

AKHBAR : THESUN DAILY

MUKA SURAT : 11

RUANGAN : SPEAKUP

LETTERS
letters@thesundaily.com

Offer health-focused programmes for seniors

AS Malaysia's senior population grows, it is essential to provide accessible resources and programmes in public facilities that promote daily physical activity, mental stimulation and social engagement.

Research highlights the benefits of exercise, including improved bone density, muscle preservation, weight loss, enhanced balance and flexibility, increased confidence and mental clarity. Regular physical activity can also help prevent dementia and other health issues. It also boosts the overall immune system.

Getting adequate sleep, taking vitamins and consuming diet-rich food are crucial for seniors.

Public parks and facilities should be well-maintained to prevent hazards, with proper lighting and occasional police patrols for security.

Senior exercise groups in Taman Awam regularly practice *Tai Chi*, *Chi Kong*, stretching and brisk walking, followed by tea at a *warong*. Social interaction is also key to seniors' well-being. Some countries have senior centres offering daily activities like games,

music, exercise classes, arts and crafts and seminars.

A programme to upskill and reskill senior professionals would benefit seniors and the community, tapping into a wealth of experience and creating a reliable, hardworking workforce.

Age-friendly employment policies, flexible working and retirement options can promote lifelong learning and foster a multigenerational workforce.

The Human Resources Ministry should collaborate with the government and private sector to encourage the recruitment of senior workers.

Commercial businesses in Malaysia, like Kedai Kopi Raju, already offer benefits to seniors, such as free breakfasts and entertainment. This fosters community engagement and appreciation.

As Malaysia's senior population grows, it is important for communities to work together to ensure seniors have healthy, happy and productive golden years.

C. Sathasivam Sitheravellu
Seremban

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA
MUKA SURAT : 19
RUANGAN : FORUM

Forum

Hipertensi pembunuh senyap di Malaysia

MENURUT Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2023, hipertensi menjejaskan 29.2 peratus atau hampir satu daripada tiga orang dewasa di Malaysia. Daripada angka ini, 11.9 peratus sebenarnya tidak tahu bahawa mereka menghidap hipertensi.

Lebih merisaukan apabila kebanyakan mereka berumur dalam lingkungan 18 hingga 39 tahun, sekali gus menunjukkan pertambahan yang membimbangkan dalam kalangan orang muda.

Walaupun berdepan dengan risiko ketara ini, namun masih ramai rakyat Malaysia yang tidak menyedari status tekanan darah mereka, biasanya kerana ia tidak bergejala pada peringkat awal.

Hipertensi di Malaysia menyaksikan pertambahan kes, terutamanya dalam kalangan mereka yang berumur di bawah 40 tahun, malah ada sebahagian pesakit yang berumur 20-an. Peralihan ini disebabkan oleh interaksi kompleks kecenderungan genetik, faktor gaya hidup dan tabiat pemakanan.

Mitos lazim bahawa hipertensi hanya melibatkan golongan berusia. Salah tanggapan ini adalah berbahaya. Ia menyebabkan ramai orang muda percaya bahawa mereka tidak berisiko, sekali gus mengakibatkan pengabaian dan diagnosis lewat.

Oleh itu, orang ramai harus menjalani pemeriksaan tekanan darah sekurang-kurangnya sekali setahun sebagai sebahagian daripada pemeriksaan kesihatan tahunan. Tekanan darah juga perlu diperiksa sewaktu berjumpa doktor di klinik biarpun bagi masalah kesihatan yang lain.

Mereka yang mempunyai sejarah keluarga menghidap hipertensi atau penyakit jantung harus memantau tekanan darah dengan kerap di rumah kerana pengesanan awal adalah kunci untuk menguruskan keadaan dengan berkesan.

Orang ramai juga dinasihatkan untuk mengawal pengambilan natrium harian mereka di bawah 2,000 miligram sehari,

iaitu bersamaan dengan kira-kira satu sudu teh. Kita juga boleh mengetahui lebih lanjut mengenai Pendekatan Pemakanan untuk Hentikan Hipertensi (Dash) yang direka untuk membantu mencegah atau merawat hipertensi serta membantu menurunkan paras kolesterol Lipoprotein ketumpatan rendah (LDL) yang dikaitkan dengan penyakit jantung.

Diet Dash tertumpu kepada melebihi pengambilan sayur-sayuran, buah-buahan, bijirin penuh dan protein tanpa lemak (daripada daging, ayam atau ikan). Adalah penting untuk memilih makanan rendah lemak tepu dan trans, yang biasanya terdapat dalam makanan yang diproses.

