



# *COPD Membunuh Secara Senyap*

Satu lagi penyakit berkaitan pernafasan yang menjadi 'pembunuh senyap' dan ancaman buat anda.

**P**ertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menganggarkan Penyakit Sekatan Pulmonari Kronik (COPD) akan menjadi punca kematian utama yang ketiga di seluruh dunia menjelang 2030.

COPD ialah penyakit paru-paru progresif yang membuat seseorang itu semakin sukar untuk bernafas atau mengalami batuk yang tidak reda.

Pada setiap 15 November, Penyakit Sekatan Pulmonari Kronik (COPD) diketengahkan di seluruh dunia bagi meningkatkan kesedaran penyakit yang berkaitan dengan paru-paru ini. Ramai tidak mengetahui diri mereka menghidapi penyakit ini kerana pada peringkat awal, COPD mungkin hanya memperlihatkan gejala ringan yang tidak serius.

Datuk Dr Zainudin Md Zin, Pakar Perunding Perubatan Umum dan Pernafasan, Hospital Pakar KPJ Damansara, dan Pengerusi Yayasan Paru-Paru Malaysia menjawab persoalan mengenai penyakit pembunuh senyap ini.

## BAGAIMANA COPD TERJADI?

Penyakit COPD terjadi secara beransur-ansur kerana perubahan di dalam saluran udara

memakan masa selama bertahun. Di dalam tubuh orang yang sihat, setiap saluran udara adalah terbuka tanpa sebarang sekatan. Namun bagi pesakit COPD pula, pembukaan saluran udara adalah lebih kecil dan udara yang masuk tidak mencukupi kerana:

- \* Dinding saluran udara menebal dan bengkak.
- \* Saluran udara ini dihimpit otot kecil di sekelilingnya.
- \* Saluran udara ini menghasilkan lendir seperti kahak yang keluar apabila batuk.

## APAKAH PENYEBAB UTAMA COPD?

Di Malaysia 4.5 peratus dewasa berumur 30 tahun keatas menderita penyakit ini. Asap rokok ialah punca utama penyakit COPD tetapi ia bukanlah satu-satunya punca. Sebanyak 89 hingga 97 peratus daripada penghidad dikenal pasti sebagai perokok atau bekas perokok.

"COPD terus menjadi ancaman yang semakin meningkat di Malaysia, disebabkan tabiat merokok yang berleluasa dan bilangan penduduk tua yang semakin ramai," jelasnya. Antara punca yang boleh menyebabkan COPD ialah:

**1 MEROKOK** Keradangan sistem pernafasan yang disebabkan tabiat merokok boleh merosakkan saluran udara dan melemahkan tisu paru-paru. Walaupun tabiat ini adalah faktor risiko terbesar COPD, asap rokok juga boleh menyumbang kepada penyakit ini. Walaupun anda bukan seorang perokok, anda boleh mengalami risiko COPD hanya dengan menjadi perokok pasif, terutama jika selalu meluahkan banyak masa bersama sang perokok.

**2 PENCEMARAN UDARA** Pendedahan yang berpanjangan kepada asap toksik dan asap serta habuk daripada industri boleh meningkatkan risiko anda mendapat COPD. Punca utama daripada pendedahan harian termasuklah sulfur dioksida (bahan kimia yang dilepaskan dari ekzos kereta, asap kilang, asap hitam dan sebagainya). Di negara membangun, antara punca utama COPD adalah memasak di ruang yang tiada pengedaran udara. Namun, pencemaran udara adalah punca kecil COPD berbanding dengan merokok.

**3 JANGKITAN** Bakteria dan virus tidak menyebabkan COPD, tetapi ia boleh membuat gejalanya menjadi lebih teruk. Pesakit mungkin mengalami serangan apabila sesak nafas dan batuk

meningkat. Serangan seperti ini mungkin disebabkan jangkitan pernafasan yang tertentu.



Datuk Dr Zainudin Md Zin

## APAKAH RAWATAN YANG BOLEH DILAKUKAN?

Pada masa ini, belum ada lagi penawar yang dapat menyembuhkan penyakit COPD. Namun, terdapat ubat-ubatan untuk merawat gejala dan komplikasi. Perubahan gaya hidup sihat juga boleh membantu memberi kesan yang baik secara ketara.

- \* Berhenti merokok antara langkah paling penting dalam pengurusan COPD. Anda boleh mula merasakan manfaatnya dalam hanya beberapa hari, tidak kira berapa usia anda atau berapa lama anda sudah merokok.
- \* Elakkan daripada menjadi perokok pasif, berada di tempat yang berhabuk, berasap dan mengandungi bahan toksik yang mungkin disedut.
- \* Ubatan seperti bronchodilators boleh membantu merehatkan otot di sekitar saluran udara dan menjadikan pernafasan lebih mudah.
- \* Vaksin yang diambil boleh mengurangkan risiko penyakit lain yang boleh memburukkan lagi simptom COPD.
- \* Pemulihan fungsi paru-paru bertujuan untuk membantu anda mengawal atau mengurangkan sesak nafas. Ia mengembalikan semula keadaan tubuh anda supaya anda bernafas semula dengan baik.
- \* Terapi oksigen sebenarnya meningkatkan tenaga dan pernafasan anda untuk membantu anda meraih mutu hidup yang lebih baik. Ia memperbaiki pertukaran oksigen di dalam tubuh anda dan mencegah komplikasi COPD yang tertentu.
- \* Pembedahan adalah kaedah terakhir untuk pesakit yang tidak mungkin akan sembuh walaupun dengan pengambilan ubat.

Gejala yang dihadapi pesakit COPD boleh berlarutan sehingga empat atau lima tahun. Antara gejala utama termasuk :

- Sesak nafas.
- Batuk yang berterusan.
- Berdeham.
- Pengeluaran kahak yang banyak. **■**