

Kesakitan Barah



Kesakitan adalah sensasi dan pengalaman yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh kerosakan pada tisu badan atau saraf mana pun. Walaupun kelihatan biasa, tidak setiap orang yang menghidap barah akan mengalami kesakitan. Walaupun anda mengalaminya, ada baiknya mengetahui bahawa semua kesakitan dapat diatasi, dan kebanyakan kesakitan dapat dikawal. Sekiranya tidak dirawat, kesakitan boleh menyebabkan masalah lain yang menyusahkan seperti insomnia, kemurungan, keletihan dan kesukaran menjalankan aktiviti harian anda secara normal. Oleh kerana rasa sakit yang tidak terkawal dapat menjadikannya lebih sukar untuk mengatasi barah dan rawatannya, anda disarankan untuk melaporkan kesakitan kepada doktor atau jururawat anda lebih awal.

Punca Kesakitan Barah

- Kesan langsung dari barah yang merosakkan atau mempengaruhi tisu atau saraf badan
- Penyiasatan perubatan yang digunakan untuk mendiagnosis barah dan menentukan kesan rawatan barah (misalnya Ujian sumsum tulang, biopsi) boleh menyebabkan beberapa ketidakselesaan di tempat di mana ujian dilakukan.
- Rawatan barah

- Pembedahan. Adalah biasa untuk mengalami sakit di tempat pembedahan. Kesakitan jenis ini biasanya hilang setelah luka sembuh. Sebilangan orang bagaimanapun boleh mengalami kesakitan walaupun selepas luka itu sembuh, kerana parut di tempat operasi.
- Kemoterapi, terapi hormon. Beberapa jenis kemoterapi tertentu (misalnya xaliplatin, paclitaxel) boleh menyebabkan rasa sakit dan rasa kebas pada jari tangan atau jari kaki (lihat neuropati periferal), yang sering hilang setelah rawatan selesai. Walau bagaimanapun, dalam beberapa kes, kesan sampingan ini mungkin memerlukan pengurusan jangka panjang. Terapi hormone kadangkala boleh menyebabkan sakit sendi dan sakit otot.
- Terapi Radiasi. Bergantung pada dos dan kawasan radiasi, sakit boleh menjadi salah satu kesan sampingan. Contohnya, radiasi ke kepala dan leher menyebabkan bisul mulut yang boleh menyakitkan. Ini, sekali lagi, akan bertambah baik setelah rawatan selesai.

Orang yang menghidap barah juga boleh mengalami kesakitan yang tidak berkaitan langsung dengan barah atau rawatannya (misalnya sakit akibat arthritis atau migrain). Kadangkala, tekanan bukan fizikal seperti kegelisahan atau tekanan emosi yang lain, atau bahkan masalah sosial atau kerja boleh membuat kesakitan anda terasa lebih teruk. Ini bermakna adalah sama pentingnya menangani tekanan lain ini bersama dengan rawatan penyebab fizikal kesakitan, sehingga anda dapat mengatasi kesakitan dengan lebih baik.

Apa yang perlu anda perhatikan

Punca dan pengalaman kesakitan berbeza antara seorang ke orang. Beberapa gejala yang mungkin berlaku termasuk:

- Sakit di mana-mana bahagian badan
- Tidak dapat menjalankan aktiviti normal kerana sakit
- Keletihan dan / atau mood rendah kerana kesakitan

Bagaimana ia boleh dirawat

Oleh kerana rawatan kesakitan bergantung kepada penyebabnya, doktor anda akan menanyakan lebih banyak soalan mengenai kesakitan anda (misalnya Ketika mula-mula, bagaimana rasanya) dan melakukan pemeriksaan fizikal untuk mengetahui apa yang menyebabkan kesakitan. Doktor anda juga boleh memberi nasihat untuk siasatan lebih lanjut (misalnya Sinar-x) jika diperlukan. Berdasarkan keadaan dan penyebab kesakitan anda, doktor anda akan:

- **Rawat sebab yang menjadi punca kesakitan seberapa yang boleh.** Sekiranya tumor menyebabkan kesakitan secara langsung, menggunakan rawatan antibarah seperti kemoterapi atau radioterapi dapat mengecilkan tumor dan membantu mengurangkan kesakitan.
- **Memberi ubat untuk menghilangkan rasa sakit.** Ini mungkin termasuk ubat penahan sakit (misalnya parasetamol, opioid seperti tramadol, morfin, dan lain-lain.), atau ubat lain (misalnya kortikosteroid untuk membantu mengurangkan keradangan, ubat penenang otot untuk sakit otot, ubat penstabil saraf untuk neuropati periferi yang menyakitkan dan lain-lain lagi).
- **Gunakan kaedah lain untuk menghilangkan rasa sakit.** Dalam beberapa keadaan, penyuntikan bahan ke saraf yang menyakitkan (blok saraf) atau prosedur untuk menguatkan tulang yang menyakitkan (vertebroplasty, kyphoplasty) juga dapat membantu.
- **Rujuk kepada karyawan penjagaan kesihatan lain untuk membantu merawat kesakitan atau komplikasinya.** Ini mungkin termasuk pakar rawatan sakit atau paliatif untuk menguruskan kesakitan anda dengan lebih lanjut, atau karyawan penjagaan kesihatan yang lain (misalnya pekerja sosial, ahli psikologi, ahli terapi fizikal) untuk membantu anda mengatasi kesakitan anda dalam kehidupan seharian.

