



MASALAH MAKANAN PADA SCLEROSE

Komunitas Scleroderma Indonesia

Masalah makanan pada sclerose

Masalah makan yang disebabkan oleh sclerose sistemik (aturan - aturan hidup dapat membantu)

Kasus: Ibu S mendatangi praktek saya. Dia berada dalam penanganan saya karena sclerose sistemik (menyeluruh). Penyakitnya tidak kambuh dalam jangka panjang. Setahun terakhir ia lebih sering bermasalah dengan makanan. Ia mempunyai kesulitan untuk menelan (mulutnya juga begitu kering). Makanan tertahan di kerongkongan dan sesudah tiga suapan ia merasa kenyang. Di samping itu secara teratur ia mempunyai keluhan gusi berdarah. Apakah ini semua berhubungan dengan penyakitnya? Ia bertanya dalam hati terutama bagaimana asalnya bahwa ia mempunyai banyak keluhan. Apakah penyakitnya kambuh lagi?

Pada sclerose sistemik dapat terjadi pembukaan mulut yang menjadi terbatas (mengkerut). Dalam keadaan yang parah, hal ini bisa menyebabkan masalah pada makan. Di samping itu bisa terjadi bahwa produksi dari ludah berkurang karena pembentukan jaringan ikat yang mengakibatkan mulut kering. Hal ini kadang menimbulkan kesulitan menelan makanan dan memudahkan timbulnya infeksi pada gusi dan selaput lendir mulut. Karena berkurangnya produksi ludah maka resiko terjadinya lubang pada gigi dan geraham pun membesar. Oleh karena itu disarankan untuk secara teratur memeriksakan gigi ke dokter gigi dan mondhygienist (catatan penterjemah: di Indonesia profesi sebagai mondhygienist tidak ada, maka ada baiknya bila penderita memeriksakan gigi ke dokter gigi). Ada kalanya pemeriksaan oleh ahli gigi dan mulut menjadi sulit karena mengecilnya (terbatasnya) pembukaan mulut. Dalam hal ini, alangkah bijaksananya untuk membicarakan ini dengan dokter yang menangani.

Karena gangguan dari pasokan saraf ke saluran lambung dan usus, maka pergerakan dari kerongkongan dan lambung sering tidak bagus. Pergerakan ini, yang disebut juga peristaltik membuat makanan dan sisa-sisa makanan bergerak dari mulut ke arah usus dan anus. Kerongkongan berubah menjadi sejenis "kantong kaku" dan makanan harus melorot ke bawah karena daya tarik bumi. Hal ini menyebabkan keluhan seperti nyeri di belakang tulang iga dan perasaan bahwa makanan belum tertelan sepenuhnya (menggantung). Bila gerakan dari lambung terganggu, maka makanan akan tinggal lebih lama di lambung. Hal ini menyebabkan penderita mempunyai perasaan kenyang yang berlangsung lama, sesudah ia selesai makan. Makanan juga lebih mudah kembali (meninggi/naik lagi). Kerusakan saluran syaraf ini sering terjadi pada awal timbulnya penyakit ini dan sayangnya tidak dapat dikembalikan/disembuhkan atau dipengaruhi oleh obat - obatan pengerem penyakit ini. Saat ini kita hanya dapat menangani akibat dari kerusakan ini dan mencoba mengurangi keluhan - keluhan yang ada. Hal ini juga tidak selalu berhasil dengan baik. Permasalahan dari lambung - keseluruhan usus dapat mempengaruhi kualitas hidup dari penderita sclerose sistemik.

Masalah makanan pada sclerose

Aturan hidup pada penanganan dari masalah yang disebutkan di atas sangatlah penting . Sisihkan waktu untuk makan. Kalau kamu makan dengan tenang, mengunyah dengan baik dan minum cukup saat makan, maka tindakan ini dapat mengurangi keluhan - keluhan. Beberapa orang kadang mengurangi makanan yang mengganggu mereka (seperti daging yang alot, nasi dsb). Dalam hal ini harus dipertimbangkan bahwa makananmu tetap mengandung gizi. Saat mengalami perasaan kenyang yang tidak mengenakkan, maka akan sangat membantu bila kamu mengambil porsi sedikit tetapi sering. Dalam hal ini perhatikan juga bahwa kamu mendapatkan cukup asupan kalori. Bila perlu minta ahli gizi untuk membantumu. Bila dengan aturan hidup keluhan tidak berkurang, bisa dipilih untuk memulai dengan obat yang menstimulasi pergerakan dari kerongkongan dan lambung (prokinetika).

Karena kerusakan seperti yang disebutkan di atas, maka klep lambung antara kerongkongan dan lambung seringkali berfungsi buruk. Dalam situasi yang sehat, klep lambung akan membuka sendiri apabila makanan datang, membiarkan makanan lewat, lalu klep itu akan menutup kembali. Pada penderita sclerose sistemik klep lambung selalu terbuka. Karenanya isi asam lambung akan kembali ke kerongkongan dan menyebabkan infeksi pada selaput lendir dari kerongkongan. Isi dari lambung bisa juga kembali ke mulut bila sesudah makan kamu membungkuk atau berbaring. Resiko dari infeksi ini antara lain kehilangan darah dari daerah yang terinfeksi yang mengakibatkan kurang darah(anaemia), timbulnya penyempitan di kerongkongan dan meningkatnya kemungkinan timbulnya kanker kerongkongan. Untuk mencegah timbulnya infeksi kronis dari kerongkongan disarankan untuk seumur hidup menggunakan obat pengerem produksi asam lambung. Bila kamu mempunyai keluhan dengan asam lambung pada malam hari, alangkah baiknya untuk tidak lagi makan pada malam hari, meninggikan tempat tidur pada bagian kepala sehingga karena daya tarik bumi maka sisa-sisa makanan dan asam tidak mudah meninggi (kembali ke kerongkongan).

Ibu S merasa senang dengan penjelasan di atas dan memutuskan untuk mencoba dulu dengan aturan-aturan hidup. Dia akan mengunjungi dokter gigi dengan harapan bahwa masalah gusinya bisa berkurang.



This article was originally written by the NVLE (Dutch Lupus/Scleroderma patient organisation)