

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

10

Utusan Malaysia
JUMAAT • 13 JUN 2025

Utusan Malaysia m/s 10 B/Negeri 13/6/2025 (Jumaat)



PENGUSAHA kedai vape terkilan dengan keputusan Kerajaan Negeri Pahang mengharamkan secara menyeluruh penggunaan rokok elektronik.

'Vape tak bunuh, diabetes lagi bahaya'

Oleh **NORFARHIZA MOHD. ATAR**
utusannews@mediamulia.com.my

LIPIS: Pengusaha kedai vape terkilan dengan keputusan Kerajaan Negeri Pahang yang menguatkuasakan larangan penggunaan rokok elektronik secara menyeluruh sambil menyifatkannya tindakan terburu-buru dan bercangah dengan perundangan sedia ada.

Pengusaha yang hanya mahu dikenali sebagai Wai berkata, larangan tersebut bertentangan dengan Akta Kawalan Produk Merokok Demi Kesihatan Awam 2024 (Akta 852), yang digubal bagi mengawal selia penjualan produk tembakau dan vape dan bukan untuk mengharamkannya secara menyeluruh.

"Akta tersebut bertujuan kawalan, bukan pengharaman muktamad. Kalau begitu logiknya, rokok seludup yang memang diharamkan pun masih berleluasa di pasaran. Dadah

juga haram, tapi ramai boleh dapat dengan mudah. Jadi, larangan menyeluruh bukanlah jalan terbaik," katanya kepada *Utusan Malaysia* di sini.

Menurut Wai, tindakan menjut tanpa perbincangan bersama pengusaha industri hanya memberi kesan ekonomi yang besar kepada pemain industri, khususnya usahawan kecil sepertinya.

"Kalau larangan ini berkuat kuasa serta-merta, kami berisiko gulung tikar. Banyak produk masih belum terjual, pekerja perlu dibayar gaji, sewa kedai berjalan seperti biasa. Ini melibatkan kerugian dua kali ganda," katanya.

Seorang lagi pengusaha dikenali sebagai Khai, turut memperitikai alasan kesihatan yang sering dikaitkan dengan vape, dengan menegaskan bahawa sehingga kini tiada bukti kukuh menunjukkan vape menjadi punca utama kematian di Malaysia.

Katanya, meskipun risiko peng-

gunaan vape sedang dikaji dalam jangka masa panjang, ia dilihat kurang membahayakan berbanding rokok tembakau konvensional berdasarkan bukti semasa.

"Penyakit tidak berjangkit (NCD) seperti jantung, diabetes dan tekanan darah tinggi merupakan antara penyumbang utama kepada kematian di negara ini. Itu yang sepatutnya lebih diberi perhatian oleh kerajaan.

"Kita tak kata vape selamat sepenuhnya, tapi kalau dibandingkan dengan NCD yang terbukti membunuh setiap tahun, rasanya ada isu yang lebih kritikal untuk ditangani," katanya.

Sehubungan itu, Khai menyeru kerajaan negeri agar menilai semula keputusan tersebut dan menggunakan pendekatan kawalan seperti yang digariskan dalam Akta 852, berbanding pengharaman mutlak yang disifatkannya sebagai tidak realistik dan tidak adil kepada pengusaha industri.

AKHBAR : THE SUN
MUKA SURAT : 6
RUANGAN : NATIONAL

6 FRIDAY | JUNE 13, 2025
NATIONAL

FOLLOW theSun ON T
@thesundai

thesun m/s 6 National 13/6/2025 (Jumaat)

Understanding causes, remedies of post natal discomfort

► Condition known as pelvic organ prolapse usually accompanied by difficulty urinating, lower back pain and constipation

KUALA LUMPUR: Aina (not her real name) led an active life, but after giving birth to her first child at the age of 35 through a normal delivery, she began experiencing an unusual discomfort – a sensation that something was about to “fall out” of her vagina whenever she sat down.

