuk mengesahkan diagnosis tersebut.

Apabila anda menjalani biopsi, doktor anda mungkin telah memeriksa **kelenjar limpa** di bahagian tengah dada anda untuk mengesan sama ada sel kanser telah merebak ke mana-mana kelenjar limpa tersebut. Apabila sel kanser bergerak dari tumor sebenar ke bahagian anggota badan yang lain, ia dikenali sebagai **metastasis**. Memeriksa metastasis merupakan langkah pertama yang harus dijalankan untuk mengetahui peringkat kanser anda.

Pakar patologi boleh memberitahu anda sama ada anda mempunyai "**small cell**" atau "**non-small cell**" kanser paru-paru melalui tisu yang diambil dari tumor dalam paru-paru anda. Empat dari lima pesakit lazimnya mempunyai non-small cell kanser paru-paru. Sekiranya anda mempunyai sel kanser ini, pakar patologi akan menentukan sel kanser yang mana terdapat pada anda. Terdapat **tiga** jenis kanser paru-paru non-small cell iaitu: **adenocarcinoma**, **squamous cell carcinoma** dan **large cell carcinoma**. Pakar patologi juga dapat mengenal pasti perkara lain pada tumor tersebut. Mereka dapat mengetahui kepantasan sel kanser tersebut merebak. Contohnya kanser **bronchioloalveolar** merupakan jenis kanser adenocarcinoma. Lazimnya, sel tersebut lambat pertumbuhannya.

Matlamat rawatan ialah mencari kaedah rawatan yang terbaik untuk jenis kanser yang anda hadapi. Anda dan doktor anda akan menetapkan matlamat dalam rawatan anda. Sekiranya kanser anda berada dalam peringkat yang masih awal, matlamat rawatan ialah untuk menyembuhkan penyakit dan semestinya memanjangkan jangka hayat anda berbanding tanpa rawatan.

Sekiranya kanser anda berada pada peringkat lewat di mana peluang untuk sembuh tiada, maka matlamat rawatan adalah untuk memanjangkan jangka hidup semaksima mungkin dan mengawal simptom.

### **Menentukan Peringkat Kanser Paru-paru**

Menentukan peringkat kanser paru-paru amat penting. Ia membantu doktor untuk menentukan kaedah rawatan yang sesuai untuk mengubati jenis kanser yang anda hadapi. Untuk menentukan peringkat kanser paru-paru, doktor mestilah mengenalpasti di mana kedudukan sel kanser di dalam badan anda. Kebanyakan mereka yang menghadapi kanser paru-paru menjalani **x-ray dada** dan **CT scan**. **Positron Emission Tomography (PET) Scan** boleh juga digunakan sebagai sebahagian dari proses penentuan peringkat kanser paru-paru. Melalui PET Scan, imej paru-paru, tulang dan organ-organ lain dapat dilihat dengan lebih jelas. Sekiranya ada kanser bersaiz “marble” atau lebih besar, ia dapat dilihat dalam PET Scan untuk menarik perhatian doktor.

Terdapat **empat peringkat** dalam kanser paru-paru jenis **non-small cell**. Peringkat **I<sub>A</sub>** ialah peringkat awal, di mana tumor masih kecil dan terletak pada satu belah paru-paru dan sel kanser tidak dijumpai pada kelenjar limpa. Tumor pada peringkat **I<sub>A</sub>** adalah kurang dari **3 cm**. Tumor pada peringkat **I<sub>B</sub>** adalah besar dari 3 cm. Kebanyakan pesakit yang mempunyai tumor kurang 3 cm atau pada peringkat **I<sub>A</sub>** mempunyai harapan untuk sembuh.

Tumor pada peringkat **II<sub>A</sub>** dan **II<sub>B</sub>** adalah sama besar dengan peringkat I cuma pakar patologi telah mengenalpasti terdapat sel kanser di dalam kelenjar limpa dalam dada anda.

Pada peringkat **III**, tumor juga dibahagikan kepada kategori **A** dan **B**. Pada Peringkat III, tumor tersebut telah merebak ke kelenjar limpa di bahagian tengah dada dan sesetengah tisu di sekeliling paru-paru tersebut, contohnya **pleura** yang merupakan selaput paru-paru.

Sel kanser berkemungkinan juga berada dalam diafram (otot di bawah paru-paru) yang membantu anda bernafas. Kanser berkemungkinan telah merebak ke selaput luar jantung anda (**pericardium**). Perkara terpenting dalam Peringkat III kanser ialah kanser masih berada hanya dalam dada anda.

