

Usah bertanggung jika keracunan

Oleh Norliza Abdullah
lizz@bh.com.my

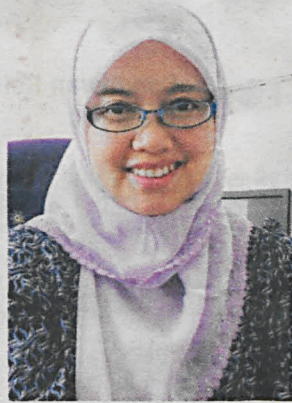
» **Mangsa abai rawatan hospital punca maut**

Masyarakat umum dinasihatkan supaya tidak mengambil ringan kesan keracunan makanan.

Walaupun gejala ini jarang membawa maut, tetapi ia boleh berlaku bergantung kepada jenis bakteria yang menyerang.

Biasanya individu itu sendiri dapat merasai kesan serangan berkenaan sama ada serius atau sebaliknya. Daripada kesan itu mereka boleh membuat keputusan segera untuk terus mendapatkan rawatan segera.

Jangan bertangguh atau amalkan sikap 'nanti dulu', 'tunggulah esok', 'masih boleh tahan' dan apabila keadaan sudah menjadi teruk baru nak pergi klinik, hospital untuk jumpa doktor dapatkan rawatan. Kemungkinan itu satu tindakan sudah terlambat.



GEJALA YANG KERAP BERLAKU IALAH PERUT MEMULAS DISERTAI DENGAN PELBAGAI GEJALA LAIN TERMASUK LOYA, MUNTAH, PENING KEPALA, BADAN MENGGIGIL DAN DEMAM"

Prof Madya Dr Latiffah Hassan,
Pensyarah Kesihatan Awam Veterinar dan Epidemiologi dari Fakulti Perubatan Perubatan Veterinar UPM



Rawatan awal elak serangan serius.

Tidak dinafikan segelintir pihak sering melambatkan rawatan di hospital dengan mengharapkan dapat sembuh dengan sendiri, tetapi ini adalah tindakan yang berisiko terutama apabila gejala yang berlaku adalah luar biasa.

Pesakit tidak mengetahui jenis bakteria yang menyerang jika bakteria ialah jenis bahaya, ini boleh membawa kesan lebih serius hingga memudaratkan dan berkeungkinan menyebabkan kematian.

Bahan mentah berkualiti

Keracunan atau jangkitan bawaan makanan boleh disebabkan pelbagai ejen sama ada bakteria, virus, kulat ataupun bahan kimia lain yang mungkin dicampurkan dalam makanan.

Kes keracunan makanan yang disebabkan oleh bakteria jarang membawa maut kerana rawatan segera mampu mengawal bakteria daripada terus membiak.

Laporan wabak keracunan makanan di Kedah atau di Tapah, Perak baru-baru ini, baru-baru ini adalah tragedi yang agak luar biasa dan tidak sepatutnya berlaku.

Dalam kes ini, bakteria yang dilaporkan sebagai penyebab ialah dari jenis Salmonella yang mungkin berpunca daripada haiwan atau kebersihan pengendali makanan itu sendiri.



Mangsa keracunan dipantau rapi.

Punca utama keracunan makanan juga adalah disebabkan oleh pembiakan bakteria pada makanan yang pada asalnya sudah tercemar. Berlaku juga kemungkinan makanan tercemar melalui pengendalian makanan yang kurang bersih atau kaedah penyediaannya yang tidak sempurna dengan mengabaikan syarat kebersihan.

Peranan pengendali makanan

Keracunan makanan juga kata Dr Latiffah, boleh dicegah jika pengendali dan pengguna memainkan peranan masing-masing dengan mengendalikannya dengan teliti, cermat, teratur, bersih dan bertanggungjawab.

Sebagai pengendali makanan, beliau berkata, mutu atau keadaan bahan mentah mestilah dijaga.

Pastikan sumber makanan tersebut sama ada ayam atau daging mestilah segar dan bebas daripada gejala penyakit atau kandungan bahan kimia. Kalau bahan mentah kelihatan tidak segar, menjadi tanggungjawab pengendali untuk memastikan ia tidak digunakan.

