

Foto: 123rf.com

# Buasir Aduh! Rimasnya

Berdiri salah, duduk pun salah. Semuanya tak kena. Ada rasa bengkak atau ketulan di bahagian dubur. Adakala terasa sakit, perit, gatal dan paling mencemaskan empunya diri apabila berlaku pendarahan. Mungkin, anda pernah mengalami situasi merimaskan ini, bukan?

**B**uasir atau dalam bahasa perubatan dikenali hemoroid, hampir semua pernah mengalaminya. Menurut Pakar Bedah Am, Payudara dan Endokrin Pusat Perubatan NSCMH, Dr. Ng Sze How, buasir adalah pembengkakan yang terjadi di dalam dubur dan rektum.

"Pakar menjangkakan 1 daripada 3 orang dewasa akan mengalami masalah buasir dalam jangka hayat manusia. Keadaan ini biasanya terjadi apabila tisu membengkak dan saluran darah akan kehilangan keanjalan. Apabila ini berlaku, ia sering dikaitkan dengan pendarahan.

"Biasanya, walaupun dengan aktiviti-aktiviti fizikal ringan seperti duduk atau berdiri untuk jangka masa berpanjangan, batuk, mengangkat objek ringan dan meneran usus, boleh menyebabkan ketidakelesaan yang amat, sakit sengit dan pendarahan berlebihan," jelasnya.

Lazimnya, gejala-gejala yang biasa diperhatikan atau ada kaitan dengan buasir ini ialah gatal-gatal, kesakitan sengit, keradangan, pembengkakan, rembesan dan pendarahan semasa membuang air besar (darah merah terang).

## Jenis-jenis buasir

### Buasir dalaman

Lazimnya ia tidak terasa sakit dan gatal kerana terletak jauh ke dalam rektum. Ia juga tidak berbahaya, tetapi meneran dan gangguan pada laluan najis semasa membuang air besar boleh mencederakan permukaan buasir yang getas dan menyebabkannya berdarah. Jika keadaan ini berlaku, anda perlu mendapat bantuan perubatan/pemeriksaan kerana walaupun ia salah satu simptom buasir, tetapi darah



tersebut juga boleh jadi datang daripada sumber lain seperti ketumbuhan atau kanser kolorektum.

## Buasir luaran

Lazimnya ia mengakibatkan gejala-gejala seperti sakit, pedih dan gatal pada bahagian dubur. Jika buasir ini tersepit bekalan darah akan terputus), bekuan darah akan terjadi di dalamnya menyebabkan ia terasa amat sakit. Ia juga memerlukan pemeriksaan perubatan kerana kemungkinan untuk buasir berulang tidak mustahil walaupun dengan tekanan atau bebanan yang lebih ringan berbanding dengan keadaan (buasir) sebelumnya.

### Penyebab utama buasir:

- Sentiasa duduk (yang lama)
- Meneran (ketika najis keras atau sembelit)
- Duduk mencangkung di dalam tandas terlalu lama
- Batuk yang teruk
- Cirit-birit
- Mengangkat bebanan/barang berat
- Bersalin
- Pengamalan seks melalui dubur (heteroseksual dan homoseksual)

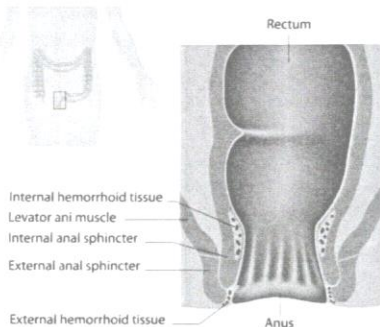


Foto: internet

## Pencegahan

Anda boleh mencegah masalah buasir berlaku dengan amalan berikut:

- Elakkan duduk terlalu lama. Buat senaman ringan seperti berjalan-jalan atau menggerakkan anggota badan (semasa duduk) bagi mengelak tekanan langsung dari rektum.
- Jangan tahan nafas apabila berlaku ketegangan atau ketika mengangkat sesuatu. Hembuskan nafas keluar.
- Dapatkan rawatan awal sekiranya batuk, cirit-birit dan sembelit bagi mengelak berlaku buasir.
- Elak tabiat membaca atau berehat-rehat lama di dalam tandas. Jika pergerakan usus mengambil masa lebih dari 3 ke 5 minit, petanda ada sesuatu yang tidak kena. Pastikan najis sentiasa lembut (pengambilan makanan mudah hadam dan berair adalah penting).

## Rawatan

Kenal pasti terlebih dahulu penyebab utama buasir. Sekiranya masih berlarutan, dapatkan nasihat pakar. Anda juga boleh membuat rawatan sendiri misalnya dengan mengambil julap untuk melembutkan najis dan kelancaran membuang air besar.

Penggunaan ubat krim buasir dan supositori untuk menghilangkan gangguan dan kesakitan tetapi ia tidak boleh mengecutkan buasir. Terdapat juga rawatan menggunakan sinaran inframerah bagi menghentikan bekalan darah ke buasir. Kaedah pembedahan biasanya dilakukan sebagai langkah terakhir apabila keadaan buasir menjadi semakin teruk dan rawatan-rawatan konservatif tidak dapat membantu menyembuhkannya.

## Perubatan stapler

Kaedah rawatan Procedure for Prolapse and Haemorrhoid (PPH) adalah teknik yang dibangunkan pada awal tahun 90-an bagi mengurangkan prolaps tisu hemoroid dengan memotong membran mukosa prolaps dubur menggunakan peralatan perubatan stapler berbentuk bulatan.

Dalam PPH, tisu prolaps ditarik ke dalam peralatan perubatan yang membolehkan tisu yang berlebihan dikeluarkan manakala baki tisu hemoroid 'distapler'. Garis stapler diletakkan di atas titik mana saraf yang rasa sakit dijumpai. Cara ini mengembalikan tisu hemoroid kembali ke kedudukan asal anatominya. Proses mengikat ini akan mencelah salur darah yang menyebabkan buasir. Oleh kerana itu, buasir terus mengecut selama beberapa minggu selepas prosedur selesai.

## Kebaikan PPH berbanding prosedur pembedahan lain

- 1 Pesakit akan mengalami kesakitan yang kurang berbanding teknik konvensional.
- 2 Pesakit akan mengalami pemulihan yang lebih cepat untuk aktiviti biasa berbanding mereka yang dirawat menggunakan teknik konvensional.
- 3 Tempoh pamtanauan hospital juga lebih cepat berbanding pesakit yang dirawat dengan teknik konvensional.

Ramai pesakit boleh menjalani prosedur inovatif ini. Prosedur ini biasanya dilakukan sebagai rawatan pesakit luar, dengan ketidakelesaian yang minimum dan pemulihan yang cepat.

## Gaya hidup

- Amalkan meminum air sekurang-kurangnya 1.5 – 2 liter sehari.
- Makan makanan seimbang. Banyakkan memakan makanan tinggi serat, bijirin, buah-buahan dan sayur-sayuran.
- Elakkan makanan yang boleh menyebabkan gangguan atau merangsang usus seperti makanan pedas, berempah, kafein (kopi dan teh).
- Gunakan tandas pada masa yang ditetapkan seperti selepas bangun tidur setelah meminum segelas besar air.
- Segera berjumpa doktor apabila terdapat gejala-gejala seperti sakit atau gangguan pada dubur dan darah dalam najis, k