

**Sembelit adalah kesusahan untuk membuang air besar / najis menjadi keras dan menyebabkan ianya susah untuk dikeluarkan.**

## MENGAPA IA TERJADI????

- Bertukar susu
- Kurang minum air
- Kurang makan buah atau sayuran
- Banyak makan makanan ringan
- Kurang melakukan aktiviti luar. Banyak masa dihabiskan di dalam rumah seperti bermain video game, menonton television dan lain-lain. Perkara ini menyebabkan pergerakan usus menjadi lembab/lambat.
- Pernah mengalami kesakitan membuang air besar dan menyebabkan mereka menahan/

mengelak dari membuang air besar .



## TANDA DAN GEJALA

- Sakit pada bahagian perut/ abdomen
- Kurang selera makan
- Mual muntah
- Perut menjadi besar dan mengeras



Disediakan Oleh

Daycare Paediatric Surgery—03 7949 2641

Sebarang Pertanyaan Sila Hubungi

Perkembangan Kejururawatan, Tingkat 8, Menara Utama

Pusat Perubatan Universiti Malaya, 59100 Kuala Lumpur

Tel : 03-79492376/ 2931/ 2798/ 2412

Hak Milik Pusat Perubatan University Malaya—Julai 2013



# SEMBELIT (Constipation)

## APAKAH ITU 'TOILET TRAINING'??

Proses pengajaran kanak-kanak untuk mengawal fungsi pundi kencing dan usus besar. Ianya memerlukan pendekatan yang positif, konsisten dan tidak memberi tekanan kepada kanak-kanak. setiap pengajaran bergantung kepada umur, mental, fizikal, keadaan, hubungan antara ibubapa dan anak-anak dan kesediaan kanak-kanak untuk belajar. Latihan biasanya bermula sekitar umur 24 bulan/2 tahun. Latihan usus besar biasanya dicapai sebelum latihan pundi kencing kerana keinginan untuk mengosongkan usus adalah lebih kuat.

## BAGAIMANA IANYA DILAKUKAN????

- Hentikan penggunaan lampin (hanya boleh digunakan pada waktu malam untuk sementara waktu)
- Letakkan anak anda di dalam tandas/potty pada waktu yang sama setiap hari selama 5 minit, sebaiknya selepas makan
- Sebaik-baiknya letakkan anak anda di posisi mencangkung di mana lutut adalah lebih tinggi daripada punggung.
- Perlu diingatkan bahawa proses pengajaran ini mengambil masa bergantung kepada individu.



## RAWATAN

- Perubahan diet. Minum banyak air dan lebihkan makanan berfiber tinggi seperti buah-buahan dan sayur-sayuran.
- Banyakkan aktiviti luar seperti bermain dan bersenam
- Ubat pelembut najis seperti sirap lactulose mengikut arahan doktor
- 'Toilet training'



## PENYIASATAN

### 1. Pemeriksaan fizikal



### 2. Pemeriksaan rectum



### 3. X-ray abdomen

