AKHBAR : HARIAN METRO
MUKA SURAT : E26
RUANGAN : SIHAT

UBAT

Baca dan faham label ubat

Kementerian Kesihatan melalui Bahagian Perkhidmatan Farmasi (BPF) menjalankan kempen Kenali Ubat Anda bermula pada 2007 bagi memastikan pesakit menggunakan ubat secara rasional dan berkualiti.

Pada 2002, kajian Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menunjukkan separuh daripada pesakit tidak menggunakan ubatan dengan betul.

Oleh itu, selain memperkasakan perkhidmatan kesihatan sedia ada, peranan aktif pesakit juga perlu diketengahkan bagi memastikan penggunaan ubat secara berkualiti dapat dicapai.

Kesilapan dalam pengambilan ubat boleh berlaku di pelbagai peringkat rawatan kesihatan seperti proses penulisan preskripsi, pembungkusan dan pelabelan ubat, pendispensan dan pengambilan serta penggunaan ubat oleh pesakit.

Label yang ditulis mengandungi maklumat yang mampu membantu pesakit dalam mengambil ubat mereka dengan betul dan selamat. Oleh itu, pesakit perlu meluangkan sedikit masa untuk membaca dan memahami setiap inci label ubat yang ada sebelum mengambil ubatan.

Arahan khas pengambilan ubat.

Terdapat sesetengah jenis ubatan memerlukan arahan pengambilan yang sedikit berlainan. Lazimnya, label yang berasingan akan dilekatkan atau ditulis dengan terang pada label ubat berkenaan. Sebelum makan, diambil bersama makanan, jika perlu, untuk dikunyah dan diambil pada waktu malam sahaja adalah contoh arahan khas yang biasa dilihat pada label ubat.

Pesakit hendaklah mematuhi arahan khas tersebut bagi memastikan matlamat pengambilan ubat tercapai. Dari segi cara pengambilan ubat, pesakit juga perlu memahami maksud bagi setiap arahan yang ditulis.

Dalam memastikan kesan ubat yang optimum diperoleh selain mengelakkan kesan sampingan yang tidak diingini, pengambilan ubatan mengikut arahan yang dibekalkan adalah sangat penting. Tidak semua ubatan perlu diambil melalui mulut.

Terdapat ubat yang perlu dititis pada telinga, mata dan hidung, dimasukkan ke dalam dubur atau ke dalam vagina, disedut terus ke paru-paru atau dihisap atau dilarutkan di bawah lidah.

Nama bahan aktif ubat dan jenama ubat

Setiap ubat yang ada dalam pasaran lazimnya mempunyai dua nama iaitu nama bahan aktif dan jenama ubat. Nama bahan aktif adalah nama kimia ataupun nama bahan aktif yang terkandung dalam ubat itu.

Nama bahan aktif ini adalah nama yang diguna pakai di seluruh dunia atau nama sebenar sesuatu ubat itu, manakala nama jenama (brand name) ubat adalah nama yang diberikan oleh syarikat pengeluar ubat bagi produk keluaran mereka.

Sebagai contoh, paracetamol adalah nama bahan aktif yang diiktiraf di seluruh dunia. Namun begitu, ia mempunyai pelbagai nama jenama yang dihasilkan syarikat pengeluar.

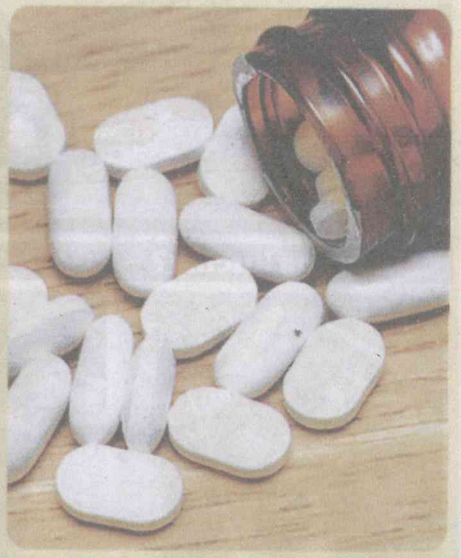
Justeru pengguna disarankan menyesuaikan diri dengan menggunakan nama bahan aktif ubat bagi mengelakkan kekeliruan dan kesilapan ubatan.

Label harga ubat

Pada 2011, BPF mula meletakkan harga ubat pada setiap ubatan yang dibekalkan bertujuan menyedarkan dan mendorong pesakit memanfaatkan dan menghargai pemberian ubat bersubsidi kerajaan dengan mematuhi sepenuhnya dalam pengambilan ubatan itu.

Label adalah rakan pesakit di rumah

Maklumat yang terdapat pada label di sampul ubat adalah satu-satunya 'rakan' pesakit di rumah apabila tiba masa mengambil ubat. Mengenali rakan itu dengan teliti dapat membantu mencapai keberkesanan yang disasarkan selain mengelakkan pembaziran dan kesilapan dalam pengambilan ubat.



