

## **Pola Makan Kanker Paru**

Sementara menghindari rokok dan zat karsinogen lainnya sangat penting untuk mencegah kanker paru-paru, faktor gizi berikut juga berhubungan dengan rendahnya risiko kanker paru-paru.

### **\*Pola makan nabati**

Beberapa studi menunjukkan bahwa diet vegetarian dikaitkan dengan rendahnya risiko untuk kanker paru-paru. Penelitian lain telah melihat hubungan antara daging merah (terutama ham, sosis, dan hati), lemak jenuh, dan produk susu dengan peningkatan risiko terkena kanker paru-paru.

### **\*Buah-buahan dan sayuran**

Beberapa studi menunjukkan bahwa orang dengan pola makan kaya sayuran dan buah-buahan mengalami penurunan risiko untuk kanker paru-paru. Ini mungkin karena berbagai nutrisi, termasuk antioksidan, karotenoid, vitamin C, flavonoid, dan asam folat.

### **\*Menghindari konsumsi alkohol**

Individu dengan asupan tertinggi bir dan alkohol tampak memiliki peningkatan risiko kanker paru-paru, sebanyak tiga kali lipat risiko dibandingkan dengan bukan peminum. Sebagian (meskipun tidak semua) dari peningkatan risiko akibat alkohol karena hubungannya dengan merokok. Alasan lain bahwa asetaldehida, yang dibentuk sebagai metabolit alkohol dalam tubuh, adalah zat karsinogen.



## **KANKER PARU**

9/D-2/19-5-2019

**KAMI BEKERJA UNTUK BANGSA INDONESIA  
YANG LEBIH SEHAT**



RUMAH SAKIT

# **INDRIATI**

SOLO BARU  
SUKOHARJO

[www.rsindriati.com](http://www.rsindriati.com)

-  [rs.indriati](https://www.instagram.com/rs.indriati)
-  [rumah sakit indriati](https://www.facebook.com/rumah.sakit.indriati)
-  [rsind@rsindriati.com](mailto:rsind@rsindriati.com)
-  (0271) 5722 000
-  (0271) 5722 999 (IGD)
-  Jl. Palem Raya, Grogol,  
Sukoharjo, Jawa Tengah, 57552

# Kanker Paru



Penelitian di Indonesia maupun di dunia membuktikan bahwa sebagian besar atau kira-kira 80% kanker paru disebabkan oleh kebiasaan merokok.

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya kanker paru ada perokok adalah :

- Usia perokok ketika mulai terbiasa merokok.
- Jumlah batang rokok yang dihisap setiap hari.
- Lamanya kebiasaan merokok.
- Dalamnya menghisap rokok.
- Kadar tar dalam rokok.

Kanker Paru adalah pertumbuhan neoplastik (tumor) yang bersifat ganas, berasal dari salah satu jenis sel di dalam saluran napas (bronkus).



Resiko pekerjaan (penambang)



Perokok



Perokok



Genetik



Gas Radon



Berusia lebih dari 50 Tahun



Penyakit Pernapasan Kronis (Pneumonia, Bronkitis, dan TBC)



Genetik



Polusi udara



Paparan radiasi

Kelompok yang mempunyai resiko tinggi terkena kanker paru.

## Diagnosa

- Langkah pertama adalah riwayat medis dan pemeriksaan fisik.
- Tes darah sering dilakukan.
- Foto toraks dapat mendeteksi kanker hingga dua tahun sebelum gejala muncul. Ia memperlihatkan ukuran tumor dan lokasi serta dapat melacak kemajuan atau remisi.
- Beberapa tes yang tersedia untuk lebih memvisualisasikan dan menegakkan tumor paru-paru, termasuk CT scan, bronkoskopi, USG, dan tes lainnya.
- Pada akhirnya, diagnosis pasti memerlukan biopsi tumor (pengambilan jaringan tubuh untuk pemeriksaan laboratorium).

## Pengobatan

Pencegahan jelas merupakan strategi paling efektif. Berhenti merokok sangat dianjurkan baik untuk pasien kanker paru-paru maupun keluarga mereka. Ketika pencegahan gagal, langkah-langkah terapi berikut berlaku:

- Operasi mungkin melibatkan pengambilan sebagian atau seluruh paru-paru yang sakit.
- Terapi radiasi biasanya dianjurkan dalam tahap awal kanker dan dapat digunakan dengan atau tanpa operasi untuk mengangkat tumor.
- Kemoterapi adalah pengobatan utama untuk kanker paru-paru sel kecil, dan digunakan di samping operasi dan radiasi.
- Terapi tambahan untuk mengatasi gejala kanker paru-paru termasuk obat nyeri.



Batuk, banyak dahak, batuk darah, dan suara serak



Mudah lelah, sakit pada tulang bahu, lengan & tangan



Sesak nafas dan Nyeri dada



Kehilangan selera makan dan berat badan menurun