

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA
MUKA SURAT : 20
RUANGAN : GAYA

Oleh ROSALINDA MD.SAID
 rosalinda.said@mediamula.com.my

MESYUARAT dalam talian tanpa henti, e-mel bertalu-talu dan kerja lewat malam di depan skrin komputer.

Segelintir pula leka bermain permainan video, melayan media sosial mahupun aktif melakukan kandungan secara langsung.

Tanpa disedari tekanan digital ini sebenarnya sedang 'mendera' jantung kita secara senyap.

Justeru, tidak hairanlah semakin ramai orang muda berusia antara 20 hingga 30an mengalami masalah jantung.

Pakar Kardiologi di Prince Court Medical Centre, Dr. Johan Rizwal Ismail, keletihan mental akibat penggunaan media sosial berlebihan dan beban kerja digital berterusan boleh menyumbang kepada tekanan jantung serius.

Salah satu punca utamanya ialah kurang tidur ekoran sering terganggu akibat penggunaan skrin atau media

sosial pada lewat malam.

"Individu dewasa memerlukan sekurang-kurangnya enam jam tidur berkualiti setiap malam.

"Apabila tidur tidak mencukupi kerana aktiviti digital berlebihan, tubuh akan mengalami keradangan pada salur darah jantung," katanya kepada *Utusan Malaysia*.

Keadaan itu mengakibatkan degupan jantung meningkat dengan adakalanya melebihi 100 denyutan seminit, tanpa disedari.

Lantas menyebabkan seseorang berdebar-debar (palpitasi jantung) serta mengalami tekanan darah tinggi, yang merupakan simptom tekanan kronik dan boleh meningkatkan risiko penyakit jantung.

Malah, kata Johan Rizwal, analisis terbaharu dalam jurnal perubatan *ScienceDirect* turut menemukan kaitan jelas antara penggunaan skrin berpanjangan dan peningkatan risiko kesihatan.

Katanya, apabila masa skrin melebihi dua jam sehari, risiko untuk seseorang mengalami masalah kesihatan seperti obesiti, diabetes, tekanan



Tekanan digital punca orang muda sakit jantung

darah tinggi dan penyakit jantung meningkat kira-kira 20 peratus atau 1 daripada 5 individu.

Hal itu kerana cahaya biru yang dipancarkan dari skrin gajet menekan pengeluaran melatonin, iaitu hormon yang bertanggungjawab mengawal kitaran tidur.

"Apabila tahap melatonin rendah, individu akan menghadapi kesukaran tidur atau mendapatkan tidur nyenyak.

"Dalam jangka masa panjang, kualiti tidur yang buruk boleh memberi kesan negatif kepada sistem saraf dan menyebabkan tekanan kronik, rangsangan berlebihan serta keradangan dalam badan," katanya.

Kajian menunjukkan kadar kematian meningkat sebanyak 56 peratus dalam kalangan individu yang tidak mendapat tidur mencukupi secara konsisten.

Katanya, rehat merupakan

komponen penting dalam menjaga kesihatan fizikal dan mental, jika diabaikan akibat keletihan digital, ia boleh memberi kesan serius terhadap kesihatan jantung.

PETANDA AWAL

Terdapat beberapa petanda awal yang seseorang mungkin dalam zon bahaya dari segi kesihatan jantung, walaupun usianya muda dan kelihatan sihat secara fizikal.

Ia termasuk sakit dada, berdebar-debar, berpeluh berlebihan dan sesak nafas.

Beliau sekali gus menasihatkan golongan muda yang hidup dalam persekitaran tekanan tinggi atau sentiasa dalam talian agar lebih peka dan segera mendapatkan pemeriksaan perubatan.

"Seorang pesakit saya yang merupakan pempengaruh dan pengguna TikTok aktif turut mengalami simptom itu.

"Ditambah pula dengan gaya hidupnya yang mengambil kopi sebanyak



Dalam jangka masa panjang, kualiti tidur yang buruk boleh memberi kesan negatif kepada sistem saraf dan menyebabkan tekanan kronik, rangsangan berlebihan serta keradangan dalam badan."

dua hingga tiga cawan sehari serta pengambilan bahan perangsang (*stimulant*) untuk kekal bertenaga," katanya.

Katanya, simptom-simptom itu terutama apabila disertai pengambilan kafein yang tinggi



CAHAYA biru yang dipancarkan skrin gajet menekan pengeluaran melatonin hingga menyebabkan seseorang sukar tidur.

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA
MUKA SURAT : 21
RUANGAN : GAYA



ramai
ung



JOHAN RIZWAL ISMAIL

dan bahan perangsang, boleh memberi tekanan tambahan kepada sistem kardiovaskular.

Johan Rizwal berkata, gejala serangan jantung dalam kalangan lelaki dan wanita muda berbeza.

Katanya, bagi lelaki muda, simptomnya lebih jelas dan

ketara seperti sakit dada, ketat dada atau tertekan dan sesak nafas.

Manakala, simptom bagi wanita kebiasaannya kurang jelas seperti keletihan melampau, kurang bertenaga, sakit perut, kembung, rasa seperti gastrik atau pedih ulu hati.

"Gejala-gejala ini sering disalah anggap sebagai masalah pencernaan atau keletihan akibat tekanan.

"Namun, apabila ujian lanjut seperti ECG, tekanan jantung atau imbasan CT dilakukan, puncanya bukan sekadar refluks atau masalah penghadaman, tetapi sebenarnya salur arteri jantung yang semakin sempit," katanya.

MASA SKRIN 20-10

Kajian menunjukkan purata masa skrin di Malaysia adalah kira-kira lapan jam dan 13 minit sehari.

Kebanyakan individu menghabiskan sekitar empat



Pesakit turut disaran mengamalkan rutin *digital sunset*, iaitu dengan menghentikan penggunaan semua peranti elektronik, terutama telefon pintar, sekurang-kurangnya 60 minit sebelum tidur."

jam menggunakan telefon bimbit dan lebih kurang tiga jam bagi komputer.

