

Kanker Paru



🚦 Definisi kanker paru

➤ Apa itu kanker paru?

Kanker paru-paru salah satu jenis atau tipe kanker yang bermula di paru-paru. Kondisi ini bahkan menjadi salah satu penyebab utama dari kematian akibat kanker di seluruh dunia.

Biasanya, orang yang merokok memiliki faktor risiko yang lebih besar untuk mengalami jenis kanker yang satu ini, jika dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki kebiasaan tersebut.

Menurut [American Cancer Society](#), kanker ini terbagi ke dalam dua jenis yang dibedakan berdasarkan ukuran sel dalam tumor kanker.

1. Kanker paru-paru karsinoma sel kecil (KPKSK)

Jenis kanker paru yang satu ini biasanya dialami oleh perokok berat. Bahkan, jenis kanker ini lebih sedikit dialami dibandingkan jenis lainnya. Namun, jenis ini lebih cepat menyebar ke seluruh tubuh. Kira-kira 70% dari pasien yang mengalami kanker ini sudah berada pada [stadium kanker paru](#) yang cukup parah saat menjalani diagnosis.

2. Kanker paru-paru karsinoma bukan sel kecil (KPKBSK)

Istilah kanker ini meliputi beberapa jenis dari kanker paru. Kondisi ini berarti sel-sel kanker lebih besar daripada KPKSK. Lebih banyak pula orang memiliki jenis kanker ini.

Kondisi ini tidak berkembang secepat KPKSK, sehingga pengobatan untuk jenis kanker ini berbeda. Biasanya, jenis kanker paru yang termasuk ke dalam jenis ini adalah *adenocarcinoma*, *squamous cell carcinoma*, dan *large cell carcinoma*.

➤ **Seberapa umumkah kanker paru?**

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kanker ini adalah salah satu penyebab utama kematian yang menyebabkan 1,59 juta kematian pada tahun 2012. Jumlah ini diperkirakan akan meningkat selama dekade berikutnya.

Jika dokter Anda hanya mengatakan bahwa Anda memiliki kanker ini, penting untuk mengetahui dasar-dasar yang perlu diketahui sebelum kewalahan dengan perubahan emosional dan fisik yang dirasakan. Kanker ini dapat mempengaruhi pasien pada usia berapa pun. Kondisi ini dapat dikelola dengan mengurangi faktor risiko Anda. Silakan diskusikan dengan dokter Anda untuk informasi lebih lanjut.

Tanda-tanda & gejala kanker paru

Sebagian besar [gejala kanker paru](#) terjadi di paru-paru, tetapi Anda juga mungkin mengalami gejala lain pada tubuh. Hal ini biasanya terjadi karena kanker telah menyebar (dalam istilah medis disebut dengan metastasis) ke bagian tubuh lainnya. Tingkat keparahan gejala juga berbeda. Beberapa bahkan mungkin tidak merasakan gejala atau hanya merasa lelah secara umum. Tak jarang, pada tahapan stadium awal, kanker ini tidak menunjukkan gejala.

Berikut adalah beberapa gejala yang harus Anda ketahui:

- a) Ketidaknyamanan atau nyeri pada dada.
- b) Batuk yang tidak hilang atau semakin memburuk dari waktu ke waktu.
- c) Masalah pernapasan.
- d) Darah dalam dahak (lendir batuk dari paru-paru).
- e) Suara serak.
- f) Masalah dalam menelan.

- g) Kehilangan selera makan.
- h) Kehilangan berat badan tanpa alasan.
- i) Merasa sangat lelah.
- j) Peradangan atau sumbatan di paru-paru.
- k) Pembengkakan atau pembesaran kelenjar getah bening dalam dada di daerah paru-paru.

Kanker ini adalah kondisi yang serius yang dapat menyebabkan komplikasi fatal. Kanker paru bisa menyebabkan komplikasi, seperti:

1. Sesak napas.
2. Batuk darah.
3. Nyeri, umumnya timbul pada stadium lanjut.
4. Cairan di dada (efusi pleura).
5. Kanker yang menyebar ke bagian lain dari tubuh (metastasis).

Kemungkinan ada tanda-tanda dan gejala yang tidak disebutkan di atas. Bila Anda memiliki kekhawatiran akan sebuah gejala tertentu, konsultasikanlah dengan dokter Anda.

➤ **Kapan harus periksa ke dokter?**

Jika Anda memiliki tanda-tanda atau gejala yang tercantum di atas atau memiliki pertanyaan, silakan berkonsultasi dengan dokter Anda. Tubuh masing-masing orang berbeda.

Selalu konsultasikan ke dokter untuk menangani kondisi kesehatan Anda. Orang berisiko tinggi antara lain perokok (30 pak per tahun), pekerja yang terkena paparan karsinogenik, dan perokok pasif.

➤ **Penyebab kanker paru**

[Penyebab utama dari kanker paru-paru](#) adalah kebiasaan merokok. Bahkan, kebiasaan ini tidak hanya buruk untuk perokok aktif, atau orang yang melakukan aktivitas merokok.

Namun, kebiasaan merokok juga tak baik untuk perokok pasif, yaitu orang yang menghirup asap rokok karena orang di sekitarnya melakukan aktivitas merokok. Kanker ini dapat berkembang cepat pada perokok karena racun zat karsinogenik yang berasal dari rokok masuk ke dalam paru-paru, baik secara sengaja maupun tidak. Bisa dikatakan, kebiasaan ini bertanggung jawab kepada hampir 70% kasus kanker ini.

➤ **Faktor risiko kanker paru**

Setelah memahami apa itu penyebab dari kanker paru, Anda kini perlu memahami lebih lanjut mengenai faktor risiko yang mungkin dimiliki. Kanker ini memang bisa terjadi kepada siapa saja.

Akan tetapi, ada beberapa hal yang bisa meningkatkan risiko dari kanker ini, termasuk di antaranya adalah:

- Pernah merokok atau sedang merokok.
- Perokok pasif.
- Punya anggota keluarga dengan kanker paru.
- Riwayat kesehatan pribadi.
- Radioterapi untuk kondisi lain yang dapat mempengaruhi daerah dada.
- Kontak dengan racun seperti asbes, kromium, nikel, arsenik, jelaga, atau tar di tempat kerja.
- Terkena paparan radon di rumah atau tempat kerja.
- Hidup di lingkungan yang tercemar.
- Sistem kekebalan tubuh lemah secara genetik atau akibat *human immunodeficiency virus* (HIV).
- Konsumsi suplemen beta karoten dan menjadi perokok berat.

Oleh karena itu, jika Anda mengalami satu dari berbagai kondisi yang telah disebutkan di atas, tak ada salahnya untuk melakukan deteksi dini terhadap kanker paru.

➤ **Diagnosis & pengobatan kanker paru**

Bagaimana cara mendiagnosis kanker paru?

Ada beberapa cara yang bisa dilakukan jika Anda ingin melakukan pemeriksaan terhadap kondisi paru-paru Anda. Di antaranya adalah:

1. CT scan

Biasanya, dokter akan menyarankan pasien yang memiliki risiko kanker ini untuk melakukan pemeriksaan rutin dengan CT scan. Biasanya, pemeriksaan ini dilakukan kepada perokok berat yang berusia 55 tahun ke atas, atau kepada mantan perokok yang sudah berhenti selama 15 tahun.

2. Foto rontgen dada

Biasanya dari foto paru yang diambil menggunakan sinar X-ray ini akan ditemukan adanya kondisi yang tak normal. Bahkan, jika Anda menjalani CT scan, akan lebih mudah terlihat adanya luka pada paru-paru yang mungkin tidak dapat terdeteksi dengan sinar X-ray.

3. Sitologi dahak (*sputum cytology*)

Saat Anda batuk hingga mengeluarkan dahak, akan dilakukan pemeriksaan dahak dengan cara melihatnya di bawah mikroskop untuk mencari tahu adanya sel kanker di dalamnya.

4. Biopsi

Dokter biasanya akan melakukan biopsi dengan beberapa cara. Salah satunya adalah bronkoskopi, di mana dokter akan memeriksa bagian paru yang abnormal menggunakan tabung bercahaya yang dimasukkan melalui tenggorokan menuju paru.

Ada pula mediastinoskopi, di mana dokter akan membuat irisan pada dasar leher dan memasukkan alat operasi untuk mengambil sampel jaringan dari kelenjar getah bening.

