



DR. Shankar Gunarasa



**SEBELUM** ini saya telah menulis mengenai sakit di ulu hati dan penyebabnya. Kebiasaannya masalah gastrik sering dikaitkan dengan sakit di ulu hati. Tetapi tahukah anda keradangan pankreas boleh juga menyebabkan sakit di ulu hati.

Untuk mengetahui keradangan pankreas, anda perlu tahu apakah itu organ pankreas, di mana letaknya dan yang paling mustahak fungsi pankreas itu sendiri.

Bagi memastikan fungsi pankreas anda sentiasa berada pada tahap yang optimum, anda perlu memfokuskan kepada makanan yang kaya dengan protein, rendah lemak dan mengandungi antioksidan.

Makanan seperti daging bebas lemak, kacang, sup dan alternatif kepada produk tenusu seperti susu kacang badam boleh meringankan beban pankreas anda. Bayam, beri biru, ceri dan bijirin penuh juga antara makanan yang baik untuk sistem pencernaan kerana ia mengandungi jumlah antioksidan yang tinggi.

Pankreas adalah organ yang terletak di bahagian belakang perut yang menghasilkan enzim untuk pencernaan makanan dan hormon seperti insulin. Saiznya adalah sepanjang 6 sentimeter (cm) dan berbentuk mirip berudu. Kepala pankreas ini terletak di sisi duodenum dan ekor pankreas terletak berdekatan dengan organ limpa spleen.

Radang pankreas (pankreatitis) adalah keadaan kesihatan yang menyebabkan pankreas bengkak dan tidak boleh menjalankan fungsinya secara normal. Masalah

#### KERADANGAN Pankreas.

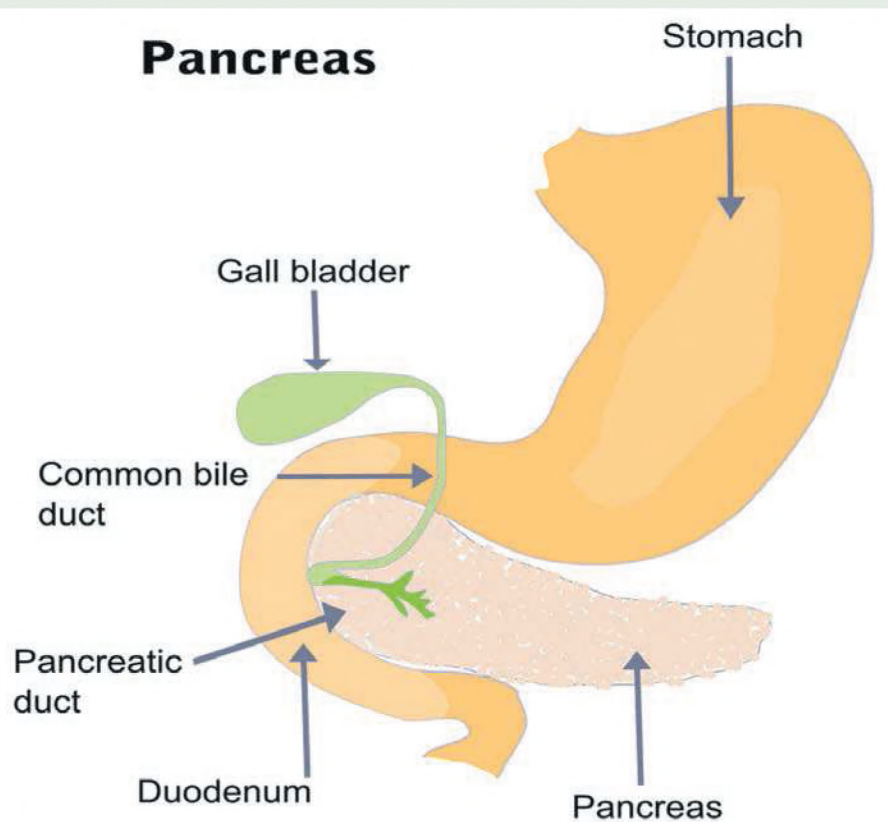
# Keradangan Pankreas, apa perlu anda tahu?

keradangan pankreas boleh mempengaruhi keupayaan pankreas untuk mencernakan makanan.