Justeru, adalah disarankan agar masyarakat dapat menghadkan masa skrin harian kepada kurang dari enam jam.

Selain itu, Johan Rizwal turut mencadangkan kaedah sihat 20-10 iaitu bagi setiap 20 minit melihat skrin, ambil masa untuk berehat dengan berdiri, berjalan dan melakukan regangan ringan selama kira-kira 10 minit.

Amalan mudah ini terbukti dapat mengurangkan paras gula dalam darah sehingga 17 peratus, sekali gus memberi manfaat kepada kesihatan jantung dan metabolik.

Katanya, pesakit juga digalakkan untuk melakukan senaman ringan seperti burpees, lompat bintang, tekan tubi atau menggunakan peralatan seperti meja berdiri atau *walking pad*, walaupun semasa bekerja.

Pergerakan itu membantu melancarkan peredaran darah, memperbaiki postur tubuh dan mengurangkan kesan fizikal akibat duduk terlalu lama.

Pesakit turut disaran mengamalkan rutin *digital sunset*, iaitu dengan menghentikan penggunaan semua peranti elektronik, terutama telefon pintar, sekurang-kurangnya 60 minit sebelum tidur.

Mengelakkan skrin sebelum tidur membolehkan penghasilan melatonin melonjak tiga kali ganda, seterusnya membantu meningkatkan kualiti tidur dan mengurangkan keradangan.

"Akhir sekali, pesakit dinasihatkan untuk membuat penyesuaian dalam pemakanan dengan menambah pengambilan makanan tinggi serat serta memasukkan lebih banyak ikan dalam hidangan harian.

"Perubahan ini dapat membantu mengawal paras kolesterol dan menyokong kesihatan jantung secara keseluruhan," katanya.

AKHBAR : HARIAN METRO
MUKA SURAT : 24
RUANGAN : MUKA TENGAH

Kuala Lumpur

PENYAKIT ZAMAN DIGITAL

TEXT NECK: MAKIN RAMAI SAKIT LEHER

Sakit dan lenguh tengkuk, mata berair atau berasa penat mungkin dianggap perkara biasa oleh kebanyakan kita dengan ada yang sekadar menyapu 'minyak angin' di tengkuk sambil memicit-micit.

Namun, menurut pakar, rasa sakit dan tidak selesa pada tengkuk serta mata yang dialami itu mungkin gejala awal sindrom *text neck* akibat menunduk terlalu lama menghadap skrin telefon pintar atau komputer, yang seterusnya berisiko menyebabkan kecederaan pada struktur tulang belakang.

Text neck merupakan penyakit zaman digital dengan peningkatan kian ketara di negara ini, melibatkan khususnya golongan pelajar dan pekerja kolar putih yang menghabiskan banyak masa di depan peranti seperti telefon pintar dan komputer.

Azlan (bukan nama sebenar), 34 tahun, seorang eksekutif teknologi maklumat di ibu negara, antara penghidap masalah itu yang kini perlu menjalani fisioterapi secara mingguan.

"Mula-mula cuma rasa lenguh di tengkuk, tapi lama-kelamaan saya tidak boleh menoleh ke kiri tanpa rasa sakit. Rupanya postur kerja saya punca utama," jelasnya yang menghabiskan masa lebih sembilan jam sehari di depan skrin komputer, tidak termasuk masa dengan telefon pintar selepas waktu pejabat.

Menurut pakar, apabila seseorang menundukkan kepala hingga 40 darjah, beban pada tulang belakang boleh meningkat enam kali ganda kepada 12 kilogram berbanding berat purata kepala iaitu dua kilogram dan tekanan berterusan ini memberi kesan kepada otot, ligamen serta cakera tulang belakang.

Negara-negara seperti Amerika Syarikat, Korea Selatan dan Singapura telah

mengklasifikasikan sindrom *text neck* sebagai satu bentuk epidemik kesihatan moden. Di Singapura misalnya, kajian mendapati lebih 70 peratus pelajar universiti dan hampir dua pertiga golongan pekerja pejabat mengalami simptom yang dikaitkan dengan sindrom itu. Namun, di Malaysia kesedaran masih rendah dan data rasmi masih belum dikumpulkan secara menyeluruh walaupun peningkatan kes sudah ketara di hospital.

Pakar ergonomik Institut Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Negara (NIOSH) Raemy Md Zein berkata masalah ketegangan otot, kebas serta sakit leher dan tulang belakang antara yang kian kerap disuarakan oleh para pekerja kolar putih ketika sesi latihan dan audit yang dijalankan oleh NIOSH.

Walaupun kekurangan statistik rasmi bagi *text neck*, pemerhatian lapangan NIOSH jelas menunjukkan peningkatan mendadak masalah itu ada kaitan dengan postur statik yang berpanjangan, khususnya dalam kalangan pekerja digital, pelajar dan penstrim (streamer).

"Tahap kesedaran masyarakat, terutama golongan muda, akan risiko jangka panjang akibat tabiat duduk lama dan postur leher yang salah masih rendah," katanya dalam temu bual dengan Bernama.

Di sebalik peningkatan kes, Raemy berkata Malaysia jelas belum mempunyai persediaan yang cukup bagi menghadapi masalah tersebut termasuk dari segi pengiktirafan *text neck* sebagai penyakit pekerjaan.

Beliau berkata buat masa ini masalah tersebut dilitupi di bawah kategori penyakit otot rangka yang termaktub dalam Jadual Kelima, Bahagian 10, Akta Keselamatan Sosial 1969.

"Bukan itu sahaja, di bawah Akta Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan 1994, senarai penyakit yang diiktiraf dalam Peraturan-Peraturan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan (Penyakit Pekerjaan yang Diwartakan) 2022 (NADOPOD) juga masih terlalu ter-

Masalah ketegangan otot, kebas serta sakit leher dan tulang belakang antara yang kian kerap disuarakan oleh para pekerja kolar putih"

Raemy

had dan belum mencerminkan cabaran kesihatan pekerja digital.

"NADOPOD di bawah Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan (JKKP), dan berfungsi sebagai panduan rasmi pengesanan penyakit pekerjaan. Namun, buat masa ini belum merangkumi gangguan postur digital seperti *text neck*," jelasnya.

