

## Memahami sakit saraf

Dianggarkan sebanyak 7-8% orang dewasa di seluruh dunia kini hidup dengan kesakitan kronik yang disebabkan oleh kecederaan atau kerosakan pada tisu saraf.<sup>1</sup>

Laman utama ▶ Kesakitan ▶ Memahami sakit saraf

### Apa itu Sakit Saraf?

#### Diagnosis

#### Ubat-ubatan

#### Rawatan tanpa-ubat

#### Rujukan:

**Bagaimana saya tahu samada saya mempunyai sakit saraf?**

### Apa itu Sakit Saraf?

Perasaan sakit yang disebabkan oleh kecederaan langsung atau kerosakan pada fiber saraf itu sendiri, dikenali sebagai sakit neuropatik.<sup>1</sup>

Sakit neuropatik selalunya kronik dan amat sakit<sup>3</sup>, dikenal pasti sebagai sakit seperti dicucuk, ditikam, dan dibakar.<sup>4</sup> Ia diburukkan lagi dengan faktor yang biasanya tidak menyebabkan kesakitan, seperti sentuhan oleh kain atau sentuhan ringan.



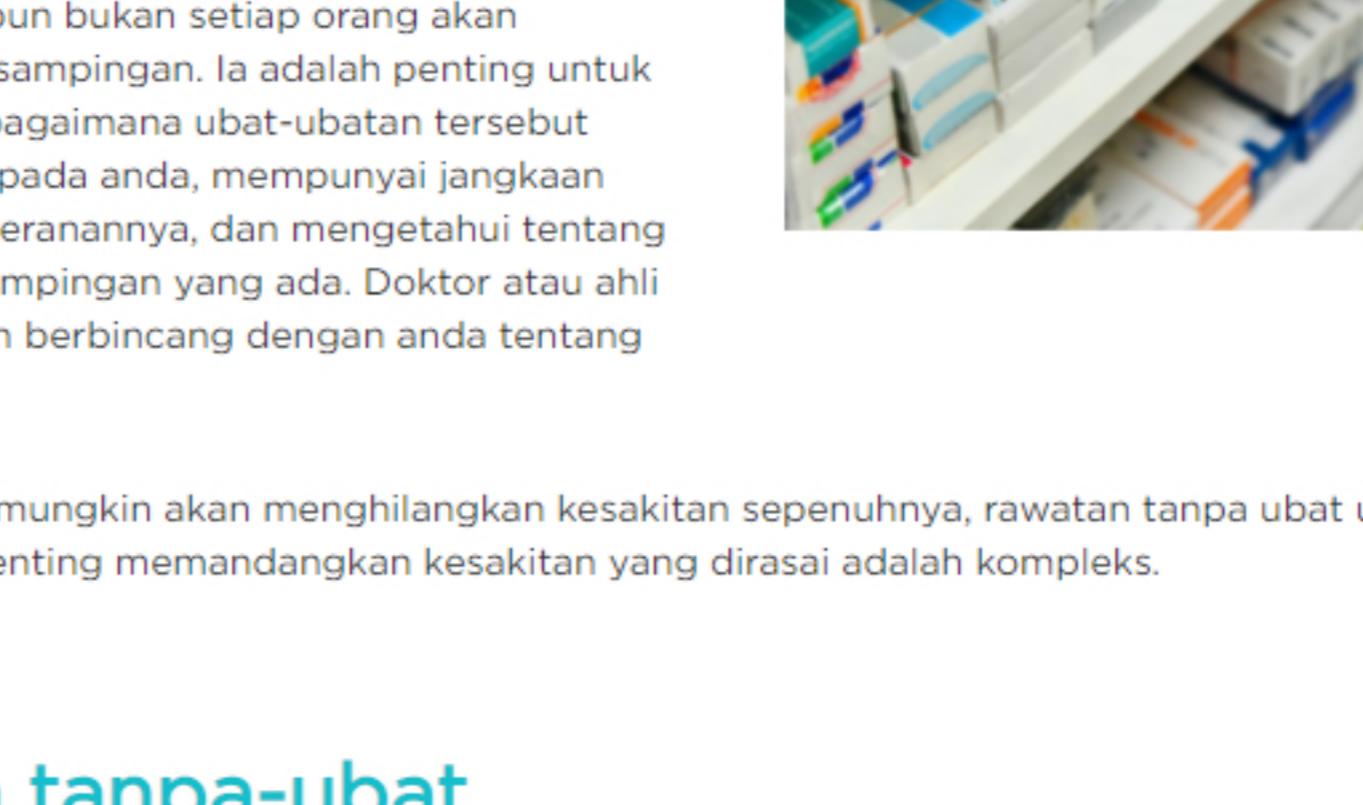
Sakit saraf boleh memburukkan keadaan<sup>5</sup>, ianya sering dikaitkan dengan kualiti hidup yang rendah, gangguan tidur, kemurungan dan keresahan.<sup>6</sup>

