

Headline	Jaga kebersihan untuk atasi ketuat		
MediaTitle	Metro Ahad		
Date	27 Nov 2011	Color	Full Color
Section	Supplement	Circulation	314,321
Page No	f3	Readership	1,964,000
Language	Malay	ArticleSize	326 cm ²
Journalist	N/A	AdValue	RM 7,009
Frequency	Daily	PR Value	RM 21,027



Jaga kebersihan untuk atasi ketuat

>>Oleh **HIDAYATUL AKMAL AHMAD**

hidayatulakmal@metro.com.my

HAMPIR setiap daripada kita menghadapi masalah ketuat di tubuh. Biasanya ia mudah disedari kerana timbul di permukaan kulit dan boleh hilang sendiri tanpa pembedahan.

Selain orang dewasa, kanak-kanak tidak terkecuali dijangkiti. Ketuat disebabkan virus Human Papilloma (HPV) dan boleh merebak melalui sentuhan. Mana-mana bahagian kulit yang dijangkiti akan bengkak, menjadi kasar dan keras manakala kawasan yang sering dijangkiti adalah tangan, jari dan kaki.

Mereka yang mempunyai masalah kurang daya tahan diri seperti mengidap HIV atau sistem pertahanan kulit yang lemah seperti ekzema atau tidak menjaga kebersihan diri, lebih mudah dijangkiti ketuat.

Ada beberapa jenis ketuat, antaranya ketuat biasa yang sering ditemui di jari, tangan, lutut dan siku. Ia biasanya

bersaiz kecil, keras pada sifatnya dan berwarna perang pudar. Permukaan biasa menyerupai kubis bunga dan ada bintik-bintik hitam kecil di dalamnya.

Ketuat rata bersaiz sekecil kepala pin. Jika berlaku pada kanak-kanak, rasanya lebih lembut, warnanya pula boleh jadi merah jambu, perang lembut atau kuning.

Kebanyakan kanak-kanak mengalami ketuat rata di wajah, namun tidak mustahil ia juga boleh timbul di lengan, lutut dan tangan.

Ketuat plantar pula biasanya ditemui di tapak kaki dan jenis ini mendatangkan ketidakselesaan pada yang menanggungnya. Boleh diibaratkan umpama berjalan

di atas batu-batu kecil. Ada kala ketuat boleh tumbuh di kawasan genital, namun ia lebih banyak berlaku di jari, kaki dan tangan.

Ramai bertanya adakah ketuat berbahaya. Jawapannya tidak. Menyentuh ketuat orang lain tidak bermakna anda boleh berjangkit dengan mudah, namun virus yang menghasilkan ketuat boleh menyebabkan ia berpindah dengan mudah kepada orang terdekat dengan cara perkongsian penggunaan pakaian atau tuala.

Bahagian tubuh yang tergunis atau luka juga lebih terdedah kepada penghasilan ketuat. Tabiat mengorek ketuat juga boleh menyebabkan ia merebak ke bahagian lain pula.

Walaupun tiada cara khusus untuk mengelakkan ketuat, amalan kebersihan seperti kerap membasuh tangan boleh membantu mengurangkan risiko jangkitan. Jika anak anda mengalami luka, gunakan sabun dan air untuk mencuci bahagian luka.

Ketuat biasanya tidak mengancam kesihatan, jadi ia tidak semestinya dibuang. Doktor akan menyarankan ia dibuang jika mendatangkan sakit atau mudarat kepada pesakit.

Ada pelbagai cara membuang ketuat, termasuk penggunaan krim khas, cyrosurgeri dan rawatan laser. Cara potongan jarang digunakan doktor kerana akan mengakibatkan parut serta risiko ia tumbuh kembali.

Petua menghilangkan ketuat

- Bancuh abu ubat nyamuk dengan air. Sapukan pada ketuat setiap hari sehingga hilang

- Sapukan sedikit kapur sirih pada bahagian ditum-

buh ketuat. Biarkan kering beberapa minit dan jangan dibersihkan. Biasanya ketuat tanggal dengan sendiri tanpa rasa pedih dan meninggalkan parut

- Ketika memasak dan menggoreng ikan, celupkan lidi atau batang sate ke dalam minyak panas, kemudian titiskan pada ketuat. Lakukan beberapa kali hingga ketuat hilang

- Sapukan getah dari pepeluh betik yang dipetik terus dari pokoknya ke atas ketuat hingga kering. Lakukan beberapa kali hingga ketuat hilang dan gugur sendiri

- Tumbuk lumut empat helai daun kesum kemudian campurkan dengan sedikit garam halus. Sapukan campuran ini pada ketuat



TIDAK BERBAHAYA... ketuat disebabkan virus HPV dan boleh merebak melalui sentuhan.