Menurut beliau, tanpa pengiktirafan rasmi, ribuan pekerja digital dan ekonomi gig yang mengalami masalah sedemikian tidak mendapat perlindungan sewajarnya.

"Ini adalah satu kelemahan sistem yang mendesak tindakan segera. NIOSH berpendapat sudah tiba masanya senarai penyakit pekerjaan dikaji semula dan dikemas kini untuk memasukkan gangguan ergonomik seperti *text neck* yang kini semakin meruncing," katanya.

Menurut beliau, bagi tujuan itu, NIOSH sedang merangka beberapa cadangan untuk dikemukakan kepada pihak berwajib bagi memperluas skop penyakit pekerjaan di bawah Akta Keselamatan Sosial.

Sedar usaha pengiktirafan gangguan otot rangka berkaitan pekerjaan digital itu mungkin mengambil masa, Raemy berkata sehubungan itu pencegahan awal menjadi sangat penting untuk mengurus risiko tersebut sebelum menjadi masalah kesihatan serius.

Dalam konteks itu, beliau berkata Garis Panduan Pentaksiran Risiko Ergonomik di Tempat Kerja 2017 yang diterbitkan oleh JKKP boleh



SIMPTOM mata berair mungkin gejala awal sindrom *text neck* akibat menunduk terlalu lama menghadap skrin telefon pintar atau komputer.

memainkan peranan kritikal. Garis panduan itu menyediakan panduan praktikal bagi organisasi untuk mengenal pasti, menilai dan mengawal risiko ergonomik secara sistematik di tempat kerja.

"NIOSH menyokong pelaksanaan garis panduan ini dengan memperkenalkan program latihan seperti *Ergonomics Trained Person* (ETP) dan inisiatif *Simplified Ergonomics Risk Assessment* (SERA). Program ETP direka khas untuk melatih individu menjalankan penilaian risiko ergonomik di tempat kerja masing-masing.

"Latihan ETP ini bukan sahaja melahirkan individu terlatih dalam bidang ergonomik, tetapi juga membantu organisasi mematuhi kehendak undang-undang serta meningkatkan produktiviti dan kesejahteraan pekerja," kata beliau.

Kursus ETP juga merupakan syarat utama bagi mereka yang ingin disenaraikan sebagai Orang Terlatih Ergonomik di laman rasmi JKKP.

Sementara itu, program SERA pula biasanya disasarkan kepada syarikat kecil

dan organisasi dapat mengurangkan kecederaan serta melindungi pekerja.

Selain itu, beliau juga menyarankan pekerja mengamalkan susun atur tempat kerja yang ergonomik serta mengambil rehat mikro setiap 30 hingga 60 minit. Penggunaan peralatan sokongan seperti kerusi yang sesuai, pelaras skrin dan rehat mata melalui kaedah peraturan "20-20-20" juga sangat digalakkan.

"Skrin komputer perlu diletakkan setinggi paras mata, kerusi harus ada sokongan lumbar dan papan kekunci diletakkan selaras dengan siku," nasihat beliau.

Berdasarkan realiti klinikal pula, trend peningkatan pesakit muda yang mengalami simptom *text neck* diakui cukup membimbangkan.

Mengambil contoh kes yang dikendalikannya, pakar perunding ortopedik Dr Manmohan

Mula-mula cuma rasa lenguh di tengkuk, tapi lama-kelamaan saya tidak boleh menoleh ke kiri tanpa rasa sakit. Rupanya postur kerja saya punca utama"

Azlan

AKHBAR : HARIAN METRO
MUKA SURAT : 25
RUANGAN : MUKA TENGAH



Sebelum 2008, saya hampir tidak pernah merawat pesakit dalam usia 20-an dengan sakit leher. Tapi sekarang, pesakit seawal usia 15 tahun pun sudah menunjukkan perubahan (struktur tulang belakang) dalam MRI (pengimejan resonans magnetik)," katanya ketika ditemui Bernama.

Dr Manmohan

Singh berkata beliau kini merawat lebih ramai pesakit muda berbanding dahulu dengan perubahan trend itu dikesan sejak sedekad lalu, selari dengan peningkatan penggunaan peranti digital dalam kalangan remaja

dan orang muda.

"Sebelum 2008, saya hampir tidak pernah merawat pesakit dalam usia 20-an dengan sakit leher. Tapi sekarang, pesakit seawal usia 15 tahun pun sudah menunjukkan perubahan (struktur tulang belakang) dalam MRI (pengimejan resonans magnetik)," katanya ketika ditemui Bernama.

Menurut pakar daripada Hospital Columbia Asia Cheras itu, fenomena tersebut yang diakibatkan oleh perubahan gaya hidup drastik, memberi cabaran besar kepada sistem kesihatan yang belum cukup bersedia menangani kesan jangka panjang gaya hidup digital.

Katanya, ramai pesakit sering memandangkan ringan gejala awal seperti sakit tengkuk, mata berair atau keletihan visual, selain tidak menyedari masalah itu boleh membawa kepada kecederaan struktur tulang

belakang yang serius.

Pakar tersebut turut berkongsi kisah seorang pesakit berusia 14 tahun yang pada awalnya hanya mengadu sakit mata, namun selepas pemeriksaan lanjut pesakit disahkan mengalami *text neck* akibat penggunaan peranti secara berterusan.

Menurutnya, golongan muda biasanya lebih cepat mendapatkan rawatan kerana simptom mengganggu aktiviti harian mereka, manakala kebanyakan orang dewasa yang berkerjaya hanya tampil apabila kesakitan sudah menjejaskan tidur atau kerja harian.

"Kita dapati ramai anggap sakit leher sebagai perkara biasa, biasanya mereka hanya akan tukar bantal atau sapu minyak angin. Tapi apabila MRI dilakukan, kita nampak perubahan ketara pada struktur tulang belakang," katanya.