At first, she assumed it was just a normal postpartum symptom. However, after several months of persistent discomfort, Aina finally decided to seek medical advice at a clinic.

Upon examination, doctors informed her that she was experiencing a condition known as prolapse, or pelvic organ prolapse.

Universiti Kebangsaan Malaysia Faculty of Medicine, Department of Obstetrics and Gynaecology lecturer Assoc Prof Dr Ixora Kamisan Atan said pelvic organ prolapse commonly occurs in women who have had a natural delivery.

She said this happens especially to older women due to weakened or damaged pelvic floor muscles and supporting ligaments.

She added that other factors could also cause prolapse, such as frequent childbirth, menopause and any condition that increases pressure on the pelvic floor, including chronic coughing, prolonged constipation and obesity.

Ixora, who is also a consultant obstetrician, gynaecologist and urogynaecologist at Hospital Canselor Tuanku Muhriz in Universiti Kebangsaan Malaysia, said while prolapse is not life-threatening, it could significantly affect quality of life.

Prolapse is classified into four stages and could involve the uterus, bladder, bowel or a combination of these organs descending from their original positions in the pelvis.

“In addition to the sensation of something falling out of the vagina, symptoms could



Ixora said lifestyle changes could help prevent prolapse while mild cases can be treated with Kegel exercises and in severe instances, patients may opt for surgery.

– AMIRUL SYAFIQ/THE SUN

include lower back pain and heaviness or pulling sensations in the lower abdomen, pelvic area and vagina.

“If the prolapse involves the bladder, it could cause difficulty urinating, the need to strain during urination, an interrupted urine flow and a sensation of incomplete bladder emptying. If the bowel is affected, it may lead to constipation and difficulty passing stool.”

Ixora said globally, an estimated 30% to 50% of women experience pelvic organ prolapse, while in this region, the figure is about 20%.

“We can treat mild prolapse (stage one) with pelvic floor (Kegel) exercises. For more severe prolapse, in addition to pelvic floor exercises, we can insert a support device called a vaginal pessary or opt for surgery.

“If a pessary is used, follow-up is required every three to four months. If surgery is performed, follow-up is done every six to 12 months. Prolapse could recur even after surgery, with about a 30% risk, but this does not always mean additional surgery is needed.”

She added that lifestyle changes could help

prevent prolapse, including regular pelvic floor exercises, maintaining a healthy weight and diet, and avoiding alcohol and smoking, as these could contribute to lung, liver and abdominal conditions that increase pressure on the pelvic floor.

“Women should also avoid lifting heavy objects to reduce strain on the pelvic muscles. If heavy lifting is unavoidable, there are specific techniques to minimise pelvic floor stress.”

Ixora also said using a postpartum abdominal binder during confinement could help strengthen pelvic floor muscles.

Meanwhile, owner of Puteri Beauty Spa & Traditional Treatment, Airiza Saidin, said traditional therapies could also serve as alternative treatment for prolapse.

These include *sengkak* massage to reposition the uterus and abdominal massage to release trapped gas, along with leg-raising techniques as complementary therapies.

“We also recommend clients perform Kegel exercises to help maintain pelvic floor strength even after undergoing massage therapy.”

AKHBAR : HARIAN METRO

MUKA SURAT : 23

RUANGAN : BISNES

Harian Metro M/S 23 bisnes 13/6/2026 (Jum)

Pengendali kesihatan swasta dijangka kurang terjejas

Kuala Lumpur: "Pengendali penjagaan kesihatan swasta dijangka kurang terjejas oleh semakan dan peluasan cukai jualan sebanyak enam peratus yang diumumkan baru-baru ini," kata Kenanga Investment Bank Bhd (Kenanga IB).

Cukai jualan disemak itu meliputi cukai jualan enam peratus ke atas perkhidmatan penjagaan kesihatan swasta, hanya dikenakan kepada bukan warganegara, termasuk mereka yang mendapatkan perkhidmatan kesihatan tradisional dan berkaitan dengannya.