### SAKIT SARAF DIKAITKAN DENGAN



Pembedahan(10%)<sup>1</sup> HIV (35%)<sup>1</sup> Diabetes (26%)<sup>1</sup>

37% orang yang mempunyai sakit bahagian bawah tulang belakang mengalami kesakitan yang disebabkan oleh sakit saraf.<sup>1</sup>



### Diagnosis

Sebelum sakit saraf dapat diurus dengan berkesan, pakar perubatan rawatan asas akan menentukan:

- Punca kesakitan tersebut
- Samada terdapat punca sebenar yang harus ditangani, seperti diabetes
- Fungsi yang terbatas disebabkan oleh kesakitan tersebut
- Samada kemurungan, keresahan, atau gangguan tidur yang meningkatkan lagi rasa sakit
- Impak kesakitan ke atas kualiti hidup

Sakit neuropatik dikendalikan dengan mengambil kira keadaan pesakit secara keseluruhan termasuk rawatan dengan ubat-ubatan dan tanpa-ubat.<sup>7</sup>

### Ubat-ubatan

Terdapat beberapa pilihan untuk terapi ubat yang boleh membantu menguruskan simptom yang berkaitan dengan sakit saraf.

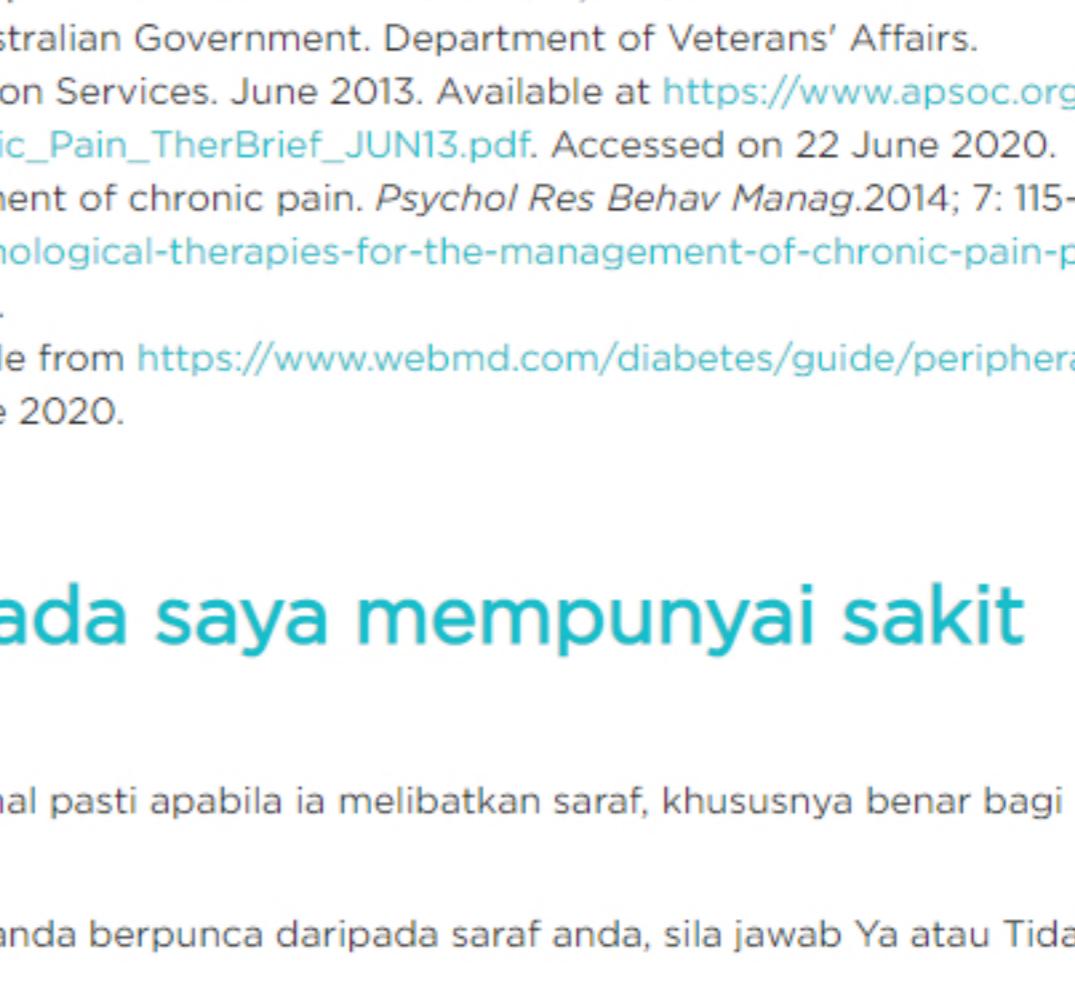
Terdapat tiga jenis rawatan ubat yang boleh digunakan untuk merawat sakit saraf.<sup>7</sup>

1. Ubat antidepresan atau antiepileptik

2. Opiod

Setiap rawatan kepada kesakitan saraf ialah satu usaha untuk memperbaiki kualiti hidup pesakit dengan mengurangkan kesakitan dan meningkatkan tahap aktifiti.

