

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA
MUKA SURAT : 7
RUANGAN : DALAM NEGERI

Selain gaji setimpal, langkah itu wujudkan tenaga kerja kesihatan profesional

Pastikan semua jururawat ada ijazah

Oleh HASIF IDRIS

utusannews@mediamulla.com.my

PETALING JAYA: Kerajaan disaran memastikan semua jururawat yang diambil bekerja memiliki kelulusan ijazah agar ganjaran gaji yang diterima setimpal dengan tanggungjawab yang digalas.

Presiden Persatuan Pakar Perubatan Kesihatan Awam Malaysia (PPPKAM), Prof. Dr. Jamalludin Ab. Rahman berkata, langkah itu perlu dilihat sebagai satu pelan jangka panjang dalam merangka unjuran keperluan tenaga kerja kesihatan di hospital kerajaan.

Katanya, kerajaan juga perlu melaksanakan perubahan dalam struktur perjawatan di hospital kerajaan bagi melahirkan jururawat yang bertaraf profesional.



JAMALLUDIN AB. RAHMAN

"Isu jururawat ini agak kompleks kerana terdapat pelbagai latar belakang kelayakan. Ada yang berkelulusan diploma dan ada yang memiliki ijazah.

"Ada juga transisi daripada diploma ke ijazah, malah terdapat beberapa sekolah latihan kejururawatan sudah ditutup yang

menyumbang kepada penurunan jumlah jururawat baharu.

"Dalam masa sama, terdapat hospital kerajaan yang hanya menawarkan jawatan kepada pemegang diploma, sedangkan kebanyakan universiti kini melahirkan graduan kejururawatan berijazah.

"Keadaan ini menyebabkan ramai tenaga kerja berpotensi tidak dapat diserap dan akhirnya memilih untuk berhijrah ke sektor swasta atau luar negara," katanya kepada *Utusan Malaysia*.

Sebelum ini, Kementerian Kesihatan mengakui negara berdepan kekurangan jururawat yang kritikal dan mengambil pendekatan meningkatkan jumlah pelatih ke paras 1,000 orang.

Isa susulan, seramai 6,919 petugas kesihatan di bawah

KKM direkodkan telah meletak jawatan dan beralih ke sektor kesihatan swasta antara 2020 hingga 2024 kerana tawaran gaji serta manfaat yang lebih baik dibandingkan dengan sektor kesihatan awam.

Dr. Jamalludin mendedahkan masalah kekurangan jururawat bukan sahaja berlaku di hospital kerajaan, malah turut dialami hospital pengajar universiti.

Katanya, terdapat kes pelatih jururawat 'disunting' oleh syarikat swasta semasa mereka masih dalam tempoh latihan.

"Contohnya, ada yang masih di tahun kedua pengajian sudah ditawarkan biasiswa oleh pihak swasta. Sudah tentu, sebaik tamat pengajian mereka akan terus berkhidmat di sektor swasta.

"Inisiatif sebegini biasanya datang daripada hospital swasta

luar negara yang sememangnya bersedia menggaji jururawat berkelulusan ijazah," katanya.

Bagi penyelesaian jangka pendek, beliau menggesa jururawat tidak dibebani dengan tugas tambahan yang boleh menjejaskan motivasi mereka untuk terus kekal di hospital kerajaan.

"Suasana kerja perlu ditambah baik supaya mereka berasa selesa untuk terus berkhidmat. Infrastruktur juga perlu diperingkatkan kerana kesesakan di wad boleh menambah tekanan serta beban kerja sedia ada.

"Paling penting, kerajaan perlu menunjukkan kepercayaan yang jelas terhadap profesion kejururawatan agar jururawat sedia ada tidak meninggalkan sektor perkhidmatan awam," katanya.

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA

MUKA SURAT : 7

RUANGAN : DALAM NEGERI

Kerajaan negeri, PBT berhak larang penjualan vape - KKM

PETALING JAYA: Sebarang keputusan untuk tidak mengeluarkan atau memperbaharui lesen penjualan rokok elektronik atau vape merupakan hak kerajaan negeri dan pihak berkuasa tempatan (PBT) masing-masing mengikut bidang kuasa yang diperuntukkan.

