

AKHBAR : BERITA HARIAN
MUKA SURAT : 18
RUANGAN : NASIONAL

Isu latihan ijazah lanjutan kepakaran

Kementerian bentang syor selesai kemelut Rabu depan

Jemaah Menteri sudah diberi taklimat awal program ditawar UiTM

Oleh Suraya Ali
suraya.ali@bh.com.my

Kuala Lumpur: Jemaah Menteri akan membincangkan secara lebih terperinci isu 'Parallel Pathway' akan mesyuarat pada Rabu minggu depan.

Menteri Pendidikan Tinggi, Datuk Seri Dr Zambry Abd Kadir, berkata beliau sudah memberi taklimat awal kepada Kabinet

kelmarin bagi program yang ditawarkan Universiti Teknologi MARA (UiTM) itu.

Katanya, Menteri Kesihatan, Datuk Seri Dr Dzulkefly Ahmad akan membentangkan cadangan menyeluruh penyelesaian kemelut itu pada mesyuarat Jemaah Menteri akan datang.

Selesaikan isu utama

Selain UiTM yang menjalankan Program Sarjana Sains Surgeri (Kardiorasik) - (Parallel Pathway), beliau berkata, Universiti Malaya (UM) dalam proses mendapatkan perakuan akreditasi untuk menawarkan program yang sama.

"Isu pokok yang timbul berkaitan program latihan ijazah lanjutan kepakaran atau 'Parallel Pathway' dalam bidang pembedahan kardiorasik ialah



pengiktirafan latihan kepakaran 'Parallel Pathway' yang dilaksanakan oleh Kementerian Kesihatan.

"Kedua, isu pendaftaran pegawai perubatan yang menamatkan latihan kepakaran 'Parallel Pathway' dalam Daftar Pakar (National Specialist Register - NSR) di bawah Majlis Perubatan Malaysia (MMC)," katanya kelmarin.

Zambry berkata, pengiktirafan siswazah kardiorasik program

itu dan tuduhan membuka UiTM kepada bukan Bumiputera ialah dua isu yang berbeza.

Katanya, ada kumpulan yang cuba mengambil kesempatan sehingga menuduh UiTM bersikap 'apartheid' sedangkan isu utama ialah tiada pengesahan dan pengiktirafan daripada kepada kumpulan pelajar berkenaan.

Antara cadangan penyelesaian, beliau berkata, Kementerian Kesihatan akan meminda akta berkaitan bagi membolehkan beberapa masalah berbangkit dapat diselesaikan termasuklah mendaftar pegawai perubatan yang sudah menamatkan latihan kepakaran 'Parallel Pathway'.

Beliau berharap usaha dan komitmen Kerajaan MADANI dapat menghasilkan penyelesaian menyeluruh demi kepentingan negara dan rakyat.

AKHBAR : BERITA HARIAN
MUKA SURAT : 21
RUANGAN : NASIONAL

Johor perhebat promosi pelancongan kesihatan

Kepulauan Riau tunjuk minat tinggi jalin kerjasama

Oleh Mary Victoria Dass
bhnews@bh.com.my

Johor Bahru: Sektor kesihatan negeri ini akan terus dipasarkan sebagai antara produk pelancongan, khususnya menjelang Tahun Melawat Johor 2026.

Menteri Besar, Datuk Omn Hafiz Ghazi, berkata antara pasaran luar yang menunjukkan minat tinggi terhadap sektor kesihatan negeri ini adalah Kepulauan Riau, Indonesia.

"Saya baru pulang dari lawatan kerja ke Kepulauan Riau dan sepanjang lawatan itu, saya terima maklum balas positif berka-



Onn Hafiz bergambar bersama jururawat sempena Sambutan Hari Jururawat Peringkat Negeri Johor di Kompleks Sukan, Hospital Permai Johor Bahru, semalam.

(Foto BERNAMA)

tan sektor kesihatan negeri kita, ia sesuai perkara baik.

"Mereka minta kita mempertimbangkan kerjasama antara kepulauan Riau dan Johor supaya mutu kesihatan di Riau dapat di-

pertingkatkan," katanya ketika berucap sempena Sambutan Hari Jururawat Peringkat Negeri Johor di Kompleks Sukan, Hospital Permai Johor Bahru, di sini semalam.

Hadir sama, Pengerusi Jawatankuasa Kesihatan dan Alam Sekitar Johor, Ling Tian Soon serta Pengarah Kesihatan Johor, Dr Mohhtar Pungut.

