

AKHBAR : BERITA HARIAN
MUKA SURAT : 13
RUANGAN : MINDA PEMBACA

Pengguna kena waspada promosi harga murah produk kesihatan

Sauji Mohamad Sauti
Unit Perhubungan
Awam Hospital
Ampang

Dalam beberapa tahun kebelakangan ini, pengguna di Malaysia semakin didedahkan kepada promosi kesihatan dalam bentuk baharu yang tidak lagi bergantung kepada kempen kerajaan atau saranan doktor.

Kita kini berada dalam era fenomena baucar farmasi, iaitu promosi besar-besaran produk kesihatan ditawarkan bersama ganjaran menarik seperti diskaun luar biasa, hadiah percuma dan penghantaran segera.

Papan tanda di hadapan premis farmasi, poster digital di aplikasi mudah alih dan iklan media sosial memaparkan slogan menarik bagi mempengaruhi pengguna membeli produk ditawarkan promosi harga.

Dalam suasana begini, kesihatan diubah menjadi satu bentuk komoditi boleh dibeli dan dijual seperti mana-mana barang runcit.

Pada permulaan, promosi ini kelihatan memban-tu. Orang ramai mendapat akses kepada barangan kesihatan pada harga lebih rendah. Namun, jika diperhatikan dengan lebih teliti, fenomena ini mem-bawa persoalan lebih mendalam.

Adakah kita benar-benar 'membeli kesihatan' atau sekadar terperangkap dalam ilusi pemasaran menggunakan produk komersial sebagai penyele-saian kesihatan.

Lambakan produk seperti serbuk detox, minu-man enzim, vitamin pelbagai fungsi, pil kolagen dan cecair penurunan berat badan dipromosikan seolah-olah ia mampu menggantikan rawatan sebenar.

Kebanyakan produk tidak disokong bukti sain-tifik kukuh. Malah, banyak tidak menjalani kajian klinikal dan hanya bersandar pada testimoni peng-guna, pengaruh selebriti atau label seperti 'semula

jadi', 'organik', 'halal' dan 'selamat'.

Pengaruh media sosial mempercepatkan pe-nyebaran maklumat belum disahkan. Golongan mempengaruhi atau penjual dalam talian sering memaparkan gaya hidup sihat disertakan dengan produk tertentu, lalu mencadangkan kesihatan adalah sesuatu yang boleh dicapai dengan membeli dan menelan satu atau dua tablet sehari.

Pengguna yang kurang pendedahan terhadap asas sains perubatan mudah terpengaruh dengan naratif ini, terutama apabila digabungkan dengan potongan harga dan baucar tunai. Kesannya, ber-laku kekeliruan antara produk benar-benar diper-lukan secara perubatan dengan produk tambahan yang tidak perlu.

Ramai pengguna membeli suplemen tanpa na-sihat profesional, bahkan ada menghentikan ubat disarankan doktor dan menggantikannya dengan alternatif komersial kononnya lebih 'semula jadi' atau 'kurang bahan kimia'.

Dalam sesetengah kes, pilihan ini boleh membu-rukkan lagi keadaan kesihatan atau menyebabkan interaksi berbahaya antara ubat dan suplemen.

Petugas kesihatan turut terkesan

Masalah ini turut dirasai petugas kesihatan di lapangan. Ramai doktor dan ahli farmasi berhad-apan pesakit yang datang dengan jangkaan tinggi terhadap produk dilihat di media sosial atau dibeli ketika promosi.

Apabila dimaklumkan produk berkenaan tidak mempunyai bukti keberkesanan, pesakit sering kecewa, malah ada yang menyalahkan sistem kes-ihatan kerana tidak 'mengikuti perkembangan'.

Apa yang memburukkan keadaan ialah keber-gantungan kepada promosi jangka pendek untuk

menarik pembelian semula. Baucar bersyarat, ganjaran mata dan tawaran terhad masa mendorong pengguna membuat keputusan tergesa-gesa tanpa sempat membaca label atau mendapatkan nasihat perubatan.