Biopsi jarum juga biasanya menjadi pilihan, di mana dokter akan menggunakan X-ray untuk memandu sebuah jarum yang dimasukkan ke dalam tubuh menuju ke paru demi mengumpulkan sel-sel yang diduga sel kanker.

Sampel dari biopsi biasanya diambil dari kelenjar getah bening atau bagian tubuh lain tempat sel kanker telah tersebar.

➤ Apa saja pilihan pengobatan untuk kanker paru?

Ada beberapa cara [pengobatan untuk kanker paru](#), tapi tergantung pada jenis kanker dan seberapa jauh kanker telah menyebar. Berikut adalah beberapa jenis pengobatan yang perlu Anda ketahui.

1. Operasi

Jika Anda menjalani operasi, dokter akan mengangkat kelenjar getah bening untuk memastikan apakah ada gejala kanker pada kelenjar tersebut.

Sementara itu, jika kanker ini sudah menyebar ke bagian tubuh lainnya, dokter akan merekomendasikan kemoterapi atau radioterapi sebelum menjalani operasi.

Apabila setelah menjalani operasi ternyata muncul risiko bahwa ada sel kanker yang masih tersisa, atau kanker kemungkinan muncul kembali, dokter akan menyarankan kemoterapi atau radioterapi setelah operasi.

2. Radioterapi

Bagi pasien yang sudah mengalami tahapan stadium kanker yang cukup parah, terapi radiasi akan dilakukan sebelum atau sesudah operasi. Biasanya, terapi radiasi ini dikombinasikan dengan pengobatan lain, seperti [kemoterapi](#).

3. Kemoterapi

Salah satu pilihan pengobatan kanker ini biasanya menggunakan obat-obatan untuk membunuh sel kanker. Obat yang digunakan biasanya merupakan kombinasi dari obat oral atau obat minum, maupun obat yang diberikan dengan cara disuntikkan melalui pembuluh vena.

4. Terapi target

Biasanya pengobatan menggunakan [metode terapi target](#) ini diberikan kepada pasien yang mengalami kanker lagi setelah sembuh dari kanker ini, atau pasien yang tahapan stadium kanker sudah pada tingkatan yang cukup parah.

5. Imunoterapi

Imunoterapi merupakan pengobatan kanker yang menggunakan sistem imun di dalam tubuh untuk melawan kanker. Pengobatan kanker ini biasanya diberikan kepada pasien kanker yang sudah menyebar ke bagian tubuh lain atau bisa dikatakan sudah mengalami kanker pada tahapan yang cukup parah.

Selain menjalani salah satu dari berbagai jenis pengobatan kanker yang telah disebutkan, Anda juga bisa [menerapkan gaya hidup sehat sebagai pasien kanker paru](#). Di samping itu, ada pula hal-hal yang bisa Anda lakukan untuk [mengatasi kanker paru secara alami](#).

➤ Pengobatan di rumah untuk kanker paru

Biasanya, pasien kanker ini akan sedikit merasa kesulitan dengan pernapasannya. Maka itu, beberapa hal yang bisa dilakukan untuk membantu meredakan gejala kanker ini secara alami adalah beberapa hal berikut ini.

1. Menghentikan kebiasaan merokok

Hal pertama yang harus Anda lakukan setelah mendapatkan diagnosis dari penyakit ini adalah [berhenti merokok](#). Jika kanker yang dialami disebabkan karena Anda adalah perokok pasif, jangan ragu untuk lantang meminta orang di sekitar berhenti merokok.

2. Mengelola nyeri

Mengelola nyeri adalah bagian paling penting dari mengatasi kanker ini. Anda mungkin akan diberi obat untuk mengatasi rasa sakit. Bila menggunakan obat-obatan, Anda perlu menggunakannya sesegera mungkin saat nyeri muncul.

Selain itu, Anda bisa meminta dokter agar membantu mengobati kanker dan memberikan tips mengontrol rasa sakit secara mandiri. Ingat, rasa sakit yang dialami bisa Anda kontrol hingga membuatnya hilang.

Perawatan nyeri lainnya yang dapat membantu:

- Teknik relaksasi.
- *Biofeedback*.
- Terapi fisik.
- Kompres hangat dan atau dingin.

- Olahraga dan pijat.

Selain itu, dukungan dari keluarga, teman, dan *support group* dapat membantu mental Anda untuk mengatasi rasa sakit setelah pengobatan kanker.

3. Mengatasi sesak napas

Sesak napas juga merupakan salah satu kondisi yang mungkin dialami saat mengalami kanker ini. Pasalnya, Anda yang biasanya menggunakan paru-paru untuk bernapas mungkin akan kesulitan bernapas saat terjadi masalah pada organ tersebut.

Oleh karena itu, Anda perlu memerhatikan beberapa metode yang dapat Anda gunakan untuk mengelola sesak napas, seperti:

a) Berusaha untuk rileks

Anda mungkin panik saat mendadak sesak napas. Namun, tetaplah tenang saat hal tersebut terjadi, karena rasa takut dan khawatir justru membuat Anda semakin susah bernapas.

Saat mengalaminya, cobalah lakukan sesuatu yang menurut Anda mampu membuat tubuh menjadi lebih tenang, misalnya mendengarkan musik tertentu, bermeditasi, atau berdo'a.

b) Tentukan posisi yang nyaman

Saat mengalami sesak napas, cobalah untuk mencari posisi yang nyaman agar lebih mudah bernapas.

c) Fokus pada pernapasan

Fokuslah pada sistem pernapasan Anda jika tiba-tiba mengalami sesak napas. Tidak perlu berusaha "mengisi" paru-paru dengan udara, tapi berkonsentrasilah untuk menggerakkan otot yang dapat mengontrol diafragma.

Cobalah untuk tetap bernapas melalui mulut Anda, dan "temukan" napas yang hilang dengan gerakan tubuh yang ringan.

d) Simpan energi

Biasanya, pasien kanker ini akan lebih mudah mengalami sesak napas karena mudah merasa lelah. Oleh sebab itu, untuk mencegah kondisi ini, Anda bisa mengurangi aktivitas yang berat dan menyimpan energi dengan baik untuk digunakan dalam melakukan hal-hal yang lebih penting.

