

Demam dan Jangkitan



Demam merujuk kepada suhu badan yang lebih tinggi daripada suhu biasa 37.4°C , yang menunjukkan bahawa ada sesuatu yang tidak kena di dalam badan. Adalah lumrah bagi pesakit barah untuk menghidap demam, kerana beberapa sebab.

Punca Demam

- **Jangkitan**

Sesuatu jangkitan disebabkan oleh serangan dan pertumbuhan kuman (misalnya bakteria, virus, kulat) di mana-mana bahagian badan. Rawatan barah seperti kemoterapi dan imunoterapi dapat melemahkan sistem daya tahan tubuh untuk waktu yang singkat, menyebabkannya lebih mudah terkena jangkitan. Jangkitan biasanya merupakan penyebab demam yang paling biasa bagi orang yang menghidap barah.

- **Barah**

Sesetengah jenis barah lebih berkemungkinan menyebabkan demam berbanding dengan yang lain. Contohnya, jenis limfoma tertentu boleh menyebabkan suhu badan tinggi dan berpeluh malam tanpa sebab yang jelas. Juga dikenali sebagai "demam barah" atau "demam tumor", demam ini datang dan pergi, dan sebab-sebabnya masih kurang difahami.

- Ubat-ubatan tertentu (misalnya rawatan yang disasarkan, ubat untuk mencegah kehilangan tulang)
- **Indak balas terhadap produk darah**
- **Keadaan perubatan lain** (contohnya radang organ, darah beku)

Apa yang perlu anda perhatikan

- Suhu badan lebih daripada 37.4°C
- Menggigil dan tegar (menggigil teruk)
- Rasa letih dan tidak selesa pada badan
- Rasa keliru atau pening
- Gejala seperti selesema
- Batuk dengan atau tanpa kahak
- Sukar bernafas
- Sakit mulut
- Lapisan putih di mulut atau di lidah
- Muntah
- Perut tidak selesa atau sakit teruk
- Masalah buang air kecil (misalnya sakit apabila buang air kecil, kencing keruh atau ada darah dalam air kencing, sangat sedikit atau tidak ada air kencing selama lebih 12 jam)
- Ada cairan yang keluar dari kemaluan wanita atau lelaki yang luar daripada biasa
- Cirit-birit
- Kemerahan atau bengkak pada mana-mana bahagian badan
- Kesakitan, kemerahan atau pelepasan dari tapak kateter
- Gejala lain yang tidak normal dan berpanjangan, yang menimbulkan kebimbangan

Bagaimana ia boleh dirawat

Rawatan untuk demam bergantung kepada apa yang menyebabkannya. Sebagai contoh, demam yang disebabkan oleh jangkitan akan dirawat dengan antibiotik, antivirus atau antikulat, bergantung pada jenis kuman yang terdapat di dalam badan anda. Untuk menguruskan demam yang disebabkan oleh reaksi tubuh terhadap pemindahan darah, doktor anda akan menghentikan perjalanan darah anda dan memberi anda beberapa ubat untuk membendung reaksi tersebut.

Untuk mengetahui punca demam anda, doktor anda akan mengajukan kepada anda beberapa pertanyaan seperti bila demam bermula, apa-apa gejala dan ubat-ubatan

yang berkaitan yang sedang anda ambil. Doktor anda juga akan memeriksa anda dan boleh memerintahkan ujian (contohnya x-ray, ujian darah) untuk mengetahui sebab yang tepat atau mengetahui sama ada terdapat komplikasi. Untuk menurunkan suhu dan menghilangkan rasa tidak selesa, anda mungkin akan diberi parasetamol atau ubat anti-radang untuk diambil secara tetap sehingga demam hilang. Sekiranya kadar sel putih anda rendah, doktor anda juga mungkin akan memberi anda ubat faktor pertumbuhan untuk meningkatkan jumlah sel putih anda bagi melawan jangkitan.

Apa yang boleh anda lakukan

Mengalami demam boleh membuat anda tidak selesa dan bimbang. Adalah penting untuk anda memberitahu doktor atau pasukan penjagaan anda lebih awal jika anda menghidapnya, supaya mereka dapat menentukan penyebabnya dan memberi anda rawatan yang sesuai lebih awal. Demam tahap rendah sekalipun boleh menyebabkan komplikasi yang lebih serius jika tidak dirawat. Jadi, jangan tunggu tanda-tanda lain sebelum anda mendapatkan rawatan perubatan.

