

# Gah!

Gaya Hidup • Artistik • Hiburan

## Sakit tekak boleh disebabkan demam atau banyak bercakap

► FARID HAMZAH  
farid@sph.com.sg

SAKIT tekak boleh berlaku akibat demam atau apabila seseorang itu banyak bercakap.

Konsultan Jabatan Otorinolaringologi (Telinga, Hidung dan Tekak) di Hospital Tan Tock Seng (TTSH), Dr Ho Eu Chin, berkata mereka yang menjerit terlalu lama atau bersorak lebih kerap boleh mengalami suara serak atau tekak tidak selesa.

Mereka yang terdedah dengan masalah itu termasuk guru, pekerja sektor jagaan kesihatan – seperti doktor, jururawat dan anggota kesihatan bersekutu – peguam dan jurujual.

Berikut Dr Ho memberi jawapan kepada beberapa soalan.

**Apakah yang berlaku pada pita suara atau tekak seseorang apabila orang itu kerap bercakap?**

Pita suara dan tekak orang itu boleh berasa kering dan rengsa – kemungkinan lebih cenderung menghidap jangkitan tekak.

Kerengsaan pita suara yang berterusan mungkin menimbulkan benjolan atau bengkak pada pita suara yang dikenali sebagai Reinke's Oedema.

**Apakah yang terjadi sekiranya seseorang itu lama menjerit atau bersorak lebih kerap?**

Orang itu boleh menghadapi masalah suara serak atau tekak tidak selesa dan mungkin mengalami perubahan pada mutu suara.

Suara menjadi serak dan lemah jika orang itu terus bercakap. Mujurlah, masalah ini biasanya reda jika dia merehatkan pita suara dengan mengurangkan bercakap.

**Siapakah atau pekerjaan seperti apakah yang biasanya berisiko terkena jangkitan tekak dan apakah jenis jangkitan atau masalah yang mereka biasa hadapi?**

Ada golongan pekerja yang kerap menggunakan suara semasa bekerja, khususnya guru, pekerja sektor jagaan kesihatan seperti doktor, jururawat dan anggota kesihatan bersekutu,

peguam dan jurujual. Risiko mereka menghidap masalah tekak lebih tinggi.

Risiko akan bertambah bagi mereka yang perlu menggunakan suara dalam persekitaran bising termasuk guru dan *deejay*.

Mereka perlu bercakap dengan suara yang lantang atau nada tinggi supaya boleh didengar.

Pekerja penjagaan kesihatan yang menjaga warga emas juga perlu bercakap dengan suara lantang kerana ramai warga emas mengalami pendengaran kurang jelas. Mereka juga mungkin mudah terkena jangkitan daripada pesakit.

Guru, terutama di pusat-pusat prasekolah, juga menghadapi risiko jangkitan daripada kanak-kanak di bawah jagaan mereka.

**Apakah langkah pencegahan bagi melindungi tekak dan suara dalam jangka panjang?**

Elakkan daripada menjerit. Jika perlu bercakap dalam persekitaran bising, hendaklah dipertimbangkan penggunaan sistem pembesar bunyi. Sistem ini boleh disediakan di sekolah. Malah mereka yang sering menggunakan telefon untuk berkomunikasi harus ke tempat yang lebih 'senyap' bagi mengelak daripada menjerit.

Setiap orang perlu minum air dengan kerap demi memastikan tekak tidak kering, terutama mereka yang perlu bercakap banyak atau bekerja dalam persekitaran berhawa dingin dengan udara lebih kering.

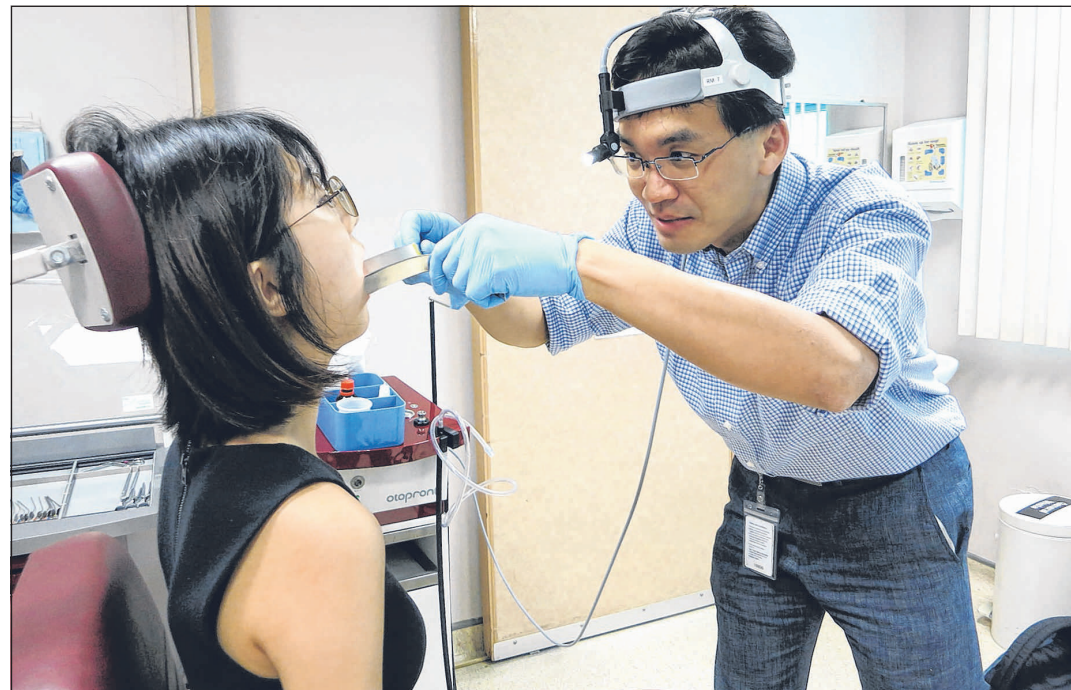
Elakkan daripada membersihkan kerongkong secara berlebihan.