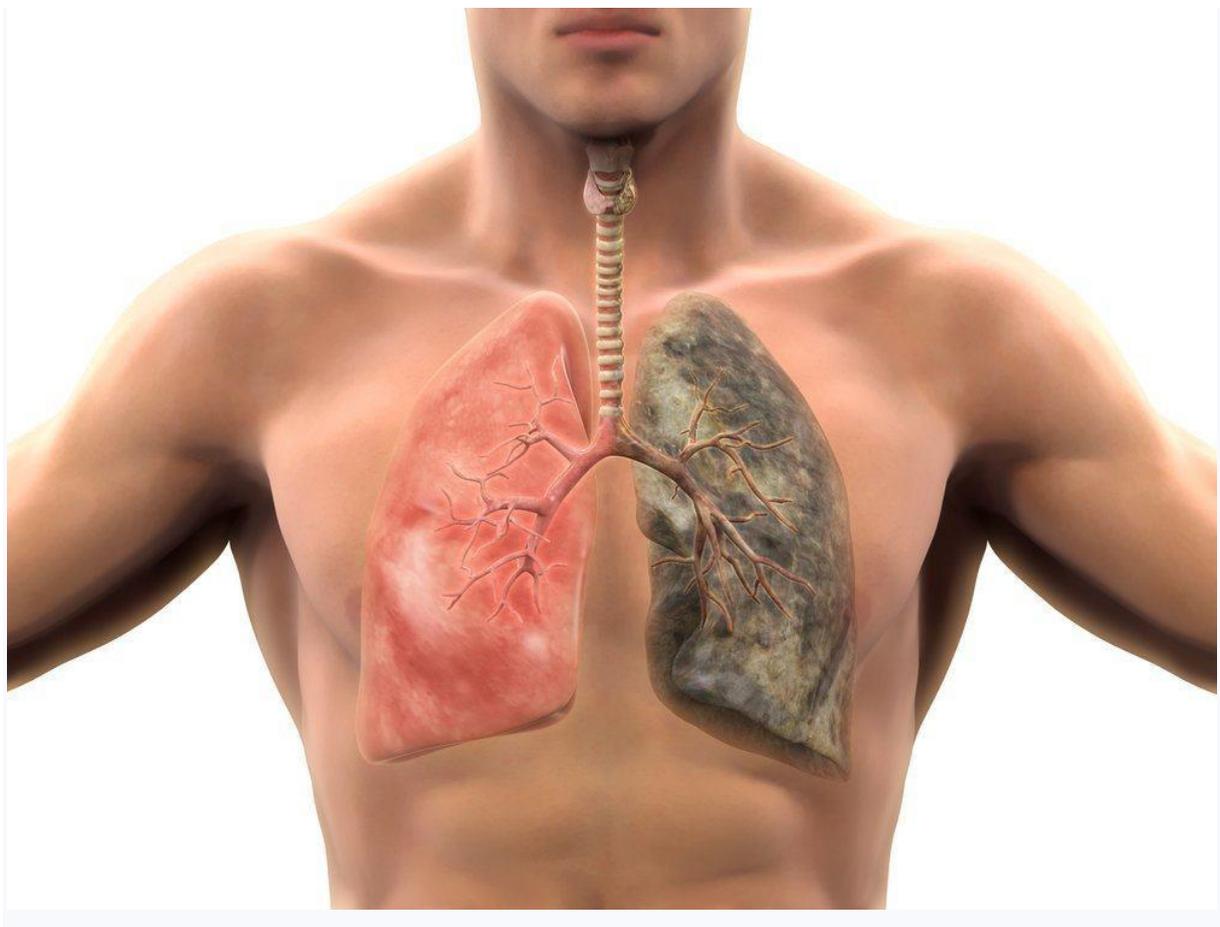
4. Menerapkan gaya hidup sehat

Sebenarnya, gaya hidup yang sehat tidak hanya penting dilakukan saat sedang mengidap suatu penyakit. Bahkan, hal ini bisa menjadi salah satu cara untuk [mencegah Anda mengalami kanker paru](#).

Artinya, saat sedang sehat sekali pun, penting untuk melakukan hal ini, misalnya rutin berolahraga dan juga menerapkan pola makan sehat. Sebagai pasien kanker, cobalah untuk berolahraga semampunya.

Bila ada pertanyaan, konsultasikanlah dengan dokter untuk solusi terbaik masalah Anda.

Berbagai Penyebab dan Faktor Risiko Kanker Paru



Berikut ini adalah beberapa kondisi yang diduga menjadi penyebab utama dari kanker paru-paru:

1. Kebiasaan merokok

Menurut [Mayo Clinic](#), salah satu penyebab terjadinya kanker paru-paru adalah kebiasaan merokok. Hal ini berpotensi merusak sel-sel yang melindungi paru-paru. Saat Anda menghirup asap rokok yang mengandung karsinogen, perubahan yang terjadi pada jaringan paru-paru dapat terjadi seketika.

Artinya, tidak hanya pada perokok aktif, kondisi ini bisa menyebabkan masalah kesehatan pada perokok pasif. Awalnya, tubuh Anda masih mampu memperbaiki kerusakan yang disebabkan oleh rokok.

Namun, seiring berjalannya waktu, apalagi dalam kondisi jantung terus-menerus terpapar oleh zat karsinogen, perlahan-lahan, sel yang melindungi paru-paru akan mengalami kerusakan yang lebih parah. Hal tersebut dapat menyebabkan sel-sel tidak berfungsi secara normal sehingga menjadi penyebab terbentuknya kanker paru-paru.

2. Paparan radon

Penyebab lain dari kanker paru-paru yang mungkin Anda alami adalah paparan radon, yaitu gas radioaktif yang tidak berwarna dan tidak berbau yang secara alami berada di dalam tanah. Zat ini bisa keluar dari tanah dan memasuki bangunan melalui retakan serta celah-celah kecil.

3. Zat kimia berbahaya

Selain asap rokok dan radon, ada pula penyebab dari kanker paru-paru, yaitu paparan zat kimia berbahaya. Biasanya, hal ini dialami oleh orang yang memiliki pekerjaan yang berhubungan langsung dengan zat-zat kimia tertentu.

Zat kimia berbahaya yang dapat meningkatkan potensi Anda mengalami kondisi ini adalah asbestos, uranium, arsenik, kadmium, kromium, nikel, dan beberapa produk petroleum yang sangat berbahaya.

Bahan kimia di atas dapat tercampur dengan udara yang Anda hirup. Mengingat bahan-bahan tersebut tidak berbau dan berasa, zat kimia menjadi sulit terdeteksi. Jika Anda mulai merasakan [gejala dari kanker paru](#), segera periksakan diri ke dokter. Anda pun disarankan untuk rutin memeriksakan kondisi kesehatan Anda jika sering terpapar dengan zat-zat tersebut sebagai bentuk [pencegahan terhadap kanker paru-paru](#).

➤ **Faktor risiko lain yang berkontribusi terhadap kanker paru**

Selain beberapa hal yang dapat menjadi penyebab kanker paru-paru, ada pula beberapa faktor risiko yang dapat meningkatkan potensi Anda mengalami kondisi tersebut, di antaranya:

1. Riwayat kesehatan keluarga

Sayangnya, kanker paru-paru merupakan salah satu penyakit yang dapat diturunkan. Jika ada anggota keluarga, seperti orangtua atau saudara yang memiliki kanker paru, maka risiko Anda mengalami kondisi tersebut juga semakin tinggi.

2. Riwayat kesehatan pribadi

Bukan hanya riwayat kesehatan keluarga saja yang bisa meningkatkan potensi Anda mengalami kanker paru-paru. Riwayat kesehatan pribadi juga bisa menjadi penyebab dari kanker paru-paru yang Anda alami.

Anda tentu akan lebih berisiko terkena kanker paru-paru apabila memiliki penyakit paru-paru kronis seperti TBC, bronkitis kronis, dan Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK). Penyakit paru ini menyebabkan peradangan dan jaringan parut di paru-paru.

Jika Anda mengalami salah satu kondisi kesehatan tersebut, segera periksakan ke dokter untuk melakukan [deteksi dini terhadap kanker paru](#). Apabila hasilnya positif atau Anda didiagnosis mengalami kondisi ini, segera jalani [pengobatan kanker paru](#) dan lakukan berbagai aktivitas yang dapat digunakan sebagai [pengobatan alami terhadap kanker paru](#).

3. Terapi radiasi ke bagian dada

Rupanya, bukan hanya gaya hidup yang tak sehat yang dapat meningkatkan faktor risiko yang berpotensi menjadi penyebab kanker paru-paru. Pengobatan seperti terapi radiasi juga mampu meningkatkan potensi Anda mengalami kondisi ini. Padahal, terapi radiasi umumnya digunakan sebagai salah satu jenis pengobatan kanker. Sayangnya, terapi ini dapat memicu terjadinya kanker paru-paru, khususnya jika Anda adalah seorang perokok aktif.

4. Pola makan

Jika Anda tidak ingin mengalami kanker paru-paru, Anda perlu mengurangi faktor risiko yang dapat menjadi penyebab dari kondisi tersebut. Salah satunya adalah pola makan yang tak sehat. Nutrisi yang tepat tentu sangat diperlukan untuk memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak. Jika Anda tidak dapat memenuhi kebutuhan nutrisi oleh tubuh, risiko Anda mengalami kanker paru-paru akan semakin meningkat. Tak hanya itu, mengonsumsi vitamin dan suplemen tertentu juga meningkatkan peluang Anda mengalami kondisi ini. Diduga, mengonsumsi beta karotene untuk perokok aktif justru meningkatkan risiko mengalami kanker yang satu ini.

5. Paparan asap rokok

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, tidak hanya perokok aktif saja yang memiliki risiko mengalami kanker paru-paru dari kebiasaan merokok. Jika Anda hidup dengan seorang perokok aktif, atau dapat disebut sebagai perokok pasif, asap rokok yang Anda hirup sehari-hari dapat menyebabkan Anda mengalami kanker paru.

Oleh sebab itu, jika Anda seorang perokok aktif, berhentilah merokok demi kebaikan Anda dan orang-orang di sekitar. Begitu pula dengan Anda perokok pasif, sebisa mungkin hindari paparan asap rokok di mana pun Anda berada. Jika perlu, ingatkan orang terdekat Anda untuk berhenti merokok demi kesehatan bersama.

Penting bagi Anda untuk memahami apa saja penyebab dari kanker paru-paru agar lebih waspada. Selain itu, cobalah untuk mengelola berbagai faktor risiko yang Anda miliki jika tidak ingin mengalami kondisi ini.

