

# Awasi 6 jenis penyakit ketika raya

Diabetes, obesiti dan keracunan makanan antara penyakit berisiko jika gagal amal diet seimbang

Oleh Tuty Haryanti Ahmad Rodzi  
thnews@bh.com.my

Sambutan Aidilfitri tidak lengkap tanpa pelbagai juadah seperti ketupat, rendang, lemag, lodeh, kuah kacang dan pelbagai aneka kuih-muih.

Dalam keseronokan meraikan perayaan itu, Selasa ini perlu berpada-pada ketika menikmati pelbagai juadah kerana lazimnya ia mengandungi kolesterol, karbohidrat, garam dan gula yang tinggi.

Jika tidak ambil mudah, jangan terkejut ketika hari raya ini ada individu mendapat pelbagai penyakit antaranya kencing manis, serangan gout, gastrik, jangkitan virus COVID-19 dan obesiti dan keracunan makanan.

**Keracunan makanan**  
Mengulas lanjut, Pakar Endokrinologi Universiti Putra Malaysia (UPM), Dr Ng Ooi Chua, keracunan makanan sering berlaku jika terdedah dan dihirgapi serangga atau lalat, selain yang tidak dipanaskan secukupnya.

"Tanda keracunan apabila mengalami sakit perut, cirit-birit, loya, muntah dan pening," katanya.

Dr Ooi Chuan berkata, bagi yang serius ia boleh menyebabkan koma atau penganan.

Namun yang tidak serius perlu rehat dan minum banyak air dan garam hidrasi oral (ORS) bagi menggantikan kehilangan garam galian penting dalam darah.

**Penyakit kencing manis**

Bagi penderita kencing manis, mereka perlu lebih berwaspada kerana akan menjadi lebih teruk ketika Aidilfitri disebabkan terlalu banyak mengambil makanan manis.

"Pengambilan karbohidrat berlebihan akan menyebabkan paras gula dalam darah naik mendadak. Juga

kerap membuang air kecil dan rasa haus kerana badan menjadi semakin kering.

"Justeru, kurangkan makan nasi, kentang, mi, bihun, roti, biskut, ais krim dan kuih-muih," katanya.

Bagi yang tiada penyakit diabetes, tetapi ada sejarah keluarga perlu berhati-hati bagi mengelak dapat diabetes dengan menjaga pemakanan dan bersenam.

"Pesakit yang ada diabetes perlu makan ubat setiap hari bagi mengawal kandungan gula kerana sistem insulin dalam badan tidak normal," katanya.

**Serangan gout dan radang sendi**

Pesakit kategori ini perlu berhati-hati memilih makanan dengan kurangkan makanan laut seperti kerang dan udang.

"Bagi pesakit kali pertama mendapat gout adalah disebabkan asid urik dalam darah menyerang sendi. Gout selalunya menyerang sebelah kaki biasanya pada jari kaki dengan tiba-tiba."

"Justeru, jaga makan dan banyak minum air kerana jika dehidrasi pembentukan asid urik menjadi lebih mudah," sambil menegaskan pesakit perlu mengambil ubat anti radang bagi mengurangkan kesakitan.

Jika pesakit cuai dan paras asid urik terlalu tinggi ia boleh merosakkan buah pinggang pesakit dan batu karang.

**Penyakit gastrik**

Gastrik berpunca daripada keracunan makanan, pedih ulu hati dan penghasilan asid berlebihan

"Ketika raya ramai kena gastrik kerana terlebih makan yang mengakibatkan refluks asid perut ke hujung esofagus serta mendapat radang yang teruk.

"Bagi ada simptom refluks yang serius seperti sakit pada abdomen, loya atau muntah boleh mendapatkan rawatan dengan makan ubat penyekat pam asid (PPI)," katanya.

**Jangkitan COVID-19**

Katanya, negara masih dilanda COVID-19 dan dijangka penyakit itu mungkin akan merebak dengan teruk pada sambutan Aidilfitri kali ini.

Ini berlaku kerana ramai akan



berkumpul di bawah satu bumbung atau kawasan sesak nanti, sekali gus berisiko tinggi terdedah kepada udara tercemar dengan virus itu.

"Oleh itu, mereka mendapatkan suntikan COVID-19, mengikut prosedur operasi standard (SOP) ditetapkan. Jika berasa tidak sihat atau mempunyai simptom seperti demam, sakit tekak atau batuk segeraasingkan diri.

"Bagi yang disahkan positif, perlu mengambil langkah kuarantin bagi mengelak menjadi penyebar virus," katanya.

**Obesiti ketika Aidilfitri**

Mereka yang berpuasa lazimnya akan turun berat badan pada Ramadan, namun berat naik semula selepas Aidilfitri.

Ini berlaku disebabkan gangguan hormon leptin dihasilkan oleh sel lemak dan dibawa oleh darah ke otak untuk bertindak pada pusat kawalan selera makan.

"Kebanyakan mereka menghidap obesiti kerana kesan hormon leptin pada pusat selera makan semakin lemah dengan penambahan berat badan.

"Penurunan berat akan membawa kepada penurunan paras hormon leptin seterusnya akan meningkatkan selera makan, iaitu dua hingga tiga minggu selepas Aidilfitri.

"Sebaiknya kawal ketat pengambilan kalori secara konsisten setiap hari dan jika berjaya dilakukan, respons otak terhadap hormon leptin akan pulih," katanya.

**Konsep suku-suku separuh**

Timbalan Dekan dan Dietitian, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan UPM, Prod Madya Dr Barakatun Nisak Mohd Yusof pula mengingatkan tuan rumah sepatutnya menyediakan makanan seimbang untuk pelbagai kumpulan makanan tetamu.

Gastrik berpunca daripada keracunan makanan, pedih ulu hati dan penghasilan asid berlebihan. (Foto hiasan)

Tuan rumah boleh menyediakan hampir 50 peratus makanan tradisi raya, tetapi perlu juga ada sayur, buah dan makanan manis, selain air kosong.

"Kombinasi makanan tradisional dan sihat ini memberikan pilihan tetamu makan mengikut konsep suku-suku separuh atau Pinggan Sihat Malaysia.

"Sediakan pinggan kecil supaya tetamu hanya mengambil apa yang perlu tanpa membazir.

"Ambil makanan seimbang daripada pelbagai kumpulan makanan dalam piramid makanan," katanya.

"Konsep ini dapat memberikan zat seimbang dan jangka masa panjang mampu menurunkan berat badan antara dua sehingga tiga kilogram dalam tempoh tiga hingga enam bulan, selain mengurangkan risiko pelbagai penyakit," katanya.

**Jaga tertib makan**

Dr Barakatun berkata, konsep makanan dikenali sebagai tertib makan, iaitu makan sayur dahulu diikuti protein dan karbohidrat.

Konsep itu akan menyebabkan individu rasa cepat kenyang dan tidak keinginan ambil lagi makanan lain.

"Konsep ini amat sesuai untuk pesakit diabetes kerana kajian mendapati mereka yang makan sayur dahulu, mempunyai aras gula darah lebih baik berbanding makan nasi," katanya.

"Konsep Pinggan Makanan Malaysia dihaskan kepada mereka yang masih sihat untuk mengikutnya bagi mengelak mendapat penyakit.

"Justeru, penting mereka yang masih sihat mengamalkan konsep suku-suku separuh sepanjang masa termasuk ketika perayaan untuk mengelak mendapat penyakit," katanya.



Dr Ng Ooi Chua



Dr Barakatun Nisa