



MULTIPLE MYELOMA INDONESIA

Media Komunikasi Antar Anggota

Edisi 4 Tahun Baru 2018



Wonderful LIFE

FAMILY

SALAM REDAKSI

Assalamu'alaikum WrWb, Salam Sejahtera,

Selamat Tahun Baru 2018 walaupun tersendat sendat akhirnya edisi ke 4 buletin kesayangan kita ini dapat terbit di penghujung Tahun 2017.

Berbagai perbaikan telah kami lakukan, berbagai program kami gulirkan diantaranya memberi bantuan obat dan bantuan uang tunai untuk pengobatan.

Disamping itu di luncurkannya webside MMI dengan alamat <http://myelomaindonesia.org/> menambah kasanah dan sumber informasi yang dinamis, cepat, akurat, dan tepercaya, walapun webside tidak mengganti buletin sebagai media cetak

Dalam sharing pengobatan velcade, seringkali diketemu kan seberapa kecukupan velcade 3.5 mg untuk dibagi oleh dua orang pasien. Walaupun tidak terlalu pasti tetapi bolehlah menjadi hitungan kasar kita, karena angka pasti hanya didapatkan dari kepastian dokter dengan pertimbangan kondisi pasien.

Sebuah kisah nyata dari anggota yang amat sangat berguna sebagai pengalaman perawatan MM dan tentu saja di tambahkan kiat kiat yang di tambahkan sebagai pengetahuan.

Penjelasan tentang Pemeriksaan D'dimmer bagi penyandang MM.

Akhir kata semoga Informasi yang disajikan dalam edisi ini bermanfaat.

Wassalamu'alaikum wr wb

PEMELIHARAAN KESEHATAN PASKA KEMO

Sebagaimana yang telah di utarakan sebelumnya, suka atau tidak suka MM adalah kanker kambuhan. Sampai saat ini belum ada obat yang benar benar tuntas dalam mengobati MM, yang pasti bisa di lakukan adalah menjaga kualitas hidup kita tetap lebih baik sebagaimana layaknya Diabetus Melitus (DM) kita bisa hidup berdampingan dengan mesra bersama MM namun harus melakukan pemeliharaan rutin agar tetap terkontrol, dari pengalaman beberapa pasien yang merasa sudah sembuh sering kali terhentak bila tidak melakukan rutinitas kontrol dan mendapati gangguan yang relatif terlambat.

Apa yang harus dilakukan :

1. Kontrol rutin (sementara diminta tiap bulan) sampai dokter meminta lain
2. Menjaga kondisi dengan tidak membebani fisik dengan beban tak seimbang, misalnya naik turun tangga
3. Hidup sehat ; tak usah terlalu cemas, jaga emosi dan rilex

Untuk yang ke 2 dan ke 3 pasti pembaca punya cara yang lebih cocok untuk dijalankan, sehingga yang akan saya sharing yang ke 1 saja

Apa yang di kontrol untuk di analisa :

1. Check darah lengkap : Hb, WBC, RBC, PLT, Trombosit atau atas permintaan dokter
2. β 2 Microglobulin
3. Serum Protein Elektro Poresis
4. Faal Hati dan Faal Ginjal

Test yang ke 1, 4 dan ke 5 sudah sangat umum, oleh karena itu yang akan saya sharing adalah yang kedua dan ketiga yang berhubungan dengan penyakit yang pernah di derita isteri saya.

β2 Microglobulin atau β2M

β2M dipakai sebagai penanda adanya kanker dalam sel darah. β2M tidak diagnostic untuk penyakit tertentu, tetapi memberikan informasi tambahan ke dokter, untuk mengevaluasi prognosis kanker.

Test β2M dilakukan untuk menentukan stage dari kanker dalam sel darah, dan untuk memantau efektifitas pengobatan seperti pada pasien MM.

Peningkatan kadar β2M dalam darah dan urin, menunjukkan ada masalah. Penyandang MM cenderung memiliki prognosis yang lebih buruk jika kadar β2M darah meningkat secara signifikan.

Pengujian β2M dilakukan terutama pada penderita MM. Peningkatan produksi atau penghancuran sel-sel ini menyebabkan tingkat β2M dalam darah meningkat. Peningkatan ini terlihat pada orang dengan kanker yang melibatkan sel darah putih, kanker dari jenis tertentu sel darah putih yang disebut sel plasma.

Reference normal adalah :

Serum (darah) : 1.22 – 2.46 mg

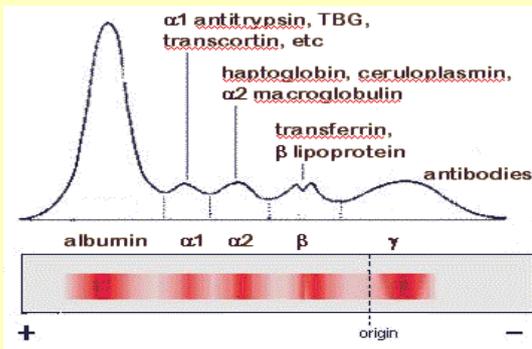
Urine : 0.03 – 0.23 mg/L

Kadar β2M yang meningkat mempunyai asosiasi dengan progresivitas penyakit (Derajat tinggi kematian sel terutama lymphoid/ haematopoietic neoplasia)

Arti dari hasil abnormal bervariasi dengan kondisi klinis orang yang dites. Pada penderita Multiple Myeloma, tingkat yang lebih tinggi berarti prognosis yang lebih buruk dari tingkat yang lebih rendah.

