

Ketidakcernaan



Gangguan pencernaan merujuk kepada rasa tidak selesa atau sakit di bahagian atas perut. Anda mungkin merasa kenyang, kembung atau mual ketika mengalami ketidakcernaan. Istilah ini kadangkala digunakan secara bergantian dengan "pedih ulu hati", yang merujuk kepada sensasi terbakar di kawasan bawah dada. Ini berlaku apabila asid perut kembali mengalir ke esofagus (tiub berongga panjang yang menghubungkan tekak ke perut anda) dan merengsakan lapisannya.

Punca Ketidakcernaan

Gangguan pencernaan biasanya berlaku selepas makan, dan disebabkan oleh kerengsaan lapisan perut akibat asid perut. Faktor yang boleh mencetuskan gangguan pencernaan mungkin berkaitan atau tidak berkaitan dengan barah dan rawatannya. Ini termasuk:

- Tekanan
- Merokok
- Makanan / minuman tertentu (lihat "**Apa yang boleh anda lakukan**" di bawah)
- Ubat-ubatan tertentu (misalnya steroid, ubat penahan sakit anti-radang)
- Ubat kemoterapi
- Barah yang mempengaruhi saluran pencernaan atas

- Pengambilan cecair yang lemah
- Tidak aktif
- Sembelit

Bagaimana ia boleh dirawat

Doktor atau jururawat anda mungkin akan menanyakan lebih banyak soalan untuk menentukan faktor-faktor yang mungkin menyebabkan ketidakcernaan anda. Anda mungkin diberi nasihat tentang perubahan gaya hidup untuk mengurangkan terjadinya ketidakcernaan (lihat bahagian di bawah tentang "Apa yang dapat anda lakukan"). Doktor anda juga boleh memberikan beberapa ubat untuk menghilangkan rasa tidak selesa:

- Ubat untuk membersihkan asid perut (Antasid misalnya Mylanta, Magnesium Trisilicate)
- Ubat untuk mengurangkan pengeluaran asid (misalnya Famotidine, Omeprazole)
- Ubat untuk memperbaiki pengosongan perut (misalnya Metoclopramide)

Apa yang boleh anda lakukan

Berikut adalah beberapa petua untuk membantu anda menguruskan ketidakcernaan dengan lebih baik dalam kehidupan seharian:

✓	X
<ul style="list-style-type: none"> • Makan sedikit tetapi lebih kerap. Kunyah makanan dengan lebih perlahan dan kurangkan minum air semasa makan • Kekalkan berat badan yang sihat. Latihan fizikal yang kerap juga dapat membaiki masalah perut kembung • Berhenti merokok. Bahan kimia dalam asap rokok boleh memburukkan lagi gangguan pencernaan • Pakai pakaian yang longgar di pinggang anda 	<ul style="list-style-type: none"> • Hadkan atau elakkan makanan dan minuman yang diketahui menyebabkan ketidakcernaan seperti: <ul style="list-style-type: none"> - Alkohol, buah citrus, makanan pedas, minuman berkafein dan berkarbonat - Makanan yang mengeluarkan gas (misalnya kubis, bunga kubis, bawang putih, kacang, bawang) - Makanan berlemak (misalnya makanan yang digoreng dalam minyak penuh, mentega, coklat)

<ul style="list-style-type: none"> • Untuk gangguan pencernaan yang semakin teruk pada waktu malam, letakkan bantal di belakang punggung anda dan tidurlah dalam keadaan separuh menegak untuk mengelakkan aliran balik asid perut • Uruskan tekanan melalui teknik relaksasi seperti pernafasan mendalam, kerana tekanan dapat memperburuk gangguan pencernaan dan ketidakselesaan gastrik 	<p>terutamanya jika anda mempunyai masalah pancreas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Makanan berserat tinggi (misalnya bijiran penuh, sayur-sayuran berdaun gelap, buah-buahan) • Elakkan aktiviti berat dan berbaring sekurang-kurangnya 1 jam selepas makan • Elakkan makan atau minum minuman yang boleh memburukkan lagi gangguan pencernaan, 2-3 jam sebelum tidur • Jangan makan ubat yang dijual di kaunter tanpa berbincang dengan doktor anda terlebih dahulu
---	--

Bila perlu menghubungi pasukan rawatan barah anda

Sila maklumkan kepada doktor atau jururawat anda jika anda mengalami gangguan pencernaan, atau jika anda mengalami salah satu perkara berikut yang boleh menunjukkan keadaan anda bertambah buruk atau timbul komplikasi:

- Ketidakcernaan yang tidak bertambah baik walaupun terdapat perubahan gaya hidup dan ubat-ubatan
- Kurang selera makan, sukar untuk makan atau menelan, turun berat badan
- Sukaran buang air besar dan merasa mual
- Ada darah di dalam najis anda atau najis berwarna hitam
- Muntah atau batuk darah

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