Kementerian Kesihatan berkata, pihaknya bersedia memberi panduan teknikal dan dasar kesihatan awam kepada kerajaan negeri bagi menyokong pelaksanaan kawalan terhadap produk merokok termasuk vape di bawah Akta Kawalan Produk Merokok Demi Kesihatan Awam

2024 (Akta 852).

“KKM mengambil maklum beberapa negeri seperti Johor, Terengganu, Perlis, Pahang, Kelantan dan Kedah telah mengambil tindakan proaktif untuk tidak membenarkan penjualan e-rokok atau vape,” katanya dalam kenyataan.

Kelmarin, Sultan Pahang, Al-Sultan Abdullah Ri'ayatuddin Al-Mustafa Billah Shah bertitah menggesa agar vape diharamkan di seluruh negara setelah produk itu terbukti memudaratkan kesihatan dan sering menjadi langkah awal kepada ketagihan dadah dalam kalangan belia.

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA
MUKA SURAT : 7
RUANGAN : DALAM NEGERI

Kaji skim gaji dan semua faedah jururawat kerajaan

PETALING JAYA: Skim gaji dan faedah serta tempoh bekerja jururawat dalam sistem kesihatan awam perlu dikaji semula bagi mengatasi kekurangan petugas kesihatan itu di hospital kerajaan.

Presiden Persatuan Perubatan Malaysia (MMA), Datuk Dr. Kalwinder Singh Khaira berkata, kerajaan juga perlu mewujudkan laluan kerjaya yang jelas dan teratur bagi jururawat merangkumi peluang kenaikan pangkat.

Katanya, langkah itu penting bagi mengatasi masalah kekurangan jururawat yang kritikal di hospital kerajaan.

"Kerangka kemajuan kerjaya yang tersusun bukan sahaja dapat memotivasikan jururawat untuk kekal berkhidmat dalam sektor awam malah turut meningkatkan kualiti serta tahap profesionalisme tenaga kerja kejururawatan.

"Langkah ini juga akan menggalakkan lebih ramai individu yang layak untuk menceburi kerjaya kejururawatan," katanya kepada *Utusan Malaysia*.

Kementerian Kesihatan (KKM) sebelum ini mengakui negara berdepan kekurangan jururawat yang kritikal dan mengambil pendekatan meningkatkan jumlah pelatih ke paras 1,000 orang.



“Kerangka kemajuan kerjaya yang tersusun bukan sahaja dapat memotivasikan jururawat untuk kekal berkhidmat dalam sektor awam malah turut meningkatkan kualiti serta tahap profesionalisme.”

DR. KALWINDER SINGH KHAIRA

Antara faktor utama yang dikenal pasti termasuk tawaran gaji serta manfaat yang lebih baik dibandingkan dengan sektor kesihatan awam.

Dr. Kalwinder berkata, isu kekurangan jururawat perlu dibawa ke peringkat tertinggi kerana memberi kesan terhadap perkhidmatan kesihatan.

Katanya, kesihatan rakyat adalah tanggungjawab kerajaan dan tindakan mesti diambil segera agar situasi tidak

menjadi lebih parah.

"Masalah kekurangan jururawat adalah kronik, ditambah dengan beban kerja yang berat serta keletihan melampau merupakan antara punca utama jururawat meninggalkan sektor awam untuk mencari peluang lain.

"Menangani isu ini adalah penting bagi memastikan kadar pengekalan jururawat dalam sistem awam dapat ditingkatkan," katanya.

AKHBAR : HARIAN METRO
MUKA SURAT : 20
RUANGAN : LOKAL

44 peratus dijangkiti HIV belia 20 hingga 29 tahun

Kuala Lumpur: Data dikongsikan oleh Majlis AIDS Malaysia pada April lalu mendedahkan satu realiti membimbangkan iaitu 44 peratus daripada mereka dijangkiti HIV di negara ini ialah golongan belia berusia 20 hingga 29 tahun.

