

## Gejala, pengobatan, dan pencegahan E. coli

### Opsi Judul:

1. **Gejala, Pengobatan dan Pencegahan E. Coli**
2. **Wajib Tahu! Gejala, Pengobatan dan Pencegahan E. Coli**
3. **Sebelum Berakibat Fatal, Simak Gejala, Pengobatan dan Pencegahan E. Coli**

Sakit perut yang disebabkan oleh bakteri E. Coli bukanlah sakit perut biasa. Memang, penyakit ini sering kali sembuh dengan sendirinya. Tetapi infeksiya bisa sangat berbahaya dan mematikan. Mari kenali gejala E. coli, pengobatan dan pencegahannya!

### Gejala E. Coli

Jika terjangkit E. coli, gejala-gejala sakitnya baru dirasakan 2-5 hari setelah terinfeksi. Gejala-gejala umumnya hampir sama dengan sakit perut biasa. Ada kram perut, diare (namun bisa disertai darah), mual, dan lemas. Biasanya tidak ada gejala demam, kalau pun ada hanyalah ringan.

Orang sehat yang terinfeksi E. coli biasanya akan sembuh dalam waktu seminggu. Tetapi, bukan berarti E. coli bisa dianggap enteng. Karena, penyakit ini bisa menyebabkan *sindroma hemolitik uremik*, yakni komplikasi serius pada ginjal.

Hal ini lebih sering terjadi pada orang tua dan anak-anak. Jika terkena *sindroma hemolitik uremik*, keadaan yang terparah adalah gagal ginjal.

### Pengobatan E. Coli

Satu-satunya cara untuk tahu apakah Anda terjangkit E. coli adalah memeriksakan kotoran ke laboratorium. Jadi, segera ke dokter jika menemukan gejala di atas.

Untuk gejala E. coli yang berhubungan dengan diare, misalnya diare saat bepergian, antibiotik bisa membantu mempercepat kesembuhan. Dalam kasus yang parah pun, antibiotik (harus berdasar resep dokter) bisa membantu.

Tetapi hati-hati jika diare itu berdarah, atau jika dokter curiga E. coli memproduksi racun Shiga. Jika itu terjadi, penderita tidak boleh mengonsumsi antibiotik. Sebab, produksi racun Shiga justru akan bertambah, dan keadaan bertambah parah .

Penderita sebaiknya banyak istirahat dan minum air, karena tubuh kehilangan banyak cairan. Minum obat antidiare yang dijual bebas tidak disarankan. Karena akan membuat sistem pencernaan melambat dan memperlambat proses tubuh menyembuhkan diri dari infeksi.

Selain istirahat, konsumsi makanan rendah serat seperti biskuit, roti panggang, telur dan nasi. Produk-produk susu serta makanan serat tinggi atau serat lemak bisa memperparah gejala.

### **Pencegahan E. Coli**

Cara paling penting untuk mencegah infeksi E. coli adalah mencuci tangan. Terutama saat melakukan hal berikut:

- Sebelum menyiapkan makanan
- Sebelum menyiapkan susu botol atau makanan untuk bayi atau anak kecil
- Sebelum menyentuh apapun, terutama dot, yang masuk ke mulut anak
- Setelah ke kamar kecil atau mengganti popok
- Setelah memegang binatang, meskipun binatang kesayangan sendiri.
- Setelah memegang daging mentah

Kita juga perlu berhati-hati dengan makanan yang rawan terkontaminasi E. coli.

Begitupun cara memasak dan menyajikannya. Lakukan hal ini:

- Selalu masak daging atau daging hamburger hingga matang benar.
- Minuman kemasan harus yang sudah dipasteurisasi
- Cuci semua bahan makanan sebelum dimakan. Apalagi sayuran yang sering mengandung tanah, seperti bayam, selada, dan sebagainya.
- Cuci bersih pisau, meja masak, talenan. Apalagi jika sudah mengolah daging mentah. Usahakan mencuci dengan sabun dan kemudian air panas.
- Pisahkan makanan mentah dan yang sudah matang. Jika akan memotong-motong makanan mentah, seperti buah atau sayur, gunakan alat yang berbeda. Jangan menggunakan alat dan talenan untuk memproses daging mentah. Begitu pun piring, jika terkena daging mentah, cuci dengan air panas.

Hal lain yang perlu diperhatikan adalah saat berenang, jangan sampai menelan air. Entah itu di kolam renang, danau atau pun laut dalam cuaca panas sekalipun. Sebab bisa jadi ada bakteri E. coli yang bisa tertelan.

### **Keyword:**

Gejala E. coli

Pengobatan E. coli

Pencegahan E. coli

### **Meta Desc:**

Sakit perut yang disebabkan oleh bakteri E. Coli bukanlah sakit perut biasa. Memang, penyakit ini sering kali sembuh dengan sendirinya. Tetapi infeksiya bisa sangat berbahaya dan mematikan. Mari kenali gejala E. coli, pengobatan dan pencegahannya!

**Referensi:**

<https://www.webmd.com/food-recipes/food-poisoning/what-is-e-coli#2-3>