

Sakit sendi (Arthralgia)



Sendi adalah tempat 2 tulang di badan kita saling bersambung. Sakit sendi, juga disebut arthralgia, ditakrifkan sebagai rasa tidak selesa atau sakit yang berlaku pada mana-mana sendi badan kita. Ia mungkin disebabkan oleh faktor bukan barah seperti arthritis atau gout. Ia mungkin juga merupakan kesan sampingan barah dan rawatannya. Bagi kebanyakan orang, sakit sendi sering disertai dengan sakit otot – dari yang ringan hingga yang teruk.

Walaupun jarang berlaku kecemasan, sakit sendi boleh menyebabkan keletihan dan mempengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukan aktiviti hariannya. Untuk mengurangkan kesan terhadap kualiti hidup anda, adalah penting untuk memberitahu doktor atau jururawat anda dengan segera sekiranya anda mengalami sakit sendi.

Punca Sakit Sendi

- Barah yang berlaku di kawasan atau berhampiran sendi
- Beberapa jenis kemoterapi (misalnya paclitaxel, docetaxel)
- Terapi hormon (misalnya letrozole, tamoxifen)
- Terapi yang disasarkan (misalnya olaparib)

- Imunoterapi (misalnya Pembrolizumab, nivolumab)
- Ubat-ubatan lain (misalnya faktor pertumbuhan sel darah putih, asid zoledronik)
- Tidak berkaitan dengan barah dan rawatannya (misalnya gout, osteoarthritis, jangkitan)

Apa yang perlu anda perhatikan

Tempoh dan kawasan sakit sendi boleh berbeza-beza antara seorang dengan orang lain. Beberapa gejala yang boleh anda alami termasuk:

- Sakit pada sebarang sendi, sama ada semasa bergerak atau berehat}
- Rasa kaku atau sukar membengkokkan atau menggerakkan sendi sepenuhnya
- Rasa letih
- Mengalami mood yang rendah

Bagaimana ia boleh dirawat

Doktor anda akan menentukan punca sakit sendi anda terlebih dahulu, dengan memeriksa sendi anda dan menanyakan lebih banyak soalan mengenai sakit itu. Punca dan rawatan untuk sakit sendi di satu kawasan tertentu boleh berbeza dengan sakit sendi yang mempengaruhi pelbagai bahagian badan. Ujian tambahan (contohnya x-ray, ujian darah) boleh diatur jika perlu. Berdasarkan penyebab kesakitan, doktor anda mungkin:

- Memberikan ubat untuk membantu mengatasi kesakitan. Ini mungkin termasuk parasetamol dan ubat-ubatan anti-radang bukan steroid seperti celecoxib untuk melegakan kesakitan, kortikosteroid untuk membantu mengurangkan keradangan dan pembengkakan, serta/atau antibiotik untuk jangkitan sendi jika ada.
- Merujuk anda kepada pakar pemulihan, ahli fisioterapi atau ahli terapi pekerjaan yang boleh mengesyorkan ubat-ubatan, akupunktur, senaman atau alat untuk membantu anda mengatasi sakit sendi dan kekejangan.

Apa yang boleh anda lakukan

Berikut adalah beberapa petua untuk membantu anda mengatasi dengan lebih baik jika anda mengalami sakit sendi:

| ✓ | X |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Makan atau ambil ubat seperti yang ditetapkan oleh doktor anda • Banyakkan berehat dan rancangkan aktiviti anda untuk memasukkan waktu rehat di antaranya • Pad panas atau sejuk boleh membantu mengurangkan rasa tidak selesa di kawasan yang sakit. Tutupkan pad itu dengan tuala biasa apabila melekapkannya pada kulit anda. Gunakan sekejap sahaja iaitu 5-10 minit selama 4-5 kali sehari • Sekiranya selamat untuk melakukannya, cuba aktifkan diri anda sekerap mungkin dengan <u>senaman</u> aerobik, fleksibiliti dan kekuatan kerana ini dapat membantu mengurangkan sakit sendi dan mengekalkan fungsi anda • Cuba mandi air suam. Sebilangan orang merasa selesa dengannya • Lakukan kegiatan yang menenangkan badan (misalnya meditasi) atau hobi untuk mengalihkan perhatian anda daripada kesakitan. Membaca, mendengar muzik dan menonton televisyen adalah beberapa aktiviti yang boleh anda cuba | <ul style="list-style-type: none"> • Jangan berhenti mengambil ubat tanpa terlebih dahulu berjumpa doctor • Jangan mengambil bahagian dalam aktiviti fizikal yang berat seperti membawa barang-barang berat, atau mengangkat berat dalam gim, sebelum mendapatkan nasihat doctor • Jangan letakkan pad panas atau sejuk pada kulit anda tanpa sebarang alas kerana ini boleh menyebabkan kerengsaan atau kelecuman |

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Cuba urut dengan lembut kawasan yang terjejas • Pertimbangkan akupunktur <ul style="list-style-type: none"> - sesetengah orang menganggapnya berguna untuk sakit sendi yang berkaitan dengan terapi hormon. Bincang dengan doktor anda sebelum menjalani rawatan akupunktur | |
|--|--|

Bila perlu menghubungi pasukan rawatan barah anda

Sila maklumkan kepada doktor atau jururawat anda sebaik sahaja anda mengalami gejala berikut yang mungkin menunjukkan keadaan yang semakin teruk atau komplikasi.

- Sakit sendi sederhana hingga teruk yang berterusan atau sukar melakukan kegiatan seharian, walaupun setelah makan atau mengambil ubat dan mengambil langkah-langkah yang disenaraikan di atas
- Tanda kemerahan, rasa hangat atau rasa sakit yang semakin teruk pada sebarang sendi, atau demam atau menggigil yang mungkin menunjukkan tanda jangkitan
- Sakit belakang yang baru atau teruk dengan gejala berikut:
 - Rasa lemah dan/atau kebas pada bahagian bawah badan
 - Sakit di pinggang atau dada
 - Tidak dapat mengawal kencing atau buang air besar

Perkara di atas menunjukkan kemungkinan pemampatan saraf tunjang, **KECEMASAN PERUBATAN** yang memerlukan **PERHATIAN PERUBATAN SEGERA**: sila pergi ke hospital terdekat secepat mungkin. Rawatan yang tertangguh boleh mengakibatkan kecacatan jangka panjang.

Sekiranya anda mempunyai 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:

