

Sembelit kronik punca kanser kolon

NORA sering berhadapan dengan masalah membuang air besar atau sembelit. Ini membuatkan perutnya berasa tidak selesa, kembung, membuncit dan kadang-kadang dia berasa seperti tidak dapat ditahan-tahan hendak ke tandas. Tetapi setelah setengah jam berada di situ, pun masih tidak ada hasilnya.

Dia sudah biasa dengan keadaan tersebut. Ada ketikanya hingga seminggu dia tidak membuang air besar hingga kepalanya mula berdenyut-denyut.

Sembelit merupakan masalah yang sering diabaikan dan tidak diambil serius. Ciri-ciri sembelit ialah keadaan seseorang itu yang jarang dan sukar membuang air besar sehingga berlarutan beberapa minggu atau lebih.

Bagi melegakan sembelit, ramai yang cenderung mengambil laksatif yang

sihat

Oleh **MERAN ABU BAKAR**
meran.bakar@utusan.com.my



diperoleh secara preskripsi atau bukan preskripsi, dibandingkan dengan laksatif osmotik atau serat makanan yang membantu melawaskan perut dengan lembut dan sesuai untuk kegunaan jangka panjang.

Malah hasil kajian tempatan menunjukkan, hampir 50 peratus rakyat Malaysia tidak mencapai tahap pengambilan serat harian yang disyorkan.

Pakar Perunding Perubatan dan Pakar Gastroenterologi, Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia dan Naib Pengerusi Digestive Health Malaysia, **Profesor Madya Dr. Raja Affendi Raja Ali** berkata, punca sembelit selalunya

mencerminkan apa yang kita makan.

Sembelit juga berbeza daripada seseorang kepada seseorang yang lain. Adalah biasa bagi individu itu mengalami sembelit dalam tempoh yang singkat tetapi bagi sesetengah orang, sembelit boleh berlaku dalam tempoh lama (kronik), yang boleh menjurus pada penyakit tertentu dan ketidakselesaan yang mengganggu kualiti hidup.

Sembelit boleh dianggap kronik jika dua atau lebih daripada simptom ini dirasai dalam tempoh tiga bulan, iaitu membuang air besar kurang tiga kali seminggu, najis yang keras, perut yang tegang dan keras sehingga memerlukan bantuan bagi mengeluarkan najis daripada rektum dengan menekan abdomen atau

menggunakan jari.

"Rakyat Malaysia malu hendak mengaku yang mereka menghidap sembelit. Sembelit bukanlah penyakit tetapi boleh menyebabkan pelbagai masalah seperti kembung, angin, perut keras dan sebagainya.

"Penghidap sembelit sering bertanya adakah mereka mempunyai kanser, apa yang boleh dimakan, bolehkah dirawat, mengapa mereka terpaksa duduk lama di dalam tandas?"

"Di Asia, satu dalam empat orang akan mendapat sembelit dan mereka tidak mencentakan masalah itu kepada keluarga. Salah satu daripada penyebab kanser kolon dan rektum ialah sembelit kronik.

"Apabila kita tidur malam, usus kita pun turut 'tidur', justeru, jika anda mengalami cirit-birit pada waktu malam semasa tidur, ini bermakna ada sesuatu yang tidak kena dengan usus anda dan memerlukan pemantauan doktor.

Mereka yang berumur di antara 40 hingga 45 tahun perlu diawasi bagi mengesan kanser



NAJIS yang susah dikeluarkan daripada rektum menyebabkan sembelit kronik. - GAMBAR HIASAN

kolon. Terdapat 3,000 kes kanser kolon setiap tahun.

"Pengambilan makanan yang sewajarnya sangat berkesan bagi mencegah atau melegakan sembelit. Serat adalah salah satu daripada makanan yang sangat penting dalam diet bagi membolehkan sistem penghadaman kita berfungsi dengan sewajarnya.

"Ini kerana serat mengekalkan kesihatan dan kelawasan perut. Pengambilan serat harian kita mungkin tidak mencukupi bagi mengekalkan kesihatan sistem penghadaman.

"Fungsi serat adalah membantu makanan bergerak melalui sistem penghadaman bagi memudahkan kita membuang air besar serta mengawal kekerapannya. Sembelit juga boleh berlaku apabila terjadi perubahan dalam tabiat pemakanan dan gaya hidup.

"Sikap sambil lewa, kurang bersenam, kurang minum air, demam, kurang berat badan atau berlebihan berat badan, tekanan, kesan sampingan atau pengambilan ubatan tertentu dan kehamilan adalah antara penyebab sembelit," katanya semasa ditemui pada pelancaran Kempen Lancar lagi Lembut oleh Abbot Malaysia, baru-baru ini. Turut hadir Pengerusi Perubatan Serantau, Established Pharmaceuticals, Abbot, Di Priscilla Phua.

Inisiatif ini bertujuan bagi meningkatkan kesihatan

SEMBELIT menyebabkan perut menjadi tidak selesa, keras dan kembung. - GAMBAR HIASAN



MAKAN banyak sayur-sayuran dan makanan berserat untuk kesihatan sistem penghadaman.

tabiat rakyat Malaysia yang mendorong kepada sembelit dan penyalahgunaan laksatif, di samping menerapkan pengetahuan mengenai pengurusan sembelit secara lembut bagi jangka panjang.

Dr. Raja Affendi menambah, terdapat beberapa cara bagi mengatasi sembelit, iaitu dengan pengambilan banyak serat, kira-kira 25 gram sehari.

Bagaimanapun, tidak semua orang boleh mengambil serat sebanyak itu.

Kamai yang berumur di antara 20 hingga 60 tahun tidak mengambil cukup serat atas alasan sibuk dengan gaya hidup masing-masing.

Buah-buahan, sayur-sayuran, roti bijirin dan beras perang banyak mengandungi serat. Serat menjadikan najis lembut dan mengambil masa yang singkat untuk bergerak di dalam usus.

Amalkan juga banyak minum air dan bersenam. Kurangkan makanan yang rendah serat seperti daging merah kerana tidak elok untuk kesihatan.



DR. RAJA AFFENDI RAJA ALI (tengah) bersama Dr. Priscilla Phua (kiri) dan Pengerusi Kempen Lancar lagi Lembut, Ummara Low, pada pelancaran Kempen Lancar lagi Lembut oleh Abbot Malaysia, baru-baru ini.