

MENGENAL LEBIH DEKAT KANKER LIMFOMA



Sumber gambar: www.lifestyle.kompas.com

Setiap tahunnya, tanggal 15 September diperingati sebagai hari Limfoma sedunia (*World Lymphoma Awareness Day*). Limfoma sendiri termasuk dalam salah satu jenis kanker ganas dan bahkan masuk dalam 10 jenis kanker paling banyak merenggut nyawa menurut *National Cancer Institute (NCI)*.

Namun apakah anda tahu tentang apa itu Limfoma? Di Indonesia sendiri, Limfoma dikenal dengan nama Kanker kelenjar getah bening. Nama tersebut merujuk kepada bagian tubuh yang diserang, yakni sistem limfatik yang merupakan bagian penting dalam sistem kekebalan tubuh manusia. Sistem ini menghubungkan kelenjar limfe atau kelenjar getah bening di seluruh tubuh. Limfoma terbagi dalam dua jenis, yaitu Limfoma *Hodgkins* dan Limfoma *non-Hodgkins*

Penyebab Limfoma

Meskipun penyebab pasti Limfoma belum dapat diketahui dengan pasti, namun para ahli percaya bahwa terdapat beberapa faktor yang meningkatkan risiko seseorang terkena penyakit ini, diantaranya:

- Pernah terpapar virus *Epstein-Barr* atau EBV. Virus ini menyebabkan demam kelenjar.
- Faktor usia. Sebagian besar pengidap Limfoma *Hodgkin* terjadi pada usia 15-30 tahun dan lansia diatas 55 tahun. Sedangkan untuk Limfoma *non-Hodgkin* akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia khususnya lansia berusia diatas 60 tahun.
- Paparan bahan kimia berbahaya seperti herbisida dan pestisida
- Sistem kekebalan tubuh yang lemah, misalnya karena menderita HIV/AIDS, serangan Virus *T-limfotropik*, *rheumatoid arthritis*, *lupus*, infeksi hepatitis C atau penggunaan obat *imunosupresan*.
- Faktor keturunan. Risiko seseorang untuk terkena limfoma akan meningkat jika memiliki anggota keluarga inti yang menderita jenis kanker yang sama.
- Mengalami obesitas. Faktor ini lebih berpengaruh pada wanita dibandingkan pria.

Lalu, bagaimana dengan gejala awal Limfoma?

Ketika dalam tubuh anda ditemukan satu benjolan, meski tidak nyeri dan tidak gatal sebaiknya jangan diabaikan, karena ada kemungkinannya adalah salah satu gejala Limfoma. Berikut adalah tahapan awal yang sering muncul dari penyakit Limfoma:

- Ada benjolan tanpa rasa sakit dileher, ketiak atau pangkal paha.
- Berat badan menurun tanpa sebab jelas.
- Demam yang berlangsung tidak normal, kadang dapat sebentar-bentar kambuh atau dapat juga terus-terusan.
- Keringat berlebih pada malam hari.
- Rasa gatal diseluruh tubuh.
- Kehilangan nafsu makan.
- Tubuh terasa lemah karena sel kanker berkembang dan menyedot nutrisi tubuh.



Sumber gambar: www.unsplash.com

Tips Mencegah Limfoma

Secara umum, Limfoma disebabkan oleh infeksi dan juga penyakit tertentu. Kondisi tersebut biasanya dipicu oleh pola hidup tidak sehat. Karena itu menerapkan pola hidup sehat adalah metode paling efektif untuk mencegah terjadinya Limfoma. Berikut beberapa hal yang dapat dilakukan untuk cara mencegah limfoma:

- **Perhatikan asupan nutrisi.**
- **Rutin berolah raga**, karena olah raga sangat membantu menjaga sistem kekebalan tubuh.
- **Cukupi Kebutuhan cairan.** Usahakan juga anda mengkonsumsi air putih 8 gelas sehari setiap harinya.
- **Jangan merokok dan mengkonsumsi alkohol.** Rokok mengandung banyak toksin yang terbukti mampu memicu munculnya berbagai penyakit, salah satunya kanker.
- **Istirahat yang cukup.** Istirahat akan membantu mengembalikan kebugaran tubuh serta membantu proses regenerasi sel.

Setiap tahun, jumlah kasus kanker Limfoma terus meningkat. Pada tahun 2012, *Global Burden Cancer* mencatat adanya peningkatan jumlah pasien kanker Limfoma (*non-Hodgkin*) untuk laki laki sebesar 6 persen dan pasien perempuan mencapai 4,1 persen per tahun. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan, sekitar 1 juta orang di dunia menderita kanker Limfoma pada 2013. Dari total tersebut, sebanyak 14.905 pasien berasal dari Indonesia.

TERNYATA BAWANG PUTIH BANYAK KHASIATNYA



Sumber gambar: www.nakita.grid.id

Benarkah bawang putih ampuh untuk mencegah Limfoma?

Bawang putih merupakan salah satu bahan rempah yang sangat mudah ditemukan di Indonesia. Selain itu bawang putih juga memiliki khasiat yang bermanfaat untuk kesehatan terutama pada kanker Limfoma atau yang biasa disebut kanker kelenjar getah bening.