Sumbang RM143 juta KDNK

Sementara itu, Tian Soon berkata, sektor pelancongan kesihatan menyumbang sebanyak RM143 juta bagi Keluaran Dalam Negara Kasar (KDNK) Johor pada 2023.

"Kerajaan negeri juga sedang bekerjasama dengan pemain industri kesihatan swasta di negeri ini untuk meningkatkan lagi angka berkenaan pada tahun ini dan tahun akan datang khususnya menjelang Tahun Melawat Johor 2026.

"Hospital swasta di negeri ini juga melakukan pelbagai pelaburan untuk meningkatkan lagi perkhidmatan mereka kepada pesakit termasuklah menambah katil dan wad mereka untuk menempatkan lebih ramai pesakit," katanya.

AKHBAR : BERITA HARIAN
MUKA SURAT : 33
RUANGAN : NASIONAL

'Nikotin 6-methyl dalam vape menjadikan lebih ketagih'

London: Alternatif nikotin digunakan dalam vape yang dilancarkan di Amerika Syarikat (AS) dan di luar negara seperti nikotin 6-methyl mungkin lebih kuat serta lebih ketagih berbanding nikotin itu sendiri.

Amaran itu dikeluarkan Pentadbiran Makanan dan Ubat (FDA) AS serta penyelidik bebas, walaupun data saintifik mengenainya masih tidak lengkap.

Bahan sintetik yang mempunyai struktur kimia sama dengan nikotin itu tidak tertakluk kepada peraturan tembakau dan vape AS untuk mengawal nikotin tradisional, walaupun ia menyebabkan tahap ketagihan yang sangat tinggi.

Ini bermakna pengeluar boleh menjual vape yang mengandungi

analog nikotin sintetik seperti nikotin 6-methyl di AS tanpa mendapatkan kebenaran FDA, satu proses yang mahal, mengambil masa dan kebiasaannya tidak membuahkan hasil.

Firma tembakau besar seperti Altria Group dan British American Tobacco kehilangan hasil jualan di AS akibat kemasukan vape pakai buang mengandungi nikotin tradisional yang dijual secara haram tanpa kebenaran FDA.

Altria, pembuat rokok Marlboro di AS menekankan penggunaan nikotin 6-methyl dalam vape dan alternatif merokok lain dalam surat bertarikh 9 Mei kepada FDA, menurut salinan surat-menyurat yang disiarkan di laman sesawangnya.

Ia menggesa agensi itu menilai kompaun dan menentukan kuasa yang ada ke atasnya, memberi amaran ia menimbulkan 'ancaman baharu' kepada peraturan sektor itu.

"Pengenalan dan pertumbuhan bahan kimia bertujuan untuk meniru kesan nikotin, jika dibiarkan boleh menimbulkan risiko yang tidak diketahui kepada pengguna AS dan menjejaskan kuasa FDA," kata surat itu.

Bagaimanapun, FDA tidak mengulas mengenai surat-menyuratnya terhadap firma individu.

Sebagai tindak balas kepada soalan Reuters mengenai nikotin 6-methyl dan alternatif nikotin lain, FDA dalam satu kenyataan berkata, lebih banyak penyelidikan diperlukan.

"Namun, beberapa data menunjukkan analog nikotin ini mungkin lebih kuat daripada nikotin yang sudah sangat membuat ketagihan, boleh mengubah perkembangan otak remaja dan mempunyai kesan jangka panjang terhadap perhatian, pembelajaran dan ingatan remaja.

"Nikotin tradisional yang terdapat dalam banyak vape dan isian (pouch) diekstrak daripada daun tembakau, sebaliknya nikotin 6-methyl yang dibuat sepenuhnya di makmal menggunakan bahan kimia," katanya.

Tambah FDA, pihaknya sedang mempertimbangkan penggunaan sebatian sintetik sedemikian daripada 'perspektif pelbagai agensi' dan akan menggunakan semua sumber

untuk melindungi belia daripada produk yang boleh membahayakan kesihatan mereka.

Selain produk tembakau, FDA juga berperanan mengawal selia ubat, makanan, kosmetik dan banyak lagi untuk memastikan keselamatan dan keberkesanan.

Tiga penyelidik akademik memberitahu agensi berita bahawa kajian semasa nikotin 6-methyl terlalu terhad untuk membuat kesimpulan yang pasti mengenai kesan kesihatan atau sejauh mana ia menyebabkan ketagihan.

