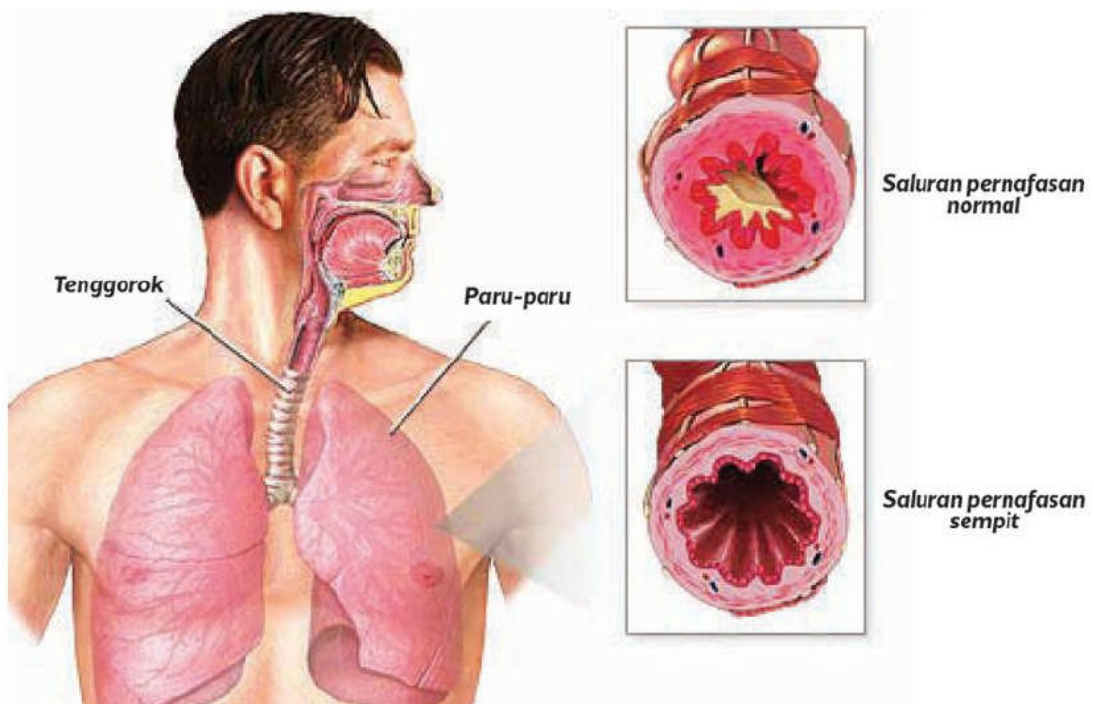


Bergantung tahap alahan pesakit



Siti Zarinah Sahib

sitizarinah@hmetro.com.my

Sepanjang Syawal, Anuar, 38, sering memenuhi undangan rumah terbuka. Boleh dikatakan setiap hujung minggu dia tidak melepaskan peluang membawa isteri dan anak ke rumah rakan sepejabat dan jiran tetangga.

Melihat pelbagai juadah terhidang di meja makan dia tidak melepaskan peluang menjamahnya dalam kadar yang banyak tanpa langsung menghiraukan dia penghidap asma.

Minuman berkarbonat, air batu campur serta lemak dan ketupat berasaskan pulut menjadi hidangan kegemaran pada musim lebaran ini. Memanglah ketika di kampung dia sangat beringat kerana sering diingatkan isteri.

Tetapi kali ini Anuar makan apa saja. Akibatnya pada waktu malam dia batuk tanpa henti walaupun ketika terlelap sehingga terpaksa tidur di atas sofa.

Keadaan ini berlarutan keesokan harinya sehingga memaksa Anuar mengambil cuti sakit.

Selepas bertemu doktor dan diberikan ubat sedutan barulah Anuar berasa lega. Menurut doktor yang merawatnya, untuk pesakit asma mereka mesti prihatin semua jenis makanan yang menyebabkan mereka diserang asma. Oleh itu mereka boleh mengelak mengambil dalam jumlah banyak.

Namun begitu menurut **Pakar Perunding Perubatan Am & Perubatan Respiratori Hospital Pusrawi Kuala Lumpur Dr Fazilah Ahmad**, anggapan bahawa makanan terutama pulut dan air batu boleh mengakibatkan serangan asma ialah satu mitos. Ini kerana asma bukanlah disebabkan makanan yang diambil sebaliknya jika seseorang yang menghidap asma itu sensitif terhadap makanan yang dijamahnya, tidak mustahil dia akan diserang penyakit itu. Oleh itu penghidap asma itu sendiri perlu tahu jenis makanan yang alah dimakan agar dapat mengelak untuk mengambil dalam jumlah banyak.

“Ramai orang mengatakan pulut dan air batu penyebab asma. Memang saya tidak menafikan serangan asma boleh berlaku bagi mereka yang alah terhadap pulut dan air batu. Namun tidak boleh terus meletakkan dua makanan itu sebagai makanan larangan kepada semua penghidap asma

“Ia bergantung kepada tahap alahan pesakit terhadap makanan berkenaan. Ada pesakit yang boleh makan pulut ada juga tidak boleh, begitu juga dengan air batu,” katanya.

Asma atau lelah atau dikenali sebagai penat ialah penyakit pada paru-paru yang menyebabkan kesukaran bernafas.

