

# Kesihatan

Oleh FAHMI FAIZ

fahmifaz@retanusa.com.my

**P**ERUT kembung penyakit yang lazim menyerang pelbagai peringkat usia.

Pakar Perubatan Dalam dan Gastroenterologi, Hospital Canselor Tuanku Muhriz, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Dr. Khairul Najmi Muhammad Nawawi berkata, penyakit itu seringkali diberi gambaran sebagai perut yang terasa penuh dan berisik gas atau angin yang berlebihan.

"Ia kadangkala disertai dengan perubahan fizikal perut yang mengembang, bertambah besar atau membuncit.

"Pada masa sama, penyakit ini adalah satu gejala atau masalah yang lazim dialami oleh kita semua. Ia biasanya berlaku selepas makan, boleh berlarutan sepanjang hari dan menjadi lebih baik menjelang malam," katanya kepada *Mingguan Malaysia* baru-baru ini.

## STATISTIK

Katanya, di peringkat global, kira-kira 16 hingga 31 peratus individu diserang penyakit ini.

"Untuk rekod, kaum wanita lebih cenderung untuk melaporkan masalah ini kepada doktor," katanya.

Di Malaysia, Khairul Najmi berkata, berdasarkan tinjauan terhadap hampir 2,000 individu, seramai 0.9 peratus daripada mereka ada mengalami perut kembung yang berpanjangan.

"Seterusnya, kajian di luar negara menunjukkan, lebih daripada 75 peratus menyifatkan masalah kembung perut yang dialami sebagai sederhana teruk dan sangat teruk.

"Kesannya, lebih separuh daripada individu ini terpaksa mengurangkan aktiviti harian mereka," terangnya.

## APAKAH PUNCANYA?

Beliau berkata, antara punca mendorong kembung perut adalah pengumpulan gas berlebihan di dalam perut dan usus. Ia biasa terjadi apabila kita menelan udara berlebihan.

Antara perbuatan yang terkait adalah:



KEMBUNG perut menjejaskan aktiviti harian pesakit.

## Kembung perut tak mengira usia

**Berdasarkan tinjauan terhadap hampir 2,000 individu, seramai 0.9 peratus daripada mereka ada mengalami perut kembung yang berpanjangan.**



DR. KHAIRUL NAJMI MUHAMMAD NAWAWI

- Makan dan minum dalam kuantiti yang banyak dalam masa singkat
- Minum minuman bergas/berkarbonat
- Mengunyah gula-gula getah
- Merokok

Katanya, gas yang berlebihan juga boleh disebabkan oleh makanan yang mengandungi karbohidrat rantai pendek seperti fruktan, fruktosa dan laktosa.

"Karbohidrat ringkas ini kurang diserap di usus kecil lalu menyebabkan ia bergerak ke usus besar," jelasnya.

### MAKANAN DAN MINUMAN YANG MENYUMBANG GEJALA INI

Menurut rencana *Do I Have Gas or Something Else?* antara makanan dan minuman yang boleh mengakibatkan

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| ■ Brokoli       | ■ Kacang         |
| ■ Kobis         | ■ Asparagus      |
| ■ Keju          | ■ Roti           |
| ■ Ais krim      | ■ Pemanis tiruan |
| ■ Kacang polong | ■ Minuman ringan |

### BILA PERLU JUMPA DOKTOR?

Jika dilanda simptom berikut, perlu segera jumpa doktor:

- Sakit perut yang berpanjangan.
- Loya atau muntah.
- Cepat terasa kenyang.
- Tiada selera makan dan turun berat badan.
- Perubahan tabiat buang air besar.
- Pendarahan ketika buang air besar, pendarahan faraj di luar waktu haid.
- Demam, kelesuan.

## TIPS

### RAWATAN DAN PENCEGAHAN

- Bersenam dan kurangkan berat badan.
- Makan dalam kuantiti yang sederhana dan berkala.
- Elakkan mengunyah gula-gula getah dan minum minuman berkarbonat.
- Kurangkan makanan berlemak dan berminyak.
- Kurangkan tabiat merokok.
- Dapatkan nasihat awal dengan berjumpa pakar perubatan dan pakar nutrisi.