Empat syarikat China memegang paten di China berkaitan pengeluaran nikotin 6-methyl termasuk Zinwi Biotech, sebuah syarikat yang membuat cecair digunakan dalam vape. REUTERS

AKHBAR : HARIAN METRO
MUKA SURAT : 18
RUANGAN : LOKAL

Parallel Pathway: Penyelesaian 5 Jun

Kuala Lumpur: Kertas cadangan penyelesaian isu Program Latihan Ijazah Kepakaran atau *Parallel Pathway* dalam bidang pembedahan kardiotorasik akan dibentangkan oleh Menteri Kesihatan, Datuk Seri Dr Dzulkefly Ahmad kepada Kabinet pada 5 Jun ini.

Menteri Pendidikan Tinggi, Datuk Seri Dr Zambry Abdul Kadir berkata, terdapat dua isu yang perlu diberi penyelesaian iaitu pengiktirafan latihan kepakaran *Parallel Pathway* yang dilaksanakan oleh Kementerian Kesihatan dan pendaftaran pegawai perubatan yang telah menamatkan latihan kepakaran

Parallel Pathway dalam Daftar Pakar (*National Specialist Register - NSR*) di bawah Majlis Perubatan Malaysia (MMC).

"Isu itu telah dibawa dalam mesyuarat bersama Kementerian Kesihatan (KKM) dan Kementerian Pendidikan Tinggi (KPT) pada April lalu bagi mencari penyelesaian.

"Sebagaimana yang telah diumumkan oleh Menteri Kesihatan melalui kenyataan akhbar bertarikh 2 April 2024, Akta Perubatan 1971 (Akta 50) akan

dipinda bagi membolehkan beberapa masalah berbangkit diselesaikan termasuk mendaftarkan pegawai perubatan yang telah menamatkan latihan

kepakaran *Parallel Pathway*," katanya menerusi satu kenyataan.

Beliau telah diminta untuk menjelaskan kepada Kabinet sementara ketiadaan Menteri Kesihatan yang kini berada di Perhimpunan Kesihatan Sedunia ke-77 (WHA77), Geneva.

Beliau berkata, isu pengiktirafan pelajar kardioto-

rasik dan tuduhan membuka Universiti Teknologi Mara (UiTM) kepada bukan bumiputera adalah dua isu yang berbeza.

Menurutnya terdapat kumpulan yang cuba mengambil kesempatan hingga menuduh UiTM bersikap *apartheid* sedangkan isunya adalah tiada pengesahan dan pengiktirafan daripada Majlis Perubatan Malaysia (MMC) kepada kumpulan pelajar ini.

Beliau berkata, dengan usaha dan komitmen yang sedang dilakukan oleh Kerajaan Madani, adalah diharapkan natijah penyelesaian menyeluruh akan terhasil demi kepentingan negara dan rakyat.

“
Isu dibawa
dalam mesyuarat
bersama KKM
dan KPT pada
April lalu
Zambry

”

AKHBAR : KOSMO
MUKA SURAT : 14
RUANGAN : NEGARA

84 peratus orang muda berusia 18 hingga 29 tahun tidak sedar hidap kencing manis 'Ingat diri sihat rupanya berpenyakit'



GOLONGAN muda tidak sedar mereka menghidap diabetes sehingga berlaku komplikasi. - GAMBAR HIASAN

Oleh **SITI A'ISYAH SUKAIMI, NUR HUDA MUSA dan NURUL IZZATI ZAINI**

PETALING JAYA - Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2023 merekodkan sebanyak 84 peratus golongan muda berusia 18 hingga 29 tahun tidak menyedari bahawa mereka menghidap diabetes.

Menurusi data dikongsi oleh Kementerian Kesihatan (KKM), sebanyak 15.6 peratus atau satu daripada enam dewasa di Malaysia menghidap diabetes, manakala dua daripada lima dewasa tidak tahu mereka menghidap diabetes.

Katanya, prevalen diabetes menurun daripada 18.3 peratus (2019) kepada 15.6 peratus (2023).

"Diabetes tidak bergejala sehingga berlaku komplikasi. Kesan

dan rawat awal untuk mengelakkan komplikasi.

"Diabetes tidak mendefinisikan kita, kita yang menentukan. Teruskan amalan pemakanan yang sihat dan kekal aktif secara fizikal untuk terus cegah diabetes," katanya semalam.

Pengumpulan data bagi NHMS itu dibuat bermula 21 Julai hingga 14 Oktober tahun lalu melibatkan 9,188 responden dengan kadar respons keseluruhan sebanyak 26.5 peratus.

Metodologi dan reka bentuk persampelan melibatkan sasaran populasi iaitu individu yang tinggal di tempat kediaman dua minggu sebelum pengumpulan data, manakala sebanyak 2,579 tempat kediaman telah dilawati.

