

## Mual dan muntah



Mual merujuk kepada rasa tidak selesa dan mahu muntah, sementara muntah adalah luahan isi perut melalui mulut. Salah satu kesan sampingan barah dan rawatan antibarah yang paling biasa adalah mual dan muntah, tetapi tidak semua pesakit dengan keadaan dan/atau rawatan yang sama akan mengalami kesan yang sama. Sebahagian orang akan mengalami mual dan muntah yang ringan sementara ada yang lain mengalami yang teruk sekali. Ia boleh berlaku sebelum, semasa atau selepas rawatan, tetapi ada juga beberapa orang yang sama sekali tidak mengalaminya.

### **Punca Mual dan Muntah Causes**

Ada satu bahagian di otak kita yang dikenali sebagai "pusat muntah". Ia berfungsi mengawal muntah. Pelbagai faktor boleh menyebabkan mual dan muntah dengan mencetuskan pusat muntah. Ini termasuk:

- Ubat antibarah. Beberapa kemoterapi tertentu (misalnya cisplatin, doxorubicin, cyclophosphamide) lebih berkemungkinan menyebabkan mual dan muntah berbanding dengan yang lain.
- Terapi radiasi, terutama ke kawasan otak / perut / pelvis, atau terapi radiasi seluruh badan

- Ubat-ubatan tertentu (misalnya antibiotik, opioid)
- Barah yang ada di dalam atau telah merebak ke otak
- Barah yang menjejaskan misalnya menyekat saluran kerongkong, perut atau usus
- Paras garam atau mineral badan yang tidak normal
- Faktor lain yang mungkin tidak berkaitan dengan barah atau rawatannya (misalnya Masalah pencernaan, jangkitan, sembelit, mabuk, keracunan makanan)

### Apa yang perlu anda perhatikan

Mual dan muntah yang tidak terkawal boleh menyebabkan masalah yang lebih serius seperti dehidrasi dan masalah lain dari kehilangan garam badan. Adalah penting untuk memerhatikan gejala berikut dan jika ada, pergi berjumpa doktor atau jururawat anda lebih awal untuk diperiksa.

- Rasa ingin muntah yang berlarutan lebih dari 2 hari
- Muntah lebih dari dua kali sehari, selama lebih dari 2 hari
- Susah untuk makan atau minum kerana rasa mual dan/atau muntah

### Bagaimana ia boleh dirawat

Doktor anda akan menanyakan soalan lebih lanjut kepada anda (misalnya bila ia bermula, gejala yang berkaitan) dan melakukan pemeriksaan fizikal, untuk mengetahui punca mual atau muntah anda. Jika perlu, doktor anda juga boleh mengarahkan siasatan lebih lanjut (misalnya ujian darah, imbasan). Oleh kerana rawatan untuk mual atau muntah bergantung pada penyebabnya, pasukan kesihatan anda akan dapat memberi nasihat secara terperinci mengenai rancangan rawatan yang paling sesuai dengan keadaan anda.

### Beberapa pendekatan rawatan biasa termasuk:

- Memberikan ubat anti-muntah untuk mencegah atau merawat mual / muntah
- Merawat keadaan yang menyebabkan mual/muntah. Contohnya, memberi ubat enema untuk membantu anda buang air besar boleh membantu melegakan mual/muntah yang disebabkan oleh sembelit.

## Apa yang boleh anda lakukan

Berikut ini adalah beberapa perkara yang harus dan tidak harus dilakukan untuk membantu anda menguruskan rasa mual dan muntah anda dengan lebih baik:

✓	X
<p><b>Untuk mengelakkan mual/muntah:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Makan ubat anti-muntah anda seperti yang ditetapkan oleh doktor anda</li><li>• Minum minuman yang jernih, tidak berkarbonat dan tidak mengandungi (misalnya jus epal) dengan kerap dan sedikit-sedikit, mengikut apa yang boleh diterima badan anda</li><li>• Minum dan makan perlahan-lahan</li><li>• Makan sedikit-sedikit tetapi lebih kerap sepanjang hari, bukannya tiga makanan besar</li><li>• Pakai pakaian yang longgar, terutama ketika makan</li><li>• Jaga kebersihan mulut dengan menggosok gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari dan membilas mulut sebelum dan selepas makan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Elakkan minum sambil makan kerana ini boleh menyebabkan perut anda merasa kembung dengan lebih mudah</li><li>• Elakkan menjalani rawatan dengan perut penuh setelah makan, jika mual biasanya berlaku semasa rawatan</li><li>• Elakkan berbaring selepas makan untuk mengelakkan refluks. Rehat dalam posisi duduk sekurang-kurangnya 1-2 jam selepas makan</li></ul>
<p><b>Sekiranya mual / muntah anda bertambah teruk akibat bau makanan atau sumber lain:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Makan makanan anda apabila ia telah sejuk, untuk mengelakkan bau dari makanan panas</li><li>• Pastikan tingkap terbuka dan pastikan pengudaraan yang baik di rumah anda, terutama dapur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Elakkan bau yang mengganggu anda (misalnya asap rokok, minyak wangi)</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sekiranya anda mual kerana bau makanan dan tidak dapat memasak, minta orang lain untuk membantu memasak atau menyediakan dan membekukan makanan terlebih dahulu</li> </ul>	
<p><b>Sekiranya anda merasa mual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ambil "makanan selesa" yang membuat anda berasa lebih baik apabila anda mual sebelumnya (misalnya gula-gula masam, pudina, bubur hambar)</li> <li>• Alihkan perhatian anda dengan berbual dengan keluarga atau rakan, atau melakukan aktiviti yang anda suka</li> <li>• Gunakan teknik relaksasi (misalnya bernafas dalam-dalam), atau gunakan khayalan positif (misalnya tumpukan fikiran anda pada satu suasana yang membahagiakan) untuk membantu anda merasa kurang cemas dan mengurangkan rasa mual</li> <li>• Sebahagian orang menganggap produk herba seperti halia adalah bermanfaat. Bincangkan dengan doktor anda terlebih dahulu sebelum menggunakan produk ini, demi memastikan bahawa tidak ada interaksi dengan ubat lain yang anda ambil</li> <li>• Akupunktur mungkin bermanfaat. Tanyakan kepada doktor anda jika akupunktur selamat untuk anda, sebelum melakukannya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elakkan makanan berlemak, berminyak, yang digoreng, atau pedas</li> <li>• Elakkan makanan yang mempunyai bau yang kuat</li> </ul>

## Bila perlu menghubungi pasukan rawatan barah anda

Sila maklumkan kepada doktor atau jururawat anda sekiranya anda mengalami mual dan/atau muntah, atau jika anda mengalami salah satu perkara berikut yang boleh menunjukkan **keadaan atau komplikasi keadaan anda bertambah buruk**

- Mual/muntah yang tidak bertambah baik walaupun selepas makan ubat tahan muntah
- Tanda-tanda dehidrasi, termasuk kemerosotan berat badan, rasa haus atau mulut kering, warna kencing lebih gelap/ kencing berkurangan, merasa mabuk, pusing atau keliru
- Tanda-tanda pendarahan di perut atau usus anda, termasuk muntah yang kelihatan seperti kopi, atau terdapat darah di dalamnya
- Tanda-tanda usus anda tersumbat, termasuk tidak dapat buang air besar atau buang angin

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**