Walaupun sesetengah kes mungkin kelihatan serius, beliau menjelaskan majoriti pesakit tidak memerlukan rawatan pembedahan, sebaliknya mema-

SINDROM TEXT NECK



Sindrom Digital Modern

Text neck ialah sindrom akibat postur menunduk terlalu lama ketika menggunakan peranti digital seperti telefon pintar dan komputer. Masalah ini kini dikesan sebagai penyakit era digital.

Beban Kepala Meningkat Enam Kali Ganda

Menundukkan kepala pada sudut 40 darjah boleh meningkatkan beban pada tulang belakang daripada 25kg (berat kepala normal) kepada 12kg. Tekanan berpanjangan ini boleh mencetuskan kecederaan struktur tulang belakang.

Golongan Berisiko Tinggi

Pelajar, pekerja kolar putih, penstrim (*streamer*) dan pengguna digital tegar adalah antara golongan paling berisiko mengalami text neck.

Metre INFODATA

Kes Awal Semakin Muda

Pakar ortopedik mengesan semakin ramai pesakit muda - seawal usia 14 tahun - menunjukkan simptom text neck termasuk perubahan struktur tulang belakang dalam imbasan MRI.

Simptom Dianggap Remeh

Gejala seperti sakit tengkuk, mata berair, dan keletihan visual sering dianggap biasa, namun ia boleh menjadi petanda awal kepada masalah serius jika tidak ditangani.

Malaysia Belum Akui Secara Rasmi

Berbeza dengan Amerika Syarikat, Singapura dan Korea Selatan, Malaysia masih belum mengiktiraf text neck sebagai penyakit pekerjaan secara rasmi walaupun kes semakin meningkat.

Tiada Perlindungan Untuk Pekerja Digital

Tanpa pengiktirafan dalam undang-undang seperti NADPOD, pekerja digital dan ekonomi gig yang

terjejas tidak mendapat perlindungan sewajarnya daripada sistem keselamatan sosial.

Pencegahan Awal Adalah Kunci

NIOSH mencadangkan rehat mikro setiap 30-60 minit, penggunaan peralatan ergonomik dan pematuhan garis panduan seperti "20-20-20" untuk kesihatan mata (setiap 20 minit, pandang objek 20 kaki selama 20 saat).

Latihan Ergonomik Disediakan

Program seperti Ergonomics Trained Person (ETP) dan Simplified Ergonomics Risk Assessment (SERA) diwujudkan untuk bantu organisasi mengurus dan mencegah risiko ergonomik secara proaktif.

Kes Kepada Organisasi

United Kingdom kehilangan 33 juta hari bekerja pada 2023/24 akibat sakit leher dan belakang - menunjukkan impak serius gangguan muskuloskeletal kepada produktiviti jika tidak diuruskan secara strategik.

dai dengan pendekatan konservatif seperti fisioterapi, senaman pengukuhan otot dan pendidikan postur kerja lebih berkesan.

Pada masa sama, beliau menekankan kepentingan majikan memastikan kesihatan postur pekerja diambil berat dengan menyediakan susun atur tempat kerja yang ergonomik.

Peralatan kerja yang tidak sesuai, seperti kerusi tanpa sokongan lumbar atau skrin komputer yang terlalu rendah, secara tidak langsung menyumbang kepada tekanan kronik pada tulang belakang, terutamanya apabila digunakan berterusan tanpa rehat mencukupi. Tekanan fizikal ini bukan sahaja menjejaskan kesihatan individu, malah memberi kesan langsung kepada

prestasi organisasi, katanya.

Memetik data *Health and Safety Executive (HSE)* United Kingdom, beliau berkata bagi tempoh 2023/24, negara itu kehilangan 33 juta hari bekerja dengan 7.8 juta berpunca daripada gangguan seperti sakit leher dan belakang.

"Kalau pekerja sering ambil cuti sakit kerana sakit leher, majikan tolonglah jangan anggap ringan. Mungkin susun atur tempat kerja mereka tidak ergonomik. Rujuk doktor sebelum keadaan jadi lebih serius," nasihatnya lagi.

Dr Manmohan juga menyarankan setiap organisasi melabur dalam peralatan asas seperti me-

ja boleh laras dan kerusi yang menyokong tulang belakang, sambil memastikan skrin komputer berada pada paras mata.

Beliau turut menyarankan agar mereka yang berkenaan meluangkan masa kira-kira minit untuk berdiri dan membuat regangan ringan pada setiap 45 minit dihabiskan di depan skrin. Langkah kecil ini bukan sahaja membantu mengurangkan risiko kecederaan struktur tulang belakang, malah membina budaya kerja yang lebih sihat dan lestari, katanya.



RASA sakit dan tidak selesa pada tengkuk serta mata yang dialami itu mungkin gejala awal sindrom *text neck*.

RAMAI pesakit sering memandangkan ringan gejala awal seperti sakit tengkuk, mata berair atau keletihan visual.

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA
MUKA SURAT : 16
RUANGAN : RENCANA

Derma darah dapat elak krisis nyawa



**EVANA
KAMARUDIN**

STATISTIK terbaharu menunjukkan Malaysia mencatat kadar pendermaan darah yang stabil namun masih belum mencapai tahap optimum.

Data Kementerian Kesihatan (KKM) sehingga 18 Jun mendapati sumbangan daripada penderma seluruh negara mencakupi kira-kira 80 peratus daripada keperluan, dengan 98.9 peratus terdiri daripada pendermaan darah penuh dan hanya 1.1 peratus melalui kaedah apheresis.

Walaupun sebanyak 39,975 penderma baharu direkodkan pada 20 Mei lalu, majoritinya terdiri daripada golongan belia berumur antara 17 hingga 24 tahun. Namun kadar pendermaan di sesetengah negeri masih rendah. Selangor mencatat kurang daripada satu peratus penduduk menyumbang darah.

Impak daripada pendekatan sifat toleransi terhadap ketidakkupuhan bekalan darah sangat kritikal. Ini kerana darah mempunyai jangka hayat yang terhad, sel darah merah hanya boleh disimpan selama 42 hari, manakala plat darah hanya bertahan selama lima hari. Kegagalan untuk menggalakkan pendermaan darah secara berterusan boleh mencetuskan krisis yang mengancam nyawa.

