

→ SIHAT

Info

*Gastrik merujuk kepada penyakit 'gastro', berasal dari Greek yang bermaksud 'perut'.
*Gastritis bermaksud keradangan di dalam perut.

Punca gastritis:

*Laguan di bahagian dalam perut yang memedi pelindung kepada jus asid merosot kerana atau rosak.
*Asid jus di dalam perut akan merosakkan dan mengukuh dinding perut mengakibatkan

proses keradangan berlaku.

Gejala gastritis:

*Rasa pedih di bahagian ulu hati atau dalam bilasa perubahan pada bahagian epigastrik.
*Numbung perut, koya mulut, rasa makanan tidak hilang hadam atau sebu.
*Hilang selera makan.

Gastritis yang teruk (ulser):

*Pendarahan di dalam perut.

*Muntah berdarah.

*Najis bertukar hitam, kesan pendarahan dalam perut.
*Hilang berat badan dan kurang sel darah merah (anaemia).

Kaedah mengesan gastritis:

*Ujian darah, ujian najis dan pemeriksaan urea (urea breath test).
*Ujian lebih khusus dengan pemeriksaan endoskopi, mengesan tanda kemerahan, bengkak dan mudah berdarah.

*Pengambilan sampel tisu (biopsi) untuk mengesan bakteria helicobacter pylori yang menyebabkan kanser perut.

Risiko mendapat gastritis:

*Langkitan bakteria helicobacter pylori di dalam perut (bukan disebabkan berpaut).
*Pengambilan ubat tahan sakit berterusan (ibuprofen, naproxen, aspirin dan parasetamol).
*Usia lanjut (lebih 60 tahun).

*Merokok (menggalakkan pembukuan bakteria).
*Menghidap penyakit kronik buah pinggang, obesiti.
*Sering bertekan.
*Pengambilan minuman mengandungi alkohol.

Alternatif lain ubat tahan sakit (untuk mengelakkan gastritis):

*Paracetamol dan tramadol.
*Ubat sapu atau secara suntikan.



Bersahur elak radang perut

• Saran sajian sederhana akhir waktu

Oleh Halina Mohd Noor
halina_mdnoor@bh.com.my

Persoalan yang sering timbul setiap kali menyambut Ramadan, bolehkah pesakit gastrik menjalani ibadah puasa?

Cara terbaik menalani ibadah ini dengan membuat persediaan awal dengan mula berpuasa sunat.

Ketua Pakar Perunding Perubatan Gastroenterologi, Hospital Canselor Tuanku Muhriz, Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia, Prof Madya Dr Raja Affendi Raja Ali, berkata berpuasa sunat melatah perut bersedia kerana akan kosong selama 13 hingga 14 jam setiap hari selama satu bulan.

Beliau berkata, bersahur dituntut dan sebaiknya dibuat pada akhir waktu yang juga menjadi amalan sunnah.

Pelbagai sumber karbohidrat

"Badan memerlukan pemakanan seimbang dan yang penting, kuantiti makanan tidak terlalu banyak," katanya.

Selain nasi, Dr Raja Affendi berkata, sumber karbohidrat itu juga boleh digantikan dengan roti, bihun atau mi dalam kuantiti sederhana.

Sumber protein daripada ayam, telur, keju serta sumber vitamin

daripada sayur-sayuran dan buah-buahan perlu ada.

Badan juga perlu dihidrat dengan minum air secukupnya sebelum berpuasa selama lebih 13 hingga 14 jam.

"Pengambilan makanan sihat semasa bersahur berupaya mengelakkan serangan gastritis.

"Elakkan pengambilan makanan terlalu berminyak dan pedas. Kurangkan makanan tinggi lemak seperti daging babi, menggalakkan pengeluaran asid dalam perut," katanya.

Buah-buahan dan sayuran pula kata beliau, perlu diambil dengan kuantiti lebih banyak. Bagaimanapun elakkan mengambil buah limau, strawberi, ceri dan tomato kerana mempunyai kandungan asid yang tinggi.

Kurangkan rembesan asid

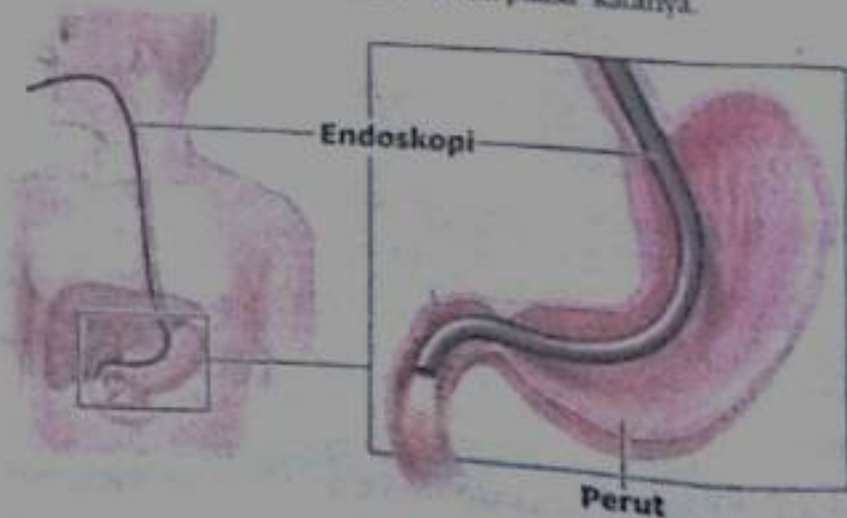
Makanan ringan tinggi kandungan garam serta makanan bergoreng dielakkan sepenuhnya.

Minuman berkarbonat, air nanas, air limau dan minuman kafein (kopi) juga tidak digalakkan oleh pesakit gastritis.

"Ketika berbuka makanlah bersederhana, elakkan makanan yang banyak tiga hingga empat jam sebelum tidur untuk mengelak serangan gastritis. Jangan merokok untuk berbuka puasa" katanya.



FOTO AZLHA AZMEE / BH



Endoskopi

Perut

Dr Raja Affendi melakukan ujian endoskopi untuk mengesan gastrik.