Kanker Payudara - Gejala, penyebab dan pencegahan



Apa itu Kanker Payudara?

Kanker payudara merupakan penyakit dimana sel - sel payudara abnormal tumbuh diluar kendali dan membentuk tumor. Jika dibiarkan, tumor tersebut dapat menyebar ke seluruh tubuh termasuk jaringan payudara terdekat (invasi) dimana nantinya tumor akan menyebabkan benjolan dan penebalan dan berakibat fatal.

Kanker payudara menjadi jenis kanker yang menempati posisi penyumbang kematian terbesar di Indonesia, dengan angka kematian mencapai lebih dari 22 ribu jiwa. Berdasarkan data Globocan tahun 2020, jumlah kasus baru kanker payudara mencapai 68.858 kasus (16,6%) dari total 396.914 kasus baru kanker di Indonesia.

Gejala Kanker Payudara

Kanker payudara memiliki kombinasi gejala, terutama bila sudah berada di stadium lanjut. Kebanyakan penderita tidak akan merasakan gejala apapun saat kanker payudara masih ada di tahap awal.

Beberapa gejala kanker payudara meliputi:

1. Benjolan atau penebalan payudara, biasanya tidak disertai dengan rasa nyeri
2. Perubahan ukuran, bentuk atau penampilan payudara
3. Terdapat perubahan kulit payudara seperti kemerahan, mengeras dan kasar seperti kulit jeruk
4. Keluar cairan dari puting

Penyebab Kanker Payudara

Sampai saat ini masih belum diketahui dengan pasti apa penyebab dari kanker payudara, tetapi terdapat beberapa faktor risiko yang dapat berpotensi terjadinya kanker payudara, seperti:

1. Merokok dan terpapar asap rokok
2. Pola makan yang buruk (tinggi lemak dan rendah serat, mengonsumsi makanan yang mengandung pengawet dan pewarna)
3. Mengalami haid pertama di usia kurang dari 12 tahun
4. Mengalami menopause di usia lebih dari 50 tahun
5. Melahirkan anak pertama setelah umur 35 tahun
6. Pernah mengalami operasi payudara yang disebabkan oleh tumor jinak atau tumor ganas
7. Memiliki anggota keluarga yang menderita kanker payudara

Pencegahan Kanker Payudara

Karena belum diketahui dengan pasti apa penyebab dari kanker payudara, Inisiatif Kanker Payudara Global WHO (GBCI) memiliki tujuan untuk mengurangi angka kematian akibat kanker payudara secara global sebesar 2,5% per tahun, dengan menyuarakan beberapa hal yang dianggap mampu untuk mencegah terjadinya kanker payudara seperti:

1. Deteksi dini kanker di layanan kesehatan
2. Mengonsumsi makanan - makanan dengan gizi seimbang
3. Hindari asap rokok
4. Rajin melakukan aktivitas fisik
5. Istirahat dan mengelola stress dengan baik

Jika Biotizen memilik gejala di atas, segera lakukan pemeriksaan ke Rumah Sakit terdekat ya!

Referensi:

WHO. 2023. Breast Cancer

KEMENKES. 2022. Kanker Payudara