"Pada masa ini, IHH Healthcare Bhd dan KPJ Healthcare Bhd memperoleh sebahagian pendapatan yang terkawal - sekitar lima hingga tujuh peratus - daripada pelancongan perubatan, yang berfungsi se-

bagai petunjuk kepada cukai perkhidmatan yang dikenakan kepada warga asing," katanya dalam nota penyelidikan.

Sehubungan itu, Kenanga IB mengekalkan saranan *overweight* ke atas sektor penjagaan kesihatan, dengan memilih IHH sebagai pilihan utama dan menambah Duopharma sebagai satu lagi pilihan dalam sektor berkenaan.

Ia berkata, intensiti pendapatan IHH dijangka terus meningkat, dipacu peningkatan jumlah pesakit daripada pasaran domestik dan antarabangsa.

Kenanga IB menjangkakan momentum pendapatan IHH lebih laju pada tahun kewangan 2025 (TK2025), disokong peningkatan intensiti hasil dan permintaan yang semakin meningkat.

AKHBAR : KOSMO
MUKA SURAT : 22
RUANGAN : WANITA

22 **KI-WANITA**

KOSMO! JUMAAT 13 JUN 2025

Kosmo M/s 22 Wanita 13/6/2025 (Jumaat)

Pendarahan haid berlebihan petanda penyakit serius

Kesihatan

Oleh FARID AHMAD TARMUJI

DIANGGARKAN terdapat lebih 1.5 bilion wanita di seluruh dunia mengalami masalah kesihatan berkaitan haid.

Namun, ramai yang menerima penderitaan itu sebagai perkara biasa tanpa menyedari kesannya terhadap kehidupan seharian mereka.

Malah, satu daripada tiga wanita dalam usia reproduktif mengalami pendarahan haid berlebihan (HMB). Dalam perubatan, pendarahan haid yang berlebihan boleh menjejaskan kualiti hidup wanita.

Statistik ini meningkat kepada satu daripada dua wanita apabila mereka melalui peralihan ke menopause.

Satu kajian mengenai kesan HMB terhadap kualiti hidup wanita mendedahkan lebih 83 peratus menyatakan masalah itu menjejaskan aktiviti harian mereka.

Manakala lebih 82 peratus wanita mengatakan ia menjejaskan hubungan dengan pasangan dan 80 peratus mengatakan ia menjejaskan produktiviti mereka di tempat kerja.

Walaupun kesannya besar dan kadar kejadiannya tinggi, namun ramai wanita tidak menyedari bahawa HMB adalah satu masalah kesihatan.

Hampir 59 peratus wanita yang terjejas percaya bahawa keadaan mereka adalah sebahagian daripada kitaran haid normal. Mitos dan salah faham mengenai HMB boleh membawa kepada anggapan bahawa gejala ini adalah perkara biasa dan harus diterima.

Isu ini dibincangkan dalam satu taklimat media anjuran syarikat farmaseutikal dan sains hayat multinasional Jerman, Bayer baru-baru ini.

Perbincangan bertajuk 'Anything but Normal' yang diadakan di Kuala Lumpur itu bertujuan meningkatkan kesedaran bahawa HMB boleh menjadi petanda kepada sesuatu yang lebih serius dan



DARI kiri: Chua, Dr. Mohamad Nasir dan Dr. Premitha merupakan antara panel yang menjayakan taklimat berkaitan HMB.

menggalakkan wanita mendapatkan bantuan lebih awal.

Acara itu menampilkan panel pakar termasuk Pakar Perbidanan dan Sakit Puan, Hospital Pantai Kuala Lumpur merangkap Presiden Kolej Obstetrik dan Ginekologi, Akademi Perubatan Dr. Premitha Damodaran; Pakar Perbidanan dan Sakit Puan, Fakulti Perubatan Hospital Canselor Tuanku Muhriz, Universiti Kebangsaan Malaysia, Prof. Dr. Mohamad Nasir Shafiee dan pakar diet kesihatan Wanita yang juga jurulatih peribadi, Xinthia Chua.

