

MENGHADAPI SESAK NAFAS

Sesak nafas di kalangan pesakit kanser boleh berlaku akibat pelbagai sebab. Bagi setengah pesakit, ia mungkin disebabkan oleh penyakit kansernya yang telah merebak ke paru-paru. Bagi yang lain pula, ini mungkin disebabkan oleh infeksi paru-paru, pengembangan paru-paru yang kurang sempurna kerana pesakit tidak aktif bagi tempoh yang lama, anemia, bekuan darah dalam paru-paru dan penyebab yang lain. Jika kamu mengalami antara simptom berikut, dapatkan perkhidmatan perubatan :

1. Demam
2. Batuk yang semakin teruk dengan kahak yang banyak dan mungkin berdarah
3. Pucat
4. Pendarahan dari usus – najis yang hitam-kehitaman
5. Kebengkakan kaki sebelah

Bagaimana menghadapi masalah sesak nafas?

Anda boleh mencuba langkah-langkah berikut untuk menghadapi masalah sesak nafas. Jika langkah berikut tidak membantu melegakan keadaan anda, pendekatan farmakologi termasuk terapi oksigen mungkin perlu :

1. Satu tindakan penting apabila seseorang kena sesak nafas adalah untuk mengurangkan aktiviti hariannya. Untuk menentukan sama ada anda berpotensi kena sesak nafas, cubalah bercakap sambil berjalan. Jika anda boleh bercakap sambil

berjalan tanpa bercungap-cungap, bererti kelajuan itu merupakan tahap yang sesuai. Sebaliknya jika anda mengalami sesak nafas, anda perlu berhenti seketika dan mengurangkan intensiti aktiviti anda atau putus-memutuskan aktiviti tersebut.

2. Bagi setengah orang, sesak nafas secara tiba-tiba akan menyebabkan mereka panik dan menjadi bimbang. Untuk mencegah masalah panik, seseorang itu perlu menyedari sesak nafasnya yang semakin meningkat, dan hentikan aktiviti tersebut sebelum ke tahap tidak terkawal. Jika sudah mencapai ke tahap tidak terkawal, ia boleh cetuskan kebimbangan dan memburukkan lagi tahap sesak nafas itu.
3. Bagi pesakit terlantar (tidak bergerak), anda boleh menggunakan katil Fowler's (katil hospital yang ada mekanisme untuk menaikkan bahagian kepala katil).

Bagaimana pulih dari masalah sesak nafas?

1. Hentikan aktiviti anda. Pastikan posisi anda selesa, bersandar ke hadapan untuk berehat.
2. Tumpukan kepada menghembus keluar nafas dan cuba memanjangkan setiap pernafasan dengan menghembus keluar secara perlahan-lahan.
3. Kadangkala, menggunakan kipas kecil yang menghalakan udara terus ke wajah muka anda mungkin membantu.

4. Selepas rasa lega dan tidak bercungap-cungap, rehat seketika sebelum bergerak.

Senaman pernafasan

Pesakit sesak nafas lazimnya menggunakan otot leher dan bahu untuk membantu dalam pernafasan. Lama-kelamaannya, ia akan menyebabkan kesakitan dan kekejangan otot leher dan bahu. Pengamalan pernafasan yang betul akan membantu untuk menggunakan tenaga yang sedikit dan mencegah kesakitan dan kekejangan.

1. Duduk tegak di kerusi dengan bahagian belakang tubuh badan disokong dengan baik, kaki tidak bersilang dan letak satu tangan pada bahagian perut, atas sedikit pada pusat.
2. Dengan sebelah tangan diletak atas perut dan satu lagi di atas peha, relaks kedua-dua bahu dan dada (bahagian atas).
3. Pejamkan mata dan relaks sambil merasa pergerakan perut anda semasa bernafas. Rasailah keadaan relaks bahagian atas dada dan bahu semasa anda tarik nafas masuk keluar. Jangan cuba menarik nafas yang mendalam.
4. Mengurut belakang badan, terapi aroma atau kaedah relaks yang lain mungkin membantu jua.

(Rujukan : St Christopher's Hospice London patient information leaflet, 2013)