Dalam jangka panjang, ini boleh mengukuhkan budaya membeli kesihatan secara sembrono dan menjadikan penjagaan kesihatan satu bentuk tabiat membeli-belah, bukan amalan pencegahan atau penjagaan berterusan.

Fenomena ini berpunca daripada jurang besar dalam literasi kesihatan pengguna. Kesedaran kepen-tingan menjaga kesihatan mungkin meningkat, tetapi keupayaan untuk menilai maklumat dan membuat keputusan bijak masih rendah.

Ramai tidak tahu bagaimana membaca label nutrisi, menilai sumber maklumat kesihatan atau mengenal pasti taktik pemasaran yang menyamar sebagai fakta sains. Kita perlu menyol semula bu-daya membeli produk kesihatan dalam masyarakat kita. Adakah kita lebih teruja melihat potongan harga berbanding membaca fakta nutrisi.

Adakah kita menganggap 'lebih banyak produk' bermaksud lebih sihat. Paling penting, adakah kita benar-benar memahami kesihatan bukan sesuatu yang boleh dibeli sekali-sekala, tetapi hasil daripada keputusan harian, pemahaman sendiri dan bimbi-ngan yang betul.

Kesihatan adalah tanggungjawab jangka panjang. Ia tidak hadir melalui baucar, tetapi melalui pemili-han maklumat yang betul, amalan gaya hidup sihat konsisten dan hubungan baik dengan penyedia kes-ihatan profesional. Dalam dunia sarat dengan diskaun dan janji manis, pengguna mesti lebih berhati-hati kerana harga murah tidak semestinya membawa nilai sebenar.

AKHBAR : BERITA HARIAN

MUKA SURAT : 33

RUANGAN : SIHAT

Kolesterol tinggi boleh dialami sesiapa sahaja tanpa amaran

Jika sebelum ini penyakit jantung dikaitkan dengan warga emas, kini senario berubah apabila semakin ramai individu muda tewas akibat pembunuhan senyap itu.

Lebih membimbangkan, Malaysia mencatat kadar penyakit kardiovaskular aterosklerosis (ASCVD) dalam kalangan penduduk yang jauh lebih muda sekitar 10 tahun lebih awal berbanding negara lain.

Situasi ini menambah tekanan terhadap sistem kesihatan awam negara.

Pakar Perunding Kardiologi, Pusat Perubatan Bukit Tinggi (BTMC), Klang,

Dr Yew Kuan Leong, berkata trend itu amat membimbangkan kerana satu daripada empat pesakit jantung di negara ini berusia bawah 50 tahun.

"Kini bukan lagi luar biasa untuk kami menerima pesakit dalam lingkungan usia 30-an dan 40-an mengalami serangan jantung," katanya.

Beliau berkata, salah satu punca utama penyakit jantung ialah kolesterol tinggi atau hiperlipidemia yang berlaku apabila lemak berlebihan berkumpul dalam salur darah.

"Disebabkan tiada gejala awal, ramai tidak menyedari tahap kolesterol mereka melampaui paras selamat sehinggalah ditimpa serangan jantung atau strok secara mengejut.

"Ramai anggap mereka sihat hanya kerana tiada simptom, sedangkan hakikatnya kolesterol tinggi boleh dialami sesiapa sahaja tanpa amaran," kata Dr Kuan Leong.

Beliau menjelaskan, 70 hingga 80 peratus kolesterol sebenarnya dihasilkan oleh hati.