Minum lapan gelas air sehari tetapi bukan sekali gus. Sebaiknya minum sedikit air setiap 20 hingga 30 minit daripada minum dua atau tiga cawan air sekali gus dan kemudian tidak minum lima atau enam jam kemudian.

Asap rokok dan arak merupakan dua penyebab kerengsaan paling teruk pada tekak dan harus dielakkan sepenuhnya.

Elakkan juga daripada menghirup sup atau minuman yang terlalu panas agar tekak tidak melecir.

Penghidap masalah sinus atau asid reflux perlu dirawat bagi mengelakkan rengsa tekak. Semasa musim jerebu, pertimbangkan memakai pelitup N95 apabila Indeks Piawai Pencemaran (PSI) meninggi.



**GEJALA SAKIT TEKAK:** Orang yang mengalami sakit tekak biasanya berasakan pita suara dan tekaknya kering dan rengsa dan keadaan ini berkemungkinan menyebabkan jangkitan tekak. Menurut Konsultan Jabatan Otorinolaringologi (Telinga, Hidung dan Tekak) di Hospital Tan Tock Seng (TTSH), Dr Ho Eu Chin (*kanan*), jika kerengsaan pita suara berterusan, ada kemungkinan timbul benjolan atau bengkak pada pita suara. – Foto NATIONAL HEALTHCARE GROUP

## Pesakit di SGH dihibur dengan muzik

PESAKIT di Hospital Besar Singapura (SGH) dihiburkan dengan persembahan muzik sempena MusicFest@SGH Campus, baru-baru ini.

Buat kali pertama, enam pakar terapi muzik dari serata pulau bergabung dengan 280 pemuzik setempat dan antarabangsa untuk menghiburkan pesakit di hospital itu.

Acara yang masuk tahun keempat itu dipersembahkan syarikat Novartis dan dianjurkan bersama oleh SGH dan Sing'theatre.

Kegiatan itu diadakan bukan sekadar di dewan malah di wad.

Antara yang membuat persembahan ialah personaliti teater dan televisyen terkenal Hossan Leong, yang menghiburkan pesakit dengan lagu daripada pelbagai genre seperti *blues*, klasikal, pop dan tradisional Cina.

Pesakit barah di Pusat Barah Nasional Singapura (NCCS) menikmati persembahan mengasyikkan penyanyi dan bekas peserta *Singapore Idol*, Daphne Khoo, yang juga penakat barah.

Persembahan di tepi katil di dalam wad itu berlangsung antara 10 pagi dengan 5 petang.

Salah seorang pesakit, Cik Anisah Ahmad K, 34 tahun, yang dirawat di SGH selama enam hari berkata:



**RASA TERHIBUR:** Pesakit di Hospital Besar Singapura (SGH), Cik Anisah Ahmad K (*dua dari kiri*), yang dilawati ibunya, Cik Nor Hayati Jumaat (*kiri*), berasa beruntung kerana dihiburkan beberapa pemuzik, baru-baru ini. – Foto SGH

“Saya rasa gembira. Apabila minda gembira, tubuh menjadi lebih sihat.

“Saya menikmati persembahan tersebut kerana ia sesuatu yang berbeza.

“Memang ia satu pengalaman menarik kerana adanya persembahan dalam suasana hospital.

“Biasanya di hospital, semuanya serius. Jadi, rasa relaks sedikit apabila ada muzik.”

Pengurus Kanan Perhubungan Masyarakat SGH, Cik Mumtaj Ibrahim, berkata bagi pesakit di hospital, ‘konsert privat’ di sebelah katil mereka bagaikan satu pengalaman yang sukar ditandingi.

“Muzik bukan sahaja memberi semangat, malah mengembalikan memori dan membuat orang ramai tersenyum.

“Ia juga menimbulkan suasana tenang,” katanya.