

# CEGAH PENYAKIT

Berlaku pencemaran oleh agen pencemaran sepanjang rantai pem...  
ataupun telah dimasak dan disediakan, yang menyebabkan penyakit

**K**ESEMUA mangsa banjir berisiko untuk mendapat penyakit bawaan air terutamanya bayi, kanak-kanak, warga emas dan pesakit-pesakit yang mempunyai masalah kesihatan kronik kerana sistem imun badan adalah rendah untuk melawan penyakit, kata Dr. Noor Baizura yang juga merupakan Pengarah Promosi MIMPA.

Antara punca-punca yang menyumbang kepada berlakunya penyakit bawaan air ialah premis dan pengendalian makanan yang tidak bersih, tiada bekalan air yang selamat dan bersih, pengendali makanan tidak menjalani pemeriksaan kesihatan seperti yang dikehendaki dalam sijil kelulusan serta kawasan premis yang tidak bersih dan kotor.

Berlaku pencemaran akibat agen pencemaran sepanjang rantai penyediaan makanan, sama ada makanan yang mentah ataupun telah dimasak dan disediakan yang menjadi punca penyakit membawa maut ini.

Selain itu, ketiadaan bekalan air bersih di kawasan berisiko tinggi seperti di kawasan perindustrian makanan ataupun premis-premis makanan serta sistem pelupusan sisa pepejal serta kumbahan dan limbahan yang tidak diuruskan dengan baik juga meningkatkan risiko penyakit bawaan air ini.

"Sekiranya kegawatan air berlaku dan tiada pelan kontigensi bagi mengatasinya, ia boleh menyebabkan penularan kepada penyakit-penyakit ini," ujarnya.

Tegasnya, selain menjaga

ketika banjir melalui najis.

"Kebanyakan jenis E. coli tidak berbahaya, tetapi terdapat beberapa jenis seperti serotip O157:H7, yang boleh menyebabkan keracunan makanan serius pada manusia.

'Tempoh penderaman' iaitu masa antara memakan makanan yang mengandungi E. coli dan mendapat gejala pertama ialah antara tiga hingga empat hari selepas pendedahan.

"Namun, ia boleh berlaku dalam tempoh singkat iaitu sehari atau mungkin 10 hari," terang Dr. Noor Baizura.

Ujarnya, gejala ini sering bermula dengan perlahan-lahan iaitu sakit perut atau cirit-birit ringan bukan berdarah, yang menjadi lebih teruk selama beberapa hari.

Antara simptom yang biasanya dihidapi oleh pesakit ialah sakit perut yang teruk dan adakalanya kejang, cirit-birit dan



**PENYAKIT**  
bawaan air  
seperti kolera  
biasanya

## RISIKO PENYAKIT DI D... RISIKO UTAMA PENYAKIT BAWAAN AIR BANJIR YANG TERCEMAR IALAH:

### RISIKO PERINGKAT AWAL

## DIAREA

**CIRIT-BIRIT** berair akut yang menyebabkan penyahhidratan. Mereka yang paling berisiko ialah kanak-kanak berusia lima tahun ke bawah, mereka yang tidak sihat, orang tua dan wanita hamil.

## KOLERA

Menyebabkan cirit-birit teruk, muntah-muntah, kegagalan buah pinggang. Berisiko tersebab pantas di kawasan sanitasi teruk yang marak merebak menerusi najis manusia.

## TIFOID

Menyebabkan demam, sakit kepala, kekejangan abdomen dan cirit-birit. Berisiko untuk berjangkit menerusi air dan makanan yang tercemar.

## HEPATITIS A

Simptom seperti demam selsema dan den... untuk berjangkit menerusi air dan makanan

### DALAM TEMPOH DUA MINGGU

## DEMAM DENG... DENGUE

Menyebabkan demam panas, sakit sendi dan... yang teruk. Berisiko berlaku akibat gigitan endemik.

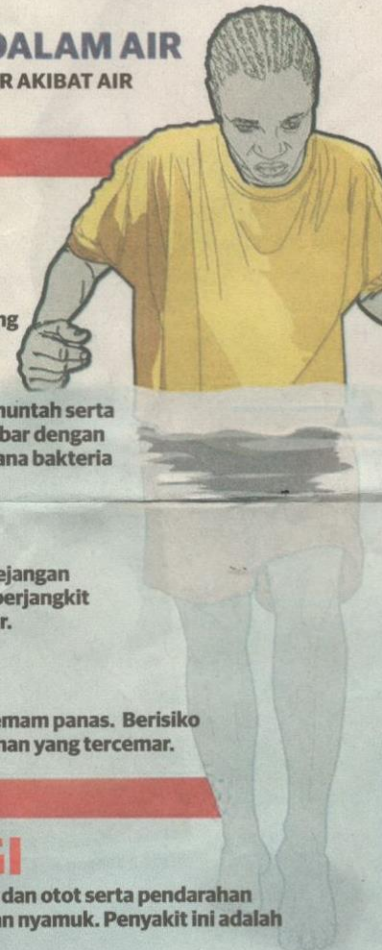
## MALARIA

Boleh membawa maut kerana menyebabk... Berisiko merebak menerusi nyamuk iaitu p...

# BAWAAN AIR

Penyediaan makanan sama ada makanan mentah  
ini membawa maut ini.

## DALAM AIR AKIBAT AIR



muntah serta  
bar dengan  
ana bakteria

ejangan  
perjangkit  
r.

demam panas. Berisiko  
man yang tercemar.

dan otot serta pendarahan  
nyamuk. Penyakit ini adalah

kan anemia atau kapilari tersumbat.  
parasit yang menjejaskan hati.

umber: Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO)

adalah dua hari hingga empat minggu. Ia biasanya bermula dengan tiba-tiba demam dan gejala-gejala lain," tegasnya.

Rawatan leptospirosis adalah melalui pengambilan antibiotik pada peringkat awal jangkitan dan antibiotik yang diberikan melalui salur darah (intravenous) mungkin diperlukan untuk pesakit yang mengalami gejala lebih teruk.

## DEMAM KEPALU

Demam kepalu atau tifoid adalah jangkitan disebabkan oleh bakteria *Salmonella typhi* (*S. typhi*).

Seseorang yang dijangkiti demam kepalu, akan membawa bakteria ini di dalam darah dan usus. Mereka boleh mencemari makanan dan minuman melalui penyediaan dan boleh menjangkiti orang lain.

Antara gejalanya ialah demam panas berterusan, cirit-birit, sakit perut, sakit kepala, lemah badan, kurang selera makan, batuk tanpa kahak, ruam dan bengkak limpa dan hati.

"Kebiasaannya gejala akan muncul selepas satu hingga dua minggu tetapi ia juga boleh berlaku dari tiga hari hingga 3 bulan selepas pendedahan," ujarnya.

Mereka yang mempunyai gejala tersebut perlu segera berjumpa doktor untuk mendapatkan rawatan awal iaitu antibiotik.

boleh menyebabkan jangkitan penyakit ringan selama beberapa minggu hingga kepada penyakit yang teruk selama beberapa bulan.

"Tidak semua individu mempunyai gejala. Sekiranya terdapat gejala-gejala, kebiasaannya akan muncul dua hingga enam minggu selepas dijangkiti," terangnya.

Antara gejala-gejalanya ialah demam, keletihan, hilang selera makan, loya, muntah, sakit perut, najis berwarna pucat, air kencing berwarna lebih gelap, jaundis dan sakit sendi.

Rawatan untuk Hepatitis A adalah tidak spesifik. Kebiasaannya, pesakit akan dipastikan mendapatkan rehat dan pemakanan yang mencukupi selain pengawasan ubat-ubatan.

Namun, pesakit boleh mengalami masalah kegagalan hati jika lambat bertemu doktor.

## TAUN

Penyakit taun atau kolera merupakan jangkitan pada saluran penghadaman yang disebabkan oleh virus vibrio cholera.

Penyebaran virus ini biasanya berlaku melalui minuman dan makanan yang tercemar oleh najis daripada orang yang telah dijangkiti, termasuklah individu yang mempunyai tanda-tanda yang tidak jelas.

Symptom penyakit ini termasuklah cirit-birit, perut tegang, mual, muntah, dan



kebersihan dalam penyediaan makanan dan minuman daripada sumber air bersih, mangsa-mangsa banjir perlu berwaspada dengan badan sendiri dan segera bertemu doktor jika mengalami apa-apa penyakit walaupun demam yang selalu dianggap perkara biasa kerana risau ia mungkin penyebab penyakit yang lebih serius.

## **E. COLI**

E. Coli atau nama penuhnya Escherichia Coli sering berada di dalam saluran pencernaan manusia atau haiwan dan merebak

biasanya menyerang usus dan boleh membawa maut.



hilang selera makan.

Tambahnya, kebanyakan pesakit akan bertambah baik dalam masa lima hingga tujuh hari tetapi ada juga yang boleh mengancam nyawa seperti Hemolytic Uraemic Syndrome. Justeru pesakit perlu mendapat rawatan awal.

## **LEPTOSPIROSIS**

Leptospirosis, lebih dikenali sebagai jangkitan kencing tikus, merupakan penyakit jangkitan bakteria disebabkan bakteria genus *Leptospira*.

Jangkitan pada manusia boleh menyebabkan pelbagai gejala

seperti penyakit lain dan ada pesakit mungkin tidak mempunyai gejala sama sekali.

Antara gejala leptospirosis ialah demam panas, sakit kepala, kesejukan, sakit otot, muntah, jaundis (kulit dan mata berwarna kuning), sakit perut, cirit-birit dan ruam.

“Tanpa rawatan, leptospirosis boleh menyebabkan kerosakan buah pinggang, meningitis, kegagalan hati, gangguan pernafasan dan juga kematian.

“Masa antara pendedahan seseorang kepada sumber yang tercemar dan mengalami sakit

## HEPATITIS A

Hepatitis A adalah penyakit hati berjangkit bawaan makanan dan air akibat jangkitan virus Hepatitis A (HAV).

Hepatitis A biasanya merebak apabila seseorang individu memakan makanan yang tercemar dengan najis yang mengandungi HAV daripada individu yang telah dijangkiti oleh HAV, walaupun dalam jumlah yang mikroskopik.

Ia juga boleh merebak melalui makanan atau bekalan air yang telah tercemar.

Menurut Dr. Noor Baizura, ia

tegang, mual, muntah, dan kehilangan air badan yang banyak.

Rawatan utama taun adalah dengan terapi rehidrasi oral, yang biasanya dengan larutan rehidrasi oral untuk menggantikan air dan elektrolit dan antibiotik.

Namun, dalam kes teruk, taun boleh menyebabkan kematian akibat daripada kehilangan air badan yang banyak selain kegagalan organ badan untuk berfungsi.

**DR. Noor Baizura Jamali** ialah kolumnis laman portal *Malaysian Medical Gazette* dan boleh dilayari di [www.mm Gazette.com](http://www.mm Gazette.com).