Sekiranya bekalan darah tidak stabil, sektor perubatan berisiko terjejas, termasuk pelaksanaan pembedahan, rawatan pesakit kanser, kes kecemasan trauma serta keperluan transfusi berkala bagi pesakit talasemia.

Justeru, setiap individu harus mengangap pendermaan darah bukan sekadar amal tetapi tanggungjawab sosial demi menjamin keselamatan dan kesejahteraan negara.

Tempoh simpanan darah yang singkat, khususnya bagi sel darah merah dan plat darah, berpunca daripada sifat biologi semula jadi komponen darah yang mudah merosot apabila berada di luar tubuh manusia.

Stok darah yang disimpan di hospital merupakan komponen kritikal dalam rawatan perubatan moden dan digunakan dalam pelbagai situasi kecemasan



KERAJAAN menawarkan inisiatif rawatan percuma di wad kelas pertama bagi penderma tegar.

serta rawatan berjadual.

Penggunaan paling utama adalah dalam kes kecederaan trauma seperti kemalangan jalan raya atau pembedahan kecemasan. Selain itu, darah turut digunakan secara rutin dalam pembedahan besar seperti pembedahan jantung, ortopedik serta ransplantasi organ, lazimnya melibatkan kehilangan darah yang dirancang dan dianggarkan awal.

Stok darah juga penting untuk rawatan penyakit kronik. Pesakit yang menghidap talasemia major, misalnya, memerlukan transfusi darah secara berkala sepanjang hayat untuk memastikan paras hemoglobin kekal stabil. Pesakit kanser pula sering menerima plat darah dan sel darah merah selepas menjalani kemoterapi, yang boleh merosakkan sumsum tulang serta mengurangkan penghasilan sel darah.

Di samping itu, darah penting dalam pengurusan ibu bersalin yang mengalami komplikasi seperti tumpah darah selepas melahirkan anak, yang merupakan antara punca utama kematian ibu di hospital.

Di unit rawatan rapi (ICU), darah turut diperlukan untuk menyokong pesakit yang mengalami kegagalan pelbagai organ.

Dengan pelbagai kegunaan ini, jelaslah keperluan darah tidak pernah surut di hospital dan hanya dapat dipenuhi melalui pendermaan sukarela yang konsisten daripada masyarakat.

Kesedaran masyarakat

tentang bagaimana darah digunakan di hospital seharusnya mencetuskan rasa tanggungjawab untuk menjadi sebahagian daripada penyelamat nyawa.

Sebagai rakyat prihatin, perlu memainkan peranan penting dalam memperkukuh simpanan dan bekalan darah negara. Langkah pertama ialah dengan menjadi penderma darah yang konsisten.

Individu yang layak digalakkan untuk menderma darah sekurang-kurangnya setiap tiga bulan bagi lelaki dan setiap empat bulan bagi wanita. Selain itu, pendekatan kolektif perlu diterapkan melalui penganjuran kempen derma darah yang lebih kerap dan strategik di peringkat komuniti, institusi pendidikan, tempat kerja serta pusat membeli-belah.

Institusi awam dan swasta boleh bekerjasama dengan Pusat Darah Negara (PDN) atau pusat darah hospital berdekatan untuk menjayakan program pendermaan darah secara berkala.

Penggunaan platform digital dan media sosial juga wajar dimaksimumkan bagi menyebarkan maklumat tepat mengenai lokasi kempen, syarat kelayakan dan keperluan semasa.

Pendidikan awal tentang kepentingan menderma darah juga wajar dimasukkan ke dalam silibus kesihatan di sekolah bagi melahirkan generasi yang lebih prihatin terhadap tanggungjawab sosial dan kemanusiaan.

Dalam masa sama, kerajaan dan agensi berkaitan perlu mempergiatkan promosi

dengan menawarkan insentif bukan kewangan kepada penderma tetap seperti sijil penghargaan, pelepasan masa bekerja atau kemudahan kesihatan tertentu.

Bagi individu yang tidak dapat menderma atas sebab kesihatan, mereka masih boleh memainkan peranan sebagai sukarelawan dengan membantu menyebarkan maklumat atau menggalakkan keluarga dan rakan-rakan.

Pusat Darah Negara (PDN) dan KKM melaksanakan pelbagai inisiatif untuk menghargai penderma darah serta menggalakkan lebih ramai rakyat tampil secara sukarela. Antara insentif utama yang ditawarkan ialah kelebihan rawatan kesihatan di fasiliti kerajaan.

Penderma yang menderma darah sekurang-kurangnya sekali layak menerima rawatan percuma di wad kelas dua selama empat bulan. Bagi mereka yang menderma sebanyak enam hingga 10 kali, tempoh rawatan percuma tersebut dilanjutkan kepada enam bulan.

Menariknya, penderma tegar yang menderma 30 kali atau lebih layak menerima rawatan percuma di wad kelas pertama.

Pengiktirafan kepada penderma turut dipertingkatkan melalui pelbagai bentuk penghargaan seperti sijil, lencana dan plak yang disampaikan semasa sambutan Hari Penderma Darah Sedunia. PDN juga memperkenalkan Kad Penderma Digital menerusi aplikasi MySejahtera yang memantau rekod

pendermaan, membuat temu janji serta mengesan lokasi kempen dengan lebih mudah dan efisien.

Pendekatan ini bukan sahaja memudahkan urusan, malah menjadikan pengalaman pendermaan lebih moden, tersusun dan mesra pengguna selaras gaya hidup digital masyarakat kini.

PENDERMA JUGA TERIMA FAEDAH

Menderma darah bukan sahaja memberi manfaat kepada penerima, malah memberikan kebaikan kesihatan kepada penderma sendiri. Antara faedah fisiologi yang paling ketara ialah merangsang penghasilan sel darah merah baharu, sekali gus menyegarkan sistem peredaran darah.

Selain itu, pendermaan darah secara berkala membantu menstabilkan paras zat besi dalam darah, yang jika berlebihan boleh meningkatkan risiko penyakit jantung.