Reka bentuk persampelan iaitu pemilihan tempat kediaman secara rawak menggunakan

rangka persampelan daripada Jabatan Perangkaan Malaysia (DOSM).

Dalam data NHMS yang dimuat naik oleh Institut Kesihatan Negara (NIH) menunjukkan, lebih setengah juta atau 2.5 peratus golongan dewasa di Malaysia menghidap penyakit tidak berjangkit iaitu kencing manis, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi dan obesiti.

Hampir 2.3 juta dewasa di Malaysia pula menghidap tiga penyakit tidak berjangkit.

Ia membabitkan 5.1 peratus (kencing manis, darah tinggi dan kolesterol tinggi), 1.2 peratus (kencing manis, tekanan darah tinggi dan obesiti), 0.4 peratus (kencing manis, kolesterol tinggi dan obesiti) serta 2.9 peratus (tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi dan obesiti).

Gila makan minum manis, umur 16 tahun kena diabetes

PETALING JAYA - Kegilaan orang ramai khususnya golongan muda terhadap makanan manis dan 'viral' membuatkan mereka tidak sedar bahawa sudah menghidap penyakit tidak berjangkit seperti diabetes pada usia belasan tahun lagi.

Ada di antara penggemar makanan manis ini sanggup beratur panjang dan menunggu lama, malah turut menempah pencuci mulut bersaiz gergasi demi memenuhi selera masing-masing.

Bagaimanapun, di sebalik kemanisan, hakikatnya terdapat 'kepahitan' menanti mereka sekali gus masa depan bertukar kelam.

Seorang lelaki penghidap diabetes ingin dikenali sebagai Loy, 29, berkata, dia menyesal akibat terlampau ketagih dengan minuman manis sejak di bangku sekolah rendah apabila disahkan menghidap penyakit tersebut seawal usia 16 tahun.

Ujar bekas pemandu lori itu, dalam sehari sekurang-kurangnya dia akan mengambil tiga botol besar air manis serta makanan sampingan lain yang tinggi kandungan gula bagi memberi tenaga dan mengurangkan rasa ketagihannya.

"Saya memang kuat minum dan makan manis. Tak kira asal namanya air manis, saya akan 'bedal'. Boleh diibaratkan air manis itu macam air kosong bagi saya. Tak kira waktu lepak ke atau kerja mesti saya akan minum, lagi-lagi air gas (berkarbonat) sebab kalau tak dapat, badan saya jadi lemah semacam.

"Bukan air manis saja, makanan ringan seperti jeruk-jeruk



PESAKIT diabetes gagal mengawal selera makan sebelum penyakit itu melarat lebih parah sehingga bahagian kaki terpaksa dipotong akibat jangkitan kuman. - GAMBAR HIASAN

dalam paket atau gula-gula, semua makanan manis-manis saya kerap dan tegar ambil. Sampai lah umur saya 16 tahun, demam saya tak sembuh-sembuh. Lepas masuk hospital, doktor kata saya kena apendiks, masa tengah pembedahan baru saya tahu saya hidap diabetes tahap satu.

"Sejak itu, saya mengalami kesukaran untuk bekerja sebab bergantung kepada insulin setiap masa. Bila bekerja akan cepat rasa 'hyppo'. Badan jadi lemah, gula akan 'auto dropped'. Sekarang saya memang kawal kadar pengambilan gula, sehari dalam dua cawan air manis je," katanya ketika dihubungi Kosmo! baru-baru ini.

Lebih menyedihkan, pada Jun 2023, dunia Loy bertukar 'gelap' apabila luka di kaki kanannya memburuk dalam tempoh jangka masa yang lama sehingga terpaksa dibedah dan diamputasi akibat jangkitan kuman.

"Masa doktor beritahu kena potong, saya memang tak sangkalah sampai tahap itu. Lepas doktor beritahu kuman tersebut dikhuatiri naik ke otak dan paru-paru, saya pun buat keputusan untuk tanda tangan surat setuju untuk pembedahan," katanya.

Sejak pergerakan terbatas, anak sulung daripada empat beradik ini tidak mampu bekerja dan akhirnya berhenti sebelum menetap bersama keluarga di

Raub, Pahang sehingga sekarang.

Katanya, dia bersyukur apabila menerima bantuan kaki palsu dari sebuah pertubuhan bukan kerajaan (NGO) bagi memudahkannya berulang-alik ke hospital untuk pemeriksaan kesihatan.

"Pesanan saya lagi-lagi buat golongan muda, kalau mahu ambil makanan atau minuman manis itu boleh, tapi berpada-padalalah. Bukan sahaja diabetes, doktor pun beritahu pankreas saya tidak boleh berfungsi sebab organ itu sudah sangat lemah," luahnya.