Protein Serum Elektroporesis

Pada pengujian ini, yang di uji adalah Albumin, Alpha-1, Alpha-2 Beta, Gamma dan grafik yang terbaca seperti contoh dibawah ini :



Protein Serum yang normal, tampak seperti gambar, dan uji ini menghasilkan beberapa parameter yang menjadi ukuran :

a. A/G Ratio (Albumin Globulin Ratio)

Rasio ini adalah tes darah, dimana nilai albumin dibagi dengan nilai globulin. Rentang normal A/G rasio berkisar sedikit di atas 1, referensi yang diberikan adalah 0.8 – 2.0.

A/G Ratio yang tinggi menunjukkan produksi imunoglobulin, Kondisi ini terlihat karena adanya beberapa kelainan genetik, hipotiroidisme, tinggi protein/karbohidrat tinggi,

kelebihan glukokortikoid, rendahnya tingkat globulin (hypogammaglobulinemia) dan leukemia.

A/G Ratio yang rendah menunjukkan kelebihan produksi globulin, dalam kondisi seperti ini ada indikasi penderita kanker multiple myeloma.

b. Total Protein (TP)

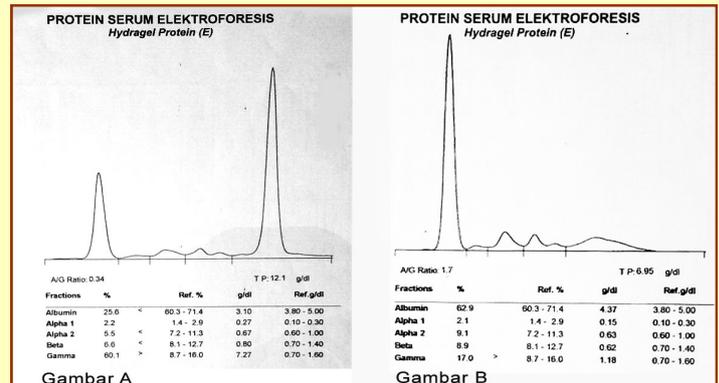
Darah mengandung berbagai jenis protein yang membantu dalam berbagai fungsi tubuh. Dari banyak jenis protein, albumin dan globulin adalah dua kelompok utama protein yang ditemukan dalam darah. Albumin membantu dalam mencegah darah dari bocor keluar dari pembuluh darah dan globulin memiliki peran penting dalam sistem kekebalan tubuh. Albumin dibuat secara eksklusif dalam hati dan globulin dibentuk di banyak situs dalam tubuh.

Tingkat protein yang tinggi dalam tes total protein menunjukkan banyak penyakit dan kondisi. Ini termasuk multiple myeloma, peradangan kronis, atau infeksi (termasuk HIV, hepatitis B dan C) dan gangguan sumsum tulang.

Sedangkan tingkat protein yang rendah menunjukkan malabsorpsi, malnutrisi, penyakit hati, perdarahan, penyakit celiac, penyakit radang usus, dll

Jika ditemukan rasio tinggi atau rendah, dokter biasanya akan menyarankan pemeriksaan lebih lanjut seperti kadar albumin, tes enzim hati, serum protein elektro porsis.

Kisaran normal untuk total protein serum 6-8 g/dl. (desiliter) – ref Manual of Laboratory & Diagnostic test.



Contoh gambar (A) ini adalah kondisi isteri saya saat dinyatakan terkena MM, A/G Ratio 0.34 dan Total Protein adalah 12.1 g/dl

Contoh gambar (B) adalah kondisi grafik Protein Elektroporesis saat isteri saya sudah dinyatakan normal A/G Ratio 1.7 dan Total Protein adalah 6.95 g/dl.

Pada kondisi tidak normal, band yang luar biasa tajam kuat di wilayah gamma menunjukkan adanya imunoglobulin homogen, dengan demikian proliferasi ganas dari sel plasma dari Multiple Myeloma. Inilah yang diketemukan pada pemeriksaan isteri saya sehingga di nyatakan terkena kanker Multiple Myeloma.

Penasehat

Prof. DR. Dr. Ami Ashariati
SpPd K-HOM
Dr. Made Putra Sadana SpPd
K-HOM
DR. dr. Ugroseno Y Bintoro
SpPd K-HOM

Team Redaksi

Pimpinan: Munifa Prijadi
Anggota: Widya Wuri, Yohana, Putu
Bagiarsa.

Alamat Redaksi

Jl Margorejo IIIIE /40 Surabaya
T. 031- 8436954, 0811376463

Redaksi menerima sumbangan berupa tulisan atau pengalaman pribadi atau pengetahuan praktis terkait dengan MM yang bermanfaat untuk anggota dan penderita pada umumnya. Tulisan maksimal yang dapat kami muat maksimal 3 terbitan, bila tulisan adalah kutipan agar di cantumkan sumbernya. Disampaikan ke Redaksi Multiple Myeloma Indonesia melalui email ke munifa.prijadi14@gmail.com. Redaksi berhak merubah tanpa mengubah isi.



Sudah disampaikan di depan bahwa MM adalah penyakit kambuhan dengan lain kata apabila setelah MM tersebut mati atau bersih namun tidak dilakukan pemeliharaan atau treatment maka

ada kemungkinan besar MM akan tumbuh kembali dalam kurun waktu 6-12 bulan.

Oleh karena itu kontrol.. kontrol.. kontrol.. demikian kata dokter agar diketahui secara dini apabila sang monster ini bangkit lagi.

Selain itu mantan pasien harus tetap menjaga makanan yang merupakan sumber obat, jaga leukosite, jaga HB dan bila diperlukan dokter akan memberikan obat maintenance

MENGHITUNG DOSIS VELCADE

Kita semua tahu bahwa bortezomib dengan nama produk Velcade itu sangat populer di antara penyandang MM, dan seolah olah menjadi standard pengobatan di Indonesia, karena dia adalah obat kemo targeting yang paling sedikit efek sampingnya tetapi namun demikian harganya tergolong mahal untuk 1 vial yang berisi 3.5 mg tersebut.

Bagaimana menyiasati agar supaya kita dapat memakai velcade lebih murah. Dalam ketentuan kemasannya obat tersebut hanya akan efektif dipakai 8 jam saja setelah diencerkan:



Dengan menunggu ‘kemurahan hati’ produsennya, yang sering memberikan promo beli 2 gratis 2 dengan ketentuan yang berlaku misalnya membeli untuk sejumlah siklus tertentu.

Karena 1 vial berisi 3.5 mg, dan rata rata pemakaian pasien Asia yang bertubuh kecil hanya memerlukan antara 1.5 – 2.0 mg, sehingga sisanya setelah 8 jam tidak digunakan akan terbuang percuma.

misalnya thalidomide dan dexamethazone bahkan velcade dengan dosis tertentu.

Dalam kasus isteri saya, indikasi yang ditampilkan pada test $\beta 2$ Microglobulin, A/G Ratio dan TP yang paling diperhatikan $\beta 2$ M jangan sampai dibawah 1.5 walaupun angka rujukan 1.22 masih boleh, khusus ini adalah kendali emosi. Sedangkan A/G Ratio dan TP akan membentuk grafik dimana diharapkan hanya satu ‘tanduk’ yang muncul.

Masih soal makanan, walaupun dokter menyatakan tidak ada pantangan makanan, kita harus menjaga agar mantan pasien mengkonsumsi makanan sehat, misalnya makanan yang tidak menggunakan bumbu penyedap masakan, makanan instant, bahkan kami serumah sepakat menghindari makanan yang dimasak 2 kali, sebisa mungkin makanan yang segar sekali masak (padahal blendrang lodeh tewel enak sekali.. he he he).

Pak Moen - Surabaya Juni 2017



Pertama tama yang harus dihitung adalah Luas Permukaan Tubuh. Ada website yang bisa dengan mudah untuk menghitung Luas Permukaan Tubuh dengan cukup memasukkan Berat dan Tinggi Badan Pasien.

<http://halls.md/body-surface-area/bsa.htm>

Setelah diketahui Luas Permukaan Tubuh maka Dosis yang diperlukan adalah $(D) = 1.3 \text{ mg/m}^2/\text{dosis} \times \text{Luas Permukaan Tubuh}$.

Sebuah contoh : seorang penyandang MM dengan berat badan 42 kg dan tinggi 148 cm, wanita berumur 62 th, maka Luas Permukaan Tubuh = 1.31 m², sehingga bila kita masukkan rumus diatas (web juga langsung menghitung) ketemu dosisnya = 1.716 mg.

Sehingga katakan velcade setelah dioplos menjadi 3.5 mg sisa yang ada masih $3.5 - 1.716 = 1.784 \text{ mg}$.

Pengenceran velcade ada 2 macam,

1. Bila akan digunakan untuk IV (Intra Venous – atau lebih dikenal dimasukkan lewat infus) dilarutkan dengan normal saline 3.5 ml atau dengan konsentrasi 1 : 1 dan diambil sesuai kebutuhan dosis pasien.
2. Sedangkan bila akan digunakan untuk subcutaneous – atau disuntikkan dibawah subcutant (biasanya diperut) dilarutkan dengan NaCl 1.4 cc jadi konsentrasinya 1: 2.5 sehingga lebih pekat.

