

KENAL PASTI JANGKITAN UTI

Kebanyakan wanita termasuk ibu hamil berisiko mengalaminya

Yusliza Yakimir Abd Talib
yusliza@hmetro.com.my

Rasa pedih dan seakan-akan tidak puas membuang air kecil antara situasi menakutkan dan merimaskan kebanyakan wanita hamil.

Keadaan ini antara gejala jangkitan saluran urinari (UTI) yang kerap berlaku kepada kebanyakan wanita malah wanita hamil turut berisiko mengalaminya.

Meskipun UTI boleh berlaku kepada semua jantina tanpa mengira usia, wanita lebih mudah mengalami jangkitan itu berbanding lelaki disebabkan struktur saluran urinari (uretra) wanita lebih pendek.

Struktur bukaan saluran urinari wanita juga lebih dekat dengan dubur dan memudahkan bakteria daripada najis menjangkiti saluran itu.

Pakar Perbidanan dan Sakit Puan Hospital Columbia Asia Cheras Dr Norshida Brahim berkata, UTI lebih biasa berlaku ketika hamil berikutan berlaku perubahan pada sistem imun menyebabkan jangkitan bakteria lebih mudah menyerang.

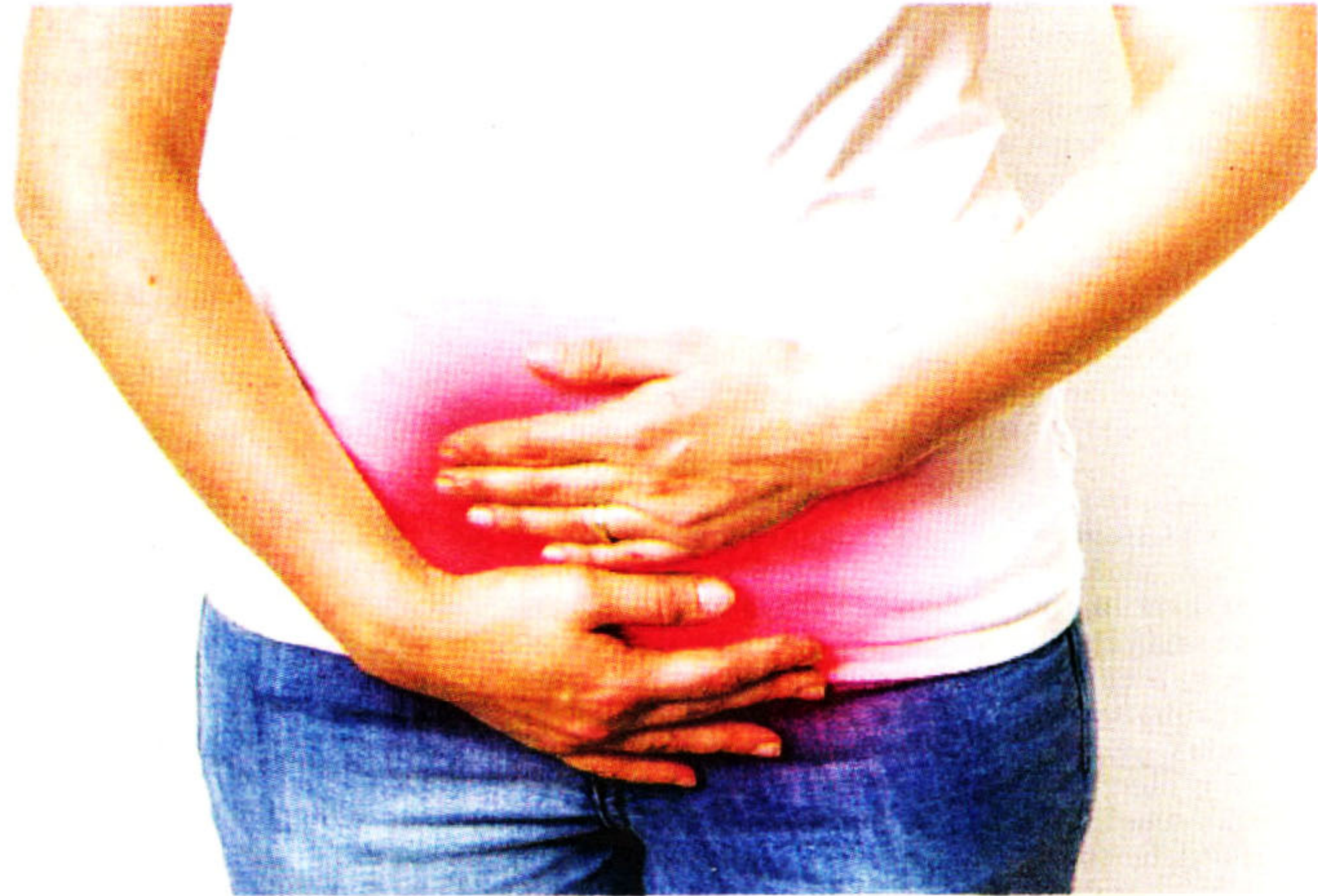
Katanya, sistem imun wanita ketika hamil biasanya lebih rendah dan lebih mudah terdedah kepada jangkitan termasuk UTI.