Bahan mentah seperti ayam dan daging haruslah disimpan dalam suhu yang sesuai. Menyimpan bahan mentah makanan pada suhu bilik menggalakkan bakteria membiak. Malahan jika makanan ini tidak dipanaskan semula pada suhu yang tinggi, bakteria ini tidak akan mati.

Kalau perlu pergi ke kenderian atau majlis keramaian, amalkan datang lebih awal kerana jika lewat, kemungkinan makanan sudah terdedah lama dan meningkatkan risiko keracunan makanan.

Panduan jika berlaku keracunan makanan

- © Berhenti daripada mengambil makanan pejal. Minum banyak air dan telan tablet arang dengan segera. Minum minuman yang mengandungi kultur hidup laktobasilus asidofilus atau ekstrak (pati) buah anggur jika ada.
- © Campuran jus lobak, bit dan bawang putih membantu meredakan perut anda selain melancarkan proses penyingkiran bakteria atau virus.
- © Larutkan satu sudu teh garam dan empat sudu teh gula dalam secawan air dan minum bagi menggantikan elektrolit yang telah hilang akibat cirit-birit atau muntah.
- © Setelah simptom reda sedikit, makanan jenis serdit tinggi seperti bijirin boleh dimakan perlahan-lahan untuk melegakan keadaan dalam perut.
- © Hirup sedikit air yang dicampur cuka epal. Jika jangkitan bakteria adalah punca kepada berlakunya cirit-birit, cuka epal boleh membantu mengurangkan masalah kerana mempunyai sifat antibiotik. Pakar perubatan tradisional mengatakan bahawa cuka epal mengandungi pektin, yang boleh membantu melegakan kekejangan usus.
- © Dapatkan ejen anti bakteria, penyelidikan dalam mencari khasiat minyak habbatus sauda mendapati bahan ini mempunyai aktiviti anti bakteria. Habbatus sauda berupaya mengawal bakteria seperti E. coli, V. cholera serta spesies Shigella. Ini memberi makna habbatus Sauda adalah baik bagi mereka yang menghadapi penyakit seperti cirit-birit serta masalah perut yang lain.
- © Minum air kelapa muda, tetapi syaratnya mesti minum daripada buahnya terus dan ditambahkan sedikit garam (untuk buang bisa). Air kelapa muda ini memang boleh menyahtoksin secara semula jadi. Jadi, tidak perlulah makan ubat buat sementara waktu.





Langkah awal pencegahan

Dr Latiffah berkata, ramai dalam kalangan mereka yang akan mengamalkan pelbagai petua untuk mengurangkan kesan keracunan makanan seperti minum air kelapa muda atau mengambil cuka epal dengan dicampurkan bersama madu.

Katanya, mereka mengambil makanan ini mungkin dapat membantu kerana kaedah tradisional sebegini

mungkin ada kebaikan.

Pengambilan ini membantu membersihkan toksin atau dapat menghapuskan sedikit sebanyak bakteria kerana kualiti nyahbakteria terdapat pada remedi berkenaan.

“Namun ini tidak boleh dijadikan pengganti bagi rawatan yang dapat diberikan oleh doktor. Pesakit mesti mendapatkan rawatan

sempurna daripada doktor kerana dikhuatiri keadaan mereka akan menjadi serius dalam masa yang cepat selain menjadi sukar untuk dirawat.

“Pengambilan remedi semata-mata tanpa merujuk pakar tidak dijamin untuk sembuh sepenuhnya, sebaliknya dikhuatiri pembiakan bakteria berkenaan tidak dapat dikawal,” katanya.



Bakteria **Salmonella** punca keracunan.

Glosari kesihatan

- ◎ **Salmonella** - **bakteria penyebab utama penyakit** yang disebarkan melalui makanan
- ◎ **Epidemiologi** - Ilmu mengenai **frekuensi dan penyebaran masalah kesihatan** sekelompok masyarakat dan faktor mempengaruhinya.
- ◎ **Remedi** - memberi **pemulihan kepada sesuatu** yang tidak diingini
- ◎ **Laktobasilus** - **bakteria positif**
- ◎ **Habbatus sauda** - **jintan hitam berbentuk bijiran** sebagai makanan tambahan