Malah menurut laporan yang memetik Setiausaha Kehormat majlis Dr Zaiton Yahya itu, kebanyakan jangkitan baharu membabitkan lepasan sekolah dan pelajar Institusi Pengajian Tinggi (IPT).

Justeru, pendedahan Timbalan Menteri Kesihatan Datuk Lukman Hakim Awang Sabtu dua hari lalu iaitu sebanyak 222 pelajar IPT dijangkiti HIV sepanjang tahun lalu seharusnya membuka mata pihak-pihak berkenaan.

Angka itu sebahagian daripada 1,091 kes jangkitan dalam kalangan pelajar IPT

yang direkodkan sepanjang 2021 hingga tahun lalu.

Statistik membimbangkan ini menimbulkan persoalan mengapa golongan muda yang berpendidikan menjadi mangsa teramai HIV/AIDS? Adakah langkah yang dilaksanakan sekarang iaitu tinggalan ketika jangkitan HIV di negara ini didominasi oleh perkongsian jarum suntikan dadah, masih relevan?

Menyoroti permasalahan itu, pensyarah di Jabatan Sains Kemasyarakatan & Pembangunan, Fakulti Ekologi Manusia, Universiti Putra Malaysia Dr Mohammad Mujaheed Hassan berkata, peningkatan jangkitan HIV dalam kalangan penuntut IPT disebabkan oleh pendekatan yang diambil sekarang tidak lagi relevan dengan generasi muda semasa.

Memetik dapatan kajian yang dilakukan beliau, Mo-

hammad Mujaheed berkata, ramai siswa tidak tahu kewujudan program berkaitan HIV di universiti mereka, menunjukkan mesej pencegahan HIV tidak sampai dengan berkesan kepada kumpulan sasaran.

"Sebahagian besar mahasiswa dan mahasiswi menyatakan mereka tidak pernah menerima maklumat secara langsung daripada pihak universiti dan hanya mengetahui mengenai HIV melalui media sosial atau daripada cerita yang disam-

paikan oleh rakan serta kenalan," katanya.

Beliau berkata, berdasarkan kajian itu, pelajar lebih tertarik pada kandungan interaktif seperti video pendek, media sosial atau aktiviti berbentuk pengalaman langsung.

Kajian bertajuk 'Peningkatan Kes HIV di IPT: Mengkaji Faktor Tingkah Laku Berisiko, Keberkesanan Program Pencegahan dan Strategi untuk Kesihatan dan Kesejahteraan Generasi Muda' itu membabitkan 500 res-

ponden terdiri daripada penuntut IPT sekitar Lembah Klang, Selangor dan Putrajaya Januari lalu.

Mengulas lanjut, Mohammad Mujaheed berkata, ketika ini pendekatan program kesedaran yang dijalankan masih bersifat konvensional seperti ceramah umum, edaran risalah dan pameran yang kurang menarik perhatian pelajar.

"Kegagalan menyesuaikan pendekatan dengan gaya komunikasi generasi muda menyebabkan program ini kurang mendapat sambutan. Selain itu, kebanyakan program cenderung menarik penyertaan mereka yang kurang berisiko terhadap jangkitan HIV, yang tidak aktif secara seksual atau yang tidak terdedah kepada tingkah laku berisiko," katanya.

Jelas pakar itu, kaedah sedemikian menjauhkan golo-

ngan sasaran iaitu pelajar tergolong dalam kumpulan berisiko tinggi seperti aktif secara seksual dan menggunakan aplikasi temu janji atau terbabit dalam hubungan sejenis, kerana mereka berasa takut atau malu terlibat dalam program yang dijalankan.

"Mereka bimbang akan dinilai atau dikenali oleh rakan dan pensyarah lalu memilih menjauhkan diri daripada sebarang program berkaitan HIV. Akibatnya, kumpulan yang paling memerlukan maklumat dan sokongan tidak terbabit dalam program disediakan," katanya.

Menyentuh punca jangkitan, Mohammad Mujaheed merumuskan gaya hidup bebas, tekanan sosial selain melazimkan seks pranikah termasuk hubungan seksual sesama lelaki tanpa menggunakan alat perlindungan antara penyumbang utama.