Jika Anda sudah mengalami kanker paru-paru, hentikan segala kebiasaan hidup yang tak sehat, salah satunya adalah dengan berhenti merokok. Selain itu, cobalah untuk menerapkan gaya hidup sehat agar [tahap stadium kanker paru](#) yang Anda alami tidak semakin parah. Hal ini juga penting dilakukan agar Anda tidak mengalami [komplikasi dari kanker paru-paru](#).

Cara Mengobati Kanker Paru Secara Alami yang Dapat Dilakukan



Peluang keberhasilan dari [pengobatan untuk kanker paru](#) biasanya tergantung pada jenis dan [tahap stadium kanker paru](#). Namun, ada pula bahan alami atau gaya hidup alami dalam proses pengobatan kanker. Apa saja cara mengobati kanker paru secara alami yang bisa dilakukan untuk membantu mengobati [kanker paru-paru](#)? Apakah pengobatan kanker paru secara alami itu aman? Yuk, simak penjelasan lengkapnya berikut ini.

Bahan alami untuk membantu pengobatan kanker paru

Ada beberapa bahan alami yang dapat membantu mengurangi [gejala kanker paru-paru](#). Menurut sebuah artikel yang dimuat pada [Lungevity](#), beberapa bahan makanan ini dapat memberikan manfaat untuk pasien kanker. Namun, perlu diingat bahwa bahan-bahan alami ini bukan obat herbal atau obat tradisional untuk mengatasi kanker paru-paru.

1. Jahe

Jika ingin membantu mengobati secara alami dengan meredakan gejala yang dirasakan pasien kanker paru-paru, Anda bisa melakukannya dengan cara menambahkan bahan alami ini ke dalam makanannya.

Sebagai contoh, menambahkan jahe ke dalam sup, teh, atau berbagai masakan lainnya. Biasanya, jahe dapat membantu meredakan gejala mual yang dialami oleh pasien kanker paru. Di samping itu, jahe juga dapat menambah cita rasa makanan yang biasanya terasa hambar bagi pasien kanker.

2. Kunyit

Anda mungkin tidak bisa menggunakan kunyit sebagai cara mengobati kanker paru-paru secara alami, tapi bukan berarti bahan ini tidak memiliki manfaat sama sekali. Ya, bahan alami ini bisa digunakan untuk membantu meredakan gejala yang biasanya dialami oleh pasien kanker.

Anda bisa menambahkan kunyit ke dalam berbagai masakan untuk pasien kanker. Selain itu, kunyit juga bisa ditambahkan ke dalam susu atau teh, bersama

jahe atau madu. Tak hanya itu, sebenarnya, kunyit juga bisa digunakan sebagai [pencegahan untuk kanker paru](#).

3. Kayu manis

Bahan yang juga mungkin tidak bisa menjadi cara pengobatan untuk kanker paru-paru secara alami tapi memiliki manfaat yang baik bagi pasien adalah kayu manis. Bahan alami ini memiliki sifat antiperadangan dan antioksidan.

Artinya, kayu manis memiliki manfaat untuk pasien kanker paru baik diberikan sebelum maupun sesudah menjalani pengobatan. Anda bisa menambahkan kayu manis ke dalam oatmeal, sereal, atau teh untuk mendapatkan manfaatnya.

➤ Pengobatan alami untuk meredakan gejala kanker paru

Selain mengonsumsi bahan alami untuk membantu dalam mengobati kanker paru-paru yang dilakukan secara medis, Anda juga bisa melakukan beberapa alternatif sebagai cara untuk meredakan gejala dari kanker paru.

1. Akupunktur

Akupunktur mungkin memang tidak bisa mengobati kanker paru-paru secara alami, tapi cara ini dapat membantu Anda untuk meredakan gejala yang dialami pasien kanker paru. Biasanya, akupunktur dilakukan dengan cara praktisi memasukkan jarum kecil ke beberapa titik pada tubuh. Metode ini dapat membantu mengurangi rasa sakit yang mungkin didapatkan pasien sebagai akibat dari efek samping pengobatan. Meski begitu, belum ada bukti pasti bahwa metode ini memang benar-benar memberikan efek pada kondisi kesehatan pasien kanker.

2. Hipnosis

Salah satu metode alternatif yang juga dianggap dapat meredakan gejala kanker paru ini dilakukan oleh seorang terapis. Meski bukan metode yang dapat mengobati kanker paru secara alami, tapi [hipnosis](#) adalah salah satu latihan relaksasi yang patut dicoba.

Biasanya, pasien akan diminta untuk memikirkan hal-hal yang positif dan menyenangkan. Dengan begitu, pasien mungkin tidak akan terlalu merasa khawatir, mual, dan rasa sakit pun berkurang.

3. Pijat

Sama halnya dengan hipnosis dan akupunktur, pijat merupakan salah satu metode yang dapat membantu meredakan gejala kanker paru. Aktivitas ini dapat membantu melepaskan rasa khawatir dan rasa sakit yang mungkin dirasakan oleh pasien kanker. Namun, aktivitas ini juga bukan cara untuk mengobati kanker paru-paru secara alami.

4. Latihan pernapasan

Anda juga disarankan untuk mencoba berbagai latihan teknik pernapasan karena dianggap baik untuk membantu pasien kanker paru meredakan gejala yang dialaminya. Ya, biasanya pasien kanker paru akan merasa kesulitan untuk bernapas.

Oleh sebab itu, meski teknik pernapasan mungkin bukan cara untuk mengobati kanker paru-paru secara alami, aktivitas ini dapat membantu pasien mengontrol ritme pernapasan sehingga otot paru menjadi lebih kuat.

Salah satu jenis latihan yang paling populer adalah *pursed-lip breathing*. Latihan ini dapat dilakukan kapanpun bahkan ketika pasien mengalami sesak napas mendadak. Selain memperlambat ritme napas, latihan ini juga terbukti dapat mengurangi stres.

Berikut ini langkah-langkah untuk latihan *pursed-lip breathing*:

- Tarik napas melalui hidung dan keluarkan perlahan melalui mulut yang dikerucutkan.
- Duduk dengan nyaman, lemaskan otot bahu dan leher.
- Rapatkan kedua bibir, kecuali bagian tengah. Posisi mulut serupa seperti ketika Anda akan bersiul.
- Tarik napas kembali melalui hidung selama dua detik.

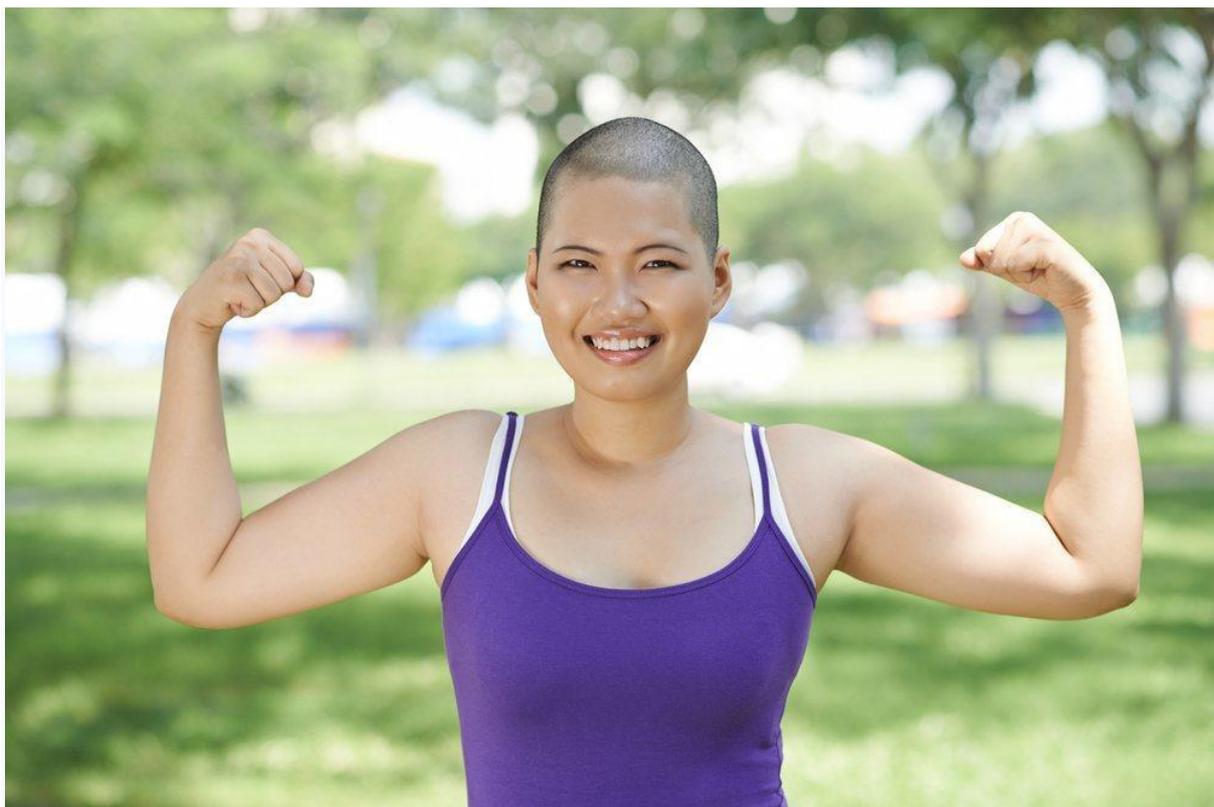
- Buang napas perlahan melalui mulut hingga hitungan ke empat.
- Ulangi gerakan tarik dan buang napas selama 10 menit.

