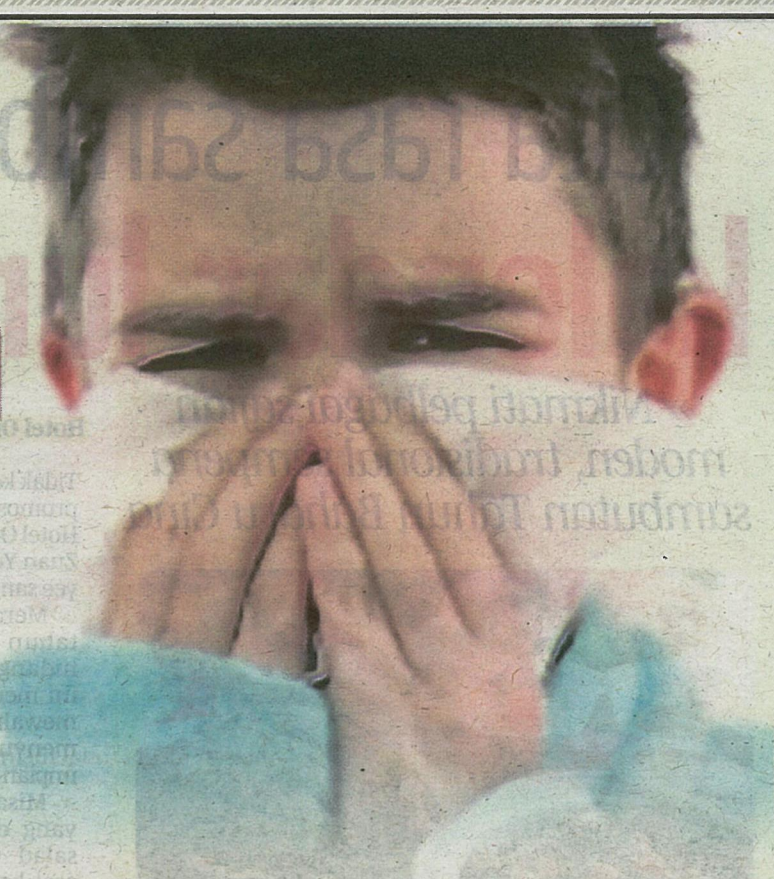


Kesan pemakanan terhadap alahan

» UPM, MSAI jalankan kaji selidik risiko alergi kepada kesejahteraan orang ramai



Oleh Fatin Hafizah Mohd Shahar
hatina@bh.com.my

Masalah alahan sering dianggap perkara biasa. Namun, menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), lebih 300 juta masyarakat di seluruh dunia menghidap sekurang-kurangnya satu alahan dan angka itu dilihat semakin berleluasa hingga ke tahap epidemik kerana tiada penawar.

Seiringan itu, Asia pula menunjukkan peningkatan laporan alahan mengakibatkan kes asma semakin ketara, iaitu daripada 0.8 peratus kepada 29.1 peratus sejak 10 tahun lalu dan hampir tujuh juta kanak-kanak terkesan akibat masalah pernafasan itu.

Oleh itu, sempena kedatangan Minggu Alergi Sedunia, pada April depan, Persatuan Alergi dan Imunologi Malaysia (MSAI) buat kali pertama, melancarkan kaji selidik lebih tiga bulan bermula Disember lalu, membatik kerjasama penyelidikan dari Universiti Putra Malaysia (UPM) dan mengumpul pandangan 10,000 responden berusia 22 hingga 40 tahun termasuk lelaki dan wanita

menilai hubungan mereka dengan alahan di peringkat individu.

Kajian ke atas 10,000 responden

Ketua Penyiasat Kaji Selidik, Prof Dr Intan Hakimah Ismail, berkata pihaknya melakukan kajian membatik 10,000 responden berusia 22 hingga 40 tahun termasuk lelaki dan wanita untuk menilai hubungan kait dengan alahan, selain sokongan data di lebih 250 klinik pediatrik dan pakar sakit puan di seluruh negara, 40 pusat perkembangan dan kanak-kanak sekitar Lembah Klang.

Kajian itu turut membantu pengurusan data terkini mengenai alahan, langkah penjagaan dan rawatan lebih berkesan termasuk menguatkan sistem imunisasi bagi mencegah masalah itu.

Terdahulu, Presiden MSAI, Dr Amir Hamzah Abdul Latiff, berkata hasil maklumat dijalankan persatuan itu dalam kalangan kanak-kanak tempatan mencatatkan peningkatan kes alergi antara 10 hingga 15 peratus, sejak sedekad lalu.

