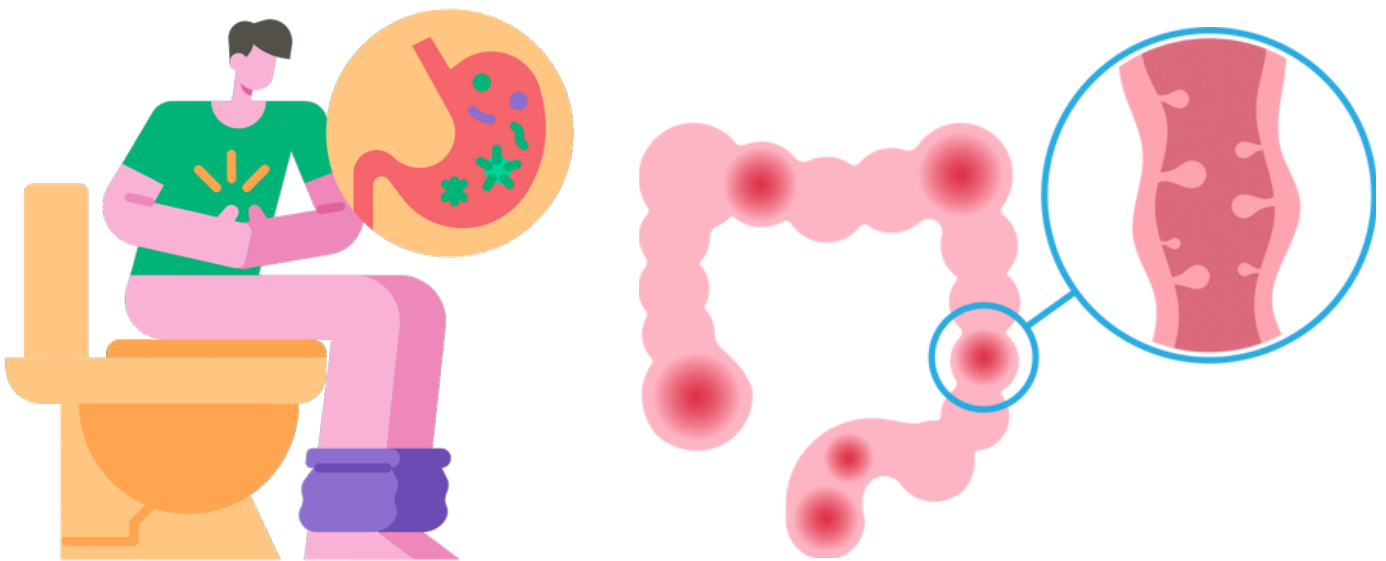


Panduan untuk Pesakit dan Keluarga

Petua Menguruskan Cirit-birit

Gambaran keseluruhan

Cirit birit ialah keadaan di mana najis menjadi cair atau berair dan berlaku lebih kerap daripada biasa. Jika cirit-birit berterusan, anda akan kehilangan cecair dan garam dari badan, yang boleh menyebabkan anda berasa lemah.



Punca:

- Intoleransi terhadap produk susu tenusu.
- Jangkitan bakteria atau virus.
- Penyakit radang usus atau keadaan perubatan lain.
- Ubat-ubatan seperti antibiotik atau beberapa antasid.
- Makan makanan yang tercemar atau bersentuhan dengan individu yang telah dijangkiti.



Tanda dan gejala:

- Melakukan gerakan dengan kerap daripada biasa.
- Membuang najis yang cair dan berair.
- Sakit perut dan kekejangan.



Anda mungkin mengalami gejala dehidrasi jika anda kehilangan terlalu banyak air dari badan anda.

Gejala dehidrasi termasuk:

- Mulut kering dan rasa dahaga.
- Pening Kurang tenaga.
- Kekejangan otot.
- Berasa mudah marah.

Dalam kes dehidrasi yang serius, ini boleh menyebabkan sawan dan kerosakan pada buah pinggang, jantung dan otak.

Gejala dehidrasi yang serius termasuk:

- Dahaga yang melebihi.
- Kekeliruan
- Rasa nak pitam.
- Tiada air kencing untuk jangka masa yang lama.
- Pernafasan dan kadar degupan jantung yang laju.



Cara-cara menguruskan cirit-birit
Makan makanan kecil yang mudah dihadam termasuk sup jernih, biskut kosong, roti bakar, kentang rebus, atau bubur/nasi.



Minum lebih banyak air akan membantu menggantikan cecair yang anda hilang.

Gantikan garam yang hilang dengan mengambil rehidrasi oral yang mengandungi garam atau minuman isotonik.



Elakkan produk tenusu seperti susu dan keju. Cuba produk tanpa laktosa.

Elakkan makanan pedas, berminyak atau bergoreng yang mungkin sukar dihadam.



Elakkan makanan berserat tinggi pada masa ini seperti buah-buahan, sayur-sayuran berdaun dan roti bijirin penuh.

Elakkan alkohol, minuman berkafein atau bergas.



Kebersihan

Pastikan kebersihan kulit yang baik berhampiran kawasan dubur/punggung:

- Selepas membuang air besar, bersihkan kawasan tersebut dengan menggunakan air suam atau tisu basah, dan bukannya kertas tandas.
- Sapukan krim penenang atau pelindung jika kulit terasa pedih, luka atau sakit.
- Bagi pesakit yang memerlukan penggunaan lampin, tukar lampin secara berkala jika kotor.



Ubatan

Jika anda pernah diberi julap sebelum ini untuk sembelit, hentikanlah buat sementara waktu.

Dapatkan rawatan perubatan jika anda mengalami perkara berikut:

- Cirit-birit yang berterusan.
- Rasa lemah atau pening.
- Pendarahan semasa membuang najis.