

Tip jaga usus

- Makan makanan sihat dan seimbang
- Lebihkan makanan serat tinggi
- Kajian menunjukkan mereka yang makan daging merah setiap hari berisiko mengalami barah usus sehingga 17 peratus.
- Kurangkan pengambilan lemak

- Kurangkan pengambilan gula
- Lakukan aktiviti fizikal tiga hingga empat kali seminggu
- Minum air kosong secukupnya
- Amalkan gaya hidup sihat, berhenti merokok, minum minuman beralkohol dan bergas.



Cirit-birit gejala awal radang usus

→ Bukan keracunan makanan jika berlarutan beberapa minggu

Oleh Halina Mohd Noor
halina_mdnoor@bh.com.my

Makan makanan yang tidak dibasuh dengan bersih bukan saja menyebabkan keracunan tetapi mendedahkan kepada komplikasi serius termasuk kegagalan buah pinggang.

Gastroenteritis atau jangkitan kuman pada usus disebabkan sejenis organisma dikenali sebagai bacteria *Escherichia Coli* (e.coli 0157). Jang-

kitan itu menyebabkan seseorang mengalami gejala keracunan seperti sakit perut, cirit-birit serta pendarahan ketika membuang air besar.

Perlu rawatan dialisis

Individu yang mengalaminya memerlukan rawatan dialisis akibat buah pinggang tidak berfungsi dengan sempurna seperti lazimnya dilakukan pesakit buah pinggang lain.

Perunding Gastroenterologi dan Perubatan Dalaman, Hospital

Canselor Tuanku Muhriz Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia (HCTM PPUKM), Prof Madya Dr Raja Affendi Raja Ali, berkata keadaan ini jarang berlaku tetapi terjadi pada bila-bila masa termasuk pada musim perayaan.

Gejalanya boleh dilihat dalam tempoh 24 jam iaitu apabila seseorang termakan makanan yang tidak disediakan dengan bersih ketika berbuka puasa, keesokan harinya atau ketika bersahur akan mula berasa sakit.