

AKHBAR : THE SUN
MUKA SURAT : 4
RUANGAN : NATIONAL

4 MONDAY | JUNE 23, 2025
NATIONAL

the sun m/s4 National 23/6/2025 (Monday)



Think twice before using makeup testers

► Dermatologist warns shared cosmetics may carry viruses, bacteria and fungi that cause skin infections and allergic reactions

BY DEEPAKASHMI MANICKAM
newsdesk@thesundaily.com

PETALING JAYA: Makeup testers at beauty counters could expose users to harmful viruses, bacteria and fungi, warned a dermatologist, urging the public to avoid applying products directly to the lips, face or around the eyes.

Aesthetic dermatologist Dr Lim Ing Kien, also known as Dr Ingky on social media, said makeup testers can harbour viruses such as herpes simplex virus type 1 (HSV-1) as well as bacteria and fungi that may cause skin infections, eye conditions and allergic reactions.

"Contracting herpes simplex virus type 1 (HSV-1) from a shared lip product is possible, although rare.

"For someone to catch herpes from lipstick, the virus must be freshly deposited and immediately used by the next person," he told *theSun*.

He explained that HSV-1 - the virus responsible for cold sores - can survive for several hours on moist surfaces such as lipsticks, although exposure to air and light

rapidly weakens it.

"The risk is real enough that doctors strongly advise against applying testers directly to the lips."

Lim said herpes is not the only concern, noting that makeup testers are often breeding grounds for other harmful microbes.

"Studies have found makeup testers contaminated with *Staphylococcus aureus*, *E. coli*, *Enterococcus faecalis* and *Pseudomonas aeruginosa*," he added.

These bacteria can cause a range of issues, from skin infections and boils to more serious conditions such as conjunctivitis.

He added that *Candida* and *Aspergillus* fungi are also common and may lead to skin rashes or fungal infections.

He said some cosmetic products are riskier than others.

"Items used on moist areas such as mascara, eyeliners, lipsticks and cream foundations pose a higher risk.

"Cream products in jars are easily contaminated by fingers, while dry powders or sharpened pencils are slightly safer, although not completely germ-free," he said.

He also warned that shared cosmetics could trigger allergic reactions or worsen skin conditions.

"Even if the product isn't infected, your skin may still react to residues left behind by others such as sweat, oil or allergens," he said.

"I've seen cases of allergic contact dermatitis and acne breakouts caused by shared testers."

On how long pathogens can survive on makeup products, Lim said HSV-1 can linger for several hours, depending on humidity, temperature and the surface type.

"Lipsticks with alcohol or oil bases may reduce the survival time, but it's not a guarantee," he added.

When asked about hygiene practices in stores, he said they can be "very effective, if done properly."

Alcohol swabs containing 70% isopropyl alcohol can eliminate more than 99% of surface germs and disposable applicators help, provided they are not reused.

"But re-dipping them defeats the purpose," he said.

"These hygiene protocols only work if staff follow them consistently, which isn't always the case in busy retail environments."

Lim advised consumers never to apply testers directly to the lips, eyes or face.

"Test lipsticks on your arm or wrist, and always ask for a fresh applicator, or better yet, bring your own.

"Request that staff sanitise the product in front of you and avoid testing during peak hours when lapses are more likely."

He also said hygiene practices have improved since the Covid-19 pandemic.

"Many stores have introduced more frequent cleaning, adopted 'no-touch' policies and implemented virtual try-on tools," he said.

"Virtual or AI-based try-ons significantly reduce health risks and are increasingly popular with younger consumers."

Even professional makeup artists uphold strict hygiene routines.

"They sanitise their tools between clients, use disposable wands and never double-dip," he said.

"Consumers should apply the same standards at home, especially when sharing makeup."

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA

MUKA SURAT : 12

RUANGAN : RENCANA

Rencana

Utusan Malaysia
ISNIN • 23 JUN 2025

12



DENGAN bilangan doktor veterinar yang ada sekarang tidak sampai 3,000 orang, Malaysia perlu menggandakan bilangannya.

Tingkat program kedoktoran veterinar

AHMAD
ISMAIL

ISU keterjaminan makanan, penternakan haiwan ruminan dan ayam itik, pemuliharaan hidupan liar, penyakit zoonotik, haiwan peliharaan, dan lain-lain berkaitan haiwan, mendesak program kedoktoran veterinar dan sains haiwan dalam negara di tambah baik segera. Buat masa ini, program kedoktoran veterinar hanya ditawarkan di Universiti Putra Malaysia (UPM) dan Universiti Malaysia Kelantan (UMK).

