

Panduan untuk Pesakit dan Keluarga

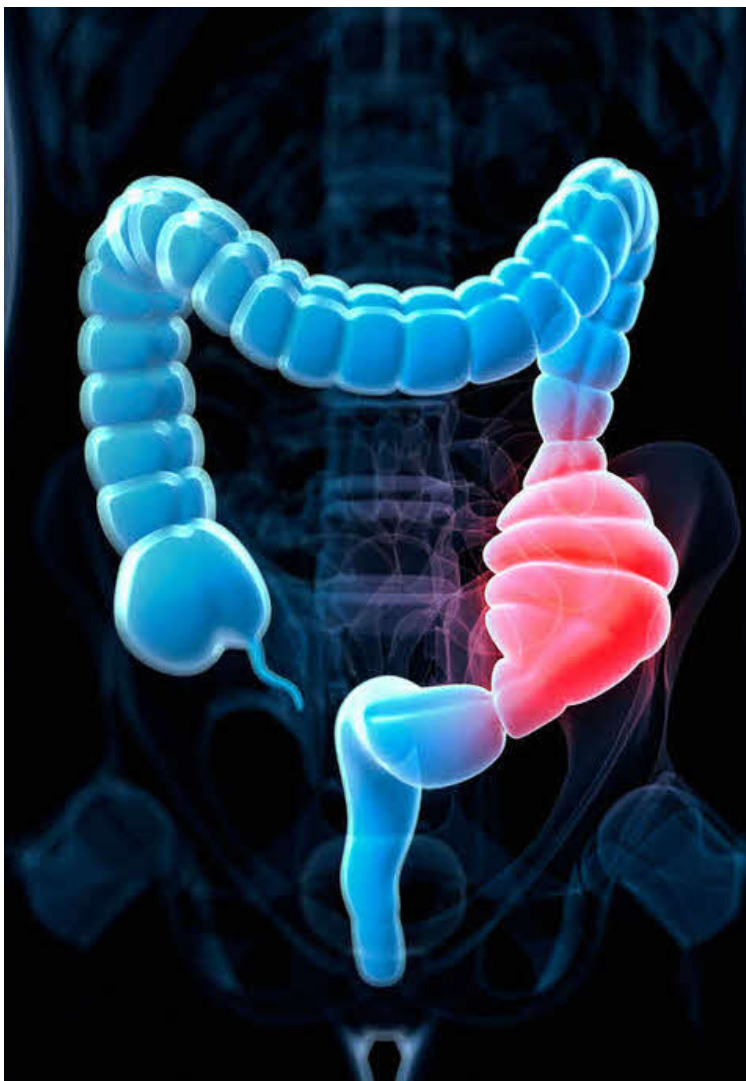
Mengurusi Sembelit

Gambaran keseluruhan

Sembelit merujuk kepada pergerakan usus yang jarang atau sukar untuk dikeluarkan. Dalam kebanyakan kes, ini berlaku kerana kolon telah menyerap terlalu banyak air daripada makanan yang berada di dalam kolon. Walaupun adalah perkara biasa untuk mempunyai lebih daripada satu punca untuk sembelit, ia juga bukan perkara luar biasa untuk sembelit berlaku tanpa sebab yang jelas.

Terdapat banyak kemungkinan penyebab sembelit, termasuk:

- Kekurangan serat dan pengambilan cecair dalam diet.
- Gaya hidup yang tidak aktif, senaman yang tidak mencukupi dan perubahan yang berkaitan dengan alam sekitar.
- Tekanan yang berlebihan atau luar biasa.
- Keadaan perubatan seperti hormon (hipotiroidisme), neurologi (strok, penyakit Parkinson), kemurungan, gangguan makan dan kanser kolorektal.
- Kesan sampingan ubat seperti ubat penahan sakit, antidepresan, tekanan darah, suplemen zat besi dan suplemen kalsium.
- Sembelit mungkin menjadi lebih teruk disebabkan perjalanan, kehamilan atau perubahan dalam diet.