Pendekatan yang proaktif perlu diambil bagi mengurus dan mencegah hipertensi. Makan makanan seimbang yang kaya dengan buah-buahan dan sayur-sayuran, kurangkan pengambilan garam dan alkohol, tidak merokok, kekal aktif dengan senaman yang kerap dan mengekalkan berat badan yang ideal adalah langkah pencegahan utama.

Pencegahan bermula dengan kesedaran, pengetahuan dan tindakan. Memahami risiko dan membuat pilihan yang wajar, misalnya mengamalkan diet sihat, mengurangkan pengambilan garam dan mengekalkan gaya hidup seimbang dengan bersenam secara kerap adalah langkah utama dalam mencegah hipertensi.

Keluarga dan rakan turut memainkan peranan penting dalam menyokong penghidap hipertensi dengan mengingatkan mereka untuk memakan ubat, memantau tekanan darah dengan kerap dan menggalakkan tabiat hidup yang sihat.

Dengan memahami bahaya hipertensi dan mengambil langkah proaktif, kita boleh memerangi ancaman kesihatan yang semakin meningkat ini sekali gus dapat menjaga kesejahteraan generasi akan datang.

DR. JOLENE SEE SU CHEN

Pakar Perunding Am (Perubatan Dalam),
Pusat Kesihatan, Pusat Perubatan Sunway



HIPERTENSI di Malaysia menyaksikan pertambahan kes, terutamanya dalam kalangan mereka yang berumur di bawah 40 tahun.

AKHBAR : KOSMO
MUKA SURAT : 18
RUANGAN : NEGARA

Punca lalat serang kampung disiasat

KOTA BHARU – Majlis Daerah Pasir Puteh (MDPP) akan menyiasat punca sebenar berlaku gangguan lalat yang memberi kesan kepada lebih 300 penduduk di Kampung Pasir Sotong dan Kampung Raja Dagang, Pasir Puteh.

Pengerusi Jawatankuasa Kerajaan Tempatan, Perumahan, Kesihatan dan Alam Sekitar negeri, Hilmi Abdullah berkata, pihaknya juga merujuk masalah itu kepada Jabatan Kesihatan untuk mengetahui punca pembiakan lalat dan jangka hayatnya.

“Kita perlu mendapatkan maklumat tepat berkaitan masalah ini termasuk masalah nyamuk di kawasan tersebut,”

katanya ketika dihubungi.

Kosmo! sebelum ini melaporkan, lebih 300 penduduk di Kampung Pasir Sotong dan Kampung Raja Dagang di sini hidup dalam keadaan tidak keruan apabila kediaman mereka diserang ribuan lalat selepas banjir sejak seminggu lalu.

Mereka mendakwa, lalat itu menghurung dan membiak di kawasan najis ayam di kawasan ladang ternakan berdekatan kampung.

Pelbagai usaha dilakukan termasuk menggunakan pelekat lalat; namun rumah mereka tetap dimasuki serangga itu walaupun pintu dan tingkap telah ditutup rapat sepanjang masa.

Kampung 'diserang' ribuan lalat

- Ladang ayam dibersihkan jadi punca
- Pelbagai usaha dilakukan untuk mengawal lalat

DIKUTIP DARI

PASIR PUTEH – Lebih 300 penduduk di Kampung Pasir Sotong dan Kampung Raja Dagang di sini terpaksa hidup dalam keadaan tidak keruan apabila kediaman mereka diserang ribuan lalat selepas banjir minggu lalu.

Mereka mendakwa, lalat itu menghurung dan membiak di kawasan najis ayam di ladang ternakan berdekatan kampung.



ASMAH memegang lalat yang melat di pada tangki pengalir ketika ditinjau di rumahnya di Kampung Pasir Sotong.

ASMAH memegang lalat yang melat di pada tangki pengalir ketika ditinjau di rumahnya di Kampung Pasir Sotong.

produsen ayam di kawasan yang masih digunakan sebagai ladang ternakan.

“Kita perlu menyiasat punca sebenar berlaku gangguan lalat yang memberi kesan kepada lebih 300 penduduk di Kampung Pasir Sotong dan Kampung Raja Dagang di sini hidup dalam keadaan tidak keruan apabila kediaman mereka diserang ribuan lalat selepas banjir sejak seminggu lalu.”

KERATAN KOSMO!
13 Januari 2025.