Menurut Dr Fazilah, saluran pernafasan yang dikelilingi otot ialah laluan udara bergerak bagi membolehkan seseorang bernafas dengan mudah. Dalam keadaan normal, ia kelihatan cantik dan bulat, tetapi apabila berlaku keradangan, saluran pernafasan akan menjadi sempit dan lebih kecil daripada biasa serta mengeluarkan lendir berlebihan. Dalam keadaan tertentu iaitu hipersensitif, ia membengkak dan mengecut menyebabkan pesakit kekurangan ruang untuk bernafas.

“Pengecutan juga mempunyai beberapa tahap iaitu ringan, sederhana dan teruk. Namun tidak kira pesakit berada pada tahap mana, apabila berlaku pengecutan, pesakit akan mengalami tanda seperti batuk, sesak nafas, dada ketat dan bernafas dengan termengah-mengah serta mengeluarkan bunyi bersiul-siul (wheeze) yang boleh berlaku pada bila-bila masa,” katanya.

Namun tidak semua pesakit asma medapanpatdpaat kesemua tanda ini. Ada yang hanya mengalami batuk saja, tekak gatal, hidung berair, selesema, sesak nafas dan tidak kurang juga mengalami semua sekali bergantung benda yang menyebabkan rangsangan asma menjadi lebih tinggi.

Antaranya mereka yang alah dengan debu, habuk dan bulu kucing, pencemaran udara, jerebu yang teruk, ubat-ubatan, aktiviti lasak, emosi tidak stabil, dan tekanan keterlaluan. Mereka yang merokok juga boleh mendapat asma, produk dalam rumah berbau terlalu kuat serta cuaca yang sejuk. Sebab itu asma kerap menyerang pada waktu malam dan awal pagi berbanding pada waktu siang.

Ada juga mengatakan asma diwarisi daripada ibu bapa namun ia bukanlah satu kemestian. Ini kerana ada anak yang tidak mendapat asma walaupun kedua-dua ibu bapa ialah penghidap asma.

Jelas Dr Fazilah, terdapat empat cara asma berkembang iaitu memperolehnya ketika masih kecil pada usia tiga dan empat tahun serta akan hilang apabila usia kanak-kanak meningkat lapan dan sembilan tahun.

Ada juga penghidap menerima asma sejak kecil sehingga dewasa, ada yang mendapatnya ketika dewasa manakala yang lainnya mendapat asma pada usia 50-an ke atas.

“Asma sememangnya tidak boleh hilang tetapi ia boleh dikawal jika dirawat dengan baik. Syaratnya, penyakit dikenal pasti selain pengambilan ubat yang tepat dan dipantau oleh doktor. Jika semua perkara ini dilakukan sudah pasti pesakit tidak akan mendapat asma secara tiba-tiba atau di luar kawalan. Jika ada mungkin ia tidak menjadi terlalu teruk,” katanya.

Rawatan pencegahan asma

Bagi rawatan asma, pesakit biasanya diberikan ubat pelega dan pencegahan selain mengurangkan sensitiviti kepada asma seperti habuk, debu serta persekitaran yang menyebabkan seseorang itu batuk dan selesema.

Ubat pelega

Ia digunakan apabila seseorang itu diserang asma. Biasanya doktor akan memberikan ubat sedutan atau inhaler yang boleh melegakan simptom asma sekali gus melonggarkan otot. Apabila disedut, ubat itu akan melalui saluran pernafasan dan membantu mengembungkan otot menyebabkan pesakit berasa lega.

Biasanya ia memberikan kesan yang cepat seawal lima minit dan bertahan sehingga empat jam. Biasanya ubat sedutan diperolehi di hospital atau boleh dibeli farmasi mengikut preskripsi doktor.

Pesakit boleh melakukan sendiri di rumah apabila asma menyerang tetapi perlu melakukan dengan teknik yang betul. Ubat ini akan terus ke saluran pernafasan dalam paru-paru. Jika salah penggunaannya, dos yang diambil tidak akan sampai kepada paru-paru membuatkan ia tidak berkesan.

Ubat pencegahan

Namun bagi pesakit yang mengalami asma lebih kerap dan ubat sedutan gagal memberikan kelega pesakit, perlu mendapatkan rawatan di hospital. Doktor akan memberikan ubat pencegahan seperti tablet yang dapat merehatkan otot.

Ia juga mengelak agar tanda asma tidak berulang dan serangan menjadi bertambah teruk. Ubat yang diperlukan seperti daripada kumpulan kortikosteroid yang berfungsi mengurangkan radang dalam saluran pernafasan.

Jelas Dr Fazilah, langkah pencegahan sangat penting bagi mengelak asma menjadi lebih teruk. Oleh itu pesakit perlu mengenali diri sendiri iaitu dengan mengenal pasti alahan sama ada berpunca daripada persekitaran dan makanan. Asma bukanlah penyakit yang statik sebaliknya berubah mengikut gaya hidup dan persekitaran.

Justeru, pemantauan doktor secara berterusan amat penting. Biasanya doktor akan memberikan ubat pelega namun sekiranya kurang berkesan, suntikan akan diberikan kepada pesakit. Sekiranya didapati penyakit asma bertambah baik, dos ubat boleh dikurangkan. Begitu juga sebaliknya, jika teruk, ubat akan ditambah.

“Bagi pesakit yang mengikut nasihat doktor dan mendapatkan rawatan sepenuhnya mereka boleh mengelak daripada serangan asma dan menjalani kehidupan normal seperti orang lain. Bagi perokok pula mereka boleh mendapat pelbagai penyakit. Oleh itu, awasi diri sekiranya batuk berpanjangan kerana anda berkemungkinan menghidap asma atau penyakit tertentu,” katanya.

Artikel ini disiarkan pada : Isnin, 1 Ogos 2016