

MENGENALI PENYAKIT RADANG USUS DAN LANGKAH PENCEGAHAN

Oleh: Rafizan Abdul Razak

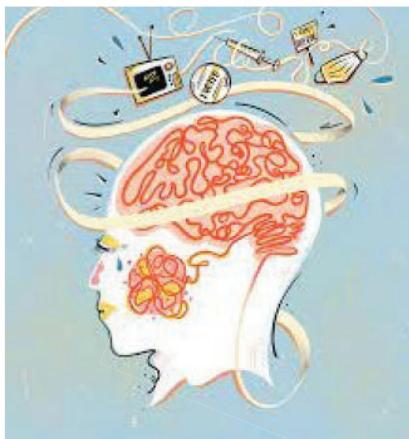
Negara Malaysia kita tercinta memang kaya dan terkenal dengan pelbagai jenis juadah makanan yang enak dan lazat. Namun begitu kita harus beringat jika tersilap langkah boleh mempengaruhi kesihatan individu tanpa mengira peringkat umur samada kanak-kanak, remaja sehingga dewasa. Salah satu penyakit yang mungkin jarang kita dengar adalah penyakit '*Crohn*' atau radang pada bahagian usus. Pengalaman menjaga ahli keluarga yang menghadapi masalah ini memberi perasaan ingin tahu apakah sebenarnya penyakit radang ini?

Menurut pakar perubatan, penyakit yang dipanggil radang usus ini terbahagi kepada dua jenis yang utama iaitu penyakit '*Crohn*' dan '*Ulcerative colitis*'. Kedua – dua penyakit ini mempunyai persamaan yang mana ia berlaku disebabkan oleh proses keradangan. Walaupun begitu kedua-duanya masih mempunyai sedikit perbezaan termasuklah dari segi rawatan untuk pesakit.

Penyakit '*Crohn*' boleh terjadi pada seluruh sistem pencernaan dan selalunya ditemui di kalangan pesakit yang lebih berusia, manakala '*Ulcerative colitis*' pula hanya boleh terjadi di bahagian usus besar dan kerap berlaku dikalangan generasi muda seperti remaja. Terdapat beberapa ujian klinikal yang perlu dilalui untuk menentukan diagnosis yang tepat bagi pesakit seperti '*ultrasound*', '*Computed Tomography (CT) scan*', prosedur endoskopi, pengambilan sampel biopsi dan lain-lain.

Punca dan tanda

Terdapat banyak sebab yang boleh membawa kepada radang usus antaranya ialah diet yang mengandungi kandungan cili yang tinggi atau makanan yang terlalu pedas, pengambilan makanan segera yang berlebihan, masalah sistem imunisasi badan yang lemah dan juga keadaan tekanan yang berlebihan juga boleh mempengaruhi sistem pencernaan seseorang.



Antara tanda-tanda dan gejala yang biasa dialami oleh pesakit selalunya akan berasa keletihan, hilang selera makan, sakit di bahagian abdomen, cirit-birit atau mengalami pendarahan semasa membuang air besar dan kelihatan agak pucat serta kurang berat badan. Justeru itu, adalah penting untuk kita mendapatkan rawatan dengan segera untuk mengelakkan berlakunya komplikasi yang lebih teruk seperti mengalami tahap hemoglobin dalam darah yang rendah atau anemia. Ada juga pesakit yang mengalami '*ulcer*' di bahagian bibir dan lidah.



Pencegahan dan Rawatan

Pengambilan diet yang seimbang sangat penting untuk memastikan tahap kesihatan sistem pencernaan yang baik. Sumber makanan seperti buah-buahan, sayur-sayuran hijau dan minum air yang secukupnya boleh mengelakkan seseorang menghadapi masalah radang usus atau mengurangkan keradangan.

Terdapat pelbagai jenis ubat untuk menghilangkan dan meredakan keradangan seperti '*Corticosteroids*' dan '*Hydrocortisone Succinate*' yang digunakan untuk membantu memulihkan sistem imunisasi badan di atas nasihat doktor pakar. Jika pesakit mengalami kekurangan darah, mereka juga diminta untuk mengambil zat besi seperti '*folic acid*' oleh doktor yang merawat. Tempoh untuk pulih dan sembahung juga bergantung kepada tahap kesihatan seseorang pesakit dan mungkin boleh mengambil masa yang agak panjang.

Kesimpulannya tabiat memilih makanan yang seimbang dan berkhasiat boleh membantu kita mengelakkan daripada mengalami masalah radang usus. Selain itu, sentiasa luangkan masa untuk beriadah dan bersenam juga boleh membantu mengurangkan tekanan emosi. Ini boleh mengelakkan kita makan secara tidak teratur yang akhirnya memudaratkan kesihatan.

Rujukan:

- Pakar Perubatan Pantai Hospital Ayer Keroh
- <https://www.doctoroncall.com.my/soalan/radang-usus>