

Sembelit



Sembelit ialah kesukaran untuk membuang air besar. Ia biasa terjadi pada orang yang menghidap barah, dan boleh menyebabkan rasa tidak selesa, kekejangan, kembung, atau sakit di kawasan perut. Pada sesetengah orang, ia juga boleh menyebabkan komplikasi yang menyusahkan seperti masalah kencing, mual, muntah dan hilang selera makan. Oleh kerana rawatan awal akan mengelakkan keadaan daripada bertambah buruk, anda dinasihatkan supaya memberitahu doktor atau jururawat anda sekiranya anda mengalami kesukaran dengan pergerakan usus anda

Punca Sembelit

- Barah yang menjejaskan usus
- Barah yang menjejaskan saraf tunjang
- Pengambilan cecair yang tidak mencukupi
- Pengambilan serat yang tidak mencukupi
- Semakin kurang kegiatan fizikal
- Ubat-ubatan (misalnya beberapa ubat kemoterapi, ubat anti mual, ubat penahan sakit, ubat anti murung, suplemen zat besi)
- Ketidakseimbangan elektrolit (misalnya paras kalsium darah yang tinggi)

Apa yang perlu anda perhatikan

- Secara konsisten semakin kurang merasakan hendak membuang air besar berbanding kebiasaannya
- Najis kering, keras, kadangkala berketul-ketul seperti guli
- Terkincit atau tercirit sedikit najis cecair
- Sukar untuk membuka usus anda
- Ada darah di dalam najis atau di atas tisu tandas selepas buang air besar
- Merasakan bahawa najis anda tidak dibuang sepenuhnya, walaupun selepas buang air besar
- Kembang perut, sakit atau kekejangan
- Hilang selera makan
- Mual atau muntah
- Tidak dapat membuang air kecil
- Kekeliruan

Bagaimana ia boleh dirawat

Doktor anda akan bertanya soalan lebih lanjut kepada anda (misalnya kebiasaan membuang air besar, kali terakhir anda membuang air besar) dan melakukan pemeriksaan fizikal, untuk mengetahui punca sembelit anda. Doktor anda juga boleh mengarahkan penyelidikan lebih lanjut ke atas anda (misalnya menjalankan X-Ray) jika diperlukan. Oleh kerana rawatan untuk sembelit bergantung kepada penyebabnya, pasukan kesihatan anda akan dapat memberi nasihat secara terperinci mengenai rancangan pengurusan yang paling sesuai dengan keadaan anda. Sebagai contoh, peningkatan pengambilan serat disarankan dalam beberapa kes tetapi **tidak digalakkan** jika barah anda menyempitkan usus anda, kerana pengumpulan serat di kawasan yang menyempit dapat menyebabkan usus tersumbat.

Pendekatan rawatan biasa termasuk:

- Memberi julap untuk dimakan, contohnya laktulosa, senna, bisacodyl, psyllium
- Enema (ubat cecair yang dimasukkan ke dalam rektum untuk membersihkan usus besar) atau suppositori (ubat pepejal yang dimasukkan ke dalam rektum). Contohnya ialah enema armada, suppositori gliserin
- Merawat barah jika ia secara langsung menyebabkan sembelit
- Memperbaiki ketidakseimbangan elektrolit

- Mengubah atau menghentikan ubat yang menyebabkan sembelit
- Meningkatkan pengambilan cecair atau serat
- Meningkatkan aktiviti fizikal

Matlamat rawatan ini ialah berjaya untuk memulihkan ke tabiat buang air besar seperti biasa dan mudah membuang najis. Oleh kerana pendekatan di atas mungkin tidak sesuai untuk semua orang, pastikan anda berbincang dengan doktor atau jururawat anda sebelum memulakan rawatan.

Apa yang boleh anda lakukan

Berikut ini adalah beberapa perkara yang harus dan tidak harus dilakukan untuk membantu anda mengurus dan mencegah sembelit:

✓	X
<ul style="list-style-type: none"> • Cuba pergi ke tandas pada waktu yang sama setiap hari, untuk membiasakan diri anda membuang air besar secara teratur • Segera buang air besar apabila timbul resa berbuat demikian. Jangan berlengah-lengah • Bersenamlah sekerap mungkin. Sekiranya anda mengalami kesukaran untuk bangun dari tidur, cubalah untuk melancarkan otot-otot di perut anda dengan mengencangkannya kemudian meregangkannya, dan gerakkan kaki anda dengan kerap ketika duduk atau berbaring di tempat tidur • Minuman panas boleh membantu merangsang pergerakan usus • Mengurut perlahan perut anda mengikut arah jam juga dapat 	<ul style="list-style-type: none"> • Elakkan makan julap, enema atau supositori sendiri. Dalam kes tertentu, ini boleh menyebabkan pendarahan, jangkitan atau kesan sampingan yang berbahaya. Bincangkan dengan doktor atau jururawat anda untuk memastikan anda selamat menggunakannya • Elakkan menggunakan alat penampung najis kecuali ada keperluan. Posisi semula jadi di tandas atau jamban sangat membantu dalam membolehkan anda membuang najis dengan lebih mudah

membantu merangsang pergerakan usus	
-------------------------------------	--

Bila perlu menghubungi pasukan pengurusan barah anda

Sila maklumkan kepada doktor atau jururawat anda sekiranya anda melihat ada gejala sembelit, atau jika sembelit anda tidak bertambah baik walaupun telah menjalani rawatan.

Mohon **PERHATIAN PERUBATAN SEGERA** sekiranya anda mengalami simptom berikut:

- Sembelit dengan gejala berikut yang mungkin menunjukkan kemampatan saraf tunjang:
 - Kelemahan atau kebas pada bahagian bawah badan
 - Kesakitan baru atau teruk di bahagian belakang, pinggang atau dada
- Sembelit dengan gejala berikut yang mungkin menunjukkan **penyumbatan usus**:
 - Mual dan / atau muntah
 - Kembung perut atau sakit
 - Tidak dapat untuk membuang angin atau kentut

Sekiranya anda mempunyai pertanyaan mengenai perkara di atas, sila 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