Katanya, gejala ditunjukkan dan kesan alahan adalah pelbagai dan berbeza mengikut individu antaranya seperti alahan ekzema atopik, rinitis,

asma dan alahan makanan.

"Kira-kira 80 peratus alahan itu adalah kesan daripada pemakanan terutama makanan laut dan kekacang, ubatan, susu dan ekzema adalah tanda awal alergi makanan berlaku pada hampir 10 peratus kanak-kanak tempatan.

"Bagi kes resdung pula, peningkatan lima peratus kepada 45 peratus dalam tempoh sama, namun faktornya belum diketahui kerana alahan disebabkan pelbagai punca, termasuk melalui pemakanan seperti makanan laut, tenusu, kacang atau sentuhan," katanya selepas majlis pelancaran kaji selidik Kesedaran Terhadap Alahan di Malaysia, baru-baru ini.

Warisi genetik ibu bapa

Beliau yang juga Pakar Perunding Pediatrik dan Ahli Klinikal Imunologi menjelaskan catatan sejarah keluarga penting untuk meramal risiko alahan dia-

lami kanak-kanak kerana mereka mewarisi genetik ibu bapa.

Katanya, gejala alahan hidung termasuk hidung berair, bersin berulang-ulang, tersumbat atau hidung gatal dan lain-lain.

"Risiko kanak-kanak mewarisi genetik ibu bapa mempunyai alergi adalah tinggi iaitu 50 peratus hingga 80 peratus, manakala sekiranya hanya seorang daripada mereka tidak mengalami alahan, maka risiko juga tipis iaitu 20 peratus hingga 40 peratus saja

"Namun, ia akan lenyap dalam kebanyakan kes sebelum kanak-kanak memasuki alam persekolahan. Alergi lain pula mungkin akan timbul, seperti asma dan rinitis.

"Perkembangan ini biasanya dikenali sebagai 'perarakan alergi' namun ada juga setengah kes bernasib baik jika masalah itu lenyap terus dan ada juga yang muncul apabila mereka

kian dewasa," katanya.

Boleh jejas pernafasan

Katanya, gejala cukup membimbangkan itu bagaimanapun boleh berubah mengikut peningkatan usia hingga mencetuskan pelbagai masalah kulit lain yang akan mengganggu tumpuan tumbesaran dan perkembangan kanak-kanak.

"Antara tanda sering dialami adalah kegatalan tidak terkawal pada kulit, telinga, mata dan dalam tekak. Sekiranya tekak anak membengkak, kesannya ia akan menyebabkan mudah tercekik.

"Selain itu, alahan juga boleh membawa kepada masalah pernafasan lain seperti lelah, batuk kronik terutama pada waktu malam dan sesak nafas juga boleh berlaku," katanya.

Katanya, masalah alergi boleh dikawal dari aspek pengambilan diet pemakanan sihat dan seimbang, selain penting untuk kanak-kanak dan dewasa menjalani ujian pengesanan alahan.

Pakar itu menegaskan, biarpun langkah pencegahan sukar untuk diamalkan dalam kehidupan harian, namun bagi sesetengah alergi, pengambilan ubat yang dimakan atau sapu sedikit sebanyak boleh membantu mengurangkan gejala dan ketidakselesaan.

"Rancang dan kaji punca alahan. Anda juga boleh cuba lakukan aktiviti senaman berkala seperti berenang dan berjalan kaki, tetapi perlu memastikan senaman itu tidak keterlaluan.

"Sehingga kini, rawatan atau perubahan khusus untuk merawat alahan belum ditemui. Maka, jalan terbaik adalah dengan mengelak daripada terkena atau makan bahan akan menyebabkan tindak balas alergi," katanya.

“Kajian itu turut membantu pengurusan data terkini mengenai alahan, langkah penjagaan dan rawatan lebih berkesan termasuk menguatkan sistem imunisasi bagi mencegah masalah itu”

Prof Dr Intan Hakimah Ismail, Ketua Penyiasat Kaji Selidik



“Perkembangan ini biasanya dikenali sebagai ‘perarakan alergi’ namun ada juga setengah kes bernasib baik jika masalah itu lenyap terus dan ada juga yang muncul apabila mereka dewasa”

Dr Amir Hamzah Abdul Latiff, Presiden MSAI



Dr Amir ketika majlis pelancaran kaji selidik Kesedaran Terhadap Alahan di Malaysia, baru-baru ini.