



ANCAMAN TOKSOPLASMOSIS

TOKSOPLASMOSIS

Acap kali dikaitkan dengan golongan wanita terutama di kalangan ibu-ibu hamil. Meskipun begitu, kaum lelaki juga tidak terlewat daripada jangkitan berkenaan. Terdapat pelbagai faktor yang boleh menyebabkan anda dijangkiti parasit. Antaranya: nailis, kucing atau anjing, memakan daging mentah, daging diawet atau daging kurang masak yang telah ditinggalkan lalat atau serangga, peralatan dapur yang dijangkiti daging tersebut dan meminum susu kambing yang tidak dipasteur.

Segelintir penghidap toksoplasmosis tidak mengalami sebarang simptom jangkitan. Namun, tanda-tanda awal jangkitan akan muncul selepas dua atau tiga minggu dijangkiti. Bagi ibu hamil, toksoplasmosis mendatangkan masalah serius kepada bayi yang dikandung. Risiko keguguran juga boleh terjadi pada awal kehamilan. Memasuki trimester pertama atau kedua, bayi dalam kandungan boleh mengalami kerosakan otak, mata atau organ lain.

KESAN TERHADAP BAYI

Selepas kelahiran, bayi yang dijangkiti toksoplasmosis tidak mempunyai masalah yang jelas. Bagaimana pun, dalam tempoh beberapa bulan atau tahun mereka akan berdepan situasi seperti berikut:

- Jangkitan mata
- Masalah pendengaran
- Masalah pembelajaran

LANGKAH PENCEGAHAN TOKSOPLASMOSIS

Menyadari bahawa jangkitan ini anda yang merancang untuk hamil atau sedang meniti kehamilan sewajarnya prihatin terhadap langkah pencegahan seperti yang ditunjukkan di bawah. Ini bagi memastikan kandungan anda sentiasa berada dalam keadaan sihat dan selamat.

ANDA MENGALAMI SAKIT KEPALA, OTOT, PEMBENGKAKAN NODUS LIMFA DI LEHER DAN SIMPTOM SEPERTI DEMAM SELESEMA? JIKA YA, ANDA HARUS AMBIL TAHU TENTANG GEJALA TOKSOPLASMOSIS ATAU LEBIH DIKENALI SEBAGAI JANGKITAN PARASIT INI.

BERKHAZI: SUZIANA ABU DAUD

► MAKANAN BERKHAZIAT

Tidak kira sama ada menghidap atau tidak toksoplasmosis, ibu hamil perlu mengambil makanan seimbang dan bernutrisi. Selain baik untuk perkembangan janin, gizi yang cukup juga membolehkan tubuh si ibu sihat dan kuat.

► PEMERIKSAAN SEBELUM KEHAMILAN

Ada baiknya anda periksa kesihatan diri terlebih dahulu sebelum merancang untuk hamil. Ini bagi memastikan tubuh bebas virus atau bakteria yang boleh menyebabkan infeksi toksoplasmosis.

► MELAKUKAN VAKSINASI

Vaksin bertujuan mencegah serangan jangkitan. Misalnya vaksin tubella yang dilakukan sebelum kehamilan.

► PERIKSA KANDUNGAN SECARA TERATUR

Usah abaikan pemeriksaan kesihatan secara berkala. Lakukan secara teratur demi memastikan jika terdapat jangkitan, anda akan dirawat dengan segera dan mengelak bayi yang dikandung menghidap komplikasi kesihatan.

► JAGA KEBERSIHAN DIRI

Basuh tangan setiap kali sebelum menyediakan atau mengendalikn makanan. Pastikan semua peralatan memasak dibasuh bersih. Jika anda membeli daging, gunakan tangkapan untuk membersihkan bekas nalis dan segera basuh tangan. Pastikan juga bekas nailis kucing dikosongkan setiap hari. Pakat sarung tangan ketika berkebudan untuk mengelakkan kuman yang terdapat di dalam tuah.

► KAWAL PENGAMBILAN MAKANAN

Ketika memasak daging atau makanan seekor beku, pastikan makanan ini dimakan serantau sebelum dimakan. Ibu mengandung juga perlu menjaga diet pada makanan daging diawet seperti salami. Cuci buah-buahan menggunakan air yang mengalir bersih untuk mengelak dijangkiti parasit yang membahayakan kesihatan. ▲