

Kesukaran menelan (Disfagia)



Kesukaran menelan, juga dikenal sebagai disfagia, merujuk kepada masalah untuk memindahkan makanan atau cecair dari mulut ke dalam saluran makanan. Sebahagian orang mungkin merasa seperti ada sesuatu yang tersekat di kerongkong mereka, sementara yang lain pula mungkin batuk, tersedak, muntah atau merasa sakit ketika cuba menelan makanan atau cecair.

Punca kesukaran menelan

- **Barah** di mulut, tekak atau saluran makanan boleh menyempitkan ruang yang dilewati oleh makanan dan cecair, sehingga sukar untuk menelan
- Rawatan pembedahan ke mulut, rahang, tekak atau paip makanan boleh menyebabkan **perubahan fizikal** yang menyebabkan sukar untuk menelan
- Terapi radiasi dapat menyebabkan **parut** (juga dikenal sebagai fibrosis), serta pembengkakan atau penyempitan di kawasan ini.
- Kemoterapi dan terapi radiasi juga boleh menyebabkan **mulut kering** dan **ulser mulut**, yang menyebabkan kesakitan sehingga sukar menelan
- **Jangkitan** di mulut dan tekak juga boleh menyebabkan menelan yang menyakitkan

Apa yang perlu anda perhatikan

Walaupun kesukaran menelan mungkin merupakan kesan sampingan jangka pendek pada beberapa orang yang menghidap barah, ia juga boleh menjadi masalah jangka panjang bagi orang lain. Kesukaran menelan akan mengganggu makan dan minum, dan seterusnya menyebabkan masalah dengan pemakanan, penghidratan, dan kesejahteraan anda secara keseluruhan. Ia juga boleh menyebabkan makanan dan cecair termasuk ke saluran angin anda secara tidak sengaja, dan ini boleh menyebabkan jangkitan dada. Oleh itu, penting untuk memberitahu doktor atau jururawat anda lebih awal jika anda mengalami salah satu perkara berikut:

- Kesukaran menelan makanan atau cecair
- Batuk, muntah atau tersedak ketika cuba menelan makanan atau cecair
- Rasa sensasi apabila makanan tersekat di kerongkong
- Sakit di mulut, bibir atau tekak anda
- Mulut kering
- Berat badan anda merosot tanpa dijangka
- Demam

Bagaimana ia boleh dirawat

Rawatan untuk masalah menelan bergantung kepada penyebabnya. Sebagai contoh, jika sakit di tekak anda menyebabkan kesukaran menelan, doktor atau jururawat anda akan memberi anda ubat gel mulut atau ubat untuk membantu menghilangkan rasa sakit. Doktor anda juga boleh merujuk anda kepada ahli terapi pertuturan, yang akan menilai kemampuan anda untuk menelan dengan selamat dan mengesyorkan pengubahsuaian makanan jika diperlukan. Untuk memastikan zat pemakanan anda, doktor anda kadangkala boleh menasihatkan untuk meletakkan tiub makanan untuk memberikan nutrien cair, dan/atau merujuk anda kepada pakar pemakanan yang dapat membuat rancangan penjagaan pemakanan untuk anda.

Apa yang boleh anda lakukan

Sekiranya anda sukar menelan, doktor atau ahli terapi pertuturan anda akan dapat menasihati anda mengenai jenis makanan yang selamat untuk anda ambil. Berikut adalah beberapa petua yang mungkin berguna untuk mengatasi keadaan anda:

✓	X
<ul style="list-style-type: none"> • Anda akan memerlukan sedikit masa untuk menyesuaikan diri dengan perubahan pemakanan anda, sama ada ia hanya sementara atau kekal. • Duduk tegak untuk makan dan minum. Sangat berguna untuk tetap menegakkan badan sekurang-kurangnya 30 minit setelah anda selesai makan, demi mengelakkan makanan atau cecair memasuki saluran angin anda secara tidak sengaja. • Gigit sedikit-sedikit dan telan sepenuhnya setiap makanan atau cecair yang disuap ke mulut sebelum menyuap yang lain • Sekiranya anda tidak dapat menelan pil atau tablet anda, tanyakan kepada jururawat atau ahli farmasi anda sebelum menghancurkannya. Beberapa ubat boleh menyebabkan kesan sampingan yang serius jika dihancurkan atau pecah. • Gunakan pengental makanan seperti yang disyorkan oleh doktor atau ahli terapi pertuturan anda. Ini akan membantu mengurangkan risiko makanan atau cecair memasuki saluran angin atau tenggorok anda secara tidak sengaja. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elakkan terburu-buru makan. Apabila sukar untuk menelan, anda perlukan lebih banyak masa untuk membolehkan makanan dan cecair mengalir ke saluran makanan anda.
<p>Untuk menelan yang menyakitkan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ambil makanan dan cecair yang sejuk. Sekiranya rasa sakit semakin teruk dengan makanan sejuk, cubalah makanan pada suhu bilik. • Gunakan gel mulut atau ubat sakit sebelum makan seperti yang ditetapkan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elakkan makanan dan minuman panas dan pedas • Elakkan makanan berasid, seperti buah-buah sitrus seperti limau • Elakkan minuman ringan bersoda

<p>Untuk memastikan pemakanan berzat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Makan sedikit-sedikit secara lebih kerap, atau makan makanan ringan. • Makan makanan yang tinggi kalori dan protein (mis. Sup berkrim, puding, ais krim, yogurt, milkshake) • Minum pengganti makanan atau minuman tambahan bernutrisi (Misalnya Ensure, Resource) • Bekukan makanan tambahan berzat. Tekstur dan rasanya akan serupa dengan ais krim tetapi lebih berkhasiat 	
<p>Sekiranya anda dapat mengambil makanan lembut:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuba celupkan roti ke dalam susu atau milo untuk melembutkannya sebelum makan. • Tuangkan sos dan kuah di atas makanan untuk melembapkan dan melembutkannya sebelum makan 	<ul style="list-style-type: none"> • Elakkan makanan keras, kering atau kasar (seperti keropok, kacang) • Elakkan makanan yang perlu banyak dikunyah (misalnya sotong, potongan daging tebal)
<p>Sekiranya anda dapat mengambil makanan yang terpur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gunakan pengisar untuk menghaluskan makanan kegemaran anda (misalnya daging, kentang, buah-buahan segar, sayur-sayuran) • Tambahkan kalori dan perisa dengan menggunakan susu atau krim sebagai pengganti air ketika mengisar makanan 	

Bila perlu menghubungi pasukan penjagaan barah anda

Untuk mengelakkan komplikasi, sila maklumkan kepada doktor atau jururawat anda sebaik sahaja anda mengalami gejala seperti yang disebutkan di atas, atau **jika ia bertambah buruk.**

Sekiranya anda mempunyai pertanyaan mengenai perkara di atas, hubungi Talian Bantuan Barah di 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



National Cancer
Centre Singapore
SingHealth