Dosis Velcade per m² itu bisa antara 1—1.5 mg/m², dari penelitian fase 2 velcade, dosis yang umum digunakan adalah 1.3 mg/m² karena secara penelitiannya dosis tersebut paling optimal, artinya efikasinya dan efek sampingnya bisa di toleransi.

Namun demikian, dokter juga akan mempertimbangkan faktor kondisi umum pasien dalam memberikan dosis.

Sumber : Multiple Myeloma Indonesia

Multiple Myeloma, Indahnya nama itu.....



Tepat di bulan Juni 2017 ini kami merayakan lima tahun Mas Bambang menikmati kehidupan sesudah stem-cell. Bebas dari obat dan bisa beraktivitas olahraga tenis, golf, memancing, serta berkebun seperti semula. Sungguh mukjizat Allah yang luar biasa terjadi pada kehidupan keluarga kami.

Kalau kita flash back, kisah Mas Bambang dimulai dari perjalanan kami melakukan lamaran untuk calon istri anak tua kami, sekaligus menikmati kuliner di Solo. Semua makanan dicoba, mulai dari tengkleng, gudeg ceker, tongseng, dan selat solo. Nikmat memang. Tapi, malamnya Mas Bambang diare dan panas sampai 40 derajat. Kami bawa Mas Bambang ke RS terdekat dari hotel, dan dokter menganjurkan utk dirawat. Malam kedua di RS, ada berita dari Semarang. Adik Mas Bambang jatuh sakit dan masuk ICU. Karena adiknya tak mau ditinggal, terpaksa Mas Bambang dipindahkan ke RS di Semarang juga. Di Semarang, ternyata Hb Mas Bambang rendah dan harus segera ditransfusi. Namun, Mas Bambang menolak. Lalu ia dianjurkan suntik Eprex untuk menaikkan Hb. Obat pun dibeli, namun Mas Bambang tetap tidak bersedia disuntik. Ia minta segera kembali ke Jakarta agar mendapat pengobatan yang lebih baik. Kami pun pindah lagi. Pemeriksaan berlanjut di dua RS di Jakarta, tapi hasilnya tidak memuaskan. Bahkan, karena Hb rendah, diduga ada perdarahan dari dalam sehingga prostat harus dibiopsi dan juga harus segera tranfusi. Mendengar hal itu, teman-teman Mas Bambang langsung siap menjadi donor, tapi sampai jam 01.00 pagi Mas Bambang tetap menolak tranfusi. Dan mulailah Mas Bambang marah pada dokter dan RS karena pengobatan hanya fokus untuk menaikkan Hb, sedangkan Mas Bambang ingin penyebab turunnya Hb menjadi hanya 7,9 ditemukan. Karena tidak mau menjalankan pengobatan, akhirnya pihak RS meminta Mas Bambang keluar. Rumah sakit bukan tempat titipan orang sakit yang tidak mau diobati, kata dokter. Kami pun dipulangkan dengan paksa. Keesokan harinya, sebagai pendamping suami, saya berupaya mencari dokter hematologi. Menurut pemikiran sederhana saya, segala penyakit akan diketahui melalui pemeriksaan darah.

Berbekal seluruh hasil pemeriksaan di RS di Solo, Semarang dan Jakarta, ditambah data tiga tahun terakhir yang saya cetak ulang dari Prodia, kami menemui Prof Zubairi Zurban. Mulailah beliau membaca hasil lab dan mencorat-coret. Ini memang hasilnya aneh, terbalik-balik, yang seharusnya tinggi kok rendah, dan yang seharusnya rendah kok tinggi, ujar beliau. Prof menyarankan untuk cek darah lebih lengkap. Ada 4 item yang harus dicek di tiga lab, yaitu Prodia, RS Dr Cipto Mangunkusumo di pavilion Kencana, dan RS Dharmais. Mendengar Dharmais, hatiku menciut. Saya bertanya pada Prof, apa kira-kira penyakit suami saya. Dengan kata yang diseret dan tidak jelas terdengarlah Multiple.....

Saat saya desak Prof menjelaskan apa itu, beliau hanya menyampaikan agar kami menunggu hasil lab yg kira-kira akan makan waktu 6 minggu.

Sesampainya di rumah, dengan rasa penasaran mulailah saya membuka laptop dan menelusuri Google untuk mencari kira-kira apa penyakit suami tercinta ini. Sekitar pukul 04.30 barulah saya temukan dan betapa terkejutnya di subuh itu.. Multiple Myeloma (MM).. nama yg indah itu adalah cancer plasma cell yang cukup langka.

Tanpa pikir panjang, saya kontak NUH (National University Hospital) Singapura di mana kami melakukan general check up tiap dua tahun sekali. Kami minta dicarikan dokter spesialis hematologi-onkologi dan kami dijadwalkan konsul tanggal 20 Desember 2011, segera setelah kami menikahkan anak kami.