Apa yang boleh anda lakukan

Langkah pertama untuk pengurusan kesakitan yang berjaya adalah memaklumkan kepada doktor atau jururawat anda sebaik sahaja anda mengalaminya. Berikut adalah beberapa langkah selanjutnya yang dapat anda lakukan, semasa anda bekerjasama dengan pasukan penjagaan kesihatan anda untuk mencegah atau merawat kesakitan anda:

✓	X
<p>Jejaki kesakitan anda</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengambil perhatian kesakitan anda boleh membantu anda menerangkan kesakitan kepada doktor atau jururawat anda. Kesakitan anda dapat diatasi dengan lebih baik apabila pasukan kesihatan anda memahami kesakitan anda dengan lebih baik 	

<ul style="list-style-type: none"> • Perkara yang perlu diperhatikan termasuk: <ul style="list-style-type: none"> - Di mana kesakitan anda? - Bagaimana rasa sakit itu? Contohnya rasa seperti membakar, tajam - Bilakah kesakitan bermula? - Apa yang menjadikan kesakitan lebih baik atau teruk? - Adakah kesakitan mengganggu aktiviti anda? - Berapa terukkah sakitnya? 	
<p>Ikuti rejimen rawatan anda</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ambil ubat anda seperti yang ditetapkan • Ubat-ubatan tertentu memerlukan sedikit masa untuk berkesan. Bincangkan dengan doktor atau jururawat anda jika anda merasakan bahawa ubat yang diberi tidak dapat mengatasi kesakitan anda • Kaunseling dan terapi dapat membantu anda mengatasi kesakitan anda dengan lebih baik. Pastikan berjumpa dengan pekerja sosial dan/atau ahli terapi anda seperti yang dinasihatkan oleh doktor atau jururawat anda 	<ul style="list-style-type: none"> • Jangan tunggu sehingga kesakitan anda bertambah buruk sebelum makan ubat penahan sakit kerana ia memerlukan masa lebih lama untuk menghilangkan rasa sakit • Jangan berhenti mengambil ubat yang diberi kecuali disarankan oleh doktor atau jururawat anda
<p>Cuba terapi bukan ubat untuk menghilangkan rasa sakit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Urutan lembut pada kaki, tangan dan dahi atau berhampiran tempat sakit anda dapat membantu 	

menghilangkan ketegangan dan tekanan di kawasan ini

- Alihkan perhatian anda daripada kesakitan dengan menumpukan perhatian pada perkara yang anda gemari (misalnya mendengar muzik, menonton televisyen)
- Bayangkan gambaran yang damai dan santai (misalnya laut, matahari terbit) dalam fikiran anda sambil menutup mata anda. Ini dapat membantu mengalihkan fikiran anda dari rasa sakit, mengurangkan kegelisahan dan memudahkan tidur serta rehat
- Meditasi dapat menenangkan dan mengurangkan emosi negatif yang berkaitan dengan kesakitan. Dalam kedudukan yang selesa, tumpukan perhatian anda pada perkara-perkara tertentu (misalnya mengulangi kata-kata atau frasa yang menenangkan, atau pernafasan anda sendiri). Cuba alihkan perhatian anda kembali kepada perkara yang menjadi tumpuan anda sekiranya anda merasa terganggu
- Tanya doktor anda mengenai terapi lain seperti menggunakan pad panas/ sejuk dan akupunktur. Walaupun tidak sesuai / tidak selamat untuk sesetengah orang, ia mungkin berkesan untuk orang lain

<ul style="list-style-type: none"> • Sertai kumpulan sokongan bagi membolehkan anda bercakap dengan seseorang yang mempunyai diagnosis barah yang sama. Selain menghilangkan tekanan dan kegelisahan yang mungkin memperburukkan kesakitan anda, anda juga dapat belajar tentang apa yang orang lain lakukan untuk mengatasi kesakitan mereka • Beberapa terapi (misalnya Akupunktur) mungkin tidak selamat, terutama ketika anda sedang menerima rawatan. Rujuk kepada doktor anda sebelum anda mencuba sebarang terapi 	
--	--

Bila perlu menghubungi pasukan rawatan barah anda

Sila maklumkan kepada doktor atau jururawat anda sebaik sahaja anda mengalami gejala berikut yang mungkin menunjukkan **keadaan yang semakin teruk atau komplikasi**.

- Kesakitan anda tidak berkurangan dengan rawatan yang diberi
- Kesakitan anda menyukarkan anda makan, tidur atau melakukan aktiviti harian anda
- Anda mempunyai kesan sampingan dari ubat-ubatan yang diberi untuk merawat kesakitan anda
- Anda mengalami kesakitan yang teruk
- Anda mengalami **sakit belakang yang baru atau teruk** dengan gejala berikut:
 - **Rasa lemah/kebas** pada bahagian bawah badan
 - **Sakit di sekitar pinggang atau dada**
 - **Hilang kawalan pundi kencing/usus**

Perkara di atas menunjukkan kemungkinan pemampatan saraf tunjang, **KECEMASAN PERUBATAN** yang memerlukan **PERHATIAN PERUBATAN SEGERA**: sila pergi ke hospital terdekat secepat mungkin. Rawatan yang tertangguh boleh mengakibatkan kecacatan jangka panjang.

Untuk maklumat lebih lanjut mengenai sakit barah, ubat-ubatan yang digunakan untuk kesakitan dan mitos mengenai morfin, anda boleh merujuk pada buku kecil mengenai "NCCS Kesakitan Barah dan pengurusannya: Panduan untuk pesakit, keluarga dan penjaga". 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**