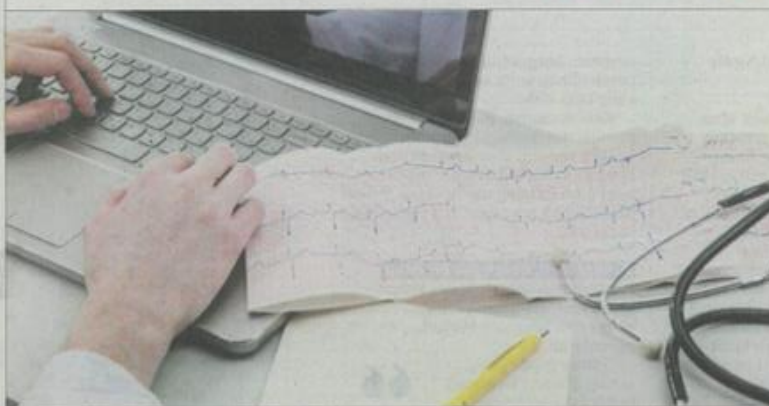
Bermakna, katanya walaupun individu mengamalkan diet sihat dan gaya hidup aktif, mereka masih berisiko jika faktor genetik memainkan peranan.

Faktor risiko penyakit jantung terbahagi kepada dua kategori utama:

1 Boleh diubah suai
Termasuk amalan merokok, kurang bersenam, pemakanan tinggi lemak tepu serta gaya hidup tidak aktif. Langkah perubahan gaya hidup secara konsisten mampu mengurangkan risiko dengan ketara.

2 Tidak boleh diubah suai
Merangkumi umur, jantina, keturunan dan sejarah keluarga.

Usia muda bukan 'lesen kebal' serangan jantung



Malah, ada individu yang mewarisi hiperkolesterolemia keluarga (FH) satu keadaan genetik menyebabkan kolesterol tinggi sejak usia muda.

Langkah pencegahan
Menurut Dr Kuan Leong, satu daripada 250 individu menghidap FH tetapi kebanyakannya tidak dikesan sehingga muncul komplikasi serius.

Dr Kuan Leong menyarankan, masyarakat lebih cakna dan bertindak lebih awal dengan pendekatan holistik dalam penjagaan kesihatan jantung.

"Memandangkan kelaziman penyakit jantung yang tinggi di Malaysia, pengurusan proaktif adalah penting," katanya.

Beliau turut mengesyorkan beberapa pendekatan

holistik yang boleh dilakukan:

- **Lakukan pemeriksaan berkala**
Orang dewasa disaran menjalani ujian kolesterol setiap 6 hingga 12 bulan, manakala mereka yang berisiko tinggi perlu berbuat demikian dengan lebih kerap.

- **Pantau paras LDL-C anda**
Tahap kolesterol LDL (kolesterol jahat) yang sihat bergantung kepada

▶ Dapatkan pemeriksaan jantung berkala bagi mengelakkan serangan mengejut. (Foto hiasan)

tahap risiko seseorang, namun idealnya berada dalam lingkungan 1.4 hingga 2.6 mmol/L.

- **Amalkan gaya hidup sihat**
Pemakanan seimbang, senaman tetap dan menghentikan tabiat merokok antara langkah penting.

- **Pertimbangkan rawatan**
Sekiranya perubahan gaya hidup tidak mencukupi, ubat-ubatan atau terapi moden boleh membantu mengawal paras kolesterol dan mengurangkan risiko komplikasi kardiovaskular.

Bertindak segera

Dr Kuan Leong turut mengingatkan, penyakit jantung bukan hanya menyerang mereka yang berusia dan mempunyai simptom, sebaliknya kini turut mengancam generasi muda.

"Kita perlu ubah persepsi penyakit jantung hanya berlaku pada usia tua.

Kunci pencegahan ialah bertindak awal dan jangan tunggu sehingga terlambat.

"Jika anda belum menjalani ujian kolesterol baru-baru ini, kini masanya berbuat demikian.