Oleh itu, selepas menerima ubat yang didispen ahli farmasi, tanggungjawab pesakit seterusnya adalah untuk sentiasa peka dan prihatin terhadap ubat yang dimakan. Sekiranya orang awam mempunyai sebarang pertanyaan am berkenaan ubat-ubatan, anda boleh bertanya kepada mana-mana ahli farmasi atau menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan di talian 1800-88-6722.

Disediakan oleh Rosdi Md Zin Pegawai Farmasi Hospital Melaka

AKHBAR : HARIAN METRO
MUKA SURAT : 32
RUANGAN : INFO GRAFIK

Virus Zika

VIRUS Zika disebarkan kepada manusia melalui gigitan nyamuk Aedes iaitu vektor yang sama demam denggi.

Pada masa ini tidak ada vaksin untuk mencegah daripada jangkitan dan tiada ubat khusus untuk merawat penyakit Zika.

Virus Zika pertama kali ditemui tersebar di Uganda pada 1947 menerusi seekor monyet yang hidup di hutan Zika Uganda manakala kes pertama manusia dijangkiti virus ini berlaku pada 1954.

Kemudian virus Zika dikesan mula tersebar ke Asia Tenggara selepas wabak melanda Kepulauan Mikronesia pada 2007 serta pada 2009. Kajian mengatakan bahawa virus Zika mampu menular melalui hubungan intim.

Tahun ini, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) melaporkan kejadian virus Zika berlaku di beberapa negara seperti Brazil, Colombia, Suriname, Chile dan Paraguay.

WHO juga mengesahkan kaitan di antara Zika dalam kehamilan dengan mikrosefali (keadaan di mana bayi dilahirkan dengan kepala lebih kecil berbanding normal dan otak yang tidak sempurna perkembangannya) bagaimanapun tidak semua wanita hamil berisiko mendapat virus ini.

Di Brazil, iaitu negara yang sedang mengalami penyebaran penyakit ini, wanita yang menghidap Zika dan mereka yang tinggal di kawasan terdapat banyak kes zika berlaku sedang dipantau rapi oleh doktor menerusi imbasan ultrasound bagi memantau saiz kepala bayi sepanjang kehamilan.

Walaupun tiada penularan virus ini berlaku di Malaysia, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) giat mengadakan langkah berjaga-jaga dan pemantauan dilakukan berterusan oleh Makmal Kesihatan Awam Kebangsaan (MKAK) dan Institut Penyelidikan Perubatan (IMR).

Kedua-dua makmal ini melakukan pemantauan kehadiran virus Zika melalui pemantauan yang dilakukan terhadap beberapa klinik dan hospital sentinel di negara ini.

Sampel yang dikesan negatif untuk ujian antigen denggi NS1 daripada pesakit yang disyaki denggi akan dilakukan ujian pengesanan virus Zika.

Sehingga 30 November lalu, sejumlah 236 sampel diuji (222 sampel diuji di MKAK dan 14 diuji di IMR), namun tiada sampel dikesan positif untuk virus Zika.

Oleh itu, sama seperti langkah pencegahan dan kawalan denggi, KKM menasihatkan orang ramai untuk meningkatkan aktiviti cari dan musnah bagi mengurangkan tempat pembiakan nyamuk Aedes di kawasan rumah masing-masing dan persekitarannya.