Pagi itu pukul 08.00, dilakukan blood test dan kira-kira pukul 14.00 telah diperoleh hasil bahwa betul Mas Bambang menderita MM. Untuk mengetahui stadium dan jenis yang lebih detail, Mas Bambang harus dirawat untuk dilakukan bone marrow aspiration, hasil bone marrow disampaikan oleh Prof Chng Wee Joo sbb:

- Jumlah IgG naik (pada elektroforesis dan dan imunofiksasi serum darah dan urin, dan terdeteksi adanya IgG Lambda monoklonal)
- Protein M sejumlah 57,7 g/L
- Albumin turun menjadi 30 g/L
- Beta-2 microglobulin naik menjadi 7945 ug/L

Berdasarkan International Staging System (ISS), Mas Bambang sudah masuk Stage III dengan kategori risiko tinggi.

Karena risiko tinggi dan usia saat itu 58 tahun, tidak ada hiperkalsemia atau lesi litik pada tulang dan fungsi ginjal normal, maka dianjurkan pengobatan :

1. Terapi induksi dengan Velcade via subkutan 1,3 mg/m² seminggu sekali
2. Thalidomide 100 mg tiap malam
3. Dexamethasone 40 mg seminggu sekali selama 16 kali.
4. Tahap kedua adalah dosis tinggi konsolidatif dengan Melphalan, diikuti Autologous Stem Cell Transplantation.

Prof Chng menyampaikan bahwa perkiraan biayanya cukup tinggi dan harus disiapkan dengan baik, karena sekali chemotherapy tidak dapat berhenti dan pengobatan tidak dapat dilakukan setengah-setengah.

Mendengar biaya yang cukup besar, Mas Bambang memilih untuk tidak melakukan pengobatan. Pertimbangannya, dana yang besar itu dapat digunakan untuk melanjutkan kehidupan keluarga. Lagipula, sebagai penderita kanker, maka hari akhir sudah di depan mata. Begitu pikir Mas Bambang. Dibujuk seperti apapun Mas Bambang tetap menolak, dan Prof menegaskan bahwa beliau tidak akan melakukan pengobatan bila pasien menolak dan tidak bersedia diobati. Sebab, pengobatan akan menjadi tidak efektif. Tubuh pasien akan menolak, di samping itu proses pengobatan waktunya lama, melelahkan dan menyakitkan.

Tuhan Allah ternyata memiliki rencana indah untuk keluarga kami. Dikirim-Nya tiga anak kami dan menantu ke NUH pada saat Prof masih menunggu jawaban mas Bambang. Dengan sabar, beliau menjelaskan kembali pada anak-anak.

Dengan bujukan anak-anak, akhirnya Mas Bambang setuju untuk menjalani pengobatan. Ia juga merupakan pasien pertama yang menjalani stem cell transplant secara outpatient (rawat jalan).

Berkat kasih Tuhan Allah yang luar biasa dan pemilihan dokter yg tepat, tenaga medis yang terampil serta obat-obatan yang tepat, juga motivasi yang tinggi dari pasien utk bangkit, maka pengobatan MM berhasil dengan baik dan Mas Bambang dapat menikmati kehidupan normal tanpa obat-obatan. MM-nya terkendali hingga saat ini. Tiap pagi Mas Bambang juga minum 2 kapsul Habatussauda (minyak jintan hitam) utk memperkuat daya tahan tubuhnya.

Sekarang mas Bambang lebih rajin beribadah dan mengikuti pendalaman Alkitab. Yang perlu ditingkatkan adalah melakukan pelayanan, tetap berolah raga dan berwisata ke berbagai tempat yang ingin dikunjungi. Terkadang, karena hobi wisata kuliner, Mas Bambang pun lupa menjaga diabetes yang sudah 15 tahun menjadi sahabatnya.

Puji syukur yang tiada terkira pada Sang Khalik atas kesempatan "second life" untuk Mas Bambang. Dan pada kesempatan ini kami sekeluarga mengucapkan terima kasih pada Prof Chng Wee Joo, Yelly, Belinda, Ikin dan Adeline, juga pada Mbak Endah yang selama di Singapura banyak menyuplai masakan buat Mas Bambang karena saya kurang pandai memasak. Juga dengan adanya para sahabat di MM Group yang lebih memberikan semangat pada Mas Bambang.

Kita tidak boleh berhenti berpengharapan terhadap apa yang kita alami. Dan jangan menyerah karena mukjizat itu nyata. Dan berbahagialah selalu sampai waktu yang telah ditentukan oleh NYA.

