



Barah payu dara, talasemia digeruni

DUA berita sedih diterima dari Malaysia mengenai pemergian dua rakan, seorang teman yang dikenali ketika di Nottingham serta sama-sama menuntut di peringkat doktor falsafah dan seorang lagi rakan lama yang pernah berusaha menggemang segulung ijazah di Universiti Teknologi Mara dulu.

Kedua-duanya saya kenali sebagai wanita yang sangat baik hati, tidak pernah menyakitkan hati apa lagi memburuk-burukkan orang lain. Allahyarham Nik Nurmi pulang ke rahmatullah sehari sebelum Syawal selepas menderita talasemia dan Ros Zalipah pula kerana barah payu dara.

Talasemia mungkin tidak begitu dikenali di Malaysia, tetapi ia adalah satu penyakit keturunan yang utama di dunia. Secara umumnya ia salah satu jenis anemia hemolitik dan sejenis penyakit keturunan yang diwarisi secara autosomal. Dengan kata mudahnya, penyakit ini berpunca daripada bentuk sel darah yang tidak normal, berbentuk bulan sabit berbanding yang normal berbentuk seolah-olah donut.

Ada dua jenis talasemia iaitu talasemia 'major' dan talasemia 'minor'. Bagi penghidap talasemia major, darah tidak berupaya membawa oksigen yang mencukupi ke bahagian badan kerana sel darah merah yang lemah akibat dimusnahkan oleh sel darah putih. Kanak-kanak penghidap talasemia major selalunya meninggal sebelum mencapai umur lima tahun.

Bagaimana seseorang itu boleh menghidap talasemia? Oleh kerana ia adalah penyakit keturunan, jika ibu atau bapa menghidap talasemia minor, maka semua anak akan menjadi pembawa gen terbabit. Jika ibu bapa adalah pembawa, maka seorang daripada empat anak mereka akan mendapat talasemia major dan meninggal dunia, meninggalkan tiga yang lain dengan talasemia minor.

Secara amnya, talasemia selalunya dihidapi masyarakat di kawasan lembah. Penyakit ini sering dikaitkan dengan masyarakat Arab, Mediteranean dan Asia. Maldives adalah negara paling tinggi penghidap penyakit ini di dunia. Di Cyprus, anggaran pembawa penyakit ini adalah 16 peratus dan tiga hingga lapan peratus bagi penduduk Bangladesh, China, India, Malaysia serta Pakistan.

Di Malaysia, satu laporan oleh penyelidik Universiti Putra Malaysia melaporkan anggaran penghidap dan pembawa talasemia major adalah 5,000 orang. Di Asia Tenggara, Indonesia mencatat jumlah tertinggi dengan nisbah enam hingga 10 pesakit daripada 100 penduduknya yang membawa gen penyakit ini.

Jika mereka berkahwin, kemungkinan anak menderita penyakit ini adalah setinggi 25 peratus. Di United Kingdom sendiri, perbualan dengan wakil Persatuan Talasemia UK mengatakan sehingga kini ada 1,000 penghidap dan pembawa talasemia major dan rekod menunjukkan jumlah itu meningkat dari hari ke hari.

Walaupun talasemia tidak boleh dielakkan kerana ia penyakit warisan, ia boleh dikesan sebelum kelahiran melalui diagnosis sebelum kelahiran seseorang bayi. Di Barat, ibu bapa pembawa gen talasemia diberi kaunseling untuk mengelak generasi akan datang menerima dan menjadi pembawa gen sama.

Barah payu dara pula adalah satu daripada penyakit paling digeruni semua wanita. Umumnya, barah payu dara adalah jenis barah kedua paling utama selepas barah

paru-paru. Pada 2005, barah payu dara menyebabkan lebih 500,000 kematian di seluruh dunia.

Di UK khususnya, barah payu dara dikenali sebagai sejenis kanser paling utama hari ini. Pada 2005, lebih 45,500 wanita di UK dikesan mendapat barah payu dara, yang bermakna setiap hari antara 125 wanita UK didiagnos dengan penyakit ini. Di kalangan lelaki, setiap tahun antara 300 lelaki mendapat penyakit ini serta kadarnya didapati terus meningkat. Misalnya, kadar peningkatan pesakit barah payu dara di kalangan wanita di UK terus meningkat sebanyak 13 peratus berbanding 10 tahun lalu.

Dari segi usia, didapati lapan daripada 10 pesakit yang menghidap penyakit ini berumur lebih 50 tahun. Oleh itu, wanita berusia lebih muda amat digalakkan menjalani diagnosis mengenal pasti penyakit ini. Di England, kesedaran ini menyelamatkan lebih 1,400 nyawa setiap tahun.

Penyakit yang membawa kematian lebih 12,300 wanita di UK setiap tahun ini selain berpunca daripada keturunan, juga disebabkan oleh pemakanan yang tidak sihat, kegemukan, meminum arak, merokok, gaya hidup pasif yang tidak bersenam serta amalan seks tidak sihat. Beberapa jenis penyakit kelamin dikesan boleh membawa kepada barah.

Antara langkah pencegahan barah payu dara ialah mengubah cara hidup kepada lebih aktif serta menukar cara pemakanan yang lebih sihat. Selain itu, cubalah sedaya upaya untuk mengelakkan makan yang boleh menyebabkan barah seperti makanan ringan. Wanita yang melahirkan bayi pertama pada usia muda, mempunyai ramai anak dan memanjangkan tempoh menyusu anak boleh mengurangkan risiko barah payu dara.

Melahirkan seorang anak misalnya mengurangkan tujuh peratus risiko barah payu dara, manakala menyusukan anak mengurangkan risiko sebanyak empat peratus bagi setiap penyusuan. Langkah pencegahan yang lebih formal sifatnya ialah dengan menghadiri sesi mamogram.

Bagi wanita yang dikesan ditumbuhi tumor atau ketulan di payu dara, pembedahan segera perlu dilakukan supaya ketulan tidak membesar dan menjadi barah yang membunuh. Mengetahui langkah pencegahan serta cara untuk mengelak barah payu dara adalah amat penting.

Sungguhpun penyakit ini lebih mudah diwarisi berdasarkan sejarah keluarga yang pernah menghidapinya. Wanita yang tidak mempunyai sejarah penyakit ini wajar mengambil inisiatif awal mengelakkan diri daripada bahaya barah payu dara. Persatuan Barah Amerika misalnya menyatakan satu pertiga daripada kematian yang berpunca daripada barah dikaitkan dengan diet penghidap dan cara hidup.

Bagi yang sempat melayari internet, bolehlah melayari laman web Cancer Research UK (Kajian Barah UK) untuk mengetahui secara lanjut langkah pencegahan barah payu dara melalui cara hidup yang sihat. http://info.cancerresearchuk.org/images/pdfs/rtr_lifestyles_aug05.pdf. Al-Fatihah buat semua mangsa barah payu dara dan talasemia seluruh Malaysia.

Penulis ialah pensyarah Universiti Sains Islam Malaysia (Usim), kini melanjutkan pelajaran peringkat doktor falsafah di Nottingham Trent University, United Kingdom