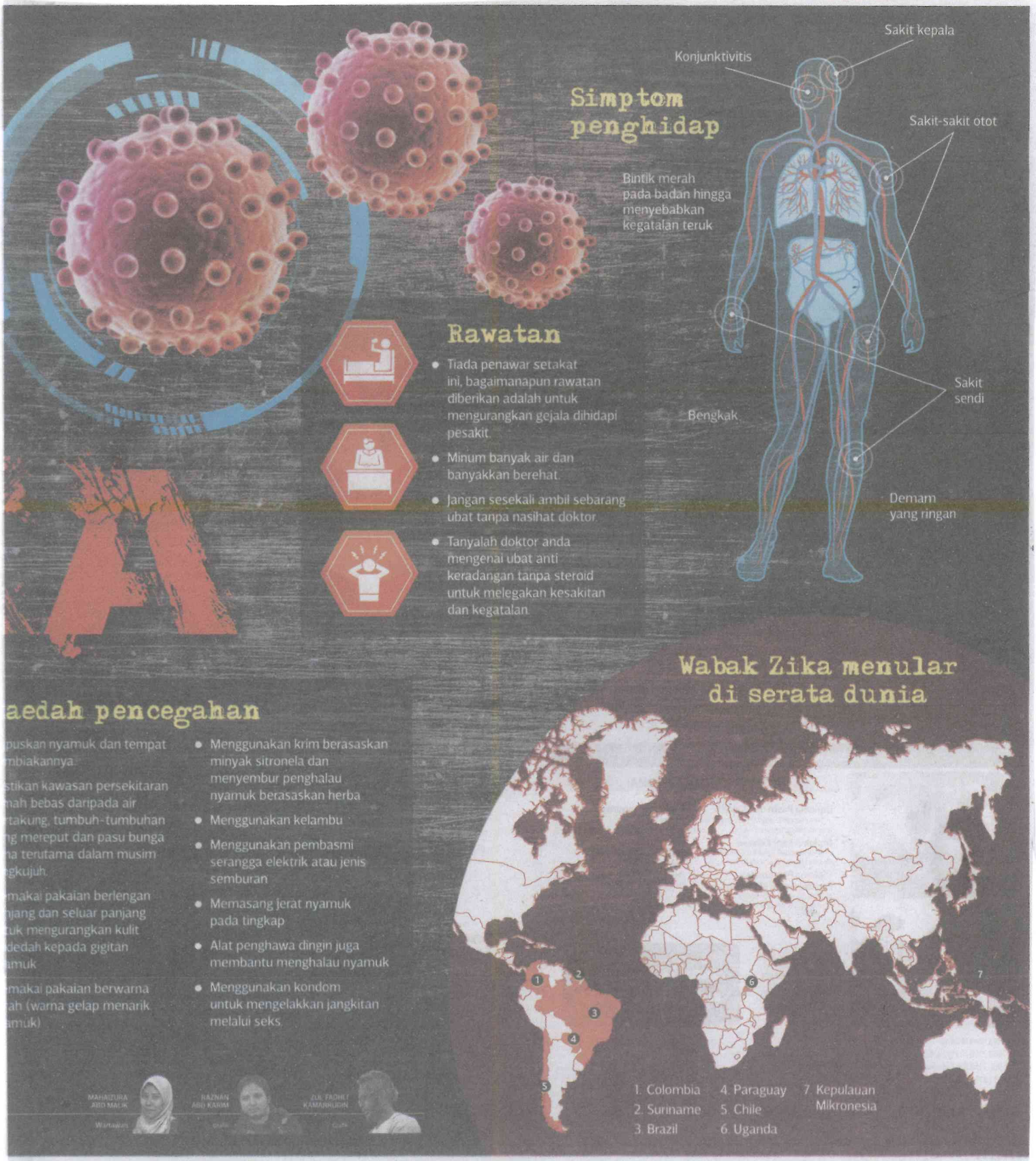
Kesan terhadap wanita hamil & kandungan

- Bintik-bintik merah pada kulit
- Kegatalan teruk pada badan juga boleh jadi tanda bagi komplikasi kehamilan yang berkaitan dengan hati atau ia boleh jadi tanda alahan.
- Menyebabkan pertumbuhan otak bayi terganggu dan cacat
- Bayi dilahirkan mempunyai saiz kepala yang tidak normal iaitu kurang daripada 33 cm.

Sumber: WHO dan KKM

INFOGRAFIK METRO AHAD

AKHBAR : HARIAN METRO
MUKA SURAT : 32
RUANGAN : INFO GRAFIK



AKHBAR : HARIAN METRO
MUKA SURAT : 38
RUANGAN : SETEMPAT

Akur keputusan kementerian

Peniaga patuhi syarat guna kertas akhbar sebagai lapisan kedua

Oleh Nor 'Asyikin Mat Hayin
asyikin.mat@hmetro.com.my
Kuala Lumpur

Kebanyakan peniaga akur dengan keputusan Kementerian Kesihatan mengenakan syarat penggunaan kertas surat khabar sebagai lapisan kedua membungkus dan menyediakan makanan sedia dimakan.

Tinjauan Metro Ahad di kedai makanan sekitar ibu kota semalam mendapati rata-rata peniaga mematuhi syarat itu seperti yang termaktub di bawah Peraturan-Peraturan Kebersihan Makanan 2009.

Peniaga, Abdul Kader Arif, 57, berkata, dia mengamalkan kaedah itu untuk membungkus roti canai sejak 47 tahun lalu ketika memulakan perniagaan kedai makanan di kawasan berkenaan.

Menurutnya, dia memilih kaedah itu kerana bahan terbabit mudah didapati tanpa memerlukan kos besar dan kebanyakan pemberian daripada rakan.

"Saya guna kertas akhbar hanya sebagai lapisan kedua yang mana didalamnya dialas terlebih dahulu dengan kepingan plastik lutsinar.

"Ini bagi mengelakkan roti canai terkena dakwat kertas akhbar yang boleh memudaratkan kesihatan," katanya.

Bapa kepada empat anak itu berkata, dia mengetahui larangan berkenaan pada minggu ini menerusi akhbar dan akan menukar kepada penggunaan kertas berwarna coklat sepenuhnya bermula 1 Januari ini.

Katanya, tidak dinafikan ada antara peniaga masih menggunakan kertas surat khabar untuk menyerap minyak daripada makanan bergoreng.

"Saya akan beritahu mereka perkara ini kerana perbuatan mereka menyalahi peraturan dan boleh dihukum.

"Saya tidak kisah mengeluarkan sedikit perbelanjaan beli kertas berwarna coklat demi keselamatan pelanggan kerana ia satu tanggungjawab sosial," katanya.

Seorang lagi peniaga, Puji Lestari Kusmianto, 40, berkata, dia tidak pernah menggunakan kertas surat khabar untuk membungkus atau menyerap minyak makanan bergoreng.

Sebaliknya katanya, dia hanya menggunakan kertas minyak dan kertas coklat untuk tujuan itu sejak 15 tahun lalu.

"Sejak dahulu lagi saya sudah tahu dakwat kertas akhbar bahaya kepada kesihatan.

