



Endoskop

Gastrik tidak jejas puasa bulan Ramadan


GASTRIK dikaitkan dengan sakit di bahagian perut atau hulu hati.


Perut normal



Radang perut

RAMADAN merupakan bulan yang penuh barakah dan umat Islam diwajibkan berpuasa pada siang hari.

Sepanjang bulan puasa itu, seluruh sistem penghadam dalam tubuh manusia sedang berehat setelah lebih sembilan bulan bekerja keras memproses makanan untuk dicerna.

Namun, setiap kali tiba bulan Ramadan, **MEDIK** pelbagai alasan diberikan untuk mengelakkan daripada menjalani ibadah puasa itu seperti gastrik.

Menurut **Pakar Perunding Pembedahan Am Hospital Columbia Asia Petaling Jaya, Dr. Razrim Rahim**, gastritis atau gastrik yang dikenali umum adalah satu penyakit yang seringkali dikaitkan dengan pedih atau sakit pada bahagian perut atau hulu hati.



ZULKORNAIN

“Mengikut ilmu kedokteran, penyakit gastrik adalah keradangan yang berlaku di lapisan permukaan perut disebabkan oleh jangkitan bakteria seperti helicobacter pylori, alergi, merokok atau ubat-ubatan khususnya ubat tahan sakit, aspirin dan ubat tradisional yang mempunyai kandungan steroid.

“Apa yang terjadi kepada pesakit gastrik adalah apabila lapisan pada permukaan perut mengalami keradangan ataupun ulser pada perut,” katanya.



RAZRIM

Simptom

Katanya, tanda gastrik mudah dikesan kerana ia menyebabkan ketidakselesaan pada perut antaranya sakit perut, pada bahagian atas abdomen atau hulu hati, perut senak, berangin atau pedih, kembung, sendawa, loya dan muntah, muntah darah atau najis berwarna hitam.

“Sel perut menghasilkan asid hidroklorik dengan pH1 hingga 2 yang


JANGKITAN bakteria helicobacter pylori penyebab radang dan ulser perut.

RAZRIM menunjukkan bahagian perut yang kebiasaannya diserang gastrik.

mencerna makanan secara semula jadi manakala sel perut pula menghasilkan lapisan mukosa sebagai perlindungan terhadap kesan asid itu.

“Asid hidroklorik terlalu banyak dalam perut akan menyebabkan ketidakselesaan pada perut. Jika sakit perut selepas makan pula, ia menandakan masalah ulser perut kerana lapisan mukosa yang lemah,” jelasnya.

Razrim menambah, tabiat pemakanan semasa berbuka yang tidak teratur merupakan penyebab utama kepada sakit perut ketika berpuasa.

Oleh yang demikian, beliau mencadangkan supaya memulakan buka puasa dengan makanan ringan seperti kurma, kuih atau buah-buahan serta air dalam kuantiti yang sedikit.

Sementara itu, **Pakar Perubatan Hospital Pakar Salam Senawang, Dr. Zulkornain Ahmad** menambah, kurma dan makanan kering amat baik kerana ia dapat merangsang asid untuk menerima lebih banyak makanan.

“Ramai yang berbuka dengan makanan berat dan bersifat kompleks. Amalan itu sedikit sebanyak akan menyebabkan ketidakhadaman di bahagian perut.

“Bukan itu sahaja, pengambilan makanan kompleks seperti berempah, lemak serta pedas boleh menjejaskan kelancaran sistem pencernaan dan menyebabkan sakit perut,” kongsi.

Individu yang menderita gastrik masih boleh menunaikan ibadah puasa di bulan Ramadan seperti biasa dengan mengamalkan gaya pemakanan yang

teratur sewaktu bersahur dan berbuka.

“Amalan bersahur amat penting untuk badan kerana ia sama seperti mengambil sarapan pagi.

“Kurangkan mengambil makanan kompleks seperti nasi berlauk dan amalkan makanan seperti roti, susu, kurma atau oat kerana ketika itu perut belum bersedia menerima makanan yang berat.

“Jadi, gastrik tidak boleh dijadikan alasan untuk tidak berpuasa, melainkan jika ia terlalu memudaratkan,” ujarnya.

Solusi

Menurutnya, jika disahkan menghidap gastrik, jumpa dan minta nasihat doktor mengenai pemakanan, gaya hidup dan ubatan yang perlu diambil mengikut saranan pakar.

Mereka yang mempunyai simptom gastrik disyorkan menjalani ujian darah, pernafasan dan endoskopi bagi mendapatkan sampel bakteria di dalam perut.

“Kunjungi doktor yang terdekat untuk mendapatkan rawatan dan pengesahan penyakit. Doktor akan bertanya lebih lanjut untuk mengenal pasti punca penyakit dan faktor-faktor penyakit itu.

“Selain itu, satu pemeriksaan endoskopi mungkin akan dijalankan iaitu satu pemeriksaan kamera untuk melihat lapisan dalam perut.

“Setelah pengesahan penyakit serta punca penyakit dikenal pasti, pesakit akan diberikan ubat sebagai rawatan,” kongsi.

KURMA merupakan juadah ringan berbuka puasa yang baik untuk perut.

