

# Ubat penahan sakit boleh bawa padah

Pengambilan secara kerap bawa risiko kegagalan jantung, rosak buah pinggang dan hati

Oleh Suzalina Halid

suzalina@bh.com.my

Setiap kali menghadapi sakit di bahagian tertentu, cara paling mudah untuk menanginya adalah dengan pengambilan ubat penahan sakit.

Tanpa sedar rutin pengambilan ubat penahan sakit umpama menjadi 'menu tambahan' yang diamalkan sehingga bertahun-tahun lamanya.

Namun Ahli Farmasi Bertauliah dari IMU University, Kow Chia Siang, berkata terdapat enam kesan sampingan akibat pengambilan ubat penahan sakit secara kerap dan paling membimbangkan ialah risiko kegagalan jantung, selain kerosakan buah pinggang dan hati.

Beliau berkata, risiko itu boleh berlaku terhadap penggunaan ubat penahan sakit yang mengandungi *Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs* (NSAID).

"NSAID boleh menjejaskan fungsi buah pinggang sekiranya diambil secara berpanjangan. Ia juga boleh menyebabkan keradangan atau pendarahan pada lapisan perut.

"Penggunaan NSAID dalam jangka masa panjang atau dos tinggi boleh meningkatkan tekanan darah dan menyebabkan kerosakan pada saluran darah, yang akhirnya meningkatkan risiko serangan jantung dan strok.

"NSAID juga boleh menyebabkan pegekan cecair dan sodium, yang membahayakan jantung, terutama bagi pesakit yang mempunyai kegagalan jantung," katanya.

Chia Siang berkata, bagi kesan lain, ubat penahan sakit jenis paracetamol yang melebihi had maksimum pula boleh menyebabkan kecederaan hati selain ketagihan terutama jenis opioid.

Katanya, bagi kerosakan hati atau buah pinggang yang serius biasanya berlaku apabila dos ubat tahan sakit diambil melebihi had maksimum disyorkan.

"Ubat tahan sakit diambil secara berterusan tanpa pengawasan doktor, terutamanya bagi pesakit yang mempunyai penyakit hati atau buah pinggang.

"Penggunaan serentak dengan

alkohol atau ubat lain yang boleh menambah beban kepada hati atau buah pinggang," katanya.

Beliau berkata, jumlah kekerapan yang sewajarnya diambil bagi ubat penahan sakit ialah maksimum empat gram sehari bagi paracetamol namun bagi jenis NSAID antaranya ibuprofen, naproxen, celecoxib, ia bergantung kepada jenis ubat, jenis dan tahap kesakitan atau arahan doktor.

## Penggunaan perlu dihadkan

Sementara, Pensyarah Perubatan dan Pakar Perunding Anestesiologi, Jabatan Anestesiologi dan Rawatan Intensif, Fakulti Perubatan, Hospital Canselor Tuanku Mukhriz, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Prof Madya Dr Nadia Md Nor, berkata risiko pengambilan ubat tahan sakit yang kerap bergantung kepada jenis diambil, tahap kesihatan seseorang serta fungsi hati dan buah pinggang.

Sebagai contoh, ubat tahan sakit daripada kelas NSAID seperti etoricoxib, celecoxib, ibuprofen dan mefenamic acid, jika diambil kerap boleh menyebabkan kerosakan kepada buah pinggang dan luka (ulser) atau pendarahan pada perut.

"Ubat tahan sakit terkawal daripada kelas opioid contohnya morfin atau oxycodone boleh menyebabkan ketagihan dan pergantungan fizikal dan psikologi terhadap opioid.

"Ubat tahan sakit perlu diproses oleh hati dan kemudian disingkirkan keluar dari badan oleh buah pinggang. Jika kadar penggunaan dan dos ubat adalah tinggi bagi penggunaan NSAID, ia berpotensi menghadkan pengaliran darah ke buah pinggang sekali gus menyebabkan kerosakan buah pinggang," katanya.

Beliau berkata, penggunaan NSAID secara amnya disyorkan dihadkan ke

penggunaan selama satu minggu dan dos bergantung kepada jenis NSAID dan keadaan kesihatan seseorang itu.

Bagaimanapun, bagi golongan pesakit tertentu penggunaan perlu dihadkan beberapa hari sahaja dan sebaliknya bagi pesakit dengan kesakitan sendi kronik contohnya, penggunaannya kadang-kadang melebihi beberapa minggu di bawah pemantauan doktor.

Katanya, dos ubat tahan sakit adalah terhad untuk seseorang jika kerosakan hati atau buah pinggang telah sedia ada, sebelum penggunaan ubat tahan sakit.

"Peluasan penjualan ubat tahan sakit yang berpotensi mendatangkan mudarat kepada pengguna tanpa preskripsi doktor, tidak digalakkan. Ia akan menyebabkan beberapa masalah seperti risiko yang berkaitan dengan pengambilan ubat seperti NSAID dan opioid.

"Beberapa faktor perlu dipertimbangkan sebelum seseorang doktor memberi preskripsi ubat tahan sakit kepada pesakit. Antaranya, indikasi penggunaan ubat berkenaan, alergi terhadap ubat tersebut, kesihatan buah pinggang dan hati serta adanya penyakit sampingan contohnya, gastritis, tekanan darah tinggi atau sakit jantung tidak terkawal" katanya.

## Cara alternatif kurangkan sakit

Beliau berkata, keperluan untuk pengambilan ubat penahan sakit adalah subjektif kerana setiap individu mempunyai toleransi kesakitan berbeza.

Katanya, simptom kesakitan adalah salah satu daripada sebab utama seseorang akan berjumpa doktor. Ia mungkin petanda sesuatu penyakit, justeru mempunyai fungsi lindungan kepada seseorang individu.

"Jika kesakitan yang dialami menje-

jaskan aktiviti harian dan kehidupan normal seseorang individu atau kesakitan itu berpotensi menimbulkan lebih masalah dengan adanya penyakit sampingan lain yang sedia ada (contohnya tekanan darah tinggi yang akan semakin naik jika kesakitan tidak terkawal) adalah disyorkan untuk seseorang mengambil ubat penahan sakit.

"Namun jumlah dan kadar kekerapan ubat penahan sakit bergantung kepada jenis ubat kesakitan, penyakit yang menyebabkan kesakitan, tahap kesakitan, status kesihatan individu, usia serta berat badan," katanya.

"Antara penyakit yang mungkin memerlukan pengambilan ubat tahan sakit adalah penyakit sendi (contohnya arthritis), penyakit saraf kronik, sakit belakang dan kanser yang telah menyebabkan kesakitan," katanya.

Beliau berkata, cara alternatif untuk mengurangkan kesakitan bergantung kepada penyakit atau punca yang menyebabkan kesakitan.

Antaranya adalah kaedah fizikal seperti tuam panas, tuam ais, fisioterapi, senaman, rawatan *ultrasound*, akupunktur, rangsangan saraf elektrik; kaedah pendekatan psikologi; dan prosedur intervensi kesakitan.

## info

### Penggunaan betul ubat penahan sakit

• **Ikut arahan doktor**  
Jangan mengambil dos yang lebih tinggi daripada yang disyorkan.

• **Pantau kesan sampingan**  
Jika mengalami kesan seperti loya, pening atau gangguan perut, segera rujuk doktor.

• **Jangan bergantung sepenuhnya**  
Gabungkan dengan rawatan lain seperti fisioterapi, senaman ringan, atau penggunaan haba dan ais.



Kow Chia Siang



Dr Nadia Md Nor

