



## Ketahuiilah Penyebab Diare dan Mencret

Penyebab Diare dan Mencret merupakan kondisi yang ditandai dengan encernya tinja yang dikeluarkan dengan frekuensi buang air besar (BAB) yang lebih sering dibandingkan dengan biasanya. Pada umumnya, diare terjadi akibat konsumsi makanan atau minuman yang terkontaminasi bakteri, virus, atau parasit. Biasanya diare hanya berlangsung beberapa hari, namun pada sebagian kasus memanjang hingga berminggu-minggu.

Ketika seseorang mengalami diare, tinja menjadi encer karena banyaknya cairan yang disekresikan ke dalam usus. Atau sebaliknya, cairan di dalam usus tidak dapat diserap dan diedarkan ke seluruh tubuh. Kondisi ini dipengaruhi oleh banyak faktor yang juga bisa menjadikan diare berlangsung singkat atau lama.

## Ketahuiilah Penyebab Diare dan Mencret

### Diare singkat (jangka pendek) dapat disebabkan oleh:



- Infeksi bakteri yang juga bisa menyebabkan keracunan makanan (*campylobacter*, *clostridium difficile*, *escherichia coli*, *salmonella*, dan *shigella*).
- Infeksi virus (*rotavirus* dan *norovirus*).
- Parasit *giardia intestinalis*.
- Radang usus buntu.
- Alergi makanan.
- Kerusakan lapisan usus akibat radioterapi.
- Masalah psikologi (misalnya gangguan kecemasan).
- Makanan yang mengandung pemanis buatan.



## Ketahui Penyebab Diare dan Mencret

- Intoleransi fruktosa (pemanis alami pada madu dan buah-buahan) dan intoleransi laktosa (pada susu dan produk sejenisnya).
- Konsumsi minuman beralkohol secara berlebihan.
- Efek samping obat (statin, obat-obatan kemoterapi, obat pencahar, antibiotik, antasida dengan kandungan magnesium, obat *selective serotonin reuptake inhibitor*/SSRI, dan obat antiinflamasi nonsteroid / NSAID).

**Sedangkan diare yang berlangsung lama (jangka panjang) biasanya disebabkan oleh:**

**Baca Juga :**

- [Inilah Penyebab Sakit Ginjal](#)
  - **Makanan yang dapat meredakan nyeri lambung**
- 
- Penyakit Crohn, yaitu radang pada lapisan sistem pencernaan.
  - Kolitis ulseratif, yaitu suatu kondisi yang berdampak kepada usus besar.
  - Sindrom iritasi usus atau terganggunya fungsi normal usus.
  - Penyakit *coeliac* atau penyakit yang menyebabkan tubuh menolak protein gluten.
  - Kolitis mikroskopik atau sejenis penyakit radang usus yang menyebabkan diare encer.
  - Fibrosis kistik atau penyakit turunan yang berdampak kepada paru-paru dan sistem pencernaan.
  - Kanker usus.
  - Radang pankreas kronis.
  - Efek samping pengangkatan bagian perut (gastrektomi).

Itulah Penyebab Diare dan Mencret, jaga kebersihan ya sobat.