Peringkat **IV** pula tumor telah merebak ke luar dada. Sel tumor biasanya dijumpai di **hati, otak, tulang** dan **adrenal glands**.

Kanser paru-paru jenis **small cell** biasanya dikesan selepas ianya sudah merebak. Kebanyakan doktor hanya bercakap mengenai **dua peringkat** untuk kanser jenis ini. Pertama, peringkat "**limited**" atau peringkat awal, ianya cuma di dalam dada. Kedua, peringkat "**extensive**" bermaksud sel kanser telah merebak ke anggota lain dalam badan. Apabila doktor telah mengenalpasti jenis kanser paru-paru yang anda hadapi, anda akan dirujuk kepada pakar untuk rawatan yang lebih baik.

## **Rawatan**

Semasa doktor anda menimbangkan rawatan terbaik untuk jenis dan peringkat kanser paru-paru anda, mereka selalunya berbincang antara satu sama lain. Doktor primer anda lebih mengetahui maklumat tentang penyakit lain yang anda hidapi dan ubat-ubatan anda. Pakar yang merawat pesakit kanser juga harus mengetahui **tahap keaktifan** anda sebelum didiagnosa kanser paru-paru.

Mereka akan menggunakan maklumat tersebut sebagai “baseline.” Mereka faham kualiti kehidupan penting terhadap setiap individu. Apabila doktor anda telah mengumpul semua fakta mengenai kanser anda, mereka boleh menentukan jenis rawatan yang sesuai untuk anda.

**Small cell lung cancer** mempunyai kecenderungan untuk merebak ke bahagian badan yang lain. Ia juga sangat sensitif terhadap **kimoterapi**, maka inilah selalunya cara untuk merawatnya. Pembedahan dan **sinaran radiasi** mungkin digunakan bagi sesetengah kes.

Rawatan untuk **non-small cell lung cancer** adalah bergantung kepada **peringkat kanser**. Pada **peringkat I<sub>A</sub>**, lazimnya kanser dirawat dengan **pembedahan** kerana ianya cuma tumor. Peringkat I selalunya dirawat dengan pembedahan dan peluang untuk sembuh tinggi. Penyembuhan kanser diukur dengan hidup tanpa kanser selama **5 tahun**. Satu atau lebih lobes (cuping paru-paru) dikeluarkan bergantung kepada di mana tumor tersebut terletak dan saiznya. Selepas beberapa bulan pembedahan, anda akan rasakan seperti sebelum pembedahan. Jika pembedahan anda besar dan anda mempunyai penyakit paru-paru seperti **emphysema**, anda mungkin akan rasa cepat penat. Sekiranya anda melakukan senaman lebih kerap dan teratur, ianya membantu dalam pembinaan otot dan mengurangkan simptom keletihan dan sesak nafas.

Bagi tumor di **peringkat II<sub>A</sub>** dan **II<sub>B</sub>**, tumor dan limpa yang terlibat biasanya dibuang melalui **pembedahan**. Selalunya, pesakit yang berada pada **peringkat I<sub>B</sub>** dan **II** kanser paru-paru dirawat dengan **pembedahan** dan **kimoterapi**. Pesakit yang berada dalam Peringkat II juga boleh di rawat melalui **sinar radiasi**. Berbincanglah dengan doktor anda sama ada anda perlu dirujuk ke bahagian **medical oncology** atau **radiation oncology**.

Jika anda mempunyai kanser paru-paru pada peringkat III dan IV, anda dinasihatkan untuk menjalani rawatan **kimoterapi** dan/atau **radiasi terapi**. Peringkat III dirawat melalui kimoterapi dan/atau terapi radiasi dan kadang kala **pembedahan**. Kombinasi ketiga-tiga jenis rawatan ini memberikan hasil rawatan terbaik dalam merawat penyakit ini. Ini bermakna anda akan diberikan lebih dari satu jenis ubat pada masa yang sama atau secara berturutan. “**Multimodality Therapy Regimen**“ bermaksud rawatan dengan kaedah kimoterapi dan radiasi dan kadangkala pembedahan. Pendekatan yang digunakan bergantung kepada situasi yang spesifik. Turutan rawatan diberikan adalah mengikut saiz dan lokasi kanser tersebut. Pembedahan mungkin akan dijalankan setelah saiz tumor berkurangan oleh terapi-terapi yang lain.