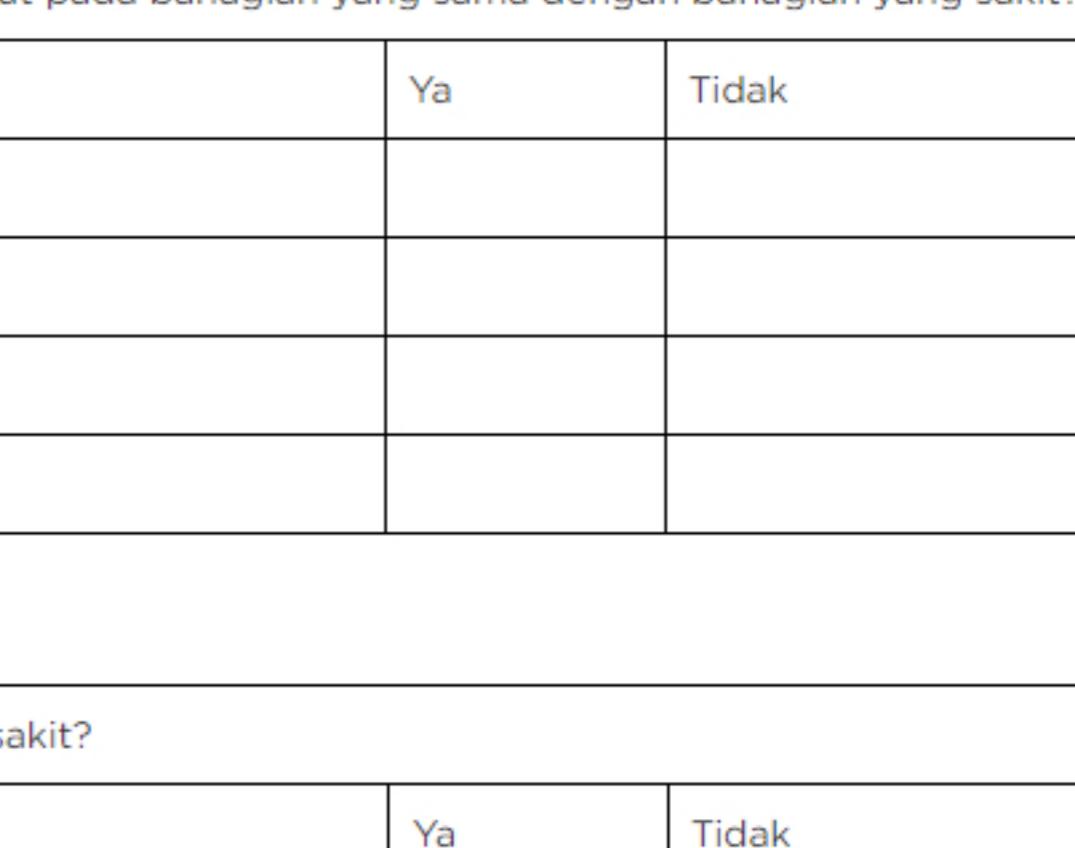
Ubat-ubatan mungkin juga mempunyai kesan sampingan walaupun bukan setiap orang akan mengalami kesan sampingan. Ia adalah penting untuk anda memahami bagaimana ubat-ubatan tersebut memberi kesan kepada anda, mempunyai jangkaan sebenar tentang perannannya, dan mengetahui tentang sebarang kesan sampingan yang ada. Doktor atau ahli farmasi anda boleh berbincang dengan anda tentang perkara ini.



Ubat sahaja tidak mungkin akan menghilangkan kesakitan sepenuhnya, rawatan tanpa ubat untuk menguruskan sakit neuropatik juga penting memandangkan kesakitan yang dirasai adalah kompleks.

### Rawatan tanpa-ubat

Menggunakan rawatan psikologi dapat membantu anda untuk fokus pada aspek berfungsi walaupun dalam kesakitan, daripada memfokus sepenuhnya untuk menghilangkan kesakitan sebelum anda boleh berfungsi.



Jenis rawatan psikologi yang disarankan oleh ahli psikologi berdaftar bergantung kepada keperluan individu, dan ditumpukan kepada menanganai keimbangan dan ketidakupayaan yang berkait dengan kesakitan.<sup>8</sup>