Berikut adalah beberapa petua yang mungkin berguna untuk mencegah jangkitan dan menguruskan demam, terutamanya jika anda menjalani rawatan untuk barah anda:

✓	X
<p>Cegah jangkitan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pastikan kebersihan diri dengan membersihkan mulut dua kali sehari, mandi setiap hari dan cuci tangan terutamanya selepas menggunakan tandas • Jaga kesihatan dengan makan makanan yang seimbang dan minum sejumlah cecair yang mencukupi • Pastikan pergerakan usus lancar dan hindari sembelit serta meneran kuat kerana ia boleh menyebabkan kulit di sepanjang kawasan dubur terkoyak, yang seterusnya boleh menyebabkan jangkitan 	<ul style="list-style-type: none"> • Elakkan kumpulan orang ramai, orang yang baru-baru ini menerima vaksinasi (misalnya untuk cacar air, cacar, campak/ beguk/rubela, atau kayap, atau sesiapa sahaja yang mempunyai tanda-tanda jangkitan (misalnya selesema). Pakai pelitup jika tidak dapat dielakkan • Jangan letakkan bunga segar dan tanaman hidup di bilik anda, serta elakkan diri daripada berkebun dan memegang tanah atau baja

<ul style="list-style-type: none"> • Ikuti arahan doktor atau jururawat anda mengenai penjagaan peralatan anda (port/ kateter) dan jaga agar ia sentiasa bersih dan kering. Jaga kebersihan diri dengan mencuci tangan sebelum mengendalikan peralatan tersebut • Pastikan keselamatan makanan dengan mencuci tangan hingga bersih semasa penyediaan makanan. Makan hanya makanan yang dimasak sepenuhnya • Bincangkan dengan doktor anda sebelum melakukan perkara berikut: imunisasi, rawatan pergigian, prosedur invasif lain. 	<ul style="list-style-type: none"> • Elakkan menukar sampah kucing atau membersihkan kotoran dari haiwan • Elakkan makan makanan mentah, tidak dimasak, tidak dipasteur, berkulat atau sudah rosak • Elakkan berkongsi barang peribadi (misalnya berus gigi, pisau cukur) dengan orang lain • Elakkan berkongsi tuala, minum menggunakan gelas yang dikongsi bersama orang lain di rumah anda tanpa mencucinya terlebih dahulu dengan sabun dan air • Elakkan luka atau pecah kulit. Berhati-hati ketika menggunakan benda tajam, dan gunakan pelembap untuk mencegah retak terutama jika kulit anda kering • Elakkan menggunakan tampon, suppositori atau enema melainkan jika ia diizinkan oleh doktor anda
<p>Menguruskan demam</p> <ul style="list-style-type: none"> • Makan ubat anda untuk menurunkan suhu badan seperti yang dinasihatkan doctor • Minum cecair sejuk atau sedut ketulan ais • Tanggalkan pakaian dan selimut tambahan • Sapukan kompres sejuk, atau mandi dengan air suam atau gunakan sepan 	<ul style="list-style-type: none"> • Elakkan penggunaan selimut atau pakaian berlapis-lapis untuk meningkatkan suhu badan anda. Salah satu gejala pertama demam tinggi ialah menggigil dan otot tegang – ini bermakna anda akan berasa sangat sejuk dan mula menggigil. Anda semestinya ingin menjaga kehangatan diri anda, tetapi bahagian dalam badan anda sebenarnya sangat

<ul style="list-style-type: none">• Pastikan bilik sentiasa ada ventilasi baik dengan membuka tingkap atau menggunakan kipas angin• Rehat sebanyak yang boleh	panas, dan anda seharusnya menurunkan suhu badan anda
--	---

Bila perlu menghubungi pasukan penjagaan barah anda

Sila maklumkan kepada doktor atau jururawat anda sekiranya:

- Anda mengalami demam, terutamanya jika anda menjalani rawatan barah
- Anda perhatikan sebarang gejala yang disenaraikan sebelumnya
- Demam atau gejala anda tidak bertambah baik walaupun selepas rawatan

Di bawah ini menunjukkan kemungkinan jangkitan teruk, **KECEMASAN PERUBATAN** yang memerlukan **PERHATIAN PERUBATAN SEGERA**, terutamanya jika anda menjalani rawatan barah: sila pergi ke hospital terdekat secepat mungkin. Rawatan yang tertangguh boleh mengakibatkan komplikasi serius atau bahkan mengancam nyawa akibat jangkitan:

- Rasa tidak sihat
- Rasa keliru atau bingung
- Menggigil atau sakit otot
- Tidak membuang air kecil selama 24 jam
- Rasa sesak nafas atau pening

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**