Lilies Indriarto - Jakarta Juni 2017

PEMERIKSAAN D'DIMER

Pada penyandang Multiple Myeloma

Pada tgl 20 Januari 2017 lalu, salah seorang anggota MMI diminta untuk melakukan pemeriksaan D'dimer oleh dr Ugrosena SpPd KHOM, sayapun menanyakan kepada dr Ugroseno apa tujuan pemeriksaan tersebut, beliau mengatakan untuk melihat apakah ada penggumpalan dalam darah. Dari sumber lain dikatakan bahwa D'dimer adalah pemeriksaan yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada terjadi penggumpalan pembuluh darah yang menyebabkan sumbatan (thrombus). Nilai rujukan negatif atau kurang dari 300 mg/ml, atau dengan angka kalau tidak salah <0.5

Beberapa penyakit yang dapat menyebabkan peningkatan D'dimer adalah:

- DVT (thrombosis vena dalam)
- Emboli pulmonal
- Stroke

Ketiga penyakit ini disebabkan oleh terjadinya penyempitan di daerah pembuluh darah. Gejala-gejala yang dirasakan adalah nyeri pada kaki, bengkak, perubahan warna pada kaki, batuk-batuk, sesak nafas dan juga nyeri dada.

Apabila Anda memiliki D'dimer yang meningkat, dokter dapat melakukan pemeriksaan untuk memastikan apakah Anda mengalami penyakit-penyakit diatas.

Pemeriksaan lanjutan yang dapat dilakukan adalah dopler pembuluh darah, pemeriksaan rontgent, MRI kepala. Namun, tes-tes tersebut harus dilakukan dengan persetujuan dokter yang merawat anda.

Sumber : Multiple Myeloma Indonesia



PENDAMPING dan PENYANDANG MM

Pada Gathering MM Support dan MMI – Tgl 6 Agustus 2017 di BANDUNG

Peter Simanjuntak, Agus Puji, Poetoet, Neneng, Harijanto, Rudi, Agus Suhaemi, Agus Gunawan, Endah, Hendra, James Kwok, Chalid, Djati, Muchsin, Santo, Savisa Handoko, Robithoh, Vivi, Cik Any, Liana, Fiska, Widya Wuri, Yetty, Yeni, Wandansari, Soviana, Nia, Ika, Enny Infico, Tiurma Hutagalung, Yany, Megawati, Linda Sidjabat

MANFAAT VITAMIN D

Vitamin D adalah grup vitamin yang larut dalam lemak pro-hormon. Vitamin D dikenal juga dengan nama kalsiferol. Penamaan ini berdasarkan International Union of Pure and Applied Chemist.

Di dalam tubuh, vitamin ini banyak berperan dalam pembentukan struktur tulang dan gigi yang baik. Vitamin ini banyak ditemukan pada jeruk, stroberi, tomat, brokoli, dan sayuran hijau lainnya.

Penjaga Sistem Imun

Vitamin D selalu hanya dikaitkan pada kesehatan tulang dan gigi, padahal sebenarnya dengan mencukupi asupan vitamin D dengan baik, maka sistem imunitas tubuh pun akan otomatis meningkat. Kandungan molekul kalsitriol yang aktif di dalam vitamin D memiliki fungsi untuk melancarkan kinerja metabolisme tubuh sehingga proses penyerapan kalsium ke dalam gigi dan tulang dapat menjadi lebih sempurna. Kalsitriol pun menjalankan fungsinya sebagai immuno modulator sehingga imunitas tubuh manusia dapat dijaga dengan sangat baik. Ketika imunitas tubuh menurun, maka otomatis penyakit akan mudah menghampiri. Saat sedang sakit, sangat dianjurkan untuk mengonsumsi buah serta sayuran hijau di mana kandungan vitamin D-nya tinggi. Hal ini akan sangat membantu dalam proses pemulihan dan penyembuhan, khususnya bagi yang menderita pilek, sakit kepala, flu dan demam, bahkan masuk angin pun bisa dicegah apabila asupan vitamin D dijaga tetap stabil.

Peranan di dalam tubuh

Di dalam tubuh, vitamin D dapat membentuk struktur tulang dan gigi yang kuat. Vitamin D meningkatkan absorpsi kalsium di saluran pencernaan. Selain itu, vitamin D juga dapat memperkuat sistem kekebalan dan mencegah berbagai jenis kanker. Apabila terjadi defisiensi vitamin D, tubuh akan mengalami berbagai gangguan penyakit, antara lain osteoporosis, osteopenia, diabetes, hipertensi, dan berbagai penyakit jantung, kanker payudara, dan kanker endometrium.

Molekul aktif dari vitamin D, yaitu kalsitriol, merupakan pemeran utama dalam metabolisme absorpsi kalsium ke dalam tulang, fungsi otot, sekaligus sebagai immuno modulator yang berpengaruh terhadap sistem kekebalan untuk melawan beberapa penyakit, termasuk diabetes dan kanker. Sumber utama vitamin D adalah kulit yang terpapar radiasi ultraviolet.

Di dalam tubuh, vitamin D diserap di usus dengan bantuan senyawa garam empedu. Setelah diserap, vitamin ini kemudian akan disimpan di jaringan lemak (adiposa) dalam bentuk yang tidak aktif.

Fungsi vitamin D dalam kesehatan manusia, di antaranya adalah :

Vitamin D sangat penting dalam penyerapan serta metabolisme kalsium dan phosphorous. Kalsium dan phosphorous memiliki banyak fungsi, terutama dalam merawat kesehatan tulang.