Proses pendermaan darah selamat, cepat dan dikendalikan petugas kesihatan terlatih dengan menggunakan peralatan steril sekali guna.

Kebimbangan terhadap kesakitan atau ketidakselesaan sering dilebih-lebihkan. Hakikatnya, kebanyakan penderma hanya mengalami sedikit rasa tusukan yang sebanding dengan ujian darah biasa. Tambahan pula, badan mampu menggantikan darah yang didermakan dalam masa yang singkat tanpa menjejaskan kesihatan jangka panjang.

Menderma darah juga memberikan kepuasan batin dan nilai kemanusiaan yang tinggi kerana satu beg darah berpotensi menyelamatkan sehingga tiga nyawa.

Jika rasa takut itu dapat diatasi walaupun sekali, ia boleh membuka jalan kepada amalan pendermaan yang berterusan dan memberi kesan positif kepada kesejahteraan fizikal, mental dan emosi penderma.

Jangan biarkan ketakutan mengekang niat murni, cubalah sekali dan alami sendiri bagaimana satu tindakan kecil mampu mencetuskan perubahan besar kepada kehidupan orang lain.

DR. Evana Kamarudin ialah Pensyarah Kanan Teknologi Makmal Perubatan, Fakulti Sains Kesihatan, Universiti Teknologi Mara (UiTM), Cawangan Selangor.

AKHBAR : KOSMO
MUKA SURAT : 13
RUANGAN : NEGARA

1,020 pelajar ada tanda awal murung

SIDANG
DUN
SELANGOR

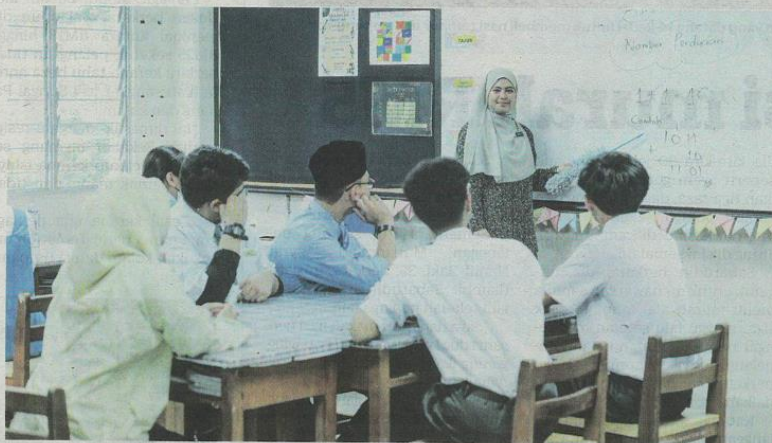


- Pelajar sekolah menengah dalam kategori kemurungan
- Dapatan itu hasil saringan terhadap 36,428 pelajar

Oleh MOHD. YUNUS YAKKUB

SHAH ALAM – Seramai 1,020 pelajar sekolah menengah di Selangor didapati mempunyai tanda-tanda awal kategori berisiko tinggi mengalami kemurungan.

Exco Kesihatan Awam dan Alam Sekitar, Jamaliah Jamaluddin berkata, dapatan itu adalah hasil saringan terhadap 36,428 pelajar menerusi instrumen analisis minda sihat (PHQ)



SERAMAI 36,428 pelajar sekolah menengah telah disaring di sekolah-sekolah di Selangor. – GAMBAR HIASAN

Katanya, ini mewakili sebanyak 2.8 peratus daripada jumlah keseluruhan yang telah menjalani saringan tersebut.

"Berdasarkan Analisis Data Saringan Minda Sihat Murid Sesi 2024/2025 Negeri Selangor menunjukkan tingkah laku psikoso-

sial negatif dalam kalangan murid dalam keadaan terkawal.

"Tahap kemurungan murid diukur menggunakan instrumen PHQ menunjukkan seramai 1,020 daripada 36,428 pelajar sekolah menengah yang telah disaring mempunyai tanda-tanda awal

kategori berisiko tinggi," katanya pada sidang Dewan Undangan Negeri (DUN) Selangor semalam.

Beliau berkata demikian bagi menjawab soalan lisan daripada Azmizam Zaman Huri (**PH-Pelabuhan Klang**) yang ingin mengetahui kesihatan mental

pelajar.

Jamaliah yang merupakan Ahli Dewan Undangan Negeri (ADUN) Bandar Utama memaklumkan program intervensi dilaksanakan dan diperluas secara menyeluruh ke sekolah rendah, khususnya melibatkan murid tahun 5 dan tahun 6.

Ujarnya, hasrat utama daripada intervensi minda sihat yang dijalankan adalah untuk memupuk kesedaran awal tentang kepentingan kesihatan mental serta membina daya tahan diri dalam kalangan murid.

"Fokus intervensi adalah kepada pembangunan emosi dan tingkah laku, aktiviti pencegahan awal, latihan pemerkasaan Guru Bimbingan dan Kaunseling sekolah rendah.

"Ini dilakukan melalui bengkel kemahiran intervensi minda Antara Intervensi Umum dan Amalan Gaya Hidup Sihat yang dijalankan adalah Sesi Bimbingan, Teknik Relaksasi, Latihan Pernafasan, Senaman dan Urutan Bahu dan Leher," katanya.

Jelasnya, kesemua langkah ini diambil sebagai usaha pencegahan awal kesihatan mental murid.

AKHBAR : BERITA HARIAN
MUKA SURAT : 10
RUANGAN : MUKA SEPULUH

Perlu berani sediakan biasiswa Sarjana Patologi Forensik

- Struktur ganjaran dan insentif tidak sepadan dengan risiko serta tekanan kerja bakal dihadapi, menjadikan profesion ini kurang menarik di mata graduan muda
- Usaha memperkenalkan bidang forensik di peringkat sekolah dan universiti perlu digiatkan. Pelajar STEM harus diyakinkan bidang ini bukan sekadar 'seram' atau menakutkan, tetapi satu profesion sangat mulia

Oleh Noor Atiqah Sulaiman
bhrencana@bh.com.my

Dalam mana-mana sistem keadilan jenayah, peranan sains dan teknologi menjadi tonggak penting untuk memastikan kebenaran terungkap dengan tepat.

