

Elak anak cirit-birit ketika musim perayaan

anak sihat

Oleh SITI AIRUNNISA ALAUI
airunnisa.alau
@utusan.com.my

MENGUNJUNGI rumah terbuka adalah aktiviti lazim yang dilakukan oleh masyarakat selepas merayakan Aidilfitri pada 1 Syawal. Ketika ini pelbagai makanan bakal terhidang di atas meja setiap rumah yang dikunjungi daripada kek, kuih-muih sehinggalah rendang, lontong dan ketupat.

Pun begitu, lambakan makanan yang tidak habis dimakan lazimnya akan disimpan untuk dimakan keesokan hari tanpa disedari akan mengundang risiko pencemaran makanan yang boleh mengakibatkan cirit-birit terutama kepada kanak-kanak.

Ini kerana, makanan yang terdedah atau dipanaskan terutama yang mengandungi santan mudah basi serta dicemari bakteria walaupun warna, rasa dan bau masih sama.

Menurut Pakar Pediatrik Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia (PPUKM) dan Pensyarah Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia, **Dr. Farin Masra**, cirit-birit lazimnya disebabkan faktor angkitan kuman atau virus yang dikenali sebagai rotavirus selain kuman bakteria seperti e-coli.

Katanya, selain faktor pengambilan makanan tercemar



BAYI yang mengalami cirit-birit perlu ditukar lampinnya dengan kerap. - GAMBAR HIASAN



DR. FARIN MASRA

atau terdedah dengan bakteria, faktor individu yang tidak menjaga kebersihan diri seperti tidak membasuh tangan sebelum mengambil makanan juga adalah menjadi punca utama masalah berkenaan.

"Pendapat yang mengatakan akibat makan pelbagai makanan ketika hari perayaan menyebabkan cirit-birit berlaku adalah kurang tepat.

"Ini kerana punca masalah berkenaan sebenarnya adalah disebabkan makanan yang tercemar misalnya pengambilan nasi yang telah terdedah lama dan sudah sedikit basi namun tidak disedari.

"Sebenarnya, tiada masalah sekiranya mahu makan pelbagai jenis makanan apabila teruja melihat hidangan di hadapan

mata, tetapi kita perlu pantau kesegaran makanan berkenaan untuk mengelak memakan makanan yang sudah basi atau tidak segar," jelasnya.

Ujar Dr. Farin, tanda-tanda terkena cirit-birit adalah sama bagi semua peringkat umur.

Pada peringkat kanak-kanak, golongan ini pada mulanya mungkin dikesan menghidap demam, muntah serta buang air besar dengan lebih kerap dan najis lebih cair.

"Bayi juga sebenarnya boleh mengalami gejala cirit-birit. Ini berlaku menerusi sentuhan tangan ibu dan adik-beradik lain yang tercemar dengan bakteria pada anggota bayi berkenaan terutama di bahagian mulut.

"Lazimnya jika terkena kepada bayi ada kemungkinan mereka akan merengek serta menangis, manakala kanak-kanak yang boleh bercakap pula akan

memberitahu mereka mengalami sakit perut dan kurang selera makan," jelasnya.

Tambah Dr. Farin, bagi mengelakkan anak-anak terkena cirit-birit, ibu bapa harus memerhatikan makanan yang diambil oleh anak-anak dengan merasa, menghidu serta melihat warna pada makanan sama ada berubah atau tidak terlebih dahulu.

"Makanan memang langsung tidak boleh terdedah, ia perlu ditutup kerana takut dihurungi lalat dan serangga perosak lain," katanya.

Katanya, pastikan makanan yang diberikan kepada anak-anak adalah segar iaitu sekurang-kurangnya dimasak enam jam sebelum itu dan bukannya makanan lebihan semalam yang dipanaskan.

"Ini kerana, makanan yang dipanaskan adalah faktor utama

penyebab cirit-birit terutama makanan yang menggunakan santan untuk memasaknya," ujarnya.

Bagi golongan ibu yang menyusui anak pula dinasihatkan agar lebih menjaga kebersihan kerana kuman cirit-birit boleh dijangkiti melalui sentuhan.

Bagi bayi yang menyusui botol, ibu bapa perlu memastikan kebersihan botol susu dengan merebus kelengkapan botol susu selama 10 minit dan bukan dengan hanya merendam di dalam air panas atau boleh juga menggunakan steril untuk mematikan kuman terutama bagi bayi bawah setahun.

"Bayi tidak akan mengalami masalah cirit-birit disebabkan faktor penyusuan tetapi atas faktor sentuhan. Ibu perlu mencuci tangan selepas keluar tandas kerana bayi yang menyusui berisiko dijangkiti kuman yang berada di tangan ibu yang kurang bersih.

"Malah bayi yang menyusui ibu sebenarnya mampu mengelakkan cirit-birit kerana susu ibu mengandungi antibodi di mana daya ketahanan anak lebih kuat," jelasnya selain menggalakkan pengambilan vaksin rotavirus seawal dua bulan hingga enam bulan.

Pun begitu, jika anak-anak terkena cirit-birit, ibu bapa usah terlalu risau kerana boleh merawat mereka di rumah untuk rawatan awal kerana biasanya cirit birit akan hilang dalam tempoh seminggu.

Ujar Dr. Farin, antara langkah-langkah rawatan ialah

LANGKAH RAWATAN AWAL

- Minum air dengan banyak
- Jika anak minum susu formula, jangan cairkan atau pekatkan susu, bimbang mengubah komposisi nutrien susu.
- Kekalkan susu formula yang ada, tidak perlu tukar susu formula khas kecuali dinasihatkan doktor.
- Beri anak air garam setiap kali mereka buang air besar cirit bagi menggantikan garam galian yang hilang
- Tukar lampin bayi dengan kerap elak punggung bayi meleceh
- Jangan beri anak ubat tahan muntah atau ubat tahan cirit kerana secara semula jadi badan akan buang bakteria kecuali atas nasihat doktor.



menggalakkan anak-anak minum air dengan banyak samada air masak atau air manis dan pastikan mereka minum dengan kerap walaupun dalam kuantiti sedikit selain pengambilan air garam.

"Pun begitu, jika tanda-tanda seperti demam berlarutan, muntah dan cirit birit semakin kerap serta badan menjadi lesu dan mata kelihatan cengkung, ibu bapa perlu membawa ke klinik atau hospital berdekatan," katanya.