Lakukan latihan di atas kapanpun Anda merasa sesak napas. Anda akan merasa lebih baik setelah beberapa menit kemudian.

Selain aktivitas yang telah disebutkan di atas, ada beberapa perubahan pola hidup yang mungkin harus dilakukan oleh pasien kanker paru. [Gaya hidup sehat untuk pasien kanker paru](#) yang sebaiknya diterapkan adalah menjaga pola makan sehat, rutin berolahraga, dan menghindari berbagai [penyebab kanker paru](#), termasuk [berhenti merokok](#).

Meski begitu, setiap aktivitas yang Anda lakukan untuk mendukung pengobatan kanker paru sebaiknya dikonsultasikan terlebih dahulu dengan dokter. Dokter akan membantu menentukan apakah aktivitas tersebut aman dilakukan berdasarkan kondisi kesehatan yang Anda miliki.

6 Jenis Pengobatan untuk Pasien Kanker Paru



Sembuh dari [kanker paru](#) bukanlah hal yang mustahil. Ada berbagai pilihan pengobatan untuk kanker paru-paru yang bisa dijalani berdasarkan [tahapan](#)

[stadium kanker paru](#) yang pasien alami. Biasanya, dokter akan membantu menentukan mana pilihan pengobatan yang sesuai dengan kondisi kesehatan pasien. Simak penjelasan lengkap mengenai berbagai pilihan pengobatan untuk kanker paru berikut ini.

➤ **Berbagai pilihan cara pengobatan kanker paru**

Ada beberapa cara mengobati kanker paru, tapi tergantung pada jenis kanker dan seberapa jauh kanker telah menyebar. Berikut adalah beberapa jenis pengobatan yang perlu Anda ketahui.

1. Operasi

Saat dokter menjalani prosedur operasi, ia akan mengangkat jaringan kanker dengan sejumlah jaringan yang masih sehat. Ada beberapa pilihan prosedur operasi untuk kanker paru yang biasanya dipilih berdasarkan kondisi kesehatan pasien.

• **Lobektomi**

Pada operasi ini, satu bagian besar dari paru-paru yang disebut dengan lobus, akan diangkat. Dokter biasanya melakukan operasi ini sebagai pengobatan untuk kanker paru-paru apabila kanker masih berada di salah satu bagian dari paru.

• **Pneumonektomi**

Sementara itu, pneumonektomi adalah salah satu prosedur operasi dimana seluruh organ paru akan diangkat. Biasanya, operasi ini dilakukan saat kanker berada di tengah paru atau sudah menyebar ke seluruh bagian organ paru.

• **Segmentektomi**

Prosedur [segmentektomi atau segmentectomy](#) operasi ini dilakukan dengan mengangkat sebagian kecil dari paru, dan prosedur ini biasanya hanya cocok untuk dilakukan kepada sejumlah pasien dengan kondisi tertentu.

Biasanya, dokter akan melakukan operasi kanker paru ini sebagai pilihan pengobatan jika ia merasa bahwa kanker masih berukuran kecil dan hanya terdapat pada salah satu bagian paru.

Sementara itu, jika kanker ini sudah menyebar ke bagian tubuh lainnya, dokter akan merekomendasikan [kemoterapi](#) atau radioterapi sebelum menjalani operasi. Tujuannya untuk mengecilkan ukuran kanker tersebut.

Apabila setelah menjalani operasi ternyata muncul risiko bahwa ada sel kanker yang masih tersisa, atau kanker kemungkinan muncul kembali, dokter akan menyarankan kemoterapi atau radioterapi setelah operasi.

2. Radioterapi

Jenis pengobatan lain yang juga bisa dilakukan untuk penyakit kanker paru-paru adalah radioterapi. Pengobatan ini biasanya menggunakan sinar dengan energi yang cukup tinggi, berasal dari sinar seperti X-ray dan proton untuk membunuh sel kanker.

Selama menjalani radioterapi, Anda akan diminta untuk berbaring di atas meja tindakan. Sementara, mesin radioterapi akan bergerak mengelilingi Anda untuk mengarahkan radiasi ke bagian-bagian tertentu dari tubuh.

Bagi pasien yang sudah mengalami tahapan stadium kanker paru yang cukup parah, radiasi akan dilakukan sebelum atau sesudah operasi. Biasanya, terapi radiasi ini dikombinasikan dengan pengobatan lain, seperti kemoterapi. Jika operasi bukan salah satu pilihan pengobatan yang sesuai dengan kondisi Anda, biasanya dokter akan menyarankan terapi radiasi yang dikombinasikan dengan kemoterapi.

Menurut [National Health Security](#), radioterapi bisa dilakukan untuk membantu mengontrol [gejala kanker paru](#) yang muncul, seperti nyeri dan batuk darah. Selain itu, radioterapi juga dapat membantu memperlambat penyebaran kanker saat kondisi sudah tidak bisa diatasi lagi.

Salah satu jenis radioterapi yang dikenal sebagai *prophylactic cranial irradiation* (PCI) terkadang digunakan selama pengobatan untuk kanker paru jenis *small-cell lung cancer*. PCI dilakukan untuk mengobati seluruh bagian otak dengan radiasi dosis rendah.

Hal ini biasanya dilakukan untuk upaya [pencegahan terhadap kanker paru](#) yang berpotensi menyebar hingga ke otak.

3. Kemoterapi

Pengobatan untuk kanker paru-paru ini biasanya dilakukan untuk kedua jenis kanker paru, yaitu *non-small cell lung cancer* dan *small cell lung cancer*.

- **Kemoterapi untuk *small cell lung cancer***

Pada dasarnya, kemoterapi merupakan pengobatan utama untuk jenis kanker paru-paru yang satu ini. Hal ini disebabkan jenis kanker ini merespon kemoterapi dengan sangat baik. Selain itu, jenis ini biasanya sudah menyebar keluar dari paru saat didiagnosis.

Salah satu pilihan pengobatan kanker paru ini biasanya menggunakan obat-obatan untuk membunuh sel kanker. Biasanya, obat ini diberikan secara berkala melalui beberapa kemoterapi yang dilakukan selama berminggu-minggu atau berbulan-bulan. Tentu saja dari satu kemoterapi dengan kemoterapi akan diberikan jeda agar Anda bisa menjalani pemulihan. Secara umum, kemoterapi dilakukan sendiri, tapi bisa juga dikombinasikan dengan radioterapi.

Jika pengobatan ini dikombinasikan dengan terapi radiasi, kemoterapi bisa dilakukan sebelum, sesudah, ataupun secara bersamaan dengan terapi tersebut.

- **Kemoterapi untuk *non-small cell lung cancer***

Kemoterapi juga termasuk pengobatan yang tepat untuk *non-small cell lung cancer*. Biasanya, kemoterapi dilakukan baik sebelum ataupun sesudah operasi untuk kanker paru. Jika dilakukan sebelum operasi, biasanya kemoterapi bertujuan untuk mengecilkan ukuran kanker atau memudahkan kanker ini untuk diangkat.

Sebagai pengobatan untuk jenis kanker paru ini, kemoterapi dapat membantu mengurangi risiko kembalinya kanker. Namun, dokter akan menginformasikan terlebih dahulu mengenai kelebihan dan potensi risiko dari kemoterapi. Selain itu, obat yang digunakan untuk kemoterapi kanker paru dapat memberikan efek samping tertentu. Biasanya, kemoterapi merupakan pengobatan yang cukup efektif jika kondisi pasien tergolong fit.