"Sebahagian besar mahasiswa dan mahasiswi menyatakan mereka tidak pernah menerima maklumat secara langsung daripada pihak universiti dan hanya mengetahui mengenai HIV melalui media sosial atau daripada cerita yang disampaikan oleh rakan serta kenalan"

Dr Mohammad Mujaheed

AKHBAR : BERITA HARIAN
MUKA SURAT : 5
RUANGAN : NASIONAL

Vape berpotensi jadi 'pintu masuk' penagihan dadah

Kuala Lumpur: Penggunaan vape dalam kalangan remaja bukan sahaja membimbangkan dari aspek kesihatan, malah berpotensi menjadi 'pintu masuk' kepada penagihan dadah sekiranya tidak ditangani segera.

Pensyarah Kanan Fakulti Sains Kesihatan, Universiti Teknologi MARA (UiTM), Hairul Nazmin Nasruddin, berkata kelengkapan untuk mencuba sesuatu yang baharu sering menjadi punca utama kepada ketagihan, termasuk penggunaan bahan terlarang.

"Terdapat banyak kajian termasuk dari Amerika Syarikat (AS) dan Eropah menunjukkan hubungan yang jelas antara penggunaan awal vape dengan peningkatan risiko beralih ke-

pada rokok konvensional dan dadah seperti ganja serta bahan sintetik.

"Nikotin dalam vape boleh mengganggu perkembangan otak remaja, menjadikan mereka lebih mudah terdedah kepada tingkah laku berisiko, termasuk penyalahgunaan dadah," katanya kepada *BH*, semalam.

Mengulas mengenai risiko kesihatan, Hairul berkata, penggunaan vape bukanlah alternatif selamat kepada rokok seperti yang sering digambarkan. Sebaliknya, ia turut membawa kesan buruk dalam jangka pendek dan panjang.

"Antara kesan jangka pendek termasuk iritasi paru-paru, batuk serta sesak nafas, malah ada kes serius seperti EVALI

(penyakit paru-paru berkaitan vape) yang dilaporkan di beberapa negara.

"Dalam jangka panjang pula, risiko seperti kerosakan paru-paru kekal, penyakit jantung serta pendedahan kepada bahan kimia berbahaya seperti formaldehid dan logam berat turut dikenali pasti dalam beberapa kajian awal.

"Walaupun wap vape tidak mengandungi tar seperti rokok, ia masih mengandungi bahan berbahaya yang boleh memberi kesan serius kepada kesihatan," katanya.

Menurut Hairul, usaha membantu remaja berhenti daripada ketagihan vape memerlukan pendekatan menyeluruh bukan hanya bergantung kepada tindakan penguatku-

saan semata-mata.

"Pendidikan bermula dari rumah adalah asas penting, disusuli dengan peranan masyarakat, guru dan rakan sebaya.

"Pendekatan yang membimbing dan bukan menghukum perlu diutamakan, termasuk melalui kaunseling tingkah laku serta rawatan perubatan seperti terapi pengganti nikotin bagi kes ketagihan serius.

"Usaha ini perlu konsisten dan berterusan bukan bersifat sementara," katanya.

Dalam pada itu, Hairul turut menyatakan kebimbangan terhadap peningkatan penggunaan vape dalam kalangan pelajar sekolah menengah dan institusi pengajian tinggi di Malaysia.

Menurutnya, vape kini sudah diperolehi termasuk secara

dalam talian dengan pelbagai perisa menarik yang menyasarkan generasi muda. Laporan Kementerian Pendidikan (KPM) pada 2024 merekodkan hampir 20,000 murid menggunakan vape atau rokok elektronik, menunjukkan trend yang semakin membarah.

Ketika ditanya sama ada pengharapan vape secara total wajar dilaksanakan, beliau berkata pendekatan itu boleh menjadi matlamat jangka panjang.

Tambahnya, langkah sedia ada seperti larangan penjualan kepada bawah umur serta penguatkuasaan melalui Akta Kawalan Produk Merokok untuk Kesihatan Awam 2024 perlu diperkukuh dan diselaraskan dengan usaha pendidikan dan kesedaran awam.