Tanda utama pankreatitis adalah sakit perut secara tiba-tiba. Rasa sakit ini muncul di bahagian tengah abdomen namun adakalanya terasa di sisi kanan atau kiri perut.

#### Gejala lain yang mungkin timbul pada pankreatitis akut adalah:

- Demam
- Cirit birit
- Rasa mual dan muntah.
- Gangguan pencernaan.
- Perut membengkak dan sakit bila disentuh.



KERADANGAN pankreas boleh menyebabkan sakit di ulu hati.

- Kulit dan mata menguning

#### Apakah penyebab keradangan pankreas (pankreatitis) ini? Dua gejala utama penyebab pankreatitis di Malaysia adalah:

- Batu hempedu

Hal ini terjadi apabila batu hempedu keluar daripada pundi hempedu dan menyumbat saluran pankreas. Sekitar 40 peratus penyebab pankreatitis disebabkan oleh batu hempedu tersumbat.

- Pengambilan alkohol

Cara penyebab dan kesan kepada pankreas sukar dipastikan tetapi pengambilan minuman keras secara kerap turut menyumbang kepada 30 peratus kes pankreatitis.

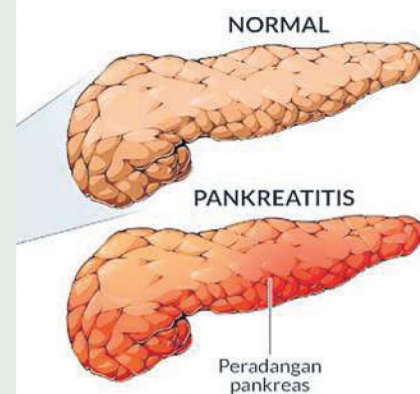
#### Selain daripada dua faktor di atas, ada juga penyebab lain, antaranya:

- Masalah genetik seperti cystic fibrosis.
- Kanser pankreas
- Kandungan kolesterol triglyceride yang tinggi
- Kesan sampingan ubat-ubatan
- Tingginya kadar kalsium dalam darah yang disebabkan oleh hyperparathyroidism
- Obesiti
- Infeksi virus, seperti demam campak
- Kesan sampingan dari prosedur ERCP
- Trauma di ulu hati seperti blunt trauma di tengah abdomen (seperti kemalangan, kesan tumbuk)

#### Komplikasi dari pankreatitis sekiranya tidak di rawat dari awal boleh menyebabkan:

- Nekrosis di pankreas
- Pankreas bernanah
- Kronik pankreatitis (chronic pancreatitis)
- Pseudocyst di pankreas

#### BEZA pankreas normal dan keradangan. (NOTA: gambar kecil sahaja)



#### Oleh itu bagaimanakah seseorang pakar dapat mengesani masalah ini. Diagnosis dapat dibuat dengan:

- Pangambilan darah amylase, lipase
- Ultrasound abdomen atau CT scan abdomen
- ERCP (endoscopic retrograde pancreatography)
- MRCP (magnetic resonance cholangiopancreatography)

#### Bagaimanakah untuk menghindari masalah ini? Sekiranya anda tahu puncanya, anda tentu boleh menghindarinya. Oleh itu:

- Elakkan pengambilan minuman beralkohol
- Sekiranya anda ada batu hempedu, anda perlu menjaga dan menghindari makanan berkolesterol tinggi
- Pengamalan makanan yang sihat dan seimbang

Sekiranya anda perlu mengetahui lebih lanjut tentang masalah keradangan pankreas atau menghadapi masalah kesakitan di ulu hati, anda boleh berhubung dengan saya **Dr Shankar Gunarasa, Pakar Bedah Umum, Laparoscopi dan Kolorektal di Pantai Hospital Ayer Keroh Melaka** di talian 06 2319999 Samb; 2131