Vitamin D mengurangi resiko multiple sclerosis. Multiple sclerosis lebih sedikit ditemukan di daerah tropis yang lebih banyak terkena cahaya matahari.

Berdasarkan studi terhadap 3000 orang di Eropa, vitamin D menjadi kunci penting untuk menjaga otak bekerja dengan baik.

Vitamin D mungkin memiliki peranan untuk menjaga berat badan kita

Vitamin D dapat mengurangi frekuensi dan beratnya penyakit asma Pada wanita.

vitamin D dapat mengurangi resiko pengembangan rheumatoid arthritis

Berbagai studi menunjukkan bahwa orang yang memiliki vitamin D yang cukup memiliki resiko lebih rendah terkena penyakit kanker.

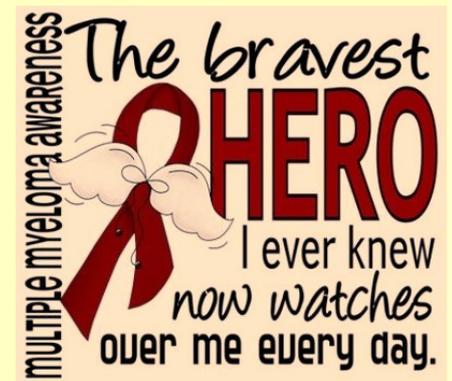
Menurut para peneliti dari Amerika, vitamin D alami yang dikenal sebagai D3 dapat mengurangi resiko kanker payudara, rahim, usus, maupun kanker lainnya. Penelitian menyimpulkan dengan mengonsumsi vitamin sebanyak 1000 (IU) setiap hari dapat menurunkan resiko kanker 50%.

Sumber makanan Vitamin D

Selain mendapatkan vitamin D melalui sinar matahari, Anda juga bisa mendapatkannya melalui makanan dan suplemen tertentu. Untuk mendapatkan cukup vitamin D setiap hari melalui paparan sinar matahari perlu untuk mengonsumsi suplemen vitamin D untuk dapat membantu kebutuhan harian Anda.

Sumber referensi :

http://id.wikipedia.org/wiki/Vitamin_D



Sangat disarankan agar berkonsultasi dengan dokter anda segera jika merasakan efek samping baik terapi tunggal atau kombinasi dari beberapa obat kemo terapi

Dokter akan menentukan pengobatan terhadap efek samping ataupun terapi yang bertujuan untuk mencegah efek samping berulang kembali

PUISI CINTAKU

Dari balik kata asa ini terucap
Secerca makna menyeruap memancar cahaya
Dari bingkai kata yang tertahan untuk terucap

Entah bagaimana aku merangkainya
Hingga dawai asmara menjadi begitu indah terdengar
Nyanyian rindu mengalun merdu mengisi ruang kosong
dalam kalbu

Hari ini lima tahun yang lalu
kau datang dengan wajah cantikmu, dengan lenggok
manjamu.. Merangkulku
dan lima tahun ini.. entah sampai kapan
Kau selalu ada disampingku
Menemani hari hariku, mengingatkanku
Kamu yang ajarkan aku bagaimana bertahan hidup
Kamu yang ajarkanku untuk hidup ikhlas, sabar, kuat dan
selalu bersyukur
Kamu yang tuntun aku agar selalu bersandar di bahu Nya

Kau puisi cintaku
Yang terangkai bukan dari rangkaian kata
Kau anugrah terbaik dari Nya buat aku
Karna aku yakin Tuhan mengirimmu dengan segala ke-
baikan Nya

Kau nyanyian cintaku
Yang aku dendangkan dengan nada kasih
Kuagungkan dengan kenangan syahdu
Tentang cerita yang tak kan berlalu

Teringat saat kita pertama kenal dulu
Kau begitu angkuh meluluh lantakkan hatiku,
Mengharu biru asaku,
mengguncang jiwaku
Tapi kau juga yang menyadarkan aku
Kalau hidupku harus terus berjalan
Kau juga yang mengingatkanku, selalu ada tangan Tuhan
saat kita lagi merasa sendiri
Bersamamu kita jalani hidup ini
Bercanda, tertawa, bahkan menangis bersama

Memang tidak ada yang abadi, begitupun cintaku padamu
Jika Tuhan mengambilmu dari aku
Izinkan aku tetap mengenangmu
Karena mu aku bisa menjadi lebih kuat dan semakin kuat
Menjadi lebih dekat dengan Nya

Kau nikmat Nya buatku
Yang selalu menemaniku disetiap detak jantungku
Yang mempertemukan aku dengan orang orang hebat
seperti mereka
Yang mengajarkan aku cara berkasih sayang
Makasih ya Allah atas canda Mu ini, terus peluk aku
dengan nikmat Mu
Buatku kau memang Gadis cantik yang smart dan sexy
Dan.....
Gadis itu bernama Multiple Myeloma



Dikirim oleh **Bpk. Charlid Heryono**
Banjarbaru – Kalimantan Selatan
Hari di saat terdiagnosa MM, 1
Agustus 2012

Stadium	Durie-Salmon	ISS
I	Semua kondisi berikut: - Hemoglobin >10 g/dL - Serum kasiu normal atau ≤12 mg/dL - X-ray tulang, struktur tulang normal, atau hanya satu plasmositoma tulang - Laju produksi komponen-Mrendah IgG < 5 g/dL IgA < 3 g/dL Protein Bence Jones < 4 g/24 jam	Serum beta-2 mikroglobulin < 3,5 mg/L Serum albumin ≥ 3,5 g/dL
II	Tidak memenuhi stadium I atau III	Tidak memenuhi stadium I atau III
III	Semua kondisi berikut: - Hemoglobin < 8,5 g/dL - Serum kasiu normal atau > 12 mg/dL - Lesi tulang tingkat lanjut - Laju produksi komponen-Mtinggi IgG > 7 g/dL IgA > 3 g/dL Protein Bence Jones > 12 g/24 jam	Serum beta-2 mikroglobulin ≥ 5,5 mg/L
Subklasifikasi: A – Fungsi ginjal normal (kreatinin < 2,0 mg/dL) B – Fungsi ginjal tidak normal (kreatinin ≥ 2,0 mg/dL)		

GEMA KESEMBUHAN (BERSAMBUNG)



TAHAP - 6 Menjalani terapi dan Evaluasi Terapi

Pada terapi Multiple Myeloma dokter senantiasa memeriksa secara menyeluruh kondisi perkembangan penyakit pasien. Diantaranya kondisi sebagai berikut :

1. Kondisi tulang
2. Kondisi / fungsi ginjal
3. Kondisi protein abnormal dalam darah terdiri atas :
 - Protein elektroforesis, dilakukan dokter selama pasien dalam terapi untuk melihat tingkat protein abnormal dalam darah.
 - Serum Imunofiksasi, dilakukan dokter untuk memastikan jenis antibody abnormal rantai panjang (Alpha 1, Alpha 2, Beta 1, Beta 2 atau Gamma).
 - Serum Free Light Chain dilakukan dokter untuk memastikan jenis antibody abnormal rantai pendek (Kappa, Lambda dan Free Light Chain)

Menjalani terapi dan evaluasi terapi ditulis juga dalam pengalaman pribadi : Pemeliharaan kesehatan pasca kemo dalam edisi ini.

TAHAP – 7 Mendeteksi dan mencegah efek samping terapi

Munculnya efek samping yang berat bisa mengakibatkan terjadinya penundaan atau pengurangan dosis terapi yang dapat membuat kemoterapi Anda menjadi kurang efektif. Oleh sebab itu, sangat penting dilakukan penatalaksana efek samping yang tepat

Efek samping yang perlu diwaspadai adalah sbb :

Anemia

Adalah kondisi turunnya jumlah sel darah secara drastis yang dapat membahayakan fungsi tubuh. Kondisi ini karena berkurangnya pasokan makanan, maupun oksigen ke dalam tubuh, jangka panjang akan mempengaruhi fungsi tubuh

Neutropenia

Adalah kondisi turunnya jumlah sel darah putih secara drastis, Hal ini sangat berbahaya, Sel darah putih bertanggungjawab untuk melawan infeksi. Jumlah sel darah putih yang rendah berarti system kekebalan tubuh Anda tidaklah sekuat yang seharusnya dan terjadi peningkatan resiko infeksi sehingga dapat menghentikan kemoterapi Anda.

Trombositopenia

Adalah berkurangnya jumlah trombosit dalam darah.

Menurunnya sel Trombosit dalam darah akan menyebabkan penyembuhan luka menjadi lebih lama

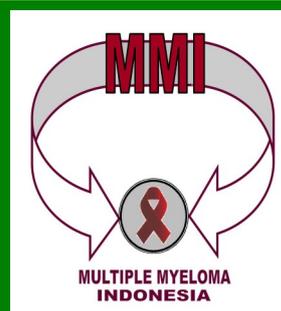
Peripheral Neuropathy (PN)

Adalah terganggunya saraf sensorik atau motorik seseorang akibat kemoterapi atau penyakit Multiple Myeloma itu sendiri. Dalam tingkat ringan, pasien akan merasakan gatal gatal seperti kesemutan pada ujung jari atau ujung kaki. Pada tahap sedang pasien tidak bisa mengancingkan baju sendiri karena ujung jari terasa sakit jika mengalami tekanan. Pada tahap lebih lanjut/ berat, pasien mungkin akan merasakan kelumpuhan sebagian atau mengalami rasa terbakar.

Dengan demikian ke 7 tahap dalam Gema Kesembuhan sudah selesai dibahas.



Bpk. Purnomo dari Probolinggo bersama keluarga dan Ibu Yohana.



Memberikan informasi akurat pada perawatan pasien MM, bergabunglah bersama kami dalam group WhatsApp.

Silahkan menghubungi admin Bpk. Munifa Prijadi 0811376463