Seorang lagi penghidap kencing manis yang ingin dikenali sebagai Lan, 55, berkata, dia insaf menjalani kehidupan tidak

sihat pada waktu muda sehingga menyebabkan dirinya terpaksa merana di usia senja.

Dia yang berasal dari Kuantan, Pahang berkata, rutin harian gemar minum teh tarik dan air tin setiap hari mengakibatkan diri 'dihinggapi' diabetes ketika berusia 25 tahun.

"Kaki kanan saya baru-baru ini perlu dipotong. Jangan ikut tabiat saya apabila 'wajib' minum teh ais tidak kira pagi, petang, siang atau malam. Pukul 3 pagi ketika melepak makan, mesti ada teh ais. Air tin pun banyak minum juga, makan tidak tentu masa.

"Paling ketara selepas usia 45 tahun ini apabila kesihatan makin merosot, satu-satu penyakit datang yang akhirnya membuatkan saya tersedar," katanya.

Katanya, akibat terlalu mengikut 'selera tekak' usia muda sampailah satu hari kaki terpijak paku dan mula berlubang dan mereput.

"Doktor kata kaki dah tak boleh diselamatkan lagi sebab diabetes yang serius. Saya rela sebab tidak mahu jangkitan kuman makin merebak, jadi kaki dipotong pada Ogos 2022," katanya.

Berikutan kisah yang sama, Mani Kurnaran, 62, berkata, kehidupannya juga turut berubah 360 darjah apabila kaki kirinya terpaksa diamputasi pada Februari 2023.

Ujar bapa kepada dua anak itu, dia tidak menyangka bermula daripada ibu jarinya berair biasa akibat digigit serangga, jangkitan kuman akhirnya melarat sehingga ke betis mengakibatkan tiada harapan untuk anggota badannya itu pulih sepenuhnya.

AKHBAR : SINAR HARIAN
MUKA SURAT : 10
RUANGAN : NASIONAL

Sambutan Hari Tanpa Tembakau Sedunia perlu diperluas - Suhakam

KUALA LUMPUR - Sambutan Hari Tanpa Tembakau Sedunia perlu diraikan secara meluas dan meriah menerusi penglibatan lebih banyak pihak seperti sekolah dan agensi-agensi berkaitan lain.

Pesuruhjaya Suruhanjaya Hak Asasi Manusia Malaysia (Suhakam), Profesor Datuk Noor Aziah Mohd Awal berkata, program itu memerlukan kerjasama dan usaha pelbagai institusi supaya mesej yang dibawa sampai hingga ke akar umbi.

"Bagi tema tahun ini iaitu 'Lindungi Kanak-kanak daripada pengaruh industri tembakau' sepatutnya disambut di sekolah supaya pendedahan awal dapat diberikan kepada anak-anak mengenai bahaya rokok.

"Kanak-kanak lebih kepada pemerhatian daripada mendengar...daripada situ, mereka akan belajar dan faham. Jadi sambutan Hari Tanpa Tembakau perlu diperluaskan dengan mengadakan pameran atau aktiviti menarik lain," katanya ketika ditemui selepas perasmian sambutan Hari Tanpa Tembakau Sedunia 2024 di sini pada

Khamis.

Hadir sama, Naib Presiden Yayasan Jantung Malaysia, Datuk Sulaiman Osman; Timbalan Pengarah (Penyakit Tidak Berjangkit) Bahagian Kawalan Penyakit Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), Dr Norayana Hassan; Pengerusi Biro Latihan dan Penerangan Persatuan Pencegahan Dadah Malaysia (Pemadam), Datuk Kaswuri Keman dan Pengarah Urusan Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia (NCSM), Murrilitharan Munisamy.

Dalam pada itu, Noor Aziah berkata, sambutan tahun ini selari dengan objektif peruntukan digariskan di bawah Artikel 3 Konvensyen Rangka Kerja Kawalan Tembakau Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO FCTC).

"Tema yang kita bawa selaras dengan prinsip berkenaan iaitu melindungi generasi sekarang dan akan datang daripada kesan buruk terhadap kesihatan, sosial, alam sekitar dan ekonomi akibat penggunaan tembakau," katanya.



Dari kiri: Murrilitharan, Dr Norayana, Noor Aziah, Sulaiman dan Kaswuri ketika majlis sambutan Hari Tanpa Tembakau Sedunia 2024 pada Khamis.