Sekiranya anda menghidap kanser pada peringkat IV, kemungkinan besar doktor akan mencadangkan agar anda menjalani terapi untuk memanjangkan jangka hayat anda dan memperbaiki kualiti kehidupan anda. **Kimoterapi** ialah rawatan terbaik kerana merangkumi kedua-dua unsur terapi di atas. Terdapat banyak juga rawatan dari segi penjagaan **paliatif** kepada pesakit-pesakit kanser. Ia bertujuan untuk mengawal simptom penyakit kanser paru-paru.

### **Penyelidikan Klinikal Kanser Paru-Paru**

Apabila anda memikirkan tentang rawatan kanser paru-paru, fikirkan sama ada anda berminat untuk terlibat dalam penyelidikan klinikal kanser paru-paru. Terdapat banyak penyelidikan klinikal dalam setiap aspek rawatan kanser paru-paru. Dalam penyelidikan pembedahan, kemungkinan terdapat kaedah baru dalam pembedahan dengan rawatan susulan.

Penyelidikan rawatan lazimnya merupakan percubaan untuk ubat-ubatan yang baru, lain-lain jenis terapi, kaedah baru dalam menjalankan radiasi atau memberikan kedua-dua jenis rawatan.

Dalam penyelidikan kanser paru-paru sebegini, kemungkinan anda akan menerima **rawatan yang standard** ataupun menerima rawatan dengan kaedah/prosedur atau **produk yang baru**. Kebanyakan mereka mengharapkan **keajaiban** akan berlaku apabila mereka mengambil bahagian dalam penyelidikan klinikal tersebut. Mereka tahu bahawa mereka membantu diri sendiri dan juga orang lain. Penyelidikan klinikal menawarkan **kelebihan** untuk anda menjalani rawatan dengan **kos percuma**. Penyelidikan klinikal memerlukan rawatan susulan yang lebih lengkap terhadap pesakit. Ini bermakna perhatian yang lebih rapat diberikan kepada anda semasa dan selepas rawatan tersebut berbanding jika anda menerima rawatan yang standard.

### **Kehidupan dengan Kanser Paru-Paru**

Anda mungkin tertanya-tanya bagaimana kehidupan anda setelah mengetahui anda penghidap kanser paru-paru.

Kebanyakan orang beranggapan kanser paru-paru boleh disembuhkan. Kebanyakan pesakit yang dirawat boleh hidup seperti orang normal sehingga bertahun-tahun. **Ini benar jika anda mempunyai kanser pada peringkat awal**. Adalah sangat penting bagi anda untuk mengikuti nasihat doktor untuk membuat pemeriksaan ulangan sekerap yang boleh. Anda mungkin dinasihati untuk membuat **CT scan** atau **x-ray dada** terutamanya pada tahun awal selepas rawatan tamat.

Sekiranya kanser anda berada pada peringkat yang lebih teruk, contohnya kanser telah merebak ke kelenjar limpa anda, anda mungkin mempunyai beberapa tahun untuk terus hidup. Ini bergantung kepada jenis kanser yang dihadapi oleh anda dan bagaimana rawatan kanser tersebut berkesan dalam menangani kanser dalam badan anda. **Kaedah rawatan yang baru akan sentiasa ada hampir setiap tahun**.

Doktor mungkin akan mencuba sejenis rawatan dan bertukar ke rawatan lain. Ingat bahawa anda ada pilihan dalam rawatan. Doktor anda akan sentiasa memberitahu keadaan anda dan bagaimana efektifnya rawatan ke atas diri anda.

Salah satu soalan yang paling kerap ditanya oleh pesakit ialah **“Berapa lama saya dapat hidup?”**. Doktor anda walaupun tahu banyak mengenai penyakit anda, tetapi **tiada siapa yang tahu jangka hayat seseorang kerana hanya Tuhan yang Maha Mengetahui**. Sesetengah doktor cuma memberikan jarak masa yang anda ada untuk hidup. Ianya bergantung kepada usia seseorang. Mungkin berguna sekiranya anda bertanya kepada doktor bagaimana anda akan rasa unuk beberapa bulan yang akan datang. Tanya doktor apa yang boleh dan apa yang tidak boleh dilakukan. Maklumat tambahan sebegini dapat membantu anda dalam merancang masa depan anda. **Kajian menunjukkan bahawa pesakit yang mendapat sokongan daripada keluarga dan rakan selalunya mempunyai kehidupan yang baik sebagai pesakit kanser**. Pesakit yang sentiasa menjadikan dirinya aktif dan membuat perancangan masa depan juga dapat hidup dengan lebih baik. Amat membantu sekiranya anda berfikir anda seorang pesakit kanser yang akan dapat hidup dengan baik semasa rawatan dan anda akan mempunyai kehidupan yang produktif dan baik.