Di sebalik usaha polis, pendakwa raya dan hakim menegakkan keadilan, terdapat satu profesion jarang menonjol di khalayak, tetapi sentiasa berdiri di barisan hadapan untuk 'membaca' rahsia kematian, iaitu pakar patologi forensik.

Ramai mungkin pernah menonton siri popular *CSI: Crime Scene Investigation* yang suatu ketika dahulu mencetuskan fenomena di seluruh dunia.

Drama fiksiyen itu menonjolkan kehebatan pasukan penyiasat digambarkan lengkap dengan makmal serba canggih, barisan pakar forensik ramai serta teknologi moden, kononnya mampu menyelesaikan kes rumit hanya dalam beberapa jam.

Watak forensik di layar kaca dilihat bagaikan wira tanpa jubah, bekerja siang dan malam, meneliti setiap cebisan bukti demi menegakkan keadilan.

Namun, di sebalik populariti *CSI*, realiti bidang forensik di Malaysia jauh berbeza. Hakikatnya, kita masih bergelut dengan kekurangan tenaga pakar. Tiada pasukan besar atau makmal ultra moden boleh diakses pada bila-bila masa.

Yang ada sekitar 31 pakar patologi forensik berdaftar di bawah Pejabat Pendaftaran Pakar Kebangsaan. Bayangkan dengan jumlah sekecil itu, mereka inilah dikerahkan ke seluruh Malaysia dan meneliti ribuan kes dalam negara ini setiap tahun.

Menurut Ketua Unit Forensik di Hospital Canselor Tuanku Muhriz (HCTM), Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Prof Dr Faridah Mohd Nor, disebabkan kekurangan ini, kerajaan hanya mampu menempatkan seorang atau dua pakar forensik di setiap negeri bagi mengendalikan kes jenayah di kawasan berkenaan.

Keadaan ini menjadikan beberapa negeri seperti Sabah, Sarawak, Kelantan, Terengganu dan Pahang, serta beberapa kawasan luar bandar seperti Perlis dan Negeri Sembilan antara paling terkesa.

Bagi sesetengah kes, mayat terpaksa dihantar ke hospital lain untuk proses bedah siasat atau menunggu ketibaan pakar dari lokasi lain.

Beban mereka bukan sekadar melakukan bedah siasat, tetapi memastikan laporan disiapkan dengan teliti, menjadi saksi di mahkamah dan mematuhi piawaian undang-undang supaya keadilan tidak tercemar oleh kecuatan sekecil mana pun.

Sedikit sahaja kesilapan dalam laporan atau pengendalian bukti boleh menjadi penentu sama ada

penjenayah terlepas atau mangsa mendapat pembelaan.

Seorang pakar forensik ibarat 'mata dan telinga' kebenaran. Mereka menjadi saksi bisu di sebalik setiap mayat, setiap serpihan tisu, setiap percikan darah.

Dalam situasi begini, tidak mustahil proses siasatan tertangguh, bukti kritikal terlepas pandang dan seterusnya keadilan diharapkan keluarga mangsa akan terdawai.

Tuntut ketahanan mental luar biasa

Persoalan yang sering timbul, mengapa begitu sedikit doktor muda berminat memilih laluan forensik? Jawapannya bukan semudah menuding jari pada sikap generasi baharu semata-mata. Realitinya, kerjaya ini menuntut ketahanan mental luar biasa.

Tidak semua sanggup berdepan trauma psikologi membongkar mayat reput, kes bunuh ngeri atau mengharungi bau busuk di bilik mayat. Pada masa sama, bidang ini sering dianggap kurang 'glamor' berbanding kepakaran lain seperti pembedahan atau kardiologi.

Tambahan pula, struktur ganjaran dan insentif tidak sepadan dengan risiko serta tekanan kerja bakal dihadapi, menjadikan profesion ini kurang menarik di mata graduan muda.

Satu lagi perkara sering diabaikan ialah kurangnya pendedahan kepada kerjaya ini di peringkat awal. Tanyalah pada pelajar perubatan, kebanyakan

mereka hanya melihat kes forensik dari segi anatomi patologi atau laporan autopsi ringkas, tanpa cuba memahami konteks undang-undang atau siasatan jenayah lebih kompleks.

Ramai pelajar perubatan tidak pernah benar-benar diberi peluang melihat kerja sebenar ahli patologi forensik. Tanpa inspirasi pengalaman lapangan, minat sukar bercambah. Malah, dalam silibus, bidang perubatan forensik hanya merangkumi sebahagian kecil pembelajaran.

Di sekolah pula, bidang ini jarang diketengahkan walaupun ia bertunjangkan Sains, Teknologi, Kejuruteraan dan Matematik (STEM).

Apa yang memblimangkan, kini terdapat trend pelajar cemerlang alir sains tulen memilih berpindah ke bidang lebih 'santai' ketika menjejakkan kaki ke menara gading.

Imej sains tulen dilihat berat dengan tugas makmal, laporan terperinci dan peperiksaan yang mencabar, menakutkan sesetengah pelajar. Akhirnya bidang kritikal seperti patologi forensik makin kurang diminati.

Sedangkan untuk menjadi pakar bertauliah, tiada laluan singkat boleh dilalui kerana graduan perlu menempuh tempoh bertahun-tahun, termasuk pengajian Sarjana Patologi Forensik, latihan siswazah dan pengalaman di hospital.

Persoalannya, ke mana hala tuju kita jika isu ini tidak ditangani. Bukan sekadar beban kerja makin bertimbun, tetapi siasatan jenayah juga berisiko tertangguh. Mangsa dan keluarga pula mungkin hilang peluang mendapat pembelaan.

Jika dibiarkan, kita mungkin terpaksa membawa masuk pakar forensik dari luar negara dan jika ia benar berlaku, ia bukan sahaja menelan kos besar, malah boleh menjejaskan kerahsiaan kes sensitif.