AKHBAR : SINAR HARIAN
MUKA SURAT : 16
RUANGAN : NASIONAL



Nota Di Sebalik Tabir

Bersama MERAK JALANAN

Pening dengan segelintir doktor TikTok

SEJAK akhir-akhir ini memang banyak doktor-doktor perubatan yang memiliki akaun sendiri di TikTok.

Tidak dinafikan ramai dalam kalangan mereka memberikan pelbagai tip penjagaan kesihatan diri terutama dari segi pemakanan yang memberikan banyak manfaat kepada rakyat.

Masing-masing mempunyai kaedah penyampaian yang unik dan dapat menarik minat pengguna akaun tersebut.

Selain daripada mengambil peluang untuk menjual produk dan perkhidmat-

an tertentu, ada yang tampil dengan pelbagai 'mazhab' yang keras dan radikal terutama dari segi pengambilan pemakanan sehinggakan memeningkan orang ramai.

Sehinggakan ada yang bertanya : "Habis... aku nak makan apa ni, kalau semuanya tak boleh?"

Bagaimanapun, ada sesetengah pandangan radikal tersebut disangkal pula oleh doktor-doktor lain yang mempunyai pendapat berbeza.

Kata kuncinya ialah kawal pemakan-

an dengan pengambilan yang sederhana mengikut keperluan tubuh.

Bagi mereka yang ada penyakit tertentu, mereka hanya perlu elak mengambil makanan yang mempunyai kandungan gula dan garam yang tinggi.

Jadi untuk mengelakkan kita jadi pening dengan doktor TikTok, sebaiknya kita berjumpa terus dengan doktor di klinik atau hospital.

Melakukan pemeriksaan kesihatan secara menyeluruh dan mendapatkan nasihat perubatan sesuai dengan ke-

adaan diri.

Jadi selebihnya kita boleh membuat pertimbangan yang wajar dengan apa sahaja maklumat yang disajikan kepada kita di media sosial.

Mana yang baik dan terbukti berkesan boleh kita ikut dan amalkan, yang penting kesihatan terjaga.

Jangan pula sekadar mendengar dan terhibur dengan apa yang disampaikan tetapi masih tidak sedar diri dan terus mengamalkan gaya hidup yang tidak sihat.

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



Minda Pengarang
MOHD. SHARIZA ABDULLAH

Ibarat bom jangka, NCD tunggu masa meletup

LAPORAN Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2023 mendedahkan hampir 2.3 juta golongan dewasa di Malaysia menghidap tiga penyakit tidak berjangkit (NCD).

Ia melibatkan 'kombinasi' tiga penyakit sama ada kencing manis, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi atau obesiti. Gabungan penyakit paling lazim dan banyak direkodkan adalah kencing manis + tekanan darah tinggi + kolesterol tinggi. Hasil tinjauan sama menunjukkan setengah juta lagi rakyat hidup dengan keempat-empat NCD berkenaan.

Apa yang membimbangkan adalah penghidap NCD tidak tahu mereka 'menyimpannya' di dalam badan. Sebanyak 84 peratus daripada pesakit kencing manis berusia antara 18 tahun hingga 29 tahun tidak tahu mereka menghidapnya. Begitu juga golongan berusia antara 18 tahun hingga 39 tahun yang merupakan kumpulan umur dengan peratus tertinggi tidak tahu mereka menghidap tekanan darah tinggi. Pada masa sama, satu daripada dua golongan dewasa tidak mengetahui mereka mempunyai tahap kolesterol tinggi.

Situasi ini sangat 'menggerunkan' kepada tahap dan keperluan perkhidmatan kesihatan negara. Ia membawa kesan berantai. Si penghidap NCD yang tidak didiagnosis dalam kalangan umur lebih muda memberi komplikasi kesihatan yang lebih cepat pada golongan terbabit. Penghidap empat NCD berisiko tinggi terkena serangan jantung dan angin ahmar atau strok.

Kesannya kemudian 'berjangkit' kepada sistem penyampaian kesihatan awam dan meningkatkan kos rawatan. NCD memberi kesan mendalam kepada kesihatan diri dengan menurunkan kualiti hidup dan keluarga. Kehadiran ramai pesakit NCD pula menjadi antara punca kepada kesesakan fasiliti kesihatan dan mengakibatkan masa menunggu lama.

Seperti dilaporkan akhbar ini, seorang doktor yang bertugas di sektor awam kini perlu merawat lebih 500 pesakit dengan mengambil kira 80 peratus daripada lebih 34 juta rakyat Malaysia mendapatkan perkhidmatan di situ. Malah sektor kesihatan awam mencatat kedatangan 59,990,067 pesakit luar sepanjang 2022 yang menjadi antara punca berlakunya kesesakan di sesetengah klinik atau hospital kerajaan.

