

Hilang selera makan



Perubahan selera makan adalah masalah biasa bagi pesakit barah. Kehilangan selera makan, juga dikenali sebagai anoreksia, merupakan perasaan tidak lapar dan tidak mempunyai keinginan untuk makan atau merasakan makanan. Seseorang kemudian akan makan kurang daripada biasa atau merasa kenyang setelah makan sedikit sahaja makanan. Sekiranya kehilangan selera makan berpanjangan, ia boleh menyebabkan kekurangan zat pemakan di dalam tubuh anda, penurunan berat badan yang tidak sihat dan pemulihan yang lebih perlahan.

Makan dengan baik adalah penting, terutamanya semasa rawatan barah. Ia dapat membantu anda mengatasi kesan sampingan dengan lebih baik dan melawan jangkitan dengan lebih berkesan. Tubuh anda juga akan dapat membina semula tisu yang sihat dengan lebih cepat. Oleh itu, penting untuk bercakap dengan doktor atau jururawat anda sekiranya anda kehilangan selera makan.

Punca kehilangan Selera makan

Kehilangan selera makan boleh bersifat sementara atau boleh bertahan lebih lama, bergantung kepada penyebab dan rawatannya. Beberapa penyebab kehilangan selera makan adalah:

- Ubat (misalnya Kemoterapi, rawatan yang disasarkan, imunoterapi, terapi radio)
- Kesan sampingan barah dan rawatannya (seperti mual dan muntah, bisul mulut, mulut kering, sembelit atau cirit-birit, sakit, keletihan)
- Tempat barah, menyebabkan loya dan / atau pencernaan makanan yang lemah
- Kemurungan atau kegelisahan
- Keadaan perubatan lain (misalnya jangkitan, masalah tiroid, kerosakan buah pinggang atau hati)

Apa yang perlu anda perhatikan

- Berat badan berkurangan
- Kehilangan otot dan kekuatan
- Tidak merasa lapar, atau merasa kenyang setelah makan sedikit makana

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 kehilangan selera makan anda. Doktor anda juga boleh meminta pemeriksaan lebih lanjut (misalnya X-ray) jika diperlukan. Oleh kerana rawatan untuk kehilangan selera bergantung kepada penyebabnya, pasukan kesihatan anda akan dapat memberi nasihat secara terperinci mengenai rancangan pengurusan yang paling sesuai dengan keadaan anda.

Beberapa pendekatan rawatan yang biasa termasuk:

- Merawat barah
- Mengubati kesan sampingan barah dan rawatannya (misalnya sembelit, mual, sakit, kemurungan)
- Mengubah atau menghentikan ubat-ubatan yang menyebabkan kehilangan selera makan
- Memberi ubat-ubatan yang boleh meningkatkan selera makan. Contohnya ialah:
 - Ubat hormone
 - Steroid
 - Metoklopramida
 - Merujuk anda kepada pakar pemakanan yang dapat memberi anda nasihat tambahan mengenai perancangan makanan dan makanan tambahan

Apa yang boleh anda lakukan

Berikut adalah beberapa perkara yang harus dilakukan dan tidak boleh dilakukan untuk membantu anda makan dengan lebih baik, di samping rawatan bagi kehilangan selera makan anda. Sekiranya anda menghadapi masalah mulut kering, ulser mulut atau perubahan rasa, anda boleh pergi ke setiap halaman yang berkaitan untuk mengetahui lebih lanjut mengenai perkara yang boleh anda lakukan.

✓	✗
<p>Makanan dan waktu makan</p> <ul style="list-style-type: none">• Makan sedikit tetapi lebih kerap – 5-6 makanan kecil dan bukannya 3 makanan besar sehari• Makan makanan dan minuman yang tinggi protein, kalori dan nutrien (seperti susu kocak, telur, ais krim, keju, buah-buahan, kacang-kacangan, jus, smoothie). Tingkatkan kalori dengan menambahkan sos, kuah dan krim pada makanan• Sediakan makanan yang menarik dan beraroma. Anda boleh mencuba menambah rempah, bumbu, atau daging marinate dengan perapan manis atau sos teriyaki• Cubalah sesuatu yang baru kerana ia boleh membangkitkan selera anda• Simpan makanan ringan kegemarannya dekat dengan anda agar anda dapat makan bila-bila masa anda mahu• Gunakan pinggan yang lebih besar untuk makanan anda sehingga jumlah makanan yang akan diambil tidak akan kelihatan berlebihan	<ul style="list-style-type: none">• Elakkan makanan berat, makanan berminyak atau goreng, dan makanan yang menyebabkan gas dan kembung (misalnya kacang, kubis bunga, brokoli, kubis, minuman gas atau berkarbonat)• Elakkan makanan rendah kalori yang mengenyangkan (misalnya salad, sup, soda diet)• Jangan hadkan jumlah atau jenis makanan yang anda makan. Anda boleh bercakap dengan doktor atau jururawat anda sekiranya anda mempunyai kebimbangan khusus mengenai apa yang anda boleh atau tidak boleh makan• Elakkan makan sambil minum kerana ini dapat membuat anda merasa kenyang dengan lebih mudah. Cuba minum di antara waktu makan

<p>Persekitaran</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jadikan makan sebagai acara istimewa untuk anda. Cuba makan bersama keluarga dan rakan-rakan. Orang sering makan lebih banyak ketika mereka bersosial • Makan di persekitaran yang menyenangkan dan selesa. Tonton rancangan televisyen kegemaran anda semasa makan 	<ul style="list-style-type: none"> • Elakkan makan di kawasan yang tidak menyenangkan seperti yang diselubungi bau busuk atau mengganggu keselesaan anda, kerana ini akan mempengaruhi selera makan anda
<p>Gaya hidup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Senaman ringan setiap hari seperti berjalan kaki dapat menghilangkan tekanan, memperbaiki mood, membantu tidur dan selera makan anda • Pastikan mulut anda sentiasa lembab dan bersih 	

Bila perlu menghubungi pasukan penjagaan barah anda

Sila maklumkan kepada doktor atau jururawat anda jika anda mengalami kehilangan selera makan, atau jika anda mengalami salah satu perkara berikut yang mungkin menunjukkan komplikasi keadaan anda:

- Berat badan merosot dengan banyaknya walaupun anda mempunyai tabiat makan yang baik
- Susah atau rasa sakit apabila menelan
- Mual atau muntah
- Sakit perut
- Merasa tertekan, atau cemas

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