"Saya puji tindakan Kementerian Kesihatan yang sekali lagi mengeluarkan larangan itu kerana boleh menyedarkan peniaga lain yang masih tidak mengetahuinya," katanya.

Sementara itu Yuli Besah, 37, yang menjual apam balik berkata, dia lebih selesa menggunakan kertas surat khabar sebagai lapisan kedua membungkus makanan itu sejak 20 tahun lalu.

"Saya juga guna kertas akhbar ini untuk menyerap minyak tetapi dialas dengan jaringan besi bagi mengelakkan bersentuhan secara langsung dengan makanan ini (apam balik).

"Cara ini bukan saja menjimatkan tetapi juga dapat memanfaatkan penggunaan kertas akhbar," katanya.

FOTO: ROZILA ISMAIL

YULI menggunakan kertas akhbar sebagai pelapik kedua untuk membungkus apam balik.

PUJI Lestari

> "Saya tidak kisah mengeluarkan sedikit perbelanjaan beli kertas berwarna coklat demi keselamatan pelanggan kerana ia satu tanggungjawab sosial"
>
> **Abdul Kader Arif**

AKHBAR : SINAR HARIAN
MUKA SURAT : 10
RUANGAN : NASIONAL

Syarat guna surat khabar bungkus makanan

KUALA LUMPUR - Kementerian Kesihatan menetapkan beberapa syarat dalam membenarkan pengendali makanan menggunakan kertas surat khabar untuk membungkus dan menyediakan makanan dan kegagalan mematuhi syarat itu akan denda RM10,000 atau penjara dua tahun.

NOOR HISHAM

Kementerian maklum masih terdapat pengendali makanan menggunakan kertas surat khabar yang bersentuhan secara langsung dengan makanan sedia dimakan seperti untuk membungkus makanan, menutup makanan atau untuk menyerap minyak daripada makanan.

Ketua Pengarah Kesihatan, Datuk Dr Noor Hisham Abdullah berkata, antara syarat ditetapkan termasuk hanya membenarkan surat khabar diguna sebagai lapisan kedua untuk bungkus makanan sedia dimakan dan tidak bersentuhan secara langsung dengan makanan.

"Bahan pembungkus seperti plastik (lutsinar) atau daun pisang hendaklah digunakan sebagai lapisan pertama yang melindungi sepenuhnya makanan tersebut daripada bersentuhan secara langsung dengan kertas surat khabar," katanya.

Beliau berkata, pembungkusan makanan sedia dimakan dengan surat khabar sebagai lapisan kedua juga hendaklah dikendalikan dengan kaedah yang dapat mengelakkan pencemaran dakwat daripada kertas surat khabar kepada makanan itu melalui apa jua cara.

"Contohnya, pencemaran boleh terjadi melalui tangan pengendali makanan yang menyentuh kertas surat khabar terlebih dahulu dan kemudian menyentuh makanan sedia dimakan secara langsung," katanya.

Dr Noor Hisham berkata, kertas surat khabar hendaklah tidak diguna bersentuhan secara langsung dengan makanan sedia dimakan seperti menutup makanan atau menyerap minyak daripada makanan bergoreng.

Katanya, semua perkara tersebut tertakluk di bawah Peraturan 35, Peraturan-Peraturan Kebersihan Makanan 2009 iaitu seseorang pengendali makanan hendaklah mengendalikan makanan dan menggunakan perkakas dan bekas makanan tanpa bersentuhan secara langsung dengan apa-apa benda atau bahan yang boleh mencemar makanan itu.

Katanya, menurut Peraturan 36, Peraturan-Peraturan Kebersihan Makanan 2009, pengendali makanan yang menyediakan, membungkus atau menghidang makanan untuk dijual hendaklah memastikan penyediaan, pembungkusan atau penghidangan makanan adalah bebas daripada apa-apa pencemaran.

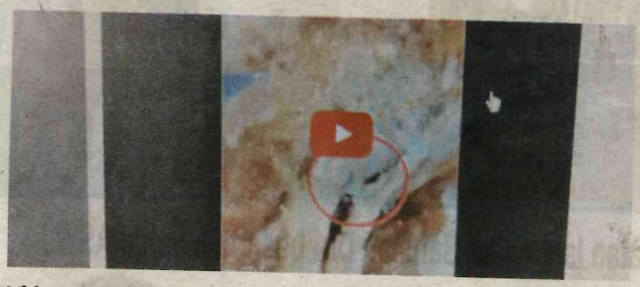
"Pengendali makanan juga harus memastikan pembungkus makanan menyediakan perlindungan yang secukupnya untuk hasil makanan bagi meminimumkan pencemaran dan mengelakkan kerosakan kepada hasil makanan itu.

"Mereka juga harus pastikan bahan pembungkus makanan bukan toksik dan cukup kuat untuk menahan koyak dan bocor. Kegagalan mematuhi peraturan tersebut merupakan kesalahan dan jika sabit kesalahan, boleh didenda tidak melebihi RM10,000 atau dipenjarakan tidak melebihi dua tahun," katanya.