Tekanan atau bebanan dihadapi sistem kesihatan negara boleh dikurangkan jika rakyat sedar dan prihatin tentang kepentingan penjagaan kesihatan sendiri. Kerajaan boleh memperhebat kempen kesedaran dan pendidikan awam untuk mengingatkan rakyat menghindari segala faktor boleh membawa risiko NCD termasuk menerusi Agenda Nasional Malaysia Sihat (ANMS). Namun usaha ini perlu disokong dengan tindakan kita sendiri untuk menjaga kesihatan.

Kunci untuk menangani faktor risiko yang dikaitkan dengan penyakit NCD adalah mengamalkan gaya hidup sihat. Buat 'pelaburan' awal untuk kesihatan masing-masing dengan mengamalkan pemakanan seimbang, bersenam atau melakukan aktiviti fizikal, berhenti merokok, menjaga stres dan kerap membuat pemeriksaan kesihatan.

Kadar kecelikan kesihatan mesti dipertingkat. Kita tidak mahu menyimpan NCD yang ibarat bom jangka. Ia ada tetapi kita tidak mengetahuinya dan boleh meletup pada bila-bila masa. Tiada guna menyesal bila semuanya sudah terlambat.

Mohd. Shariza Abdullah ialah Pengarang Berita Utusan Malaysia

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA
MUKA SURAT : 10
RUANGAN : DALAM NEGERI

Amal gaya hidup sihat, laksana saringan awal cegah NCD

PETALING JAYA: Persatuan Pakar Perubatan Kesihatan Awam Malaysia menyarankan masyarakat perlu mengamalkan gaya hidup sihat dan melakukan saringan awal bagi mencegah penyakit tidak berjangkit (NCD).

Bercakap kepada *Utusan Malaysia*, Presiden Persatuan Pakar Perubatan Kesihatan Awam Malaysia, Datuk Dr. Zainal Ariffin Omar berkata,

malah adalah penting untuk masyarakat menerapkan gaya hidup sihat sejak dari peringkat sekolah lagi.

"Faktor risiko utama penyakit NCD adalah obesiti, pola pemakanan yang tidak seimbang, merokok dan tekanan mental.

"Masyarakat terutamanya pelajar sekolah perlu mengamalkan pemakanan seimbang,

melakukan senaman secara berkala, tidak merokok dan bijak dalam mengawal tekanan dengan baik," katanya.

Katanya, masyarakat juga digalakkan untuk menjalani pemeriksaan dan saringan awal secara berkala sebagai langkah awal untuk mengesan penyakit dengan cepat dan memulakan rawatan dengan segera," katanya.

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA
MUKA SURAT : 11
RUANGAN : DALAM NEGERI

Buat dua kerja berisiko dapat penyakit kronik

PETALING JAYA: Rakyat Malaysia yang terpaksa melakukan dua kerja untuk menambah pendapatan mereka berisiko menghadapi kemerosotan kesihatan kerana terpaksa mengorbankan waktu tidur harian mereka.

Bercakap kepada *Utusan Malaysia*, Pakar Kesihatan Komuniti Hospital Universiti Kebangsaan Malaysia (HUKM), Prof. Dr. Sharifa Ezat Wan Puteh berkata, kurang tidur boleh menurunkan imuniti badan yang berkait dengan obesiti dan penyakit tidak berjangkit (NCD) seperti darah tinggi atau sakit jantung.

"Keperluan untuk bekerja lebih daripada satu pekerjaan memaksa rakyat Malaysia untuk mengamalkan tidur kurang daripada tujuh jam seperti saranan Kementerian Kesihatan."

"Kebanyakan rakyat Malaysia tidak cukup tidur disebabkan isu kehendak atau keperluan hidup yang memaksa mereka melakukan kerja lebih masa," katanya ketika dihubungi.

Katanya, masalah seperti stres dan keresahan juga antara elemen yang menyebabkan seseorang tidak cukup tidur.

"Bagi golongan anak muda pula mereka lebih gemar untuk melakukan aktiviti pada waktu

malam seperti bersosial, bersukan atau bermain permainan video," katanya.

Terdahulu, berdasarkan Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2023, dua daripada lima atau 38 peratus rakyat dewasa Malaysia tidak cukup tidur yang kurang daripada tujuh jam.

Dalam tinjauan sama, rakyat Malaysia kalangan dewasa pertengahan usia yang tidak cukup tidur lebih cenderung di kawasan bandar iaitu sebanyak 39 peratus manakala 32 peratus di kawasan luar bandar.