Namun, kemoterapi ini juga bisa dilakukan untuk kanker yang sudah pada stadium yang cukup parah. Artinya, jika kanker sudah menyebar keluar dari paru,

salah satu cara mengobati penyakit kanker paru yang paling efektif adalah kemoterapi.

4. Terapi target

Pengobatan lain yang bisa dilakukan untuk mengatasi kanker paru-paru ini adalah terapi target. Terapi ini menggunakan obat yang berfungsi untuk memblokir target pertumbuhan dan penyebaran sel kanker.

Meski terapi ini bisa dilakukan oleh semua pasien kanker ini, biasanya pengobatan menggunakan metode terapi target diberikan kepada pasien yang mengalami kanker lagi setelah sembuh dari kanker ini, atau pasien yang tahapan stadium kanker sudah pada tingkatan yang cukup parah.

5. Imunoterapi

Imunoterapi merupakan pengobatan kanker yang menggunakan sistem imun di dalam tubuh untuk melawan kanker. Masalahnya, sistem imun di dalam tubuh mungkin saja tidak bisa menyerang sel kanker karena sel tersebut memproduksi protein. Dengan begitu, sel tersebut bisa bersembunyi dari sel-sel yang diproduksi oleh sistem imun. Sementara itu, imunoterapi bekerja dengan cara memblokir proses tersebut. Artinya, sistem imun mungkin dapat menyerang sel kanker dengan terapi ini.

Pengobatan kanker ini biasanya diberikan kepada pasien kanker yang sudah menyebar ke bagian tubuh lain atau bisa dikatakan sudah mengalami kanker pada tahapan yang cukup parah.

6. Terapi laser

Ada pula jenis pengobatan kanker paru lainnya yang bisa dilakukan, yaitu terapi laser. Terapi ini dilakukan dengan menggunakan sinar yang difokuskan untuk menghancurkan sel kanker. Namun, berbeda dengan terapi atau jenis pengobatan kanker paru lainnya, terapi ini digunakan sebagai pengobatan pendamping. Biasanya, terapi ini dilakukan jika kanker telah menghalangi jalannya pernapasan dan membuat pasien merasa sesak napas.

Selain berbagai pengobatan untuk kanker paru yang telah disebutkan di atas, pasien juga dapat menerapkan [gaya hidup sehat untuk pasien kanker paru](#) sebagai salah satu cara [mengatasi penyakit kanker paru secara alami](#).

Salah satu contohnya adalah [berhenti merokok](#). Di samping itu, merokok adalah salah satu [penyebab utama kanker paru](#) yang harus dihindari.

Mengenal Tahap-tahap Stadium Kanker Paru



Setelah diagnosis [kanker paru](#), dokter biasanya akan memberi tahu sudah pada tahapan mana stadium [kanker](#) yang Anda miliki. Semakin tinggi tingkatan stadium kanker, maka semakin parah pula kondisi kanker Anda. Baca penjelasan lengkap mengenai tahapan stadium kanker paru pada artikel berikut ini.

➤ Tahapan stadium kanker paru

Stadium kanker paru dapat memberi tahu Anda mengenai letak, ukuran, dan penyebaran tumor. Selain itu, tahapan stadium dari kanker paru juga bagian penting yang harus diketahui dalam menentukan pilihan [pengobatan kanker paru](#) yang paling sesuai dengan kondisi kesehatan pasien.

Terdapat perbedaan antara klasifikasi stadium *small cell lung cancer* dan *non-small cell lung cancer*.

a. *Small cell lung cancer*

Jenis kanker paru yang satu ini biasanya diklasifikasikan menjadi dua tahapan. Kanker ini cenderung menyebar secara dini dan dikelompokkan ke dalam dua tahap, yaitu stadium dini dan stadium lanjut.

- Stadium dini: Kanker paru dibatasi pada satu sisi dada.
- Stadium lanjut: Kanker paru telah menyebar di daerah luar dada, seperti hati, kelenjar adrenal, tulang dan otak.

b. *Non-small cell lung cancer*

Sementara itu, untuk tahapan stadium untuk jenis kanker paru yang ini, sebagian besar dokter menggunakan klasifikasi stadium TNM. Artinya, kanker diklasifikasikan berdasarkan tiga faktor, yaitu:

- T menunjukkan ukuran tumor dan seberapa jauh tumor menyebar.
- N menunjukkan keterlibatan tumor ke kelenjar getah bening.
- M menunjukkan metastasis, atau penyebaran tumor ke organ tubuh lain.

Sebagai contoh kasus, jika tumor tidak ditemukan, maka statusnya menjadi T0. Jika kanker telah menyebar ke kelenjar getah bening, maka statusnya menjadi N1.

Berikut penjelasan lengkap untuk tahapan stadium kanker paru jenis *non-small cell* menurut [American Cancer Society](#):

1. Stadium kanker paru tahap awal (*hidden cancer*)

Pada tahapan ini, tumor masih belum bisa dinilai, atau sel kanker sudah mulai terlihat di dalam sampel cairan paru-paru. Namun, sel kanker tidak ditemukan saat dilakukan tes lainnya, sehingga lokasi dari tumor masih belum bisa ditentukan (TX).

Sementara itu, kanker juga diperkirakan masih belum tersebar hingga ke kelenjar getah bening (N0) atau ke organ tubuh lainnya (M0). Biasanya, pada tahapan ini, pasien masih belum mengalami [gejala kanker paru](#).

2. Stadium 0

Pada tahapan stadium kanker paru ini, tumor hanya ditemukan pada lapisan terluar dari sel yang melindungi jalan pernapasan. Namun, tumor tidak memengaruhi jaringan lain dari paru-paru (Tis). Pada tahapan ini, kanker juga masih belum menyebar hingga kelenjar getah bening (N0) atau pada bagian tubuh lainnya (M0).

3. Stadium 1A1

Pada kanker paru stadium 1A, tumor berukuran kurang lebih 3 sentimeter (cm) dan sudah masuk ke dalam jaringan paru, meski masih 0.5 cm (T1mi). Namun, sama seperti pada stadium kanker paru sebelumnya, kanker masih belum menyebar hingga kelenjar getah bening (N0) maupun organ tubuh lainnya (M0).

Namun, pada tahapan ini, ada kemungkinan kondisi lain. Sebagai contoh, ukuran tumor kurang lebih 1 cm dan belum mencapai membran yang mengelilingi paru. Biasanya, dalam tahapan ini, kanker juga tidak memengaruhi bronkus (T1a). Kanker juga belum menyebar hingga kelenjar getah bening (N0) maupun bagian tubuh lainnya (M0).

4. Stadium 1A2

Di tahapan ini, ukuran tumor sudah lebih besar dari 1 cm, akan tetapi tidak lebih dari 2 cm. Pada kanker paru stadium 1A2, tumor juga belum mencapai membran yang mengelilingi paru, dan tidak pula memengaruhi bronkus (T1B). Kanker juga belum menyebar hingga kelenjar getah bening (N0) dan bagian tubuh lainnya (M0).

5. Stadium 1A3

Pada tahapan kanker paru stadium 1A3, ukuran tumor sudah lebih dari 2 cm, tapi tidak lebih dari 3 cm. Tumor biasanya belum mencapai membran yang meliputi paru, dan tidak pula memengaruhi bronkus (T1C). Di tahapan ini, kanker belum menyebar hingga kelenjar getah bening (N0) dan bagian tubuh lainnya (M0).

6. Stadium 1B

Pada stadium ini, tumor memiliki satu atau lebih dari kondisi berikut ini (T2a):

- Ukuran tumor lebih besar dari 3 cm tapi tidak lebih dari 4 cm.
 - Tumor sudah mencapai ke bronkus.
 - Tumor sudah mencapai ke membran yang mengelilingi paru meski tidak lebih dari 4 cm.
 - Ukuran tumor sudah menyumbat sebagian dari jalan udara pada paru-paru.
- Meski begitu, kanker ini belum tersebar ke kelenjar getah bening (N0) dan bagian tubuh lainnya (M0).

7. Stadium 2A

Pada kanker paru stadium 2A, tumor sudah berukuran lebih dari 4 cm dan kurang dari 5 cm. Biasanya, tumor sudah menyebar hingga ke bronkus dan membran yang mengelilingi paru. Tumor biasanya juga telah menyumbat sebagian dari jalan udara di paru-paru. Sama halnya dengan tahapan kanker paru sebelumnya, kanker masih belum menyebar hingga ke kelenjar getah bening (N0) dan bagian tubuh lainnya (M0).

