

# Lebih lima jenis makanan cetus alergi

**K**AJIAN mendedahkan, satu daripada tiga rakyat Malaysia tidak menyedari alergi boleh diwarisi. Dianggarkan empat dalam lima kanak-kanak berisiko mendapat alahan apabila kedua-dua ibu bapa mereka menghidap simptom yang sama.

Pendedahan yang dibuat Persatuan Alergi dan Imunologi Malaysia (MSAI) itu turut mendapati, 50 peratus daripada rakyat Malaysia percaya wujudnya penawar untuk mengubati alahan sedangkan hakikatnya ia masih belum ditemui.

Presiden MSAI, Dr. Amir Hamzah Abdul Latiff berkata, alergi ialah tindak balas imuniti berlebihan terhadap bahan yang lazimnya tidak berbahaya seperti makanan, haiwan, debunga dan persekitaran sehingga menghasilkan simptom alahan pada kulit, pernafasan dan sistem pencernaan.

Bagaimanapun, hasil penyelidikan terkini mendedahkan terdapat peningkatan kes alahan disebabkan pengambilan makanan tertentu terutamanya dalam kalangan kanak-kanak.

## MEDIK



AMIR HAMZAH



INTAN HAKIMAH



KENT WOO

### Reaksi

Hasil penyelidikan yang dijalankan sejak Disember tahun lalu itu menyenaraikan lebih lima jenis makanan yang mendatangkan alergi kepada rakyat Malaysia.

"Makanan tersebut ialah makanan laut (90 peratus), kacang (47 peratus), soya (44 peratus), gandum (30 peratus), telur (30 peratus) dan susu lembu (8.31 peratus).

"Ia terjadi apabila sistem imun badan mendapati, terdapat makanan yang boleh mendatangkan mudarat bertindak balas menghasilkan satu atau lebih gejala," katanya ketika ditemui *Kosmo!* pada majlis pengumuman hasil Kajian Kesedaran Alahan Malaysia sempena Minggu Alergi Sedunia di Kuala Lumpur baru-baru ini.

Tambahnya, sesetengah makanan yang tidak boleh dimakan boleh menyebabkan kesan serius sehingga membahayakan nyawa, sekali gus berisiko menyebabkan kematian yang dikenali sebagai anafilaksis.

Ia adalah suatu reaksi alergi berat yang biasanya ditunjukkan beberapa gejala antaranya ruam gatal, pembengkakan tenggorok, tekanan darah rendah dan kesukaran bernafas.

Ketua Jabatan Pediatrik Universiti Putra Malaysia, Prof. Madya Dr. Intan Hakimah Ismail pula berkata, alergi bukan sahaja memberi kesan mendalam kepada penghidap tetapi ahli keluarga mereka.

Berpengalaman mengurus dua anaknya yang mempunyai masalah alergi, Intan Hakimah berkata, adalah penting membentuk sistem sokongan dan kerjasama yang baik dalam kalangan ahli keluarga serta masyarakat untuk menguruskan faktor-faktor yang boleh menyebabkan alahan sebagai langkah pencegahan.



ALERGI pada susu lembu boleh menyebabkan ekzema kepada bayi. - Gambar hiasan



KEKACANG tersenarai antara lima jenis makanan tertinggi menyebabkan alergi. - Gambar hiasan

"Anak-anak yang mempunyai masalah alergi sehingga membawa kepada masalah pernafasan dan asma pasti kerap tidak hadir ke sekolah atau tidak dapat melibatkan diri dalam sukan dan aktiviti lasak.

"Dari segi pergaulan, mereka mungkin cuba mengelak menghadiri majlis sambutan hari lahir atau seumpamanya lantaran rasa rendah diri atau kurang keyakinan kerana bimbang tidak dapat melakukan aktiviti yang sama dengan rakan sebaya mereka," ujarnya.

Sementara itu, Pakar Alahan dan

Imunologi Klinikal dari Hospital Gleneagles Kuala Lumpur, Dr. Kent Woo Chee Keen berkata, mencegah adalah lebih baik daripada merawat sementara tiada ubat yang boleh menghilangkan alergi secara total daripada genetik seseorang.

### Jenis alahan

Ia boleh dilakukan dengan mengetahui dan memahami jenis alahan yang dialami, punca dan perlindungan.

"Kenal pasti tahap risiko alahan yang dialami dan sejarah perubatan keluarga adalah salah satu penanda aras terbaik bagi mengenal pasti mereka yang berisiko tinggi.

"Kajian turut menunjukkan kanak-kanak yang menghidap ekzema berisiko mendapat serangan asma dan alahan pernafasan apabila dewasa. Justeru, antara inisiatif yang boleh diambil adalah dengan memberi diet seimbang kepada mereka," katanya.

Dalam hal ini, susu ibu ialah sumber nutrisi terbaik kerana secara saintifik dapat mengurangkan risiko alahan bagi anak yang menyusu sekurang-kurangnya empat bulan pertama.

Beliau menasihatkan golongan ibu supaya menyusukan anak mereka secara eksklusif selama enam bulan pertama dan seterusnya sehingga bayi berusia 2 tahun atau lebih.