Kategori umur yang tidak cukup tidur pula merekodkan kumpulan usia 40 hingga 59 tahun antara yang tertinggi iaitu sebanyak 41 peratus diikuti usia antara 30 hingga 39 tahun (37 peratus), dan usia warga emas 60 tahun ke atas (36 peratus).

Sharifa Ezat berkata, isu taggingihan media sosial pada waktu malam menyebabkan seseorang individu menggunakannya berjam-jam sebelum tidur.

"Penggunaan skrin telefon pintar atau televisyen yang terang dan lama sebelum tidur menyebabkan otak kekal aktif serta sukar mendapatkan tidur yang cukup," ujarnya.

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA
MUKA SURAT : 32
RUANGAN : DALAM NEGERI

Johor tingkat promosi pelancongan kesihatan

JOHOR BAHRU: Sektor kesihatan akan terus dipromosikan sebagai salah satu produk pelancongan di negeri ini, khususnya menjelang Tahun Melawat Johor 2026.

Menteri Besar, Datuk Onn Hafiz Ghazi berkata, antara pasaran luar yang menunjukkan minat tinggi terhadap sektor kesihatan negeri ini adalah Kepulauan Riau, Indonesia.

“Saya baru pulang dari lawatan kerja ke Kepulauan Riau. Sepanjang lawatan itu, saya terima maklum balas positif tentang sektor kesihatan negeri kita.

“Mereka minta kita pertimbang kerjasama antara kepulauan Riau dan Johor supaya mutu kesihatan di Riau dapat

dipertingkatkan,” katanya pada Sambutan Hari Jururawat Peringkat Negeri Johor di Kompleks Sukan, Hospital Permai, di sini, semalam yang turut dihadiri Pengerusi Jawatankuasa Kesihatan dan Alam Sekitar negeri, Ling Tian Soon dan Pengarah Kesihatan Johor, Dr. Mohtar Pungut.

Dalam program berkenaan, Onn Hafiz mengumumkan peruntukan berjumlah RM300,000 kepada Persatuan Jururawat Johor untuk kegunaan persatuan tersebut.

Sementara itu, Tian Soon memberitahu, sektor pelancongan kesihatan telah menyumbang sebanyak RM143 juta bagi Keluaran Dalam Negara Kasar (KDNK) negeri ini pada tahun lalu.



ONN Hafiz Ghazi (tengah) bergambar bersama-sama jururawat sempena Sambutan Hari Jururawat Peringkat Negeri Johor 2024 di Kompleks Sukan, Hospital Permai, Johor Bahru.

AKHBAR : NEW STRAITS TIMES
MUKA SURAT : 2
RUANGAN : NEWS / NATION



AKHBAR : NEW STRAITS TIMES
 MUKA SURAT : 18
 RUANGAN : LETTERS

HEATWAVE

ESSENTIAL STEPS FOR DIABETICS

HEATWAVES may trigger health conditions in some people, causing heatstroke, exacerbated heart disease and high blood pressure.

Malaysia has recorded two fatalities due to heatstroke involving 45 cases this year, according to a report.

Heatwaves can also affect blood sugar levels in diabetic patients.

There are a few steps they can take to manage blood sugar levels during a heatwave.

First, diabetic patients should track their blood glucose levels.

When the heat becomes unbearable, this precaution is even more essential, especially if you have to stay outdoors for long hours.

Second, the trick to surviving a

heatwave and keeping your blood sugar in check is by staying hydrated, that is, drinking lots of fresh fruit juice, eating fruits, drinking water and tender coconut water.

But don't drink juice containing artificial sugar because that will spike your blood sugar level. Another major reason is chronic stress.

Stress can happen due to many reasons, including skin problems caused by exposure to high temperatures.

Sunburn or sun rash is common during a heatwave.

However, it can stress you out and also impact blood glucose levels.

Be sure to keep your skin protected and stress levels low.

Third, eat a balanced diet. You may notice that you are either too hungry

or not hungry.

The answer is the heatwave as it tends to impact the appetite severely.

You may end up eating too much or eating nothing all day. Neither is good for health and it may lead to a blood sugar spike.

So follow a balanced diet, eat all the meals, especially light and easily digestible food.

Fourth, stay indoors or in the shade.

Fifth, carry a diabetes kit. It should contain glucose tablets or gel, snacks, insulin, syringes or insulin pens, a blood glucose meter, and emergency contact information.

N. V. SUBBAROW

Senior education officer
Consumers Association of Penang



Heatwaves may cause heatstroke, exacerbated heart disease and high blood pressure. FILE PIC