Penting untuk diketahui bahawa walaupun terdapat terapi yang agak berkesan yang disasarkan kepada saraf, ianya sering memberi tumpuan kepada mereka yang hidup dengan kesakitan untuk menikmati kualiti hidup yang lebih baik, berpeluang untuk menjalankan kerja harian dengan pengurusan kesakitan yang lebih baik, dan bukanlah untuk menghilangkan kesakitan sepenuhnya. Menentukan punca kesakitan sebenar boleh juga memberi keleongan apabila punca tersebut ditangani.

Contohnya, sakit saraf iaitu simptom biasa kepada diabetes yang tidak terkawal, yang dikenali sebagai neuropati diabetes, boleh dikurangkan secara signifikan dengan menguruskan diabetes dengan lebih baik.<sup>9</sup>

Sebarang kesakitan yang berterusan memerlukan pemeriksaan. Dengan penilaian dan diagnosis yang tepat, kemungkinan untuk mendapatkan rawatan terbaik dan penjagaan menyeluruh adalah jauh lebih baik.

### Rujukan:

1. Global Year Against Neuropathic Pain. 2014-2015. International Association for the Study of Pain. Available at <http://s3.amazonaws.com/rdcms-iasp/files/production/public/AM/Images/GYAP/Epidemiology%20of%20NeuropathicPain.pdf>. Accessed on 22 June 2020.