8. Stadium 2B

Pada tahapan stadium kanker 2B tumor telah berukuran lebih dari 3 cm tapi kurang dari 5 cm. Tumor ini sudah mencapai bronkus dan membran yang mengelilingi paru. Namun, tumor ini telah menyumbat sebagian jalan udara di dalam paru, meski tidak lebih dari 5 cm. Pada tahap ini, kanker sudah menyebar hingga kelenjar getah bening (N1) meski belum mencapai ke organ tubuh lainnya (M0).

9. Stadium 3A

Pada kanker paru stadium 3A, tumor berukuran lebih dari 3 cm, kurang dari 5 cm dan sudah mencapai bronkus maupun membran yang mengelilingi paru. Kanker juga sudah menyebar hingga kelenjar getah bening yang berada di sekitar

membran paru, atau di ruang-ruang yang terdapat di dalam paru (N2). Kanker belum menyebar ke organ tubuh lainnya (M0).

10. Stadium 3B

Pada kanker paru stadium 3B, ukuran tumor sudah lebih dari 7 cm dan sudah mencapai bagian tubuh lain seperti paru, jantung, trakea, dan masih banyak lagi. Kanker ini juga sudah menyebar hingga ke kelenjar getah bening atau ruang-ruang di dalam paru (N2). Meski begitu, kanker belum menyebar hingga ke organ tubuh lainnya.

11. Stadium 3C

Pada tahap ini, tumor sudah berukuran lebih dari 5 cm tapi tak lebih dari 7 cm. Kanker ini sudah menyebar hingga ke kelenjar getah bening di sekitar tulang belikat (N3). Meski begitu, kanker masih belum menyebar hingga bagian tubuh lainnya (M0).

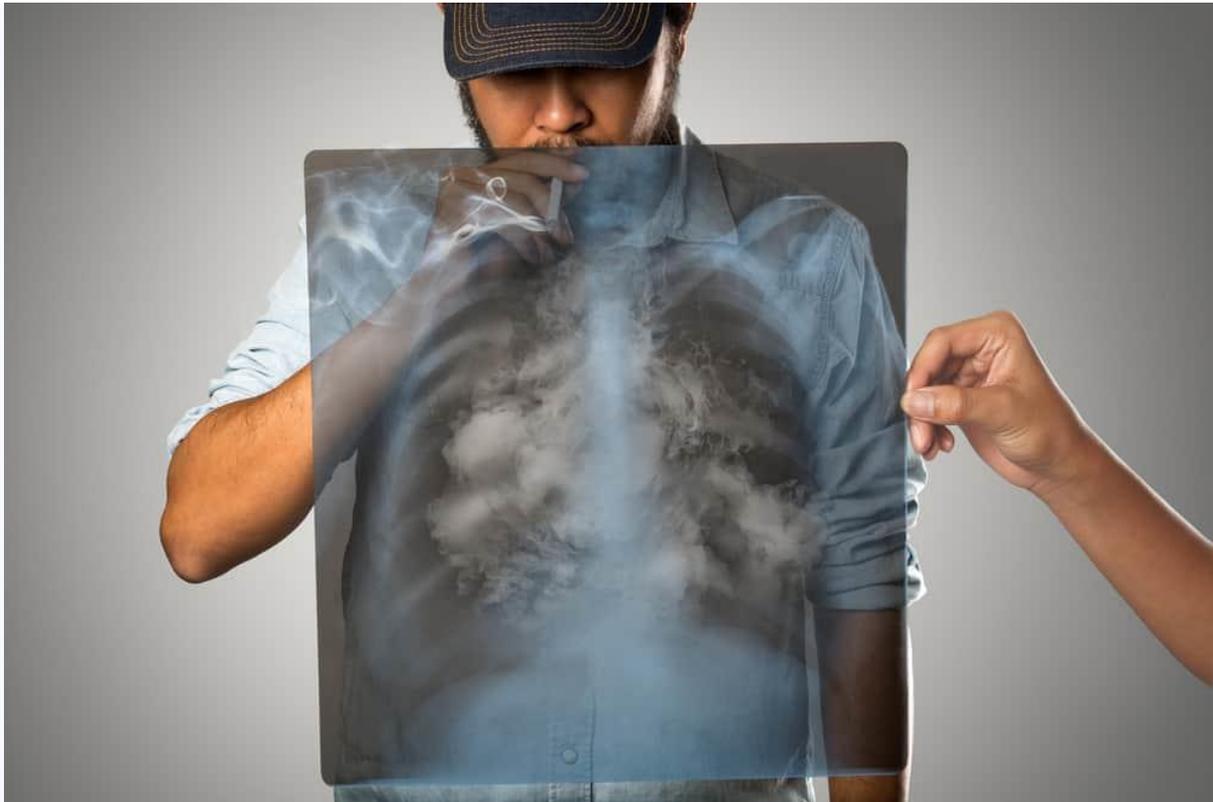
12. Stadium 4

Biasanya, pada tahap ini, ukuran tumor bisa tidak menentu. Bahkan, bisa jadi kanker tidak menyebar hingga ke kelenjar getah bening. Namun, kanker sudah menyebar ke bagian tubuh lainnya, misalnya liver, tulang di bagian tubuh lain, hingga otak (M1C).

Oleh sebab itu, [berhenti merokok](#) jika Anda tidak ingin mengalami kondisi ini. Selain itu, lakukan pemeriksaan dini untuk mengetahui kondisi kesehatan Anda. Jika Anda dinyatakan sehat, lakukan [pencegahan terhadap kanker paru](#) dan hindari berbagai [penyebab dari kanker paru](#).

Apabila Anda didiagnosis mengalami kondisi ini, terapkan gaya [hidup sehat untuk pasien kanker paru](#) sebagai cara [mengatasi kanker paru secara alami](#) sembari menjalani pengobatan dari dokter.

5 Upaya Pencegahan Kanker Paru yang Efektif



Salah satu [penyebab utama dari kanker paru](#) adalah kebiasaan merokok. Namun, bukan berarti orang yang tidak merokok tidak memiliki risiko [kanker paru](#). Selain merokok, ada beberapa hal lain yang bisa menjadi penyebab dari penyakit ini, termasuk menjadi perokok pasif, terpapar bahan kimia berbahaya, atau faktor riwayat kesehatan keluarga. Simak beberapa cara mencegah kanker paru yang bisa dilakukan berikut ini.

➤ Cara mencegah kanker paru-paru

Sebenarnya, tidak ada cara pasti yang bisa dianggap sebagai pencegahan terhadap kanker paru. Akan tetapi, ada beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mengurangi risiko dari penyakit ini, di antaranya:

1. Tidak merokok

Bagi Anda yang belum pernah merokok, sangat dianjurkan untuk tidak mencobanya sama sekali. Ini karena rokok adalah salah satu penyebab utama dari kanker paru. Akan tetapi, jika Anda sudah terbiasa merokok, tidak ada kata terlambat untuk menghentikan kebiasaan tersebut. Bahkan, menurut penelitian dari [New England Journal of Medicine](#), berhenti merokok sebelum

mencapai usia 40 tahun dapat mengurangi risiko kematian akibat rokok hingga 90%. Selain itu, berhenti merokok juga dapat menjadi salah satu upaya pencegahan terhadap kanker paru dengan menurunkan risiko hingga dua pertiga bagi perokok yang berhenti di usia 54 tahun. Oleh karena itu, tidak merokok masih menjadi solusi efektif untuk mencegah penyakit kanker paru-paru. Anda juga bisa melakukan skrining rutin untuk melihat risiko kanker paru pada tubuh Anda. Ada banyak cara untuk menghentikan kebiasaan merokok. Jika Anda bingung, silakan tanyakan pada dokter cara apa yang paling tepat untuk benar-benar terlepas dari jeratan tembakau ini.

2. Jauhi asap rokok



Setelah berhasil untuk tidak mengisap rokok dari mulut Anda sendiri, sudah saatnya untuk menjauhi asap rokok. Walaupun Anda sudah berhenti merokok, asap yang dihirup dari orang lain sama berbahayanya.

Maka itu, salah satu cara yang cukup efektif sebagai pencegahan terhadap penyakit kanker paru-paru adalah menjauhi asap rokok. Hal ini disebabkan asap yang dikeluarkan dan dihirup perokok pasif sama banyaknya dengan asap yang dihirup oleh perokok aktif.