Mengulas akan hal tersebut, Dr. Premitha berkata, HMB adalah isu kesihatan biasa tetapi sering diabaikan.

Menurutnya, ia boleh memberi kesan besar terhadap kualiti hidup wanita dari segi fizikal, emosi dan sosial.

"Ramai wanita enggan mendapatkan rawatan kerana menyangka simptom itu adalah normal. Amat penting untuk mendapatkan bantuan perubatan dan kelewatan mengenal pasti simptom boleh menyebabkan terlepasnya peluang untuk



RAMAI wanita tidak sedar masalah HMB boleh menjejaskan aktiviti harian mereka.
- CAMBAR HIASAN

mendapat bantuan awal.

"HMB boleh menjadi gejala kepada masalah kesihatan yang mendasari seperti fibroid, ketidakseimbangan hormon atau gangguan endometrium," katanya.

Tambahnya, kelewatan mendapatkan rawatan boleh mengakibatkan komplikasi, termasuk anemia teruk yang mungkin memerlukan rawatan perubatan lebih intensif.

Dalam pada itu, Dr. Mohamad Nasir pula menyentuh berkaitan HMB dengan hiperplasia endometrium atipikal iaitu satu keadaan yang dicirikan oleh pertumbuhan sel tidak normal pada lapisan rahim.

Ini sekali gus mengukuhkan keperluan bagi wanita untuk lebih peka terhadap simptom mereka.

"Hiperplasia atipikal ialah keadaan di mana lapisan rahim (endometrium) menebal secara tidak normal dan menunjukkan perubahan sel yang bersifat prakanser.

"Walaupun tidak semua kes akan berkembang menjadi kanser, wanita yang mengalami hiperplasia endometrium atipikal mempunyai risiko lebih tinggi untuk menghidap karsinoma endometrium terutamanya jika tidak dirawat," jelasnya.

Tambahnya, HMB merupakan salah satu gejala yang paling biasa bagi hiperplasia atipikal.

Isu ini semakin membimbangkan di Malaysia, di mana peningkatan kadar obesiti dan penyakit metabolik menyumbang kepada peningkatan kes kanser endometrium (kanser rahim).

Selain itu, peningkatan kes sindrom ovari polistik (PCOS) iaitu satu keadaan berkaitan dengan ketidakseimbangan hormon juga dikaitkan dengan peningkatan risiko kanser endometrium sebanyak tiga kali ganda.

Dr. Mohamad Nasir menggesa wanita supaya tidak mengabaikan haid yang berpanjangan atau terlalu banyak kerana pengesanan awal hiperplasia boleh menyelamatkan nyawa.

Selain itu, panel turut membincangkan pelbagai pilihan rawatan yang tersedia untuk HMB termasuk ubat-ubatan, prosedur pembedahan dan perubahan gaya hidup. Berunding dengan pakar penjagaan kesihatan keseluruhan, selain mencari pendekatan yang paling sesuai dengan keperluan individu.

Selain rawatan perubatan, perubahan gaya hidup juga boleh membantu wanita menguruskan pendarahan haid berlebihan dengan lebih berkesan.

Mengamalkan diet seimbang yang kaya dengan zat besi dan nutrien serta senaman kerap boleh meningkatkan kesihatan keseluruhan, selain berpotensi mengurangkan simptom.

"Gaya hidup sihat bukan sahaja menyokong kesejahteraan fizikal, malah meningkatkan kesihatan emosi sepanjang kitaran haid," katanya.

Sebagai sokongan kepada inisiatif ini, Bayer telah melancarkan laman web khas, www.knowyourperiod.com yang direka untuk meningkatkan kesedaran mengenai pendarahan haid berlebihan.



SESI perbincangan 'Anything but Normal' telah diadakan di ibu negara baru-baru ini.