

Sesak nafas (Dyspnoea)



Sesak nafas, juga dikenali sebagai dyspnoea, merujuk kepada rasa susah untuk bernafas. Tahap keterukannya mungkin berbeza-beza daripada seorang ke seorang yang lain. Tetapi, bagi kebanyakan orang yang menghidap penyakit barah rasa lemas boleh menyebabkan banyak kebimbangan dan rasa cemas. Sesak nafas yang tidak dirawat juga boleh menjejaskan mutu kehidupan kerana ia boleh membataskan pergerakan dan kegiatan seseorang.

Punca sesak nafas

Sesak nafas pada orang yang menghidap barah boleh disebabkan oleh banyak faktor, yang mungkin berkaitan atau tidak berkaitan dengan barah:

- Barah yang menyekat saluran pernafasan
- Cecair di sekitar paru-paru (efusi pleura)
- Jangkitan dada (Radang paru-paru)
- Batuk keterlaluan
- Otot pernafasan lemah
- Paras sel darah merah rendah (Anemia)

- Tekanan dari perut atau hati yang bengkak
- Darah beku di arteri dalam paru-paru
- Reaksi alahan
- Kesan sampingan rawatan antibarah (misalnya paru selepas terapi radiasi atau pembedahan)
- Tekanan, kegelisahan atau masalah psikologi yang lain
- Sakit
- Masalah kronik lain seperti sempit, penyakit saluran pernafasan yang berpanjangan, kegagalan jantung

Bagaimana ia boleh dirawat

Doktor anda akan menanyakan soalan lebih lanjut kepada anda (misalnya, bila ia bermula, gejala-gejala yang berkaitan) dan melakukan pemeriksaan fizikal, untuk mengetahui punca sesak nafas anda. **Adalah penting untuk menentukan sama ada sesak nafas itu baru berlaku atau sudah berpanjangan kerana penyebab dan rawatannya adalah berbeza. Sesak nafas yang baru atau tiba-tiba biasanya memerlukan perhatian segera untuk menyiasat dan merawat penyebabnya, sementara sesak nafas yang lebih kronik dapat diatasi dengan ubat-ubatan untuk menghilangkan gejala yang ada.** Doktor anda juga boleh mengarahkan pemeriksaan lebih lanjut (misalnya X-ray) jika diperlukan. Rawatan untuk dyspnoea bergantung kepada penyebabnya. Sebagai contoh, menggunakan antibiotik untuk merawat jangkitan akan melegakan sesak nafas yang disebabkan oleh radang paru-paru. Pasukan penjagaan kesihatan anda akan dapat menasihati anda secara terperinci mengenai rancangan pengurusan yang paling sesuai dengan keadaan anda.

Kaedah lain untuk memudahkan pernafasan anda termasuk:

- Terapi oksigen, jika paru-paru anda tidak membekalkan cukup oksigen ke darah anda
- Ubat-ubatan yang dapat melegakan sesak nafas, iaitu opioid dos rendah, terutamanya jika disebabkan oleh barah
- Ubat yang dapat melegakan batuk yang berpanjangan
- Perubahan gaya hidup dan lain-lain strategi bukan farmakologi (Lihat bahagian seterusnya mengenai "**Apa yang boleh anda lakukan**")

Apa yang boleh anda lakukan

Berikut adalah beberapa perkara yang harus dilakukan dan tidak boleh dilakukan untuk menguruskan sesak nafas anda, bersama dengan rawatan yang ditetapkan oleh doktor anda.

✓	X
<p>Umum/ Sekitaran</p> <ul style="list-style-type: none">• Ambil ubat seperti yang ditetapkan oleh doktor anda• Kekalkan suasana yang tenang• Menetap di kawasan-kawasan bersuhu rendah• Arahkan aliran udara ke muka anda (dari tingkap, kipas, kipas tangan)	<ul style="list-style-type: none">• Elakkan asap/merokok• Elakkan memakai pakaian yang ketat, terutamanya di bahagian pinggang dan dada
<p>Jimatkan tenaga</p> <ul style="list-style-type: none">• Seimbangkan aktiviti dengan rehat sepanjang hari. Bergerak pada tahap perlahan dan stabil dapat menjimatkan lebih banyak tenaga• Bahagi-bahagikan kegiatan atau tanggungjawab kepada tugas-tugas yang lebih kecil. Serahkan tanggungjawab kepada orang lain dan terima pertolongan daripada keluarga dan rakan• Cuba gunakan alat bantuan bergerak (misalnya kerusi roda, tongkat) untuk mengurangkan penggunaan tenaga semasa bergerak yang boleh memburukkan lagi sesak nafas• Letakkan objek yang sering digunakan dalam jangkauan,	<ul style="list-style-type: none">• Elakkan membongkok dan mengangkat benda yang berat

<p>dan letakkan kerusi di sekitar rumah supaya anda dapat duduk di antara aktiviti atau ketika bergerak dari satu bilik ke bilik yang lain</p>	
<p>Posisi untuk memudahkan pernafasan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apabila duduk di atas kerusi atau sofa anda, duduk menegak sambil belakang anda bersandar ke kerusi sementara kedua belah kaki dikangkang, dan membongkok sedikit ke depan dengan lengan di atas lutut • Apabila berdiri pula, sandarkan badan ke dinding dengan kaki sedikit terkangkang. Pastikan bahu anda dalam keadaan santai 	<ul style="list-style-type: none"> • Elakkan posisi yang memberi tekanan pada dada dan perut anda
<p><i>Bernafas & bersantai</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik seperti urut badan, mendengar muzik, dan meditasi dapat membantu anda berehat dan melegakan nafas • Bernafas sambil memuncungkan bibir dapat membantu anda menghirup udara yang lebih segar dan menenangkan anda sehingga anda akan merasa kurang sesak nafas. Tarik nafas dalam-dalam melalui hidung anda dan hembuskan melalui bibir yang dikerutkan dua kali lebih lama daripada masa untuk tarik nafas 	

Bila perlu menghubungi pasukan rawatan barah anda

Dapatkan rawatan perubatan secepat mungkin jika anda mengalami sebarang gejala berikut yang boleh menandakan **komplikasi** keadaan anda:

- Sesak nafas yang baru dan tiba-tiba yang tidak bertambah baik
- Sakit dada atau rasa tidak selesa
- Kahak yang tebal, kekuningan, kehijauan atau ada darah
- Kulit pucat atau kebiruan, jangkitan kuku atau mulut
- Rasa sejuk dan kulit berlengas
- Demam dengan suhu badan melebihi 38 darjah selsius
- Rasa keliru atau gelisah
- Sukar untuk bercakap
- Pening atau lemah badan
- Muka, leher atau lengan membengkak
- Berdehit

Sekiranya anda ada pertanyaan mengenai perkara di atas, hubungi Talian Bantuan Barah di **+65 6225 5655** atau hubungi doktor atau jururawat anda untuk maklumat lebih lanjut.

Kandungan di atas disediakan sebagai sebahagian daripada PROGRAM YAYASAN TEMASEK-ACCESS (Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors), program penjagaan holistik untuk membantu pesakit barah semasa mereka menjalani rawatan dan pemulihan.

Kandungannya telah diluluskan oleh Perkhidmatan Maklumat Pendidikan Barah, Pusat Barah Nasional Singapura (NCCS), untuk orang yang menghidap barah dan keluarga serta penjaga mereka. Walau bagaimanapun, maklumat ini hanya berfungsi sebagai panduan dan tidak boleh digunakan sebagai pengganti diagnosis, rawatan atau nasihat perubatan. Untuk keadaan perubatan tertentu, sila dapatkan nasihat perubatan pakar dari pasukan penjagaan kesihatan anda.

Dibawakan kepada anda oleh:

TEMASEK
FOUNDATION