- Tabiat buang air yang buruk: Mengabaikan keinginan semula jadi untuk membuang air besar yang menyebabkan otot dan saraf saluran belakang tidak berfungsi secara teratur.
- Orang yang mengalami kecederaan saraf tunjang atau keadaan perubatan, contohnya, penyakit tiroid atau diabetes. Pertumbuhan, tumor atau kanser yang membuat kolon tersumbat.
- Anda disarankan untuk mendapatkan nasihat daripada doktor anda jika terdapat perubahan dalam tabiat buang air besar anda selama lebih daripada 6 minggu.



Gejala utama sembelit adalah peningkatan kesukaran atau rasa tidak selesa apabila membuang najis.

Gejala lain termasuk:

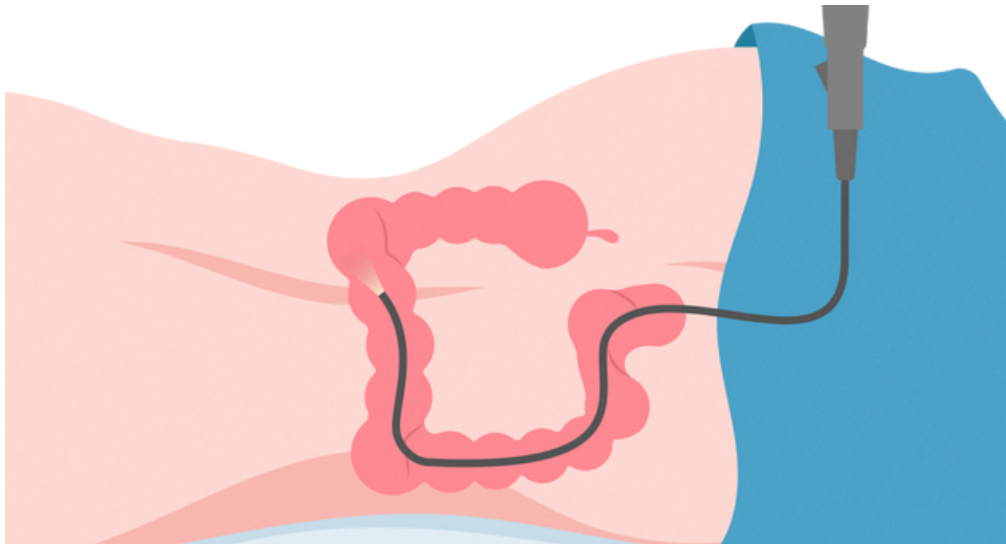
- Buang najis kurang daripada 3 kali seminggu.
- Mempunyai najis berketul atau keras.
- Meneran untuk membuang air besar.
- Merasa seolah-olah terdapat penyumbatan dalam dubur anda yang menghalang pergerakan usus.
- Merasa seolah-olah anda tidak dapat atau mengalami kesukaran mengosongkan najis sepenuhnya dari dubur anda.
- Memerlukan bantuan mengosongkan dubur anda, seperti menggunakan tangan anda untuk menekan perut anda atau menggunakan jari untuk mengeluarkan najis dari dubur anda



Bagaimanakah sembelit didiagnosis?

Instrumen dengan kamera yang dipasang pada hujungnya, dipanggil **sigmoidoskop fleksibel** atau **kolonoskop**, akan digunakan untuk melihat kolon anda.

Ujian lain yang boleh membantu termasuk ujian x-ray yang dipanggil kajian Colonic Transit. Ini melibatkan menelan kapsul yang mengandungi penanda yang muncul pada x-ray yang akan diambil berulang kali selama beberapa hari seterusnya. Ia dapat menilai sejauh mana kolon anda berfungsi untuk membawa makanan yang telah dihadam ke rektum. Ujian lain kemudian menilai fungsi dubur dan rektum, contoh: MRI dinamik atau fisiologi dubur dan manometri. Dalam sesetengah kes, tiada punca dapat ditemui.