Dapatkan nasihat doktor dan lindungi jantung anda sebelum ia meragut nyawa," katanya.

info

Kaedah diagnosis aterosklerosis

- Ujian darah untuk menguji tahap gula dan kolesterol dalam darah.
- ECG atau EKG (electrocardiogram) untuk merekod isyarat elektrik pada kawasan jantung.
- Ujian stres ketika bersenam: Ujian ini akan dilakukan jika simptom anda muncul ketika bersenam.
- Ekokardiogram, ujian untuk menentukan sama ada darah mengalir dengan normal melalui arteri.
- Doppler ultrasound. Alat ultrasound istimewa ini digunakan untuk mengesan sebarang halangan pada kawasan arteri.

Fakta ringkas

- 15 juta kematian setiap tahun di seluruh dunia berpunca daripada penyakit kardiovaskular.
- 1 daripada 250 individu mewarisi hiperkolesterolemia keluarga.
- Kolesterol tinggi tidak menunjukkan gejala awal hanya boleh dikesan melalui ujian darah.



Dr Yew Kuan Leong



AKHBAR : BERITA HARIAN

MUKA SURAT : 34

RUANGAN : SIHAT

Bahaya kulat mikroskopik di persekitaran, kediaman

Oleh Dr Suriani Ngah
Abdul Wahab

Tahukah anda kulat atau mould adalah organisma mikroskopik yang hidup hampir di mana-mana, baik di dalam rumah, pejabat, mahupun persekitaran luar? Tanpa kita sedari,

kehidupan seharian sebenarnya dikelilingi oleh organisma halus ini yang mudah membiak di tempat yang lembap dan terbiar.

Antaranya ialah kulat, yang digelar sebagai 'si pendiam yang mengancam'.

Kulat tumbuh di atas bahan organik mati seperti kain, kotak kadkod, kertas, kayu atau jubin siling terutamanya

apabila bahan-bahan ini disimpan dalam persekitaran yang lembap.

Kehadiran kulat ini boleh dikenali melalui tompokan berbulu atau berwarna yang muncul pada permukaan tersebut.

Walaupun kulat ini kelihatan tidak berbahaya, hakikatnya kulat ada pelbagai spesies yang boleh menjadi patogen atau penyebab penyakit kepada manusia, terutama bagi individu yang mempunyai sistem imun lemah.

Lebih membimbangkan lagi, kulat juga boleh merosakkan struktur bangunan dengan menguraikan bahan organik tempat ia tumbuh, menyebabkan kecacatan fizikal dan kos penyelenggaraan yang tinggi.

Kulat amat mudah membiak dalam keadaan lembap dan pengudaraan yang tidak mencukupi.

Tanpa kawalan berkesan, ia boleh menjadi punca utama masalah kesihatan dan kerosakan bangunan.

Tiga unsur utama yang membolehkan kulat mudah hidup iaitu kelembapan, oksigen dan bahan organik. Apabila ketiga-tiga unsur ini wujud dalam persekitaran yang mempunyai suhu sesuai, kulat dapat hidup dan membiak dengan pantas.

Antara spesies kulat yang lazim ditemui termasuk *aspergillus*, *alternaria*, *acromonium*, *cladosporium*, *drechslera*, *epicoccum*, *penicillium*, *stachybotrys* dan *trichoderma*.

Setiap jenis kulat ini mampu memberi kesan kesihatan yang

berbeza, bergantung kepada tahap pendedahan serta kepekaan individu yang terdedah.

Kebiasaannya, individu akan mengalami pelbagai simptom apabila terhidu atau bersentuhan dengan spora kulat, lebih-lebih lagi bagi mereka yang mempunyai sistem imun lemah atau masalah pernafasan sedia ada.

Komplikasi golongan berisiko

Pendedahan kepada spora kulat boleh menimbulkan pelbagai reaksi alergi dan simptom berkaitan sistem pernafasan.

Antara gejala yang sering dialami termasuk batuk berpanjangan, hidung tersumbat atau berair, serta mata yang gatal dan berair (*conjunctivitis*).

Selain itu, individu terdedah juga mungkin mengalami lingkaran hitam di bawah mata, sakit kepala, sakit tekak dan kulit yang kering.

Dalam kes lebih serius, simptom seperti nafas berbunyi (*wheezing*), sesak nafas, dan tanda-tanda menyerupai asma turut boleh berlaku.

Tidak kurang juga yang mengalami bersin berterusan, pening dan keletihan yang berpanjangan.

Reaksi ini berbeza-beza mengikut tahap sensitiviti individu serta kekuatan sistem imun masing-masing.

Golongan yang lebih berisiko terhadap kesan buruk kulat termasuk bayi dan kanak-kanak kecil, wanita mengandung, warga emas, penghidap asma serta individu mempunyai sistem imun yang lemah.

Golongan ini lebih mudah mengalami komplikasi kesihatan apabila terdedah kepada spora kulat yang terdapat di udara atau tersebar melalui sentuhan permukaan tercemar.

Kehadiran air atau kelembapan yang tidak terkawal boleh menyebabkan kerosakan struktur serta mewujudkan persekitaran dalaman yang lembap dan tidak sihat.

“Walaupun kulat ini kelihatan tidak berbahaya, hakikatnya ada pelbagai spesies yang boleh menjadi penyebab penyakit kepada manusia”



Kelembapan boleh berpunca daripada beberapa sumber utama, antaranya ialah pemeluwapan (*condensation*), lembapan yang naik dari tanah (*rising damp*), lembapan tembus (*penetrating damp*) seperti akibat bumbung bocor serta kebocoran paip atau sistem perpaipan.

Langkah tangani kulat

Jika dibiarkan tanpa rawatan, kelembapan ini bukan sahaja mempercepatkan kemerosotan bahan binaan, tetapi juga mendorong

pertumbuhan kulat yang boleh menjejaskan kesihatan penghuni.

Langkah awal boleh diambil termasuk melakukan pemeriksaan bangunan secara berkala untuk mengesan sebarang tanda kehadiran kulat, kelembapan atau kebocoran air.

Penggunaan kipas ekzos di kawasan seperti pantri dan tandas dapat membantu meningkatkan pengudaraan dan mengurangkan kelembapan.

Selain itu, unit sistem penghawa dingin (AHU) juga perlu diperiksa bagi memastikan sistem saliran kondensasinya berfungsi dengan baik.

Kawasan yang kerap lembap seperti paip, lantai bilik air dan sekeliling sinki perlu dibersihkan

secara berkala untuk mengelakkan pengumpulan air.

Langkah tambahan termasuk mengehadkan penggunaan permaidani dan tumbuhan di dalam bangunan kerana kedua-duanya boleh mengekalkan kelembapan dan menjadi tempat pembiakan kulat.

Penggunaan alat penyahlembap dan penapis udara juga digalakkan bagi membantu mengawal kelembapan dan menapis spora di udara.

Sekiranya berlaku kebocoran, kawasan yang terjejas perlu dikeringkan dalam tempoh 24 hingga 48 jam untuk mengelakkan pertumbuhan kulat.

Barangan yang dibersihkan juga disarankan untuk dijemur di bawah cahaya matahari bagi membunuh spora yang mungkin masih ada.

Penghuni boleh menggunakan alat mudah seperti *Hygrometer Indoor Temperature* untuk memantau kelembapan dalam rumah. Bacaan kelembapan sepatutnya tidak melebihi 60 peratus.

Jika melebihi, kemungkinan terdapat sumber kelembapan seperti pemeluwapan, lembapan naik dari tanah, lembapan tembus akibat bumbung bocor atau kebocoran paip yang perlu dikenal pasti dan diatasi segera.

Justeru, langkah pencegahan dan kawalan perlu diambil segera sebelum masalah menjadi lebih serius.

Bertindak segera untuk menangani kulat mikroskopik sebelum terlambat.