Katanya, aduan boleh dibuat kepada Kementerian Kesihatan jika pengguna mendapati mana-mana pengendali makanan gagal mematuhi syarat melalui Jabatan Kesihatan Negeri atau Pejabat Kesihatan Daerah terdekat atau *http://fsq.moh.gov.my* atau *Facebook BKKM www.facebook.com/bkkmhq*. - *Bernama*

AKHBAR : SINAR HARIAN
MUKA SURAT : 11
RUANGAN : NASIONAL

Jabatan Kesihatan siasat viral ulat dalam ayam madu



Video yang diviralkan.

SEREMBAN-Jabatan Kesihatan Negeri Sembilan akan menyiasat rakaman video mengenai ulat dalam ayam madu yang didakwa dimakan seorang pelanggan di sebuah restoran di Rahang, Khamis lalu.

Pengarahnya, Dr Abdul Rahim Abdullah berkata, setakat ini pihaknya belum terima aduan berhubung perkara itu.

"Saya sudah maklumkan kepada pegawai berkaitan untuk menyiasat perkara ini dan jika didapati dakwaan pelanggan itu benar, kita boleh ambil tindakan di bawah Seksyen 11 Akta Makanan 1983.

"Orang ramai dinasihatkan gunakan kuasa anda sebagai pengguna buat aduan kepada pihak berwajib atau tidak mengunjungi premis tidak bersih," katanya.

Menerusi rakaman yang diedarkan secara meluas itu, seorang pelanggan mendakwa telah mengadu mengenai perkara berkenaan kepada pihak restoran, tetapi pihak restoran salahkan pembekal ayam.

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA
MUKA SURAT : 4
RUANGAN :DALAM NEGERI

Surat khabar sebagai lapisan kedua bungkus makanan

PUTRAJAYA 26 Dis. - Kementerian Kesihatan mengingatkan pengendali makanan supaya hanya menggunakan surat khabar sebagai lapisan kedua untuk membungkus makanan di samping perlu memastikan kertas berdakwat tersebut tidak bersentuhan dengan makanan.

Ketua Pengarah Kesihatan, Datuk Dr. Noor Hisham Abdullah berkata, pembungkusan menggunakan suratkhabar sebagai lapisan kedua juga perlu dilakukan dengan cermat bagi mengelak pencemaran dakwat ke atas makanan.

"Pencemaran boleh terjadi melalui tangan pengendali makanan yang telah menyentuh surat khabar terlebih dahulu dan kemudian menyentuh makanan.

"Kertas suratkhabar hendaklah digunakan dalam keadaan tidak bersentuhan dengan makanan sedia dimakan," katanya dalam kenyataan di sini hari ini.

Noor Hisham berkata, Peraturan 35, Peraturan-Peraturan Kebersihan Makanan 2009 mengkehendaki seseorang pengendali makanan menggunakan perkakas dan bekas tanpa bersentuhan secara langsung dengan apa-apa benda yang boleh menyebabkan pencemaran makanan.

"Pengendali juga perlu memastikan bahan pembungkus tidak bertoksik dan cukup kuat untuk menahan koyak dan bocor.

"Kegagalan untuk mematuhi peraturan ini merupakan satu kesalahan dan jika disabit kesalahan, boleh didenda tidak melebihi RM10,000 atau dipenjara tidak melebihi dua tahun," katanya.

Noor Hisham berkata, Kementerian Kesihatan mengambil maklum bahawa masih terdapat pengendali makanan menggunakan suratkhabar dalam mengendali makanan walaupun kertas berdakwat itu bersentuhan secara langsung dengan makanan.

"Pengguna boleh membuat aduan melalui jabatan kesihatan negeri atau pejabat kesihatan daerah. Aduan juga boleh dibuat melalui laman web fsq.moh.gov.my atau *www.facebook.com/bkkmhq*," katanya.

Pencemaran boleh terjadi melalui tangan pengendali makanan yang telah menyentuh surat khabar terlebih dahulu dan kemudian menyentuh makanan."

NOOR HISHAM ABDULLAH
Ketua Pengarah Kesihatan

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA
MUKA SURAT : 14
RUANGAN :DALAM NEGERI

Masalah kesihatan mental di tempat kerja

KUALA LUMPUR 26 Dis. - Masalah kesihatan mental di tempat kerja perlu diberi perhatian sewajarnya kerana produktiviti pekerja dalam setiap organisasi bergantung pada tahap kesihatan fizikal dan mental mereka.

Ahli Majlis Penasihat Promosi Kesihatan Mental, Tan Sri Lee Lam Thye berkata, pengabaian terhadap penjagaan kesihatan mental dan psikologi sosial di tempat kerja bukan hanya merugikan pekerja malah memberi kesan secara langsung terhadap kecekapan serta keberkesanan perusahaan.

"Majikan perlu peka dengan keadaan para pekerja seperti memberi bantuan dalam bentuk kaunseling jika mendapati terdapat mana-mana pekerja mereka menderita penyakit mental.

"Skop kesihatan mental sebenarnya luas dan ia tidak boleh diukur seperti penyakit fizikal lain kerana ia melibatkan kesejahteraan perasaan, keupayaan menghadapi cabaran dan sentiasa berfikiran positif ketika menerima tekanan," katanya dalam satu kenyataan di sini hari ini.

Dalam masa sama, beliau mencadangkan supaya promosi terhadap penjagaan kesihatan mental dalam kalangan masyarakat perlu ditingkatkan dan menjadi agenda utama kesihatan nasional yang perlu ditangani oleh semua pihak.

Tambahnya, tiada negara atau individu yang terkecuali daripada gangguan mental, namun kaedah untuk menangani tekanan itu perlu dididik sejak awal usia supaya individu itu boleh melangkah ke alam pekerjaan secara profesional.

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA
MUKA SURAT : 25
RUANGAN :KESIHATAN

VAPE
ANTARA TREND DAN KESIHATAN

INFO

KOMPONEN UTAMA ROKOK ELEKTRONIK DAN VAPE
a) Bateri
b) *Atomizer*
c) Katrij

KANDUNGAN ROKOK ELEKTRONIK / VAPE
a) Nikotin
b) *Propylene Glycol*
c) *Vegetable Glycerin*
d) Bahan Perasa

* Walaupun ramai mendakwa vape tidak mengandungi nikotin, namun katrij yang dijual berkemungkinan besar mengandungi nikotin, dadah atau lain-lain bahan terlarang.

TIP UNTUK BERHENTI MEROKOK

- Mula bersenam.
- Jauhkan diri daripada perokok dan tempat-tempat yang dikaitkan dengan merokok. Jika orang yang rapat dengan anda merokok, minta mereka berhenti merokok dengan anda.
- Menyimpan gula-gula atau sesuatu untuk dimasukkan ke dalam mulut. Jika anda mendapat keinginan untuk rokok, cuba salah satu untuk dihisap.
- Jangan berputus asa, walaupun anda mula merokok lagi. Kebanyakan orang mencuba beberapa kali sebelum mereka berjaya.

PARU-PARU rosak akibat rokok.

SELAIN lelaki, wanita turut menggunakan vape dan tanpa menyedari bikal memberi kesan buruk terhadap kesihatan mereka. - Gambar hiasan

Oleh RABIATUL ADAWIYAH KOH ABDULLAH
adawiyah koh@utusan.com.my

KEBANYAKAN kita hidup dalam persekitaran yang dipenuhi dengan perokok. Sama ada saudara terdekat, rakan sebaya, majikan, rakan sekerja maupun orang asing yang tidak dikenali.

Biarpun risiko penggunaan tembakau ke atas kesihatan sudah diketahui umum, usaha mempromosikan hidup bebas rokok masih tidak begitu berkesan.

Kajian pernah menunjukkan 90 peratus tabiat merokok oleh perokok dewasa bermula sejak muda lagi. Hampir setiap hari, dianggarkan sekurang-kurangnya 4,400 kanak-kanak menjadi perokok tegar apabila mereka dewasa.

Jadi pelbagai cara atau kaedah dicipta untuk membantu perokok tegar termasuk rokok elektronik (e-rokok) atau *e-Cigarette* dan vape.

Pada awal kemunculan e-rokok dan vape, ramai beranggapan kaedah ini membantu mengikis tabiat merokok.

Sejak akhir-akhir ini, e-rokok dan vape yang menggunakan cecair bagi menghasilkan wap dijual secara berleluasa dan mendapat sambutan hangat dalam kalangan perokok.

Pelbagai spekulasi timbul apabila rokok versi digital ini semakin mendapat sambutan. Jika dahulu perokok seolah-olah berbangga ketika menghisap sebatang rokok, kini ramai yang merasakan mereka berada di kelas tersendiri apabila menghisap vape.

Tahukah anda, e-rokok dan vape juga mengandungi cecair nikotin yang membawa padah kepada pengguna kerana bahan itu meningkatkan ketagihan merokok?

Dalam pada itu, sebuah laporan yang dibentangkan pada Kongres Tahunan Persatuan Pernafasan Eropah (ERS) di Vienna menunjukkan e-rokok juga mampu merosakkan paru-paru mereka yang menggunakannya.

Alat itu didapati mengakibatkan kekurangan oksigen yang diserap oleh darah hingga mengakibatkan pengecutan segera dalam saluran udara paru-paru.

Secara purata, kesan itu akan berlarutan selama 10 minit.

PENGGUNA vape dan e-rokok harus ingat mereka terdedah dengan risiko penyakit lain yang disebabkan oleh nikotin. - Gambar hiasan

Sehingga kini, e-rokok yang mengandungi nikotin tidak diluluskan itu masih belum disahkan lebih selamat berbanding rokok sebenar walaupun didakwa kurang berbahaya.

Dalam pada itu, Kementerian Kesihatan telah melaksanakan kempen antirokok elektronik dan vape iaitu pendekatan kempen yang serupa dengan kempen anti merokok Tak Nak.

Timbalan Ketua Pengarah Kesihatan, Datuk Dr. Lokman Hakim Sulaiman berkata, usaha itu selaras dengan saranan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) yang melaporkan tiada bukti rokok elektronik lebih selamat berbanding rokok atau itu satu kaedah terbaik menghilangkan ketagihan nikotin.

