

Tip mengelakkan keracunan di rumah

- Basuh tangan, peralatan memasak dan makanan dengan sabun dan air suam sebelum menyediakan makanan.
- Jauhkan makanan mentah dengan makanan sedia dimakan bagi mengelakkan pencemaran.
- Masak makanan dalam suhu

selamat untuk membunuh bakteria atau kuman.

- Buang makanan yang sudah tidak berkualiti atau busuk.

Fungsi usus besar

- Panjang sekitar 1.5 meter
- Menyerap air dan garam daripada makanan yang sudah dicerna

- Menyingkirkan sisa bahan seperti serat.
- Bakteria dalam usus menghasilkan vitamin yang diserap ke dalam darah

Bagaimana cirit-birit terjadi

- Usus besar tidak dapat menyerap air dan garam kerana terdapat jangkitan atau luka pada dinding

- Usus besar terpaksa menolak air dan garam keluar daripada dalam bentuk pembuangan air besar.

Risiko jangkitan bakteria

- Keracunan makanan
- Kegagalan buah pinggang
- Radang usus



Elak simpan makanan terlalu lama

Penyediaan makanan dan minuman hendaklah dilakukan secara rapi dengan standard kebersihan bagi mengelakkan keracunan.

Katanya suhu negara yang mencecah 37 hingga 40 darjah Celsius menjadi faktor menyumbang kepada makanan mudah basi dan menyebabkan keracunan.

Justeru, elakkan makanan disimpan terlalu lama dan tidak lebih daripada 24 jam

dan sebaiknya elakkan menyimpan makanan di dalam peti sejuk sehingga sehari-hari kerana menggalakkan pembiakan kuman.

Ini kerana peti sejuk adalah tempat sempurna untuk kuman membiak kerana ada kuman menggemari suhu serendah empat darjah Celsius.

"Ramai salah faham simpan makanan dalam peti sejuk dan tidak ada kuman sedangkan

tempat ini adalah kawasan paling banyak terdapat kuman.

"Makanan yang disimpan sehari dua di dalam peti sejuk walaupun dipanaskan tetap tidak membunuh keseluruhan kuman kerana pada masa itu pembiakan kuman sudah banyak," katanya.

Nikmati sajian segar selepas masak

Sebaiknya, makanan seperti ayam, daging dan ikan dimasak dan

dimakan ketika segar berbanding disimpan di dalam peti sejuk selama beberapa hari.

Cirit-birit berterusan juga menandakan seseorang itu berkemungkinan mengalami radang usus yang turut menunjukkan gejala seperti keracunan makanan.

Radang usus atau *inflammatory bowel disease* (IBD) boleh dirawat, tetapi kebanyakan pesakit datang lambat kerana salah faham dengan cirit birit atau

keracunan makanan.

Mereka yang ada cirit-birit lebih daripada empat hingga enam minggu kebanyakannya bukan keracunan makanan kerana keracunan biasanya berlaku kurang daripada tempoh berkenaan.

Pemeriksaan lanjut perlu seperti endoskopi iaitu memasukkan kamera melalui dubur untuk melihat keadaan usus besar perlu dijalankan untuk memastikannya.

37-40 darjah Celsius

Suhu negara menjadi faktor menyumbang kepada makanan mudah basi dan punca keracunan

Rawatan

- Masuk air untuk meredakan usus tanpa makan dan minum
- Pengambilan najis untuk menentukan jenis kuman
- Pengambilan antibiotik

Gejala keracunan makanan

1. Loya
2. Muntah
3. Cirit-birit berair
4. Buang air besar berdarah
5. Sakit pada abdomen dan kejang
4. Letih dan lesu

Punca keracunan

- Kanak-kanak - rota virus
- Dewasa - e.coli, salmonella dan shigella

■ ■ Ramai salah faham simpan makanan dalam peti sejuk dan tidak ada kuman sedangkan tempat ini adalah kawasan paling banyak terdapat kuman ■ ■

Prof Madya Dr Raja Affendi Raja Ali,
Perunding Gasroenterologi dan Perubatan Dalam HCTM PPUKM