Kandungan pada bawang putih ketika diiris, dikunyah, dan di hancurkan akan dapat melepaskan zat allin. Zat allin sangat *volatile* ketika mengeluarkan hidrogen sulfida, karena akan menimbulkan aroma bau yang tidak sadap. Hidrogen sulfida ini sangat bermanfaat untuk melemaskan pembuluh darah dan memberikan berbagai manfaat kesehatan seperti sifat anti inflamasi, antibakteri dan antivirus serta efektif dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang dapat membantu meringankan gejala prostat serta mempercepat proses penyembuhan,

mengurangi beban pada sistem getah bening yakni dengan mengurangi peradangan, pembengkakan serta rasa sakit yang disebabkan oleh pembengkakan kelenjar getah bening.

Bagaimana cara mengurangi pembengkakan akibat Limfoma dengan menggunakan bawang putih?

Ada beberapa cara yang dapat anda lakukan untuk mengurangi pembengkakan menggunakan bawang putih diantaranya adalah:

1. Air rebusan bawang putih

Untuk membuat bawang putih sebagai obat alami dalam mencegah kanker yaitu cukup menyiapkan beberapa siung bawang putih yang sudah dikupas lalu rebus dengan 600 ml air hingga tersisa satu setengah gelas. Saring air rebusannya, setelah itu minum rebusan ini 3 kali sehari. Untuk menghilangkan rasa pekat, bisa ditambahkan madu murni.

2. Bawang putih mentah

Cara lainnya untuk mencegah kanker Limfoma adalah dengan mengkonsumsinya secara mentah-mentah. Hal ini memang mudah, namun tentunya sebagian orang tidak tahan dengan baunya. Meski menyehatkan konsumsi bawang putih mentah tetap harus di batasi yakni sekitar 1 sampai 2 siung perhari jika dikonsumsi mentah.

3. Oleskan bawang putih pada benjolan kelenjar gatah bening

Anda dapat menghaluskannya atau menumbuknya terlebih dahulu, lalu oleskan pada benjolan serta lakukan pijatan-pijatan kecil pada benjolan di sekitaran leher supaya mendapatkan hasil yang maksimal.

Selain bawang putih, berikut makanan sehat yang dapat dikonsumsi oleh penderita Limfoma



Sumber gambar: www.unsplash.com

Ahli gizi dari *Modern Cancer Hospital Guangzhou* mengatakan, karena sistem kekebalan tubuh pada pasien kanker Limfoma relatif buruk sehingga perlu diperhatikan untuk pola makannya. Oleh karena itu, mulai sekarang kita bisa mencegah Limfoma dengan mengonsumsi beberapa makanan di bawah ini:

- **Sayuran dan Buah**

Sayuran dan buah mengandung banyak antioksidan. Sebagai contoh, buah dan sayuran mengandung antioksidan adalah jeruk, apel, pisang, semangka, *blueberry*, bayam, wortel, brokoli dan sayuran hijau.

- **Kacang-kacangan**

Kacang *almond* merupakan jenis kacang-kacangan yang sangat direkomendasikan untuk dikonsumsi sebagai makanan pencegah kanker kelenjar getah bening karena mengandung lemak tak jenuh yang dapat menekan kadar kolesterol dan lemak jahat dalam tubuh. Selain itu kacang *almond* juga mengandung biotin yang mampu menekan pertumbuhan sel kanker.

- **Ikan**

Lemak sehat seperti yang ditemukan pada ikan, contohnya pada ikan *trout* sangat bermanfaat bagi penderita limfoma. Lemak sehat seperti yang di temukan pada ikan, contohnya pada ikan *trout*, ikan tuna dan salmon sangat bermanfaat bagi penderita Limfoma.

- **Vitamin D**

Mengonsumsi vitamin D juga dapat membantu menjaga kesehatan kelenjar getah bening anda. Vitamin D muncul untuk mengurangi risiko folikel limfoma *non-Hodgkin*. Sebagai contoh makanan yang mengandung Vitamin D adalah susu, keju dan minyak ikan kod.

- **Vitamin A**

Vitamin A pun memiliki peranan penting untuk mendukung kelenjar getah bening. Menurut penelitian yang diterbitkan dalam "*Journal of Immunology*" pada Februari 2011 vitamin A dapat mengeringkan cairan getah bening disekitar usus kecil anda. Makanan yang mengandung vitamin A adalah labu, ubi jalar dan kangkung.

Agar memperoleh manfaat yang terbaik dari jenis makanan yang dijelaskan diatas jadi sangat dianjurkan untuk mengonsumsi bahan makanan organik. Jauhi konsumsi makanan yang memiliki banyak kandungan dari bahan pestisida sebab juga dapat menimbulkan penyakit kanker.

Itulah daftar makanan sehat bagi penderita kanker kelenjar getah bening yang baik bahkan di anjurkan untuk di konsumsi. Semoga apa yang telah kami sampaikan pada kesempatan kali ini bermanfaat dan menjadi wawasan baru bagi anda.