

Sakit otot (Myalgia)



Sakit otot, juga dikenali sebagai myalgias, boleh berlaku di kawasan tertentu di badan anda atau dapat dirasakan di seluruh badan. Sifat kesakitan ini mungkin berbeza – dari dalam, berterusan dan kusam hingga tajam dan berlaku pada selang waktu yang menentu. Ia mungkin wujud bersama dengan sakit sendi dan sukar untuk membezakan antara kedua-dua ini. Seperti sakit sendi, sakit otot juga boleh disebabkan oleh faktor-faktor bukan barah seperti ketegangan atau kecederaan. Namun, ia juga mungkin disebabkan oleh barah dan rawatannya.

Kesakitan dari sakit otot boleh menyebabkan keletihan dan mempengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukan aktiviti hariannya. Adalah penting untuk memberitahu doktor atau jururawat anda jika anda mengalami sakit otot, supaya penyakit itu dapat diatasi dengan segera demi mengurangkan ketidakselesaan dan meninggalkan kesan ke atas mutu hidup anda

Punca sakit otot

- Barah yang berlaku di dalam, atau menekan otot
- Barah yang menyebabkan pengeluaran sel darah putih secara berlebihan
- Beberapa jenis kemoterapi (misalnya docetaxel, paclitaxel, vincristine)
- Terapi hormon (misalnya letrozole, tamoxifen)

- Terapi yang disasarkan (misalnya Herceptin)
- Imunoterapi (misalnya pembrolizumab, nivolumab)
- Terapi radiasi
- Ubat-ubatan lain (misalnya faktor-faktor pertumbuhan sel darah putih, bifosfonat seperti asid zoledronik, ubat kolesterol seperti simvastatin)
- Tidak berkaitan dengan barah dan rawatannya (misalnya fibromyalgia, jangkitan, penggunaan otot secara berlebihan melalui aktiviti, kecederaan otot akibat kemalangan)

Apa yang perlu anda perhatikan

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

- Sakit pada mana-mana otot badan anda, sama ada ketika bergerak atau berehat
- Sakit pada sendi anda
- Rasa letih dan penat
- Mengalami mood yang rendah

Bagaimana ia boleh dirawat

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

- Meresepkan ubat untuk membantu mengatasi kesakitan. Ini mungkin termasuk ubat-ubatan anti-radang parasetamol dan nonsteroid seperti celecoxib untuk melegakan kesakitan, kortikosteroid untuk membantu mengurangkan keradangan dan pembengkakan, penenang otot dan / atau antibiotik untuk jangkitan jika ada.
- Rujuk anda untuk berjumpa dengan pakar pemulihan, ahli fisioterapi atau ahli terapi pekerjaan, yang mungkin mengesyorkan ubat-ubatan, akupunktur, urut, senaman atau alat bantu untuk membantu anda mengatasi sakit otot.

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">• Ambil ubat seperti yang ditetapkan oleh doktor anda• Banyakkan berehat dan rancangkan aktiviti anda untuk memasukkan waktu rehat di celah kegiatan-kegiatan tersebut• Tekapkan pad panas atau sejuk untuk membantu mengurangkan rasa tidak selesa di kawasan yang sakit. Alaskan pad tersebut dengan tuala biasa semasa menemukannya pada kulit anda. Gunakan untuk jangka masa pendek (5-10 minit selama 4-5 kali sehari)• Sekiranya selamat untuk melakukannya, aktifkan diri anda dengan senaman aerobik, fleksibiliti dan senaman kekuatan kerana ini dapat membantu mengurangkan sakit otot dan mengekalkan fungsi tubuh anda• Cuba mandi air suam. Sebilangan orang berasa selesa dengannya• Lakukan teknik relaksasi (misalnya meditasi) atau hobi untuk mengalihkan perhatian anda daripada kesakitan. Membaca, mendengar muzik dan menonton televisyen adalah	<ul style="list-style-type: none">• Jangan berhenti makan ubat tanpa terlebih dahulu berjumpa doctor• Jangan mengambil bahagian dalam aktiviti yang memberatkan seperti membawa barang berat, angkat berat di gim, sebelum bertanya pada doktor anda• Jangan letakkan pad panas atau sejuk secara langsung pada kulit anda tanpa sebarang alas kerana ini boleh menyebabkan kerengsaan atau luka bakar

beberapa aktiviti yang boleh anda cuba	
<ul style="list-style-type: none">• Cubalah urut lembut bahagian badan yang terjejas	

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 otot sederhana hingga teruk yang berterusan atau kesukaran melakukan aktiviti seharian, walaupun terdapat ubat-ubatan dan langkah-langkah konservatif yang diambil di atas
- Kemerahan/kehangatan/kesakitan yang semakin teruk di mana-mana bahagian badan anda, atau demam/menggigil yang mungkin menandakan jangkitan
- Sakit belakang yang baru atau teruk dengan gejala berikut:
 - **Rasa lemah/ kebas pada bahagian bawah badan**
 - **Sakit di pinggang atau dada**
 - **Tidak dapat mengawal kencing dan 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:

**TEMASEK
FOUNDATION**