Menurut beliau, rokok elektronik atau lebih dikenali sebagai e-rokok atau *e-cigarettes* berbeza dengan vape.

Jelasnya, e-rokok ialah alat seperti rokok dan mengandungi nikotin, manakala vape ialah alat elektronik yang fungsinya menyerupai rokok dan e-rokok dengan bahannya diperbuat daripada cecair yang sesetengahnya mengandungi nikotin.

Penjualan e-rokok salah mengikut Akta Racun 1952 dan Peraturan-Peraturan Kawalan Dadah dan Kosmetik 1984. Nikotin juga tertakluk di bawah Akta Makanan 1983. Di bawah Peraturan-Peraturan Kawalan Hasil Tembakau 2004 telah menjelaskan tindakan boleh diambil terhadap pengedar yang tidak sah.

Kementerian tidak mahu lagi masyarakat keliru mengenai tafsiran dua alat yang berfungsi seperti rokok itu. Ini penting untuk difahami bagi memudahkan tindakan penguatkuasaan berdasarkan undang-undang sedia ada.

Tidak dinafikan belum ada lagi kajian yang menyatakan vape itu boleh membahayakan kesihatan. Tetapi amalannya serupa dengan rokok. Rokok juga selepas 100 tahun baru kita kenal pasti bahawa ia adalah penyumbang utama kanser paru-paru.

Baru-baru ini, penggunaan rokok elektronik atau vape yang semakin mendapat tempat dalam kalangan masyarakat pada masa kini, difatwakan sebagai haram oleh Majlis Fatwa Kebangsaan. Malah Johor dan Kelantan mengharamkan penjualan dan penggunaan vape.

DR. TENGKU SAIFUDIN TENGKU ISMAIL

Apakah kandungan vape?

Menurut **Pakar Perunding Perubatan dan Perubatan Respiratori Hospital Pakar KPJ Tawakal, Dr. Tengku Saifudin Tengku Ismail**, vape terdiri daripada tiga bahagian iaitu katrij mengandungi cecair, *atomizer* (*chamber vaporizer* dengan elemen pemanas) dan bateri.

"Pengguna vape mengaktifkan *atomizer* dengan menarik nafas atau menekan butang. *Atomizer* akan memanaskan cecair dalam *cartridge* dan membentuk vapor yang disedut oleh pengguna e-rokok. Vapor ini berlainan dengan asap rokok yang dihasilkan tembakau yang dibakar.

"Cecair dalam katrij e-rokok dan vape mengandungi nikotin, *propylene glycol* atau *glycerol* dan perasa. Pelbagai bahan lain yang mempunyai potensi menyebabkan kanser juga telah dikenal pasti," katanya.

>> LIHAT MUKA 26

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA
MUKA SURAT : 25
RUANGAN :KESIHATAN

VAPE ADA RISIKO PENYAKIT

BANYAK iklan vape dan e-rokok menyatakan kaedah ini amat berkesan sebagai alat untuk berhenti rokok. Namun, kajian yang telah dijalankan menunjukkan keberkesanannya sebagai rawatan untuk berhenti rokok masih belum kukuh kalau dibandingkan dengan rawatan lain yang telah terbukti keberkesanaannya.

Dr. Tengku Saifudin menjelaskan, walaupun vape tidak mengandungi pelbagai toksik seperti tar, gas oksida dan karbon monoksida yang memberi pelbagai penyakit, kesan jangka masa panjang menyedut vape masih belum diketahui dan tahap toksik mungkin berbeza dalam setiap vape yang berlainan.

"Keselamatan dan potensi menjadi kanser apabila propylene glycol atau glycerol dan perasa dalam cecair dipanaskan dan menjadi vapor belum diketahui.

"Contohnya, kesan asap rokok yang menyebabkan pelbagai penyakit dan kanser hanya diketahui setelah berpuluh-puluh tahun dan kesan vape mungkin mengambil masa yang sama panjangnya.

KETAGIHAN nikotin boleh menyebabkan gangguan tidur. - Gambar hiasan

Ketagihan

Jika ketagihan rokok disebabkan oleh nikotin, e-rokok dan vape juga mengandungi nikotin dan apabila digunakan oleh seseorang yang tidak menghisap rokok, ini boleh menyebabkan ketagihan.

Tambah Dr. Tengku Saifudin, menjadi trend remaja untuk menguna vape dan boleh menyebabkan ketagihan terhadap nikotin dan mula tabiat menghisap rokok.

Ditanya sama ada vape dan e-rokok berbahaya seperti sisha atau hookah, Dr. Tengku Saifudin menjelaskan, sisha atau hookah dihasilkan oleh pembakaran tembakau dan asapnya melalui air dan disedut oleh penggunanya.

"Asap ini mengandungi tahap toxik yang tinggi termasuk tar, karbon monoksida, heavy metal dan bahan kimia penyebab kanser. Sisha atau hookah yang tidak dibersihkan dengan betul boleh menyebabkan penyakit berjangkit," katanya.

Dalam pada itu, Dr. Tengku Saifudin menegaskan bahawa, kesan menghisap rokok kepada kesihatan sangat berbahaya.