2. Management of Neuropathic Pain. 2nd Edition. 2012. Malaysian Association for the Study of Pain. Available at <http://www.masp.org.my/index.cfm?menuid=21>. Accessed on 22 June 2020.

3. Nociceptive and neuropathic pain: What are they? Medical News Today. 2017. Available from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/319895>. Accessed on 22 June 2020.

4. Healthdirect. Nerve pain (neuralgia). July 2020. Available from: <https://www.healthdirect.gov.au/nerve-pain>. Accessed on 29 September 2021.

5. Healthline. Neuralgia. Healthline. 2018. Available at: <https://www.healthline.com/health/neuralgia>. Accessed 19 July 2020

6. Colloca L, Ludman T, Bouhassira D, et al. Neuropathic pain. Nat Rev Dis Primers. 2017;3:17002.

7. Managing neuropathic pain: a stepwise approach. Australian Government. Department of Veterans' Affairs. Veterans' Medicines Advice and Therapeutics Education Services. June 2013. Available at [https://www.apsoc.org.au/PDF/Publications/Veterans\\_MATES\\_35\\_Neuropathic\\_Pain\\_TherBrief\\_JUN13.pdf](https://www.apsoc.org.au/PDF/Publications/Veterans_MATES_35_Neuropathic_Pain_TherBrief_JUN13.pdf). Accessed on 22 June 2020.

8. Sturgeon, J. Psychological therapies for the management of chronic pain. *Psychol Res Behav Manag*. 2014; 7: 115-124. Available from <https://www.dovepress.com/psychological-therapies-for-the-management-of-chronic-pain-peer-reviewed-article-PRBM> Accessed on 26 June 2020.

9. How Is Diabetic Nerve Pain Treated? WebMD. Available from <https://www.webmd.com/diabetes/guide/peripheral-neuropathy-treating-nerve-pain>. Accessed on 26 June 2020.

### Bagaimana saya tahu samada saya mempunyai sakit saraf?

Punca kesakitan selalunya adalah lebih sukar untuk dikenal pasti apabila ia melibatkan saraf, khususnya benar bagi kesakitan jenis neuropatik.

Untuk menganggarkan kemungkinan bahawa kesakitan anda berpunca daripada saraf anda, sila jawab Ya atau Tidak kepada setiap soalan di bawah.

#### Soalan 1:

Adakah kesakitan anda mempunyai ciri-ciri yang berikut?		
	Ya	Tidak
Membakar		
Rasa seperti kesejukan yang menyakitkan		
Kejutan Elektrik		

#### Soalan 2:

Adakah anda mengalami satu atau lebih simptom berikut pada bahagian yang sama dengan bahagian yang sakit?		
	Ya	Tidak
Sesemut		
Dicucuk pin dan jarum		
Kebas		
Gatal		

#### Soalan 3:

Adakah rasa yang berikut kurang pada bahagian yang sakit?		
	Ya	Tidak
Sentuhan		
Pencungkil gigi/ jarum		

#### Soalan 4:

Apakah anda memberi bahagian yang sakit dengan berus lembut atau bebola kapas, adakah anda berasa sakit atau kesakitan itu meningkat?		
	Ya	Tidak

Beri 1 mata untuk setiap jawapan YA. Bagi jawapan TIDAK, beri 0 mata.

Skor daripada 10 mata tersebut menunjukkan kemungkinan bahawa kesakitan anda berpunca daripada sumber yang berkaitan dengan saraf.

Semakin tinggi skor, semakin tinggi korelasinya. Pengiraan ini bukanlah suatu peralatan diagnostik tetapi peluang untuk anda membincangkan keputusannya dengan doktor anda.

### Rujukan:

Bouhassira D et al. Comparison of Pain Syndromes Associated With Nervous or Somatic Lesions and Development of a New Neuropathic Pain Diagnostic Questionnaire (DN4). *Pain* 2005 Mar;114(1-2):29-36.

PP-UPC-MYS-0062-29SEPT2021