"Bagaimanapun, keadaan ini tidak perlu dikhuatiri kerana biasanya UTI boleh dirawat dengan pemberian antibiotik dan ubatan lain untuk pesakit.

"Cuma, wanita hamil sering menyalah anggap simpton dan gejala yang dialami adalah disebabkan bayi yang semakin membesar menekan pundi kencing hingga rasa ketidakselesaan semasa membuang air kecil.

"Sebab itu, amat penting ibu hamil memberitahu doktor ketika lawatan pemeriksaan sekiranya mereka merasakan ada kelainan yang berlaku ketika kencing. Biasanya fasiliti perubatan akan membuat ujian air kencing untuk mengenal pasti jangkitan," katanya.

Dr Norshida berkata, walaupun penyakit ini tidak memberi kesan secara langsung terhadap bayi



KESAKITAN ketika kencing antara simpton UTI.

dalam kandungan, jika tidak dirawat segera menyebabkan risiko jangkitan merebak ke buah pinggang.

Katanya, jangkitan yang tidak dirawat juga menyebabkan kontraksi pramatang bagi ibu mengandung. Justeru, rawatan awal UTI boleh mengelakkan risiko pada bayi.

"Ada sesetengah ibu hamil merasakan gejala UTI yang dialami adalah perkara biasa semasa hamil dan melengahkan rawatan.

"Ada sesetengah kes tidak dirawat boleh menyebabkan ibu mengalami demam teruk, jadi saya nasihatkan agar semua ibu hamil tidak mengambil mudah jika terdapat tanda jangkitan," katanya.

Menurutnya, UTI boleh dirawat secara selamat dengan antibiotik ketika kehamilan dan pakar perubatan biasanya menetapkan antara tiga ke tujuh hari pengambilan antibiotik yang selamat untuk ibu hamil serta bayi.

Berjumpa doktor jika anda mengalami demam, menggigil, sakit pada bawah perut, loya, muntah, kontraksi atau jika selepas mengambil ubat selama tiga hari, anda masih rasa pedih dan membakar ketika membuang air kecil.

Tanda dan gejala UTI

- Rasa tidak selesa, pedih dan seperti terbakar ketika kencing.
- Lebih kerap kencing daripada biasa.

- Tiba-tiba ingin kencing (tidak boleh tahan).
- Sakit belakang atau kejang perut.
- Air kencing yang pekat atau berbau.
- Rasa kurang sihat.
- Kesakitan ketika hubungan seksual.

Cara mengurangkan risiko jangkitan

- Amalan kebersihan diri yang baik.
 - Mandi setiap hari, basuh kemaluan dan pastikan anda bersihkan dari depan ke belakang selepas ke tandas. Kebanyakan UTI adalah disebabkan bakteria dari punggung yang disebarkan secara tidak sengaja ke uretra (lubang kencing).
 - Jangan tahan kencing. Pergi ke tandas sebaik saja anda terasa ingin membuang air kecil.
 - Cuci kemaluan sebelum dan selepas melakukan hubungan seks. Ini membantu membuang bakteria di sekitar uretra.
 - Minum air kosong mencukupi. Ketika hamil, mungkin ada yang tiada selera atau mengalami alahan mengandung, namun pastikan anda minum air secukupnya.
 - Minum jus kranberi.
- Jus kranberi atau kapsul kranberi adalah kaedah semula jadi untuk meningkatkan daya tahan anda terhadap UTI.
- Elakkan memakai seluar dalam atau seluar yang ketat.
- Pakai seluar dalam daripada fabrik kapas agar pengudaraan yang baik.



Wanita hamil sering menyalah anggap simpton dan gejala yang dialami adalah disebabkan bayi yang semakin membesar menekan pundi kencing hingga rasa ketidakselesaan semasa membuang air kecil

DR NORSHIDA