Diagnosis & Rawatan:

- Suplemen serat, julap atau ubat mungkin berkesan; contoh. Prucalopride.
- Latihan untuk melatih semula dan menyelaraskan otot di dubur (biofeedback).
- Pengairan rektum.
- Pembedahan, jika perlu. Jenis pembedahan yang tepat bergantung pada di mana masalahnya. Pakar bedah anda akan menerangkan kepada anda operasi yang terbaik untuk anda dan anda akan diberi nasihat tentang risiko dan faedah prosedur tertentu.



Dalam kebanyakan kes, sembelit hilang dengan sendirinya tanpa memerlukan rawatan.

Terdapat beberapa cara untuk mengurangkan gejala sembelit dengan menggunakan ubat rumah.

Ini termasuk:

- Meningkatkan pengambilan serat.
- Air minuman.
- Senaman yang kerap. Aktiviti fizikal meningkatkan aktiviti otot dalam usus anda.
- Bertindak balas kepada desakan badan anda untuk membuang najis.
- Luangkan masa anda di bilik mandi untuk mempunyai masa yang cukup untuk membuang air besar tanpa gangguan atau rasa tergesa-gesa. Anda tidak boleh berada di dalam bilik mandi lebih daripada 10 minit.
- Urut perut.
- Relaksasi otot dasar pelvis, juga dikenali sebagai latihan menurunkan ketegangan (down training), mengajar otot dasar pelvis untuk berehat dan melepaskan ketegangan. Senaman ini sebaiknya diajar oleh pakar fisioterapi dasar pelvis.



Postur Tandas

Cuba untuk **mengekalkan postur tandas yang baik** mungkin berguna jika anda merasa sukar untuk membuang najis. Berikut adalah beberapa petua yang boleh anda cuba:










Lutut lebih tinggi daripada pinggul.



Condongkan badan ke hadapan dan letakkan siku pada lutut anda.



Kembungkan perut anda dan luruskan tulang belakang anda.

Bristol stool chart			
Jenis 1		Berasingan, ketulan keras, seperti kacang	Mungkin mengalami sembelit
Jenis 2		Berbentuk sosej tetapi berketul	
Jenis 3		Seperti sosej tetapi terdapat rekahan pada permukaannya	Yang ideal
Jenis 4		Seperti sosej atau ular, terasa licin dan lembut	
Jenis 5		Gumpalan lembut dengan bentuk yang jelas	Mungkin mengalami cirit-birit
Jenis 6		Potongan gebu dengan tepi compang-camping	
Jenis 7		Berair, tiada kepingan pepejal	

Pencegahan

Jika anda menghadapi kesukaran untuk membuang air besar atau mengalami najis yang keras dan kering walaupun telah mengambil julap dengan kerap, sila maklumkan kepada doktor anda. Doktor boleh menetapkan ubat yang diberikan melalui rektum (suppositori) untuk membantu melancarkan pembuangan air besar

- Ambil jumlah air yang mencukupi (8-10 gelas sehari atau 1.5 hingga 2 liter) melainkan doktor anda telah menasihati anda untuk mengehadkan pengambilan air.
- Lebihkan pengambilan makanan berserat tinggi seperti buah-buahan dan sayur-sayuran berdaun.
- Minum lebih banyak air apabila makan makanan tinggi serat.
- Elakkan pengambilan makanan yang diproses atau makanan rendah serat.
- Kurangkan penggunaan alkohol dan kafein, kerana ini meningkatkan kehilangan air (lebih banyak air kencing) dari badan.
- Aktif dan sertakan senaman yang kerap.
- Pastikan privasi dan keselesaan yang baik semasa anda membuang air besar.
- Ubat (julap) boleh digunakan untuk membantu melembutkan najis dan memudahkan untuk membuka usus anda.
- Tetapkan jadual tetap untuk membuka usus anda.
- Gunakan mangkuk tandas atau kerusi commode