Ada juga program berkaitan sains haiwan peringkat diploma ditawarkan, seperti kesihatan haiwan dan penternakan, bagi menampung kerjaya berkaitan haiwan penternakan dan haiwan peliharaan.

Program yang ada sekarang masih tidak mencukupi dan tidak mampu memenuhi permintaan perkhidmatan veterinar. Dengan bilangan doktor veterinar yang ada sekarang tidak sampai 3,000 orang, Malaysia perlu menggandakan bilangannya. Kemampuan mengeluarkan doktor veterinar seramai 130 ke 140 setahun perlu disemak.

Malaysia jauh ketinggalan dari segi bilangan doktor veterinar berbanding negara-negara lain seperti Indonesia seramai 20,000 orang, Australia lebih 15,000 orang, China 400,000 orang, lebih 90,000 orang di Amerika Syarikat, hampir 10,000 orang di Thailand, dan lebih 150,000

orang di Brazil. Selama lebih 50 tahun UPM menjalankan program kedoktoran veterinar, masih belum mencapai sasaran negara.

Permintaan kerjaya sebagai seorang doktor veterinar di Malaysia semakin meningkat memandangkan bidangnya yang amat luas, bukan sahaja terhad kepada haiwan peliharaan yang disimpan dalam kurungan tetapi juga haiwan liar dan haiwan ternakan. Malaysia memerlukan doktor veterinar yang berkualiti untuk perkhidmatan terbaik.

Penyakit zoonotik adalah penyakit yang boleh berjangkit dari haiwan kepada manusia atau sebaliknya disebabkan oleh bakteria, virus, parasit dan kulat. Antara penyakit zoonotik yang terkenal adalah rabies, selesema burung, malaria dan zika yang boleh menjangkiti secara langsung atau tidak langsung.

Pemencilan hutan, interaksi manusia dengan haiwan liar dan haiwan peliharaan secara langsung atau tidak, mendedahkan manusia kepada penyakit zoonotik. Haiwan seperti pelbagai spesies burung, tikus, kera, tupai dan musang yang sudah pun beradaptasi dengan habitat manusia juga memberikan tekanan baharu.

Keperluan doktor veterinar bagi haiwan besar seperti haiwan ternakan dan kuda sangat diperlukan. Bilangan mereka semakin berkurangan. Doktor veterinar untuk haiwan kecil juga mempunyai permintaan tinggi sekarang terutama di kawasan bandar

bagi memenuhi gaya hidup semasa berkaitan haiwan peliharaan. Kesedaran tinggi dalam kalangan masyarakat dan aktivis haiwan, dalam kesihatan dan kebajikan haiwan, menambahkan lagi permintaan kepada bilangan doktor veterinar.

Perubahan lanskap habitat manusia dan haiwan liar serta gaya hidup manusia, memerlukan perhatian baharu pihak bertanggungjawab.

Berasaskan keperluan dan ketidakeimbangan ini, pihak berkaitan perlu mencari penyelesaian dengan melatih lebih ramai bakat perkhidmatan veterinar di pelbagai peringkat melalui program pendidikan yang ada atau meningkatkan aktiviti dan kualiti program pendidikan.

Program kedoktoran veterinar, ahli akademik, pegawai sokongan dan kemudahan yang ada di UPM dan UMK mesti diberikan perhatian sebagai laluan cepat penambahbaikan keperluan doktor veterinar negara.

Program galakan pembangunan bakat baharu dalam perkhidmatan veterinar boleh dikembangkan selari dengan program pembangunan STEM (Sains, Teknologi, Kejuruteraan dan Matematik) dan TVET (Pendidikan dan Latihan Teknikal dan Vokasional) yang sedang dipopularkan kerajaan.

Permintaan tinggi kepada doktor veterinar sesuai dengan pembangunan industri penternakan seperti lembu daging dan tenusu, kambing, biri-biri, babi dan

ayam yang berlaku dengan cepat. Perkembangan teknologi penternakan seperti sistem permakanan automatik, pemantauan kesihatan, dan inovasi genetik melibatkan integrasi antara bidang dan kepakaran. Tambahan lagi dengan perkembangan kecerdasan buatan (AI) dan internet kebendaan (IoT) membuatkan bidang kedoktoran veterinar semakin mencabar.