Artinya, risiko perokok pasif mengalami kanker paru sama besarnya dengan risiko yang dimiliki oleh perokok aktif. Apalagi jika Anda tinggal atau sehari-hari berada di lingkungan yang penuh dengan asap rokok.

Apabila Anda merasakan [gejala kanker paru](#), jangan ragu untuk segera memeriksakan kondisi kesehatan Anda ke dokter. Berkonsultasi dengan dokter juga termasuk upaya pencegahan kanker paru-paru yang bisa dilakukan.

3. Periksa paparan radon di rumah



Meski keluarga di rumah tidak ada yang merokok, Anda masih tetap berisiko terkena kanker paru-paru. Pasalnya selain rokok, salah satu penyebab kanker paru adalah radon.

Radon merupakan gas yang tidak memiliki bau dan dihasilkan oleh pembusukan uranium alami tanah tepat di bawah rumah Anda. Satu-satunya cara untuk melihat apakah Anda dan anggota keluarga lainnya berisiko atau tidak ialah dengan memeriksa kadar radon di rumah.

Dengan rutin memeriksa paparan radon di rumah, Anda telah melakukan satu cara untuk mencegah penyakit kanker paru-paru. Jika ternyata kadar radon di

rumah tinggi, Anda bisa memasang *exhaust fan* untuk mengeluarkan gas ini dari rumah.

4. Waspada paparan karsinogen



Beberapa pekerjaan memiliki tingkat risiko yang cukup tinggi untuk terkena kanker paru-paru karena adanya paparan karsinogen secara rutin.

Selain tempat kerja yang memang banyak terpapar bahan kimia, tidak jarang para pekerja ini bekerja sambil merokok dan tak memerhatikan aturan keselamatan pekerja.

Maka itu, ketika Anda bekerja di tempat yang rawan seperti ini, periksa dan ikuti aturan keselamatan yang ditetapkan di tempat kerja Anda. Jangan lupa untuk mulai berhenti merokok mulai dari sekarang sebagai pencegahan terhadap kanker paru-paru.

5. Tambah asupan sayur dan buah



Sama seperti berbagai penyakit lainnya, lebih baik melakukan pencegahan daripada harus menjalani [pengobatan kanker paru](#). Maka, selagi Anda masih sehat, lakukan berbagai pencegahan terhadap penyakit ini.

Mencegah kanker paru dengan mengurangi risikonya juga harus dibarengi dengan diet sehat, yaitu banyak makan buah dan sayuran. Anda bisa memilih menu buah yang berbeda setiap harinya berdasarkan warna atau jenis buah dan sayuran favorit Anda.

Cobalah untuk mengurangi konsumsi daging olahan dan keju yang mengandung fosfat anorganik karena dinilai dapat meningkatkan potensi kanker paru-paru.

Walaupun pencegahan utama penyakit kanker paru-paru belum ditemukan, Anda bisa melakukan cara-cara pencegahan ini dalam keseharian. Jika Anda ragu, konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter dan lakukan tes skrining untuk mendapatkan jawaban yang lebih pasti.

Risiko Kanker Paru yang Terjadi Akibat Merokok



[Kanker paru](#) merupakan jenis kanker yang paling mematikan di Indonesia, menurut [WHO](#). Kebiasaan meroko merupakan salah satu [penyebab dari kanker paru](#). Meski begitu, orang yang sering berada di dekat perokok juga bisa menyebabkan kondisi. Lalu, bagaimana sebenarnya risiko kanker paru akibat merokok ? Simak penjelasannya berikut ini.

➤ Alasan merokok menjadi penyebab utama kanker paru-paru

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, kanker paru-paru utamanya terjadi akibat merokok. Bahkan, hampir 80% kematian akibat kanker paru terjadi karena pasien memiliki kebiasaan tak sehat ini.

Saat Anda menghirup asap rokok, Anda juga menghirup zat-zat yang terkandung di dalam rokok. Begitu asap rokok terhirup ke dalam tubuh, perubahan pada jaringan paru akan terjadi dalam waktu singkat.

Pada awalnya, tubuh masih bisa memperbaiki kerusakan yang terjadi pada paru-paru. Namun, jika paru kerap kali mengalami hal serupa akibat aktivitas merokok terus dilakukan, kerusakan pada sel yang melapisi paru-paru pun tak terhindarkan.

Tak hanya itu, kerusakan tersebut menyebabkan sel menjadi abnormal dan cepat atau lambat kanker akan terbentuk. Begitulah proses terjadinya kanker paru-paru akibat asap rokok yang perlu Anda ketahui.

Oleh sebab itu, jika Anda mulai merasakan [gejala kanker paru](#), segera konsultasikan kondisi kesehatan kepada dokter. Jika Anda memang didiagnosis mengalami kondisi ini akibat merokok, dokter dapat segera memberikan [pengobatan kanker paru](#).

➤ **Perokok pasif juga berpotensi mengalami kanker paru**

Selain perokok aktif, yaitu orang yang melakukan aktivitas merokok, [perokok pasif](#) juga memiliki potensi yang sama besarnya dalam mengalami kanker paru-paru akibat merokok. Perokok pasif adalah orang yang tidak melakukan aktivitas merokok tapi sering kali menghirup asap rokok karena orang di sekitarnya merokok. Biasanya, Anda akan terpapar asap rokok dan menjadi perokok pasif bila Anda tinggal satu rumah dengan perokok aktif atau di lingkungan tempat Anda bekerja banyak yang berlaku sebagai perokok aktif.

Selain itu, Anda juga bisa terpapar asap rokok saat berada di tempat makan atau tempat umum lainnya. Masalahnya, asap rokok yang terhirup oleh perokok pasif sama banyaknya dengan asap yang dihirup oleh perokok aktif.

Oleh sebab itu, salah satu cara [mencegah terjadinya kanker paru](#) adalah [berhenti merokok](#). Selain mengurangi risiko kanker paru terhadap diri sendiri, Anda juga bisa membantu mengurangi risiko kanker paru terhadap orang di sekitar.

➤ **Risiko kanker paru menurun setelah berhenti merokok**

Segera setelah berhenti, akan ada banyak [manfaat positif berhenti merokok](#) pada tubuh Anda. Salah satunya adalah peningkatan fungsi paru-paru. Anda tidak akan lagi merasa sakit saat bernapas dalam-dalam.

Jika sebelumnya risiko Anda mengalami kanker paru akibat merokok cukup tinggi, risiko tersebut akan perlahan-lahan menurun setelah Anda berhenti melakukan aktivitas yang tidak menyehatkan tersebut.

Dibutuhkan sekitar 10 tahun tanpa rokok untuk membantu menurunkan risiko kanker paru-paru sebesar 50 persen. Bahkan, jika Anda berhasil untuk berhenti merokok hingga 15 tahun, risiko Anda untuk terserang kanker paru-paru hampir serendah orang yang tidak pernah merokok dan tidak menghirup asapnya.

Selain itu, berbagai risiko penyakit lain juga akan ikut menurun setelah Anda berhenti merokok dua hingga tiga tahun.

Namun, bukan berarti Anda akan sepenuhnya terbebas dari risiko mengalami kanker paru akibat merokok. Ingatlah bahwa berhenti merokok hanya membantu menurunkan risikonya.

Hal ini disebabkan, meski sudah berhenti merokok sejak lama, tubuh Anda sudah terlanjur terpapar asap rokok dalam waktu lama. Dengan begitu, efek racun rokok tetap berkembang di dalam tubuh Anda.

Tetap saja Anda tidak disarankan untuk melanjutkan aktivitas yang dapat memberikan pengaruh buruk pada kesehatan tubuh tersebut. Justru, segeralah berhenti menganut gaya hidup yang tak sehat ini. Anda bisa berkonsultasi dengan dokter untuk [cara berhenti merokok](#) yang tepat untuk Anda.

Selain itu, lakukan deteksi dini terhadap kanker paru. Hal ini juga bisa dilakukan sebagai upaya pencegahan terhadap kanker paru.

Apabila Anda sudah terlanjur mengalami penyakit ini akibat merokok, segera terapkan pola hidup sehat sebagai [pengobatan alami terhadap kanker paru](#).

Dokter juga akan membantu Anda menjalani pengobatan yang diberikan berdasarkan [tahap stadium kanker paru](#) yang Anda jalani.

Sumber : (<https://hellosehat.com/kanker/kanker-paru>)

