

APB Rembau e-Bulletin

e-ISSN: 2682-776X

Edition: 13/2024

EDITORIAL BOARD

PATRON

Prof. Dr. Yamin Yasin

COORDINATOR

Nur Faathinah Mohammad Roshdan

CHIEF EDITOR

Assoc. Prof. Dr. Soo Kum Yoke, Carolyn

EDITORIAL COMMITTEE

Ooi Sing Ee

Khairon Nisa Shafeei

Shahrul Muhazad Shahrudin



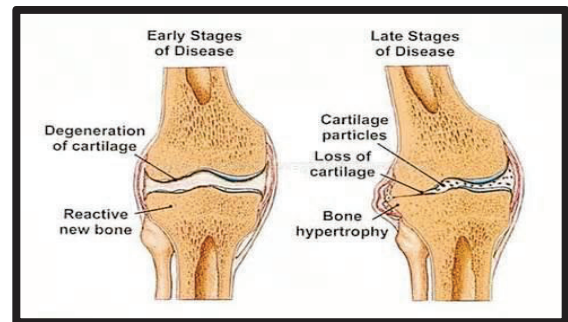
SAKIT ITU PENGHAPUS DOSA: JOM BERKENALAN DENGAN OSTEOARTRITIS

Ditulis oleh: Ahmad Azman Bin Mohamad Ramli

Ada individu yang amat berahsia tentang penyakit yang beliau hadapi. Bagi saya pula, saya sebolehnya tidak mahu berahsia kerana diharap dengan perkongsian penyakit yang dihadapi, saya boleh membantu individu lain supaya mereka lebih cakna dan lebih bersedia sekiranya dihindangi penyakit yang sama. Oleh itu, inilah perkongsiannya secara ringkas.

Pada suatu hari di sekitar bulan Ramadan, di tahun 2024, secara tiba-tiba lutut kanan saya mengalami sedikit kesakitan. Saya tidak mengetahui puncanya. Malahan saya berasa pelik kerana sebelum bermulanya puasa di bulan Ramadhan, saya aktif bersenam seperti berlari dan berjalan di setiap petang selepas selesai waktu pejabat. Cuma apabila bermulanya bulan Ramadan, saya telah menghentikan aktiviti senaman itu. Pada permulaannya saya tidak menghiraukan kesakitan itu kerana menganggap ia hanya sementara. Malangnya kesakitan itu semakin bertambah dari hari ke hari. Akibatnya, apabila terasa kesakitan semakin tidak tertanggung, saya pun bergegas ke klinik kesihatan untuk mendapatkan rawatan. Di

klinik doktor telah mengarahkan saya menjalani pemeriksaan X – ray di lutut yang terlibat dan menjalani pemeriksaan ujian darah. Doktor menyatakan keputusan daripada pemeriksaan X-ray dan ujian darah tersebut adalah normal dan beliau tidak mengesan sebarang isu kesihatan yang serius. **Bagaimanapun doktor mendiagnosis bahawa saya sekarang sedang menghidap penyakit osteoartritis di peringkat awalan!**



Gambar 1: Sendi lutut yang dihindangi penyakit osteoartritis

Sumber:

<http://www.myhealth.gov.my/perawatan-fisioterapi-ke-atas-lutut-osteoarthritis-oa/>

Apa itu penyakit osteoartritis? Berdasarkan penerangan daripada doktor dan pembacaan saya di beberapa laman sesawang di internet, **penyakit osteoartritis merupakan sejenis penyakit arthritis (sakit sendi) yang kerap ditemui.** Ianya disebabkan oleh kerosakan tulang rawan sendi akibat umur individu yang meningkat (rawan menjadi haus). Rawan sendi berfungsi untuk menyerap hentakan dan

juga melincirkan pergerakan antara dua permukaan sendi. Oleh itu, apabila tulang rawan itu menjadi haus, ia akan menyebabkan kesakitan di kawasan anggota sendi yang terlibat, terutamanya apabila melakukan pergerakan. Penyakit osteoarthritis ini kerap berlaku di sendi-sendi badan, seperti di bahagian pinggang, tengkuk, jari tangan, peha dan lutut seperti saya.

Apakah faktor penyebab penyakit osteoarthritis? **Doktor menyatakan penyakit ini adalah satu daripada proses penuaan manusia yang tidak dapat dielakkan.** Katanya lagi sejarah trauma ataupun kecederaan sukan di usia muda, masalah kegemukan dan banyak melakukan aktiviti seharian berdiri lama dan bercangkung juga boleh mempercepatkan proses pembentukan osteoarthritis. **Penyakit ini lebih berisiko dihadapi oleh individu yang berumur melebihi 55 tahun seperti saya dan individu wanita lebih cenderung mengalami osteoarthritis lutut berbanding dengan lelaki.**

Doktor memberikan nasihat kepada saya cara untuk mengurangkan kesakitan dan memberikan pelbagai jenis ubat untuk dimakan. Saya dapati ada diberi ubat penahan sakit, ubat merehatkan otot, ubat meredakan radang sendi dan ubat krim untuk disapu di bahagian lutut yang sakit. Doktor menyatakan sekiranya dalam

tempoh seminggu kesakitan ini tidak juga berkurangan, beliau meminta saya datang semula bertemunya untuk diberikan rawatan fisioterapi. Doktor juga memberikan cuti sakit untuk saya berehat meredakan kesakitan. Bagaimanapun untuk mengelakkan gangguan kepada kelancaran kuliah kepada pelajar-pelajar, saya tetap meneruskan kuliah di rumah secara dalam talian mengikut jadual kelas yang ditetapkan.



Gambar 2: Ubatan yang diperolehi daripada farmasi klinik

Pengajaran yang saya perolehi daripada insiden ini ialah ketetapan bahawa setiap individu perlu mengambil peduli tentang penyakit osteoarthritis kerana **ia adalah salah satu kemerosotan kepada kesihatan badan yang tidak boleh dielakkan apabila individu tersebut semakin berusia.** Dari segi keagamaan pula, Nabi SAW bersabda, "Tidaklah menimpa seseorang Muslim sama ada letih, sakit, kerisauan, kesedihan, kesusahan atau kebimbangan bahkan tusukan duri sekali pun melainkan Allah SWT akan menjadikan

semua itu sebagai kifarah kepada dosaduanya."

Semoga sedikit perkongsian ini akan dapat membantu pembaca lebih bersedia menghadapi ujian tuhan kepada hambanya. Ujian tersebut bernama **osteoarthritis**.

