

# ELAK SEMBELIT KRONIK

Sihat

*Usah tangguh buang air besar apabila terasa*

Oleh DEWANI ABBAS  
dewani@sph.com.sg

JIKA dalam bulan Ramadan ini anda agak sukar membuang air besar, antara puncanya ialah kerana anda kurang meminum air.

Ada pula menyangka makan lebih banyak serat seperti sayur-sayuran, kacang dan oat membantu melawaskan pembuangan air besar mereka.

Namun, memakan lebih banyak serat tidak menjamin kelawasan tanpa ia disertai dengan meminum air yang mencukupi.

Ibarat simen, jika ia tidak dicampur dengan air, ia akan menjadi keras dan sukar digayakan.

Begitu juga dengan serat. Tanpa meminum air mencukupi, ia akan menjadi hanya ketulan yang keras yang sukar keluar daripada tubuh dalam bentuk najis, lantas menyebabkan sembelit.

Inilah antara fakta tentang masalah sembelit. Tetapi, yang lebih dikhuatiri ialah sembelit kronik yang menjejaskan 25 peratus penduduk Singapura, terutama wanita dan orang tua.

Ia satu masalah yang agak la-

zim dihadapi di sini yang membuat mereka sampai berjumpa doktor untuk mendapatkan rawatan, kata Penolong Profesor Dr Reuben Wong, Konsultan di Jabatan Gastroenterologi dan Hepatologi di Hospital Universiti Nasional (NUH).

Menerangkan mengapa wanita dan orang tua lebih cenderung mengalami sembelit, Dr Wong berkata bagi wanita ia ada kaitan dengan hormon mereka.

“Selain pergerakan fizikal wanita yang secara semula jadi lebih perlahan berbanding lelaki, hormon mereka juga memainkan peranan.

“Didapati bahawa mereka yang ada masalah sembelit mengadu mereka tiada masalah itu sebelum kedatangan haid, tetapi semasa sedang haid, mereka mudah membuang air besar. Jadi, tanpa sebab lain, hormon dilihat sebagai memainkan peranan,” terang Dr Wong.

Bagi orang tua pula, katanya, ia biasanya berkaitan dengan ubat-ubatan yang mereka makan.

Ubat-ubatan yang boleh menyebabkan sembelit termasuk ubat untuk penyakit jantung, tekanan darah tinggi, rawatan untuk masalah psikologi dan sakit mental serta ubat melawan kemurungan dan ubat pelega sakit atau *painkiller*.



**TIDAK MEMADAI:** Makan lebih banyak serat tidak menjamin kelawasan atau mengelakkan sembelit tanpa ia disertai dengan meminum air yang mencukupi. – Foto fail

“Mereka yang menghidap penyakit tiroid serta penyakit Parkinson juga boleh mengalami sembelit kronik, tetapi yang lebih berbahaya ialah barah usus,” tambah Dr Wong.

## Beberapa tanda sembelit kronik

Beliau menggariskan beberapa tanda sembelit kronik seperti berikut:

► Tidak membuang air besar sekerap seperti yang lazimnya, misalnya kurang daripada tiga kali seminggu. Tetapi, keadaan ini bergantung kepada negara-negara.

Di India selatan, misalnya, penduduknya buang air besar dua kali sehari, sementara di Amerika Syarikat, dua hari sekali kerana diet masing-masing.

Orang Singapura lazimnya membuang air besar sekali sehari, menurut Dr Wong.

► Najis keras dan kecil.

► Sukar mengeluarkan najis. Ada wanita yang sampai memasukkan jarinya ke dalam faraj

untuk menolak semacam kantung untuk merangsang pembuangan air besar. Ada pula yang memasukkan jari ke dalam lubang dubur, kata Dr Wong.

► Rasa perut kembung, senak atau sakit.

► Rasa najis tidak keluar sepenuhnya selepas membuang air besar.

► Keluar darah. Ini boleh juga menjadi petanda buasir yang boleh dirawat, tetapi lebih berbahaya jika ia adalah disebabkan oleh barah usus.

Tanda lain bagi barah usus ialah kemerosotan berat badan, lantas pemeriksaan doktor perlu segera dilakukan.

Dr Wong juga memberitahu perjalanan ke luar negara boleh turut menyebabkan sembelit. Ini kerana perubahan seperti iklim dan masa di tempat baru boleh menjejaskan ritma biologikal di dalam tubuh seperti waktu makan dan tidur, lalu menjejaskan proses pembuangan air besar.

Menangguh membuang air besar, walaupun sudah terasa, ju-

ga boleh membawa kepada sembelit.

“Jadi, usah tangguh. Bila terasa, teruslah ke tandas,” katanya.

Ramai penderita sembelit menggunakan ubat pelawas atau laksatif yang dapat membantu melembutkan najis atau menolaknya keluar. Tetapi, tidak semua yang menggunakannya dapat mengatasi masalah mereka.

## Ubat baru

Kini, ada ubat baru yang sudah diluluskan di Singapura untuk merawat sembelit kronik.

Dikenali sebagai Resolor (*prucalopride succinate*), ia didapati membantu mengembalikan fungsi normal pembuangan air besar dengan merangsang reseptor-reseptor kimia di dalam sistem penghadaman.

Ubat ini dikeluarkan oleh syarikat ubat-ubatan Janssen, dan telah diluluskan juga di Australia, Canada, Malaysia, Macau dan di lebih 40 negara di Eropah, Amerika Tengah dan Selatan serta Timur Tengah.