Aplikasi ilmu asas sains haiwan, perkembangan sains moden dan teknologi dalam penternakan, penambahbaikan kesihatan dan kebajikan haiwan ternakan, produktiviti, kualiti produk, pengurusan penyakit, kelestarian alam sekitar dan kesedaran awam umumnya, memerlukan amalan perkhidmatan veterinar yang cekap dan mampan.

Bagi menyediakan nasihat penjagaan dan rawatan haiwan peliharaan yang terbaik, pusat perkhidmatan penjagaan dan kecemasan veterinar yang boleh diakses dengan mudah perlu diadakan. Haiwan yang sakit tidak seperti manusia yang boleh berkomunikasi dengan mudah apabila mempunyai masalah kesihatan.

Komunikasi dengan haiwan memerlukan latihan, kesabaran, pemerhatian dan kefahaman serta kemahiran yang tinggi. Kelakuan, tahap tekanan, pergerakan dan respon haiwan yang sakit atau tertekan adalah sebahagian daripada perkara penting yang perlu dilihat.

Hospital pakar veterinar berteknologi tinggi contohnya

perlu ada di UPM sebagai sebuah universiti yang telah terkehadapan dalam negara.

Industri penternakan ruminan dan perubahan iklim sangat berkait rapat terutamanya dalam pelepasan gas rumah hijau (GHG) di mana gas metana hasil daripada pencernaan makanan dan nitrus oksida daripada tahi haiwan. Penebangan hutan untuk kawasan ternakan juga mempengaruhi perubahan iklim apabila tiada tumbuhan untuk menyerap karbon.

Kesan perubahan iklim ke atas haiwan penternakan termasuk tekanan haba, kekurangan air, bekalan makanan terhad, penyebaran penyakit, boleh mengurangkan produktiviti sumber daging dan tenusu.

Dalam pengurusan hidupan liar, pendekatan baharu dalam program kedoktoran veterinar sangat penting apabila mengambil kira pemencilan hutan, perubahan iklim, konflik dengan manusia, pencemaran bahan kimia dan tekanan alam sekitar umumnya.

Doktor veterinar tidak hanya melihat kepada kesihatan haiwan, tetapi lebih bersepadu meliputi kesihatan ekosistem, pemantauan konflik kesihatan manusia-hidupan liar, kaedah diagnosis selamat dan cepat, pencegahan penyakit, pemuliharaan hidupan liar serta adaptasi pengurusan dan penyelidikan yang berterusan.

AHMAD Ismail ialah Presiden Kongres Persatuan Akademik Malaysia (MAAC).

AKHBAR : BERITA HARIAN

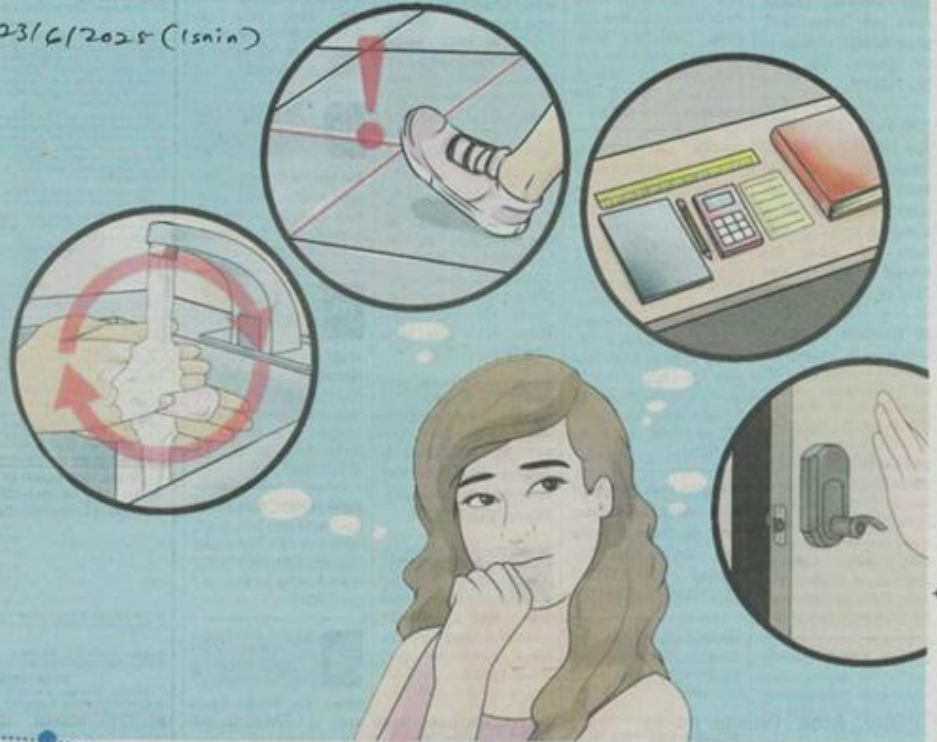
MUKA SURAT : C31

RUANGAN : KLASSIFIEDS

Berita Harian M/s C31 KlasiFieds 23/6/2025 (Isnin)

Apa Itu OCD?

Yang Perlu Diberi Perhatian



GANGGUAN Obsesif Kompulsif, atau lebih dikenali sebagai OCD (Obsessive Compulsive Disorder), merupakan sejenis gangguan mental yang mengalami keresahan, kebimbangan dan kerisauan.

Gangguan ini menyebabkan seseorang mengalami fikiran atau perasaan yang berulang-ulang secara tidak terkawal (obsesif), dan dorongan untuk melakukan sesuatu tindakan secara berulang kali (kompulsif). Keadaan ini boleh mengganggu kehidupan harian individu yang mengalaminya, malah boleh menjejaskan hubungan sosial, pekerjaan, dan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

Seseorang yang menghidap OCD biasanya akan mengalami fikiran atau ketakutan yang melampau terhadap sesuatu perkara, walaupun hanya mungkin tidak berasas. Sebagai contoh, seseorang mungkin sentiasa berasa tangan mereka kotor walaupun telah mencuci berkali-kali, lalu terpaksa membasuh tangan secara berulang sehingga kulit menjadi luka. Dalam kes lain, ada individu yang terlalu takut jika

sesuatu perkara buruk akan berlaku jika mereka tidak melakukan satu perbuatan tertentu, seperti menyusun barang dalam satu aturan yang sangat spesifik dan akan mengulangi perbuatan tersebut jika mereka tidak berpuas hati.

Walaupun sesetengah orang mungkin menganggap tingkah laku seperti ini sebagai kebiasaan atau "cerewet", OCD adalah lebih daripada itu. Ia merupakan satu gangguan psikologi yang memerlukan perhatian dan rawatan yang sewajarnya. Penghidap OCD sedar bahawa tindakan mereka tidak logik, namun mereka sukar untuk mengawalinya. Gangguan ini boleh menyebabkan tekanan yang amat besar dan membuatkan seseorang berasa terperangkap dalam rutin yang melelahkan.

Punca sebenar OCD masih belum diketahui secara jelas, namun ia dipercayai berpunca daripada gabungan faktor genetik, biologi otak, serta pengalaman hidup. Tekanan emosi, trauma zaman kanak-kanak, atau persekitaran yang tidak stabil juga boleh menjadi pencetus kepada gangguan ini. Dalam banyak kes, OCD mula muncul pada usia remaja atau awal dewasa dan boleh berlanjutan jika tidak dirawat.

Walaupun jumlah penghidap OCD kelihatan kecil, ramai yang tidak menyedarinya kerana

menganggap gangguan ini hanyalah sifat atau keperibadian seseorang itu, namun begitu, OCD perlu diberikan perhatian kerana kesan serius jika tidak dirawat dari awal. Antara kesannya termasuklah:

- Kebimbangan yang disertai oleh serangan panik
- Kemurungan
- Masalah pemakanan

Rawatan untuk OCD biasanya melibatkan terapi psikologi seperti Terapi Tingkah Laku Kognitif (CBT) dan kadangkala disertakan dengan ubat-ubatan untuk membantu menstabilkan kimia dalam otak. Dengan rawatan yang betul dan sokongan keluarga serta masyarakat, penghidap OCD boleh belajar menguruskan simptom mereka dan menjalani kehidupan yang lebih baik.

Kesimpulannya, OCD bukanlah sekadar sifat suka kebersihan atau terlalu teratur seperti yang sering disalah faham oleh masyarakat. Ia adalah gangguan mental yang serius dan memerlukan perhatian serta pemahaman daripada semua pihak. Masyarakat seharusnya lebih peka dan tidak memandang ringan terhadap individu yang menghidap OCD agar mereka dapat dibantu dengan cara yang betul dan penuh empati.