

# Pneumonia

---

## Apakah itu Pneumonia?

Pneumonia atau radang paru-paru ialah sejenis jangkitan yang melibatkan pundi-pundi udara kecil (alveoli) dan tisu-tisu di sekitarnya. Laluan-laluan ini yang dipenuhi nanah atau mukus akan menyekat oksigen dari sampai ke dalam darah. Jangkitan ini disebabkan oleh beberapa jenis kuman seperti bakteria, virus, fungi dan mikrob.

## Bagaimana anda mendapat penyakit ini?

Kebanyakan kuman-kuman pneumonia ini tinggal di dalam tekak sebagai sebahagian dari apa yang dipanggil "flora" semulajadi anda. Biasanya sistem ketahanan atau sistem imun tubuh akan menghalang kuman-kuman ini dari memasuki paru-paru dan menimbulkan masalah. Apabila keadaan badan anda lemah disebabkan penyakit kronik, tekanan, pemakanan yang tidak seimbang, kurang rehat, maka tahap keimunan menjadi kurang atau mekanisme pertahanan paru-paru menjadi lemah. Badan anda sudah tidak dapat menahan lagi serangan bakteria dari memasuki paru-paru dan seterusnya membiak di dalam salah satu dari paru-paru atau kedua-duanya sekali. Anda kemudiannya akan mendapat pneumonia, diikuti dengan selsema, bersin, bronkitis, atau penyakit-penyakit berkaitan yang lain. Atau Pneumonia itu berlaku dengan sendirinya. Sekali anda mendapat serangan Pneumonia, anda berisiko tinggi untuk mendapatnya lagi.

## Tanda dan gejala

Kadangkala Pneumonia ini mengelirukan. Ia mungkin datang dalam bentuk selsema atau flu yang kemudiannya menjadi teruk. Gejalanya berbeza-beza, bergantung kepada jenis kuman yang menyerang. Mereka yang diserang bakteria Pneumonia lazimnya kelihatan sangat uzur. Gejala-gejalanya termasuklah:

- Demam (390-400C) dan menggigil.
- Batuk yang mengeluarkan kahak berwarna kuning, hijau, keperangan atau mungkin mengandungi darah (mukus dikeluarkan dari paru-paru).
- Sakit dada terutama ketika batuk atau semasa menarik nafas yang dalam
- Bernafas dengan cepat dan pendek,
- Kelesuan yang jauh teruk dari yang anda sangkakan.
- Berpeluh dan muka kelihatan merah.
- Hilang selera makan atau perut meragam.

Bagi kes Pneumonia disebabkan oleh virus, ia bermula sebagai batuk kering, sakit kepala, demam, sakit otot dan kelesuan. Apabila keadaan semakin melarat, batuk mula mengeluarkan kahak dan pesakit mengalami kesukaran untuk bernafas. Bukanlah sesuatu yang luar biasa sekiranya pesakit mendapat jangkitan virus selepas serangan jangkitan bakteria. Inilah yang dikatakan jangkitan sekunder.

## **Tabiat yang baik**

- Amalkan pemakanan seimbang, banyakkkan rehat dan bersenam secara tekal untuk menguatkan sistem pertahanan badan melawan jangkitan.
- Jauhkan diri dari asap rokok dan lain-lain perengsa
- Dapatkan rawatan untuk penyakit-penyakit yang ringan (selesema dan batuk).
- Berehat dan kawal sebarang tekanan emosi yang boleh mempengaruhi sistem imun badan.
- Amalkan kebersihan diri yang baik.

## **Rawatan**

Jika anda telah didiagnos dan disahkan menghidap Pneumonia, ikutilah rawatan di rumah seperti berikut:

- Minum lebih banyak cecair, antara 8-12 gelas sehari. Lebihan cecair akan dapat mencairkan mukus.
- Berehat secukupnya.
- Berhenti merokok.

## ***Berjumpalah doktor sekiranya....***

- Gejala-gejala masih berterusan.
- Suhu badan meningkat lebih 38<sup>0</sup>C dan berterusan.
- Kesusakan nafas semakin teruk.
- Batuk yang berpanjangan.
- Kahak berubah warna.
- Sesak dada.
- Kulit, kuku tangan dan kaki menjadi biru.
- Kahak mengandungi darah.
- Muntah, loya dan mengalami cirit-birit.
- Fikiran terkeliru.