Perokok mempunyai risiko pelbagai penyakit terutamanya sakit jantung, paru-paru dan kanser. Separuh daripada jumlah perokok mati disebabkan oleh penyakit berkaitan dengan merokok dan 90 peratus kanser paru-paru ialah perokok. Perokok tegar yang ingin berhenti merokok boleh berjumpa dengan doktor yang akan membuna dengan kaunseling dan rawatan berhenti merokok yang telah terbukti keberkesanannya.

"Perokok yang mengambil vape dan e-rokok sebagai pengganti nikotin dalam rokok mesti berhenti merokok. Mereka juga perlu tahu risiko pengambilannya dalam jangka masa panjang masih belum diketahui. Seseorang yang bukan perokok jangan mulakan pengambilan vape dan e-rokok kerana akan menyebabkan ketagihan," katanya.

Dalam konteks ini, Dr. Tengku Saifudin menjelaskan, berhenti merokok boleh mengurangkan risiko untuk mendapatkan atau mati akibat penyakit jantung, penyakit paru-paru atau kanser. Berhenti merokok juga boleh membantu kulit kelihatan lebih muda dan mengurangkan peluang masalah dengan seks.

"Berhenti merokok akan meningkatkan kesihatan, tidak kira berapa umur dan tidak kira berapa lama telah merokok. Doktor atau jururawat boleh memberi kaunseling dan sokongan mengenai cara terbaik untuk berhenti merokok.

"Doktor juga boleh memberi ubat-ubatan untuk mengurangkan ketagihan untuk menghisap rokok dan gejala-gejala yang tidak menyenangkan yang berlaku apabila berhenti merokok seperti masalah tidur, cepat marah atau resah dan masalah berfikir dengan jelas," katanya.

Rawatan berhenti merokok terdiri daripada ubat-ubatan yang bekerja dalam cara yang berbeza iaitu rawatan penggantian nikotin mengurangkan keinginan badan untuk nikotin yang menyebabkan ketagihan rokok. Bentuk penggantian nikotin yang biasa digunakan termasuk patch kulit, lozenges, dan gula-gula.

Selain daripada penggantian nikotin, terdapat pil-pil lain yang mengurangkan keinginan untuk merokok seperti bupropion dan varenicline. Ubat ini memerlukan preskripsi daripada doktor sebelum digunakan.

Ubat-ubatan ini telah terbukti dari segi keselamatan dan keberkesanannya dalam rawatan berhenti merokok.

INFO

NIKOTIN

Nikotin serendah 2 miligram sudah boleh menyebabkan gangguan pada perut dan usus. Dos yang lebih tinggi boleh menyebabkan kesan yang lebih teruk, antaranya, sawan dan kegagalan pernafasan. Nikotin pada paras sekurang-kurangnya 40 mg boleh menyebabkan kematian.

PROPYLENE GLYCOL

Propylene Glycol (PG) apabila dipanaskan akan menghasilkan bahan yang membebaskan Formaldehyde. Formaldehyde ialah sejenis bahan yang boleh menyebabkan kanser. Kajian menunjukkan jumlah penghasilan Formaldehyde adalah bergantung kepada tahap kepanasan yang digunakan ketika mengewap PG.

■ Paul Jensen *et al* 2015

GLYCERIN

Glycerin merupakan satu bahan yang selamat digunakan di dalam sabun, krim muka dan lain-lain. Namun begitu menyedut Glycerin ke dalam saluran pernafasan boleh memberikan kesan jangka panjang kepada kesihatan.

BAHAN PERASA

Berjenis-jenis bahan perasa digunakan di pasaran. Kebanyakan pengguna beranggapan perasa yang digunakan adalah tidak memudaratkan. Kajian in-vitro yang dijalankan oleh Bahl *et al*, 2012 cecair rokok elektronik ini mampu membunuh sel iaitu sel paru-paru, otak dan lapisan kulit. Kajian ini mengira paras yang mampu membunuh sel-sel ini yang dikenali sebagai Cytotoxicity. Cecair rokok elektronik yang mengandungi pelbagai bahan perasa telah menunjukkan paras Cytotoxicity yang tinggi.

KEHADIRAN LOGAM BERAT

Kajian juga menubapati kehadiran logam berat ketika menggunakan rokok elektronik. Ini merupakan tindak balas cecair rokok elektronik yang terendam di dalam gelungan dawai di dalam bahagian atomiser.

■ Stephen WE, 2015

Sumber: *Jawatankuasa Kerja Kajian Saintifik WHO FCTC Unit Kawalan Tembakau dan Dunetis FCTC Kementerian Kesihatan Malaysia 10 November 2015*

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA
MUKA SURAT : 31
RUANGAN :DALAM NEGERI

RAMAH MESRA DENGAN MENTERI KESIHATAN

MENTERI Kesihatan, Datuk Seri Dr. S. Subramaniam beramah mesra dengan Alumni Sekolah Tinggi Segamat sesi 1988-1992 ketika majlis perjumpaan semula bekas pelajar sekolah itu di VIP Hotel, Segamat, Johor, baru-baru ini. Perjumpaan ini kali pertama diadakan selepas 23 tahun mereka tamat sekolah menengah.