Kerajaan tidak boleh membiarkan keadaan ini berterusan. Sebagai negara mahu muncul sebagai hab perubatan terkemuka rantau ini, sistem keadilan jenayah kita tidak boleh goyah hanya kerana kurangnya 'penjaga kebenaran' di bilik mayat.

Kerajaan perlu lebih berani menyediakan biasiswa Sarjana Patologi Forensik, menawarkan insentif dan elaun setimpal, menaik taraf makmal forensik di hospital kerajaan, memastikan jawatan tetap diwujudkan dengan laluan kerjaya jelas.

Pada masa sama, usaha memperkenalkan bidang ini di peringkat sekolah dan universiti perlu digiatkan.

Pelajar STEM harus diyakinkan bidang forensik bukan sekadar 'seram' atau menakutkan, tetapi satu profesion sangat mulia dan kritikal.

Sudah tiba masanya masyarakat sedar, pakar forensik bukan sekadar petugas di bilik mayat, tetapi merekalah barisan terakhir yang juga wira tidak didendang dalam memastikan mangsa tidak mati sia-sia dan penjenayah tidak bersembunyi di balik keraguan.

Pakar forensik bukan sekadar petugas di bilik mayat, tetapi merekalah barisan terakhir yang juga wira tidak didendang dalam memastikan mangsa tidak mati sia-sia dan penjenayah tidak bersembunyi di balik keraguan

AKHBAR : THE STAR
MUKA SURAT : 9
RUANGAN : NATION

Kindness and compassion on call

Doctor's free dialysis centres a lifeline for patients in need

By RSN MURALI
murali@thestar.com.my

MELAKA: For many Malaysians living with chronic kidney disease, the cost of dialysis is a heavy burden, one that drains not only their finances but their hope.

Amid a rising tide in end-stage kidney failure cases in the country, Dr M. Ganeshwaran stands out as a quiet force of change, providing free dialysis to some 60 underprivileged patients every single day.

A former public health medical officer, the 44-year-old has dedicated himself to ensuring that access to life-sustaining dialysis does not depend on one's income.

Through several dialysis centres he established in Petaling Jaya, Kuala Kubu Baru and Puchong in Selangor, Dr Ganeshwaran and his team provide daily treatment to patients who would otherwise struggle to cope with the high cost of treatment.

"They are not just patients but people trying to stay alive while managing their children's school fees, house rent and daily necessities."

"Many patients from poor backgrounds come to me for help to get free dialysis treatment and I decided to offer them at all three centres," he said in an interview.

Dr Ganeshwaran said each centre also offers emotional and psychological support, acknowledging the toll chronic illness takes on an individual.

"Many arrive in despair but over time, they find not just care but comfort and strength to go on," said the chief operating officer of



Always attentive:
Dr Ganeshwaran checking on a patient receiving dialysis at one of his centres in Selangor.

of a private medical centre in Selangor.

Dr Ganeshwaran noted that the significance of the effort becomes clearer when placed against the backdrop of Malaysia's increasing kidney-related illnesses.

"As of 2023, approximately 15.5% of Malaysians are living with some stage of chronic kidney disease, with most of them unaware of their condition."

"Each year, over 10,000 new patients begin dialysis, and by the end of 2023, the total number of Malaysians undergoing regular dialysis stood at 46,659," he said.

Dr Ganeshwaran said Melaka recorded the highest dialysis acceptance rate in the country in 2023 with 384 patients per million population.

This urgent need has led Dr Ganeshwaran to expand his mission to the state where plans are underway to open a fourth dialysis centre.

He also aims to launch a new NGO known as "We Care", which

will focus on early detection, community education and intervention in non-communicable diseases such as diabetes, hypertension and obesity, the leading causes of kidney failure.

Dr Ganeshwaran also emphasised the importance of prevention methods before a disease progresses to critical stages.

"Free dialysis is necessary but the bigger goal is to prevent people from ever needing it," he said.

Dr Ganeshwaran's roots in Melaka run deeper than the new project.

In 2022, he opened the Hang Tuah Clinic in Ayer Keroh, named after the legendary Malay warrior, fulfilling a promise he made a year earlier to Datuk Seri Sulaiman Md Ali.

He said the former chief minister had highlighted the need for affordable healthcare services in the state and within a year, the clinic started its operations.

"Today, the clinic continues to provide accessible medical care to those caught between the long

queues of public healthcare and the rising cost of private treatment," he said, adding that his aim was to continue offering a model of medical care rooted in "compassion, community and sustainability".

Dr Ganeshwaran has devoted over a decade to humanitarian work with the United Nations High Commissioner for Refugees, helping relocate more than 60 cases to the United States and Canada.

His missions have taken him across Australia, Lebanon, Sweden, Jordan, India, Indonesia, Thailand and Singapore.

He has also provided aid to flood victims in Pakistan, Syrian refugees in Jordan, typhoon victims in Tacloban, Philippines, and 2005 earthquake survivors in Yogyakarta, Indonesia.

Meanwhile, the Star Golden Hearts Award (SGHA) returns for the 11th edition to honour everyday Malaysians whose compassion and selflessness have made a lasting impact on others.



**RECOGNISING THE
UNSUNG,
INSPIRING THE
NEXT**

If you know individuals or organisations working selflessly to build a more inclusive and equitable Malaysia, help their story be heard.

A total of **RM90,000** in awards will honour 10 deserving individuals and groups for their inspiring contributions including the chance to be selected for the prestigious McDonald's Caring Hearts Award.

Caring Hearts. Real impact

Scan Now to Nominate

Nomination closes
10 August 2025



With McDonald's Malaysia as the new strategic partner, SGHA is poised to broaden its reach and deepen its impact nationwide.

This year also marks the debut of the McDonald's Caring Hearts Award – a special recognition honouring individuals or grassroots groups whose heartfelt acts of kindness have uplifted lives in profound and lasting ways.

Since its inception in 2015, SGHA has honoured over 100 individuals and organisations whose efforts have inspired action, transformed lives and strengthened communities nationwide.