AKHBAR : BERITA HARIAN
MUKA SURAT : 25
RUANGAN : ZON SIHAT

BH SABTU, 5 JULAI 2025

25

www.bharian@bh.com.my

ZON



Tujuh jenis rehat
elak 'burnout'

Muka 27

Bahaya tersembunyi minuman diet

Di sebalik rendah kalori, pengambilan pemanis tiruan berlebihan bawa risiko kerosakan buah pinggang



Oleh Poojaselini Subramaniam
bhrencana@bh.com.my

Minuman diet sering dianggap pilihan lebih sihat berbanding minuman bergula biasa, terutama dalam kalangan mereka yang mahu menjaga berat badan atau mengawal paras gula.

Namun, di sebalik label 'rendah kalori', amalan mengambil minuman ini secara kerap dan berlebihan sebenarnya boleh membawa risiko kesihatan yang membimbangkan khususnya terhadap buah pinggang.

Menurut Pakar Perunding Nefrologi UM Specialist Centre (UMSC), Prof Madya Dr Wan Ahmad Hafiz Wan Md Adnan, amalan mengambil minuman diet secara kerap dan berlebihan boleh memberi kesan negatif khususnya terhadap kesihatan buah pinggang, dalam jangka panjang.

Katanya, kebanyakan minuman diet mengandungi pemanis tiruan seperti aspartam, sukralos dan sakarin. Walaupun tidak menyumbang kalori tinggi, tetap memberi kesan kepada mikrobiota usus (bakteria yang hidup secara semula jadi dalam saluran usus manusia) dan keseimbangan metabolik badan.

"Kesan perubahan mikrobiom boleh menyebabkan keradangan mikro, mengganggu keupayaan tubuh mengendalikan glukosa, serta berpotensi memberi tekanan kepada buah pinggang."

"Kajian saintifik menunjukkan keputusan berbeza, namun terdapat kajian menunjukkan, pengambilan pemanis tiruan secara konsisten dalam tempoh panjang dikaitkan dengan penurunan kadar penapisan glomerular (GFR), satu ukuran penting bagi fungsi buah pinggang."

"Minuman diet bukan bebas risiko. Ia mungkin rendah kalori, tetapi tidak bermaksud bebas kesan metabolik," katanya.

Beliau berkata, dalam kalangan penghidap diabetes, darah tinggi dan obesiti, kesan ini boleh menjadi lebih ketara.

"Setiap tahun, hampir 9.500 pesakit baharu memerlukan rawatan dialisis. Jika trend ini berterusan, lebih ramai rakyat Malaysia memerlukan rawatan dialisis pada masa depan," katanya.

Merangsang selera makan

Dr Wan Ahmad Hafiz berkata, sesetengah bahan dalam minuman diet boleh mengaktifkan reseptor manis pada lidah secara berlebihan dan merangsang keinginan untuk makan lebih banyak, akhirnya menyumbang kepada kenaikan berat badan.

"Kita mungkin tidak sedar, tetapi dengan mengambil minuman diet secara harian, kita sebenarnya mencetuskan kitaran yang boleh meningkatkan risiko sindrom metabolik salah satu punca utama kerosakan buah pinggang."

"Lebih membimbangkan, masyarakat hari ini cenderung mengambil lebih daripada satu tin atau botol minuman diet sehari, terutamanya dalam cuaca panas dan ketika waktu bekerja yang sibuk kini," katanya.

Beliau berkata, pengambilan minuman diet perlu dihindarkan dan masyarakat digalakkan mengutamakan air kosong, jus buah segar

tanpa gula tambahan dan amalan gaya hidup sihat secara keseluruhan.

Pada masa sama, Dr Wan Ahmad Hafiz berkata, antara simptom dikenali pasti ialah loya, muntah, hilang selera makan, sakit perut dan keletihan.

"Semua simptom ini hanya muncul apabila fungsi buah pinggang sudah merosot ke tahap kritikal."

"Buah pinggang ialah organ senyap tetapi sangat penting. Apabila ia mula menunjukkan tanda kerosakan, biasanya ia sudah berada di tahap lewat."

"Berbanding kencing manis, mungkin menunjukkan simptom seperti dahaga atau kerap membuang air kecil. Penyakit buah pinggang biasanya tidak

menunjukkan sebarang tanda sehingga fungsi buah pinggang menurun ke tahap kritikal," katanya.

Katanya, ramai hanya datang ke hospital apabila buah pinggang mereka sudah rosak teruk dan hampir memerlukan dialisis.

Dr Wan Ahmad berkata, bagi yang tidak pernah membuat pemeriksaan kesihatan berkala terutama mempunyai penyakit seperti diabetes, hipertensi, atau obesiti, perlu menjalani ujian darah sekurang-kurangnya sekali setiap tahun bagi memantau fungsi buah pinggang.

Beliau berkata, fungsi buah pinggang biasanya diukur melalui ujian darah yang menunjukkan kadar penapisan glomerular (GFR).

Bacaan melebihi 60 dianggap normal. Antara 30 hingga 59 menunjukkan masalah buah pinggang sederhana, manakala 15 hingga 29 menandakan kerosakan teruk. Bacaan di bawah 10 dikategorikan sebagai tahap kritikal yang memerlukan dialisis.

"Apabila GFR berada dalam lingkungan 30 hingga 50, pesakit biasanya tidak menunjukkan sebarang simptom dan berasa sihat, tanpa menyedari fungsi buah pinggang mereka sedang merosot."

Peningkatan pesakit muda

Katanya, lebih membimbangkan kini, terdapat peningkatan bilangan pesakit buah pinggang dalam kalangan golongan muda.

"Dulu ramai pesakit buah pinggang berusia 60-an, tetapi sekarang semakin ramai lingkungan usia 30-an dan 40-an menghidap penyakit itu. Antara sebabnya, gaya hidup, pemakanan tak seimbang dan pengambilan gula serta minuman diet secara berlebihan."

"Oleh itu, orang ramai perlu membaca label kandungan minuman dan memahami jenis pemanis yang digunakan. Ia penting untuk membuat pilihan lebih bijak."

"Kita perlu berhati-hati dalam pengambilan makanan dan minuman harian. Jangan hanya merujuk kepada 'kalori rendah', tetapi perlu menilai kesan jangka panjang terhadap organ dalaman," katanya.

info

Antara kesan pengambilan minuman diet berlebihan

1 Boleh mengganggu kesihatan usus

Pemanis tiruan dalam minuman diet boleh memberi kesan negatif kepada mikrobiom usus iaitu komuniti bakteria baik dalam saluran penghadaman.

2 Menghakis enamel gigi

Walaupun minuman diet tersebut tidak mengandungi gula biasa, ia sangat berasid. Satu kajian mendapati, kedua-dua minuman bergula dan diet boleh menjejaskan kekerasan permukaan enamel gigi.

3 Sakit kepala

Bagi sesetengah individu, pengambilan minuman diet secara berlebihan boleh menyebabkan sakit kepala. Ini mungkin berpunca daripada pemanis tiruan seperti aspartam yang terdapat dalam minuman diet.

4 Menjejaskan ketumpatan tulang

Minuman diet mengandungi beberapa bahan yang boleh memberi kesan buruk kepada kesihatan tulang dan menyumbang kepada kehilangan jisim tulang.

5 Keinginan terhadap gula

Beberapa kajian mencadangkan pemanis tiruan dalam minuman diet mungkin memberi kesan sama terhadap sistem ganjaran makanan dalam otak seperti gula biasa.

6 Penambahan berat badan

Penyelidik menemui dapatan bercampur mengenai sama ada pengambilan minuman diet berkait dengan pertambahan berat badan.

7 Mungkin berkait dengan diabetes jenis 2

Walaupun minuman diet tidak mengandungi kalori atau karbohidrat, beberapa kajian mendapati ia dikaitkan dengan peningkatan risiko diabetes jenis 2.



AKHBAR : BERITA HARIAN

MUKA SURAT : 26

RUANGAN : ZON SIHAT

ZON SIHAT

Diabetes ancaman kepada jantung, buah pinggang

Tanpa rawatan awal kerosakan organ boleh menjadi progresif dan kronik

Oleh Tuty Haryanti Ahmad Rodzi
bhrencana@bh.com.my

Pesakit diabetes berisiko dua hingga empat kali ganda lebih tinggi untuk mengalami serangan jantung dan strok, menjadikan penyakit ini bukan sekadar isu paras gula tinggi, tetapi ancaman menyeluruh kepada kesihatan.

Menurut Pakar Perunding Endokrinologi, Pusat Perubatan Prince Court, Dr Malathi Karupiah, diabetes tidak terkawal boleh merosakkan salur darah dan meningkatkan kolesterol tidak baik (LDL), yang akhirnya menyumbat arteri penting.

"Kerosakan berlaku secara perlahan-lahan apabila paras gula tinggi, seterusnya merosakkan kapilari darah halus.

"Selain itu, diabetes tidak terkawal juga boleh menyebabkan luka menjadi lambat sembuh kerana saluran darah tidak lancar.

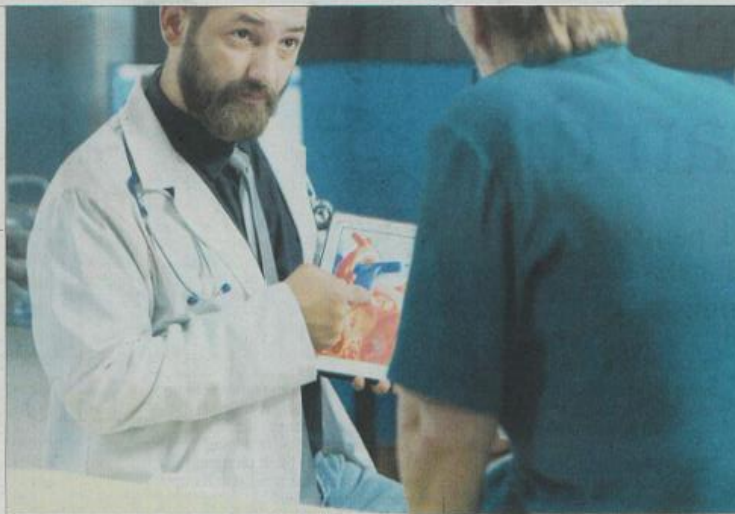
"Saraf juga berisiko rosak yang mengakibatkan pesakit berasa kebas, kesemutan atau sakit terutama di bahagian kaki dan tangan sekali gus menyebabkan luka lambat sembuh," katanya kepada BH.

Beliau berkata, diabetes juga boleh membawa kepada komplikasi serius seperti serangan jantung dan buta.

Katanya, keadaan gula yang tinggi pula boleh merosakkan saluran darah dan menyebabkan pengerasan plak yang menyempitkan saluran darah.

"Untuk mata pula, salur darah kecil dalam retina boleh menjadi lemah atau bocor akibat paras gula yang tinggi seterusnya menyebabkan pendarahan atau pertumbuhan salur darah abnormal," katanya.

Dr Malathi berkata, penyakit diabetes di Malaysia ketika ini berada pada situasi membimbangkan.



Katanya, Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2023 menunjukkan, satu daripada enam dewasa di Malaysia menghidap diabetes.

Lebih membimbangkan, katanya 84 peratus dewasa berusia 18 sehingga 29 tahun tidak tahu mereka menghidap kencing manis manakala dua daripada lima dewasa tidak tahu mereka menghidap penyakit itu.

"Kajian itu turut menunjukkan, kira-kira 56 peratus pesakit tidak mempunyai kawalan gula dalam darah yang baik.

"Bagaimanapun, dua daripada lima pesakit kini mempunyai glucometer di rumah kerana mempunyai kesedaran untuk menjalani pemantauan sendiri," katanya.



“Ramai menganggap diabetes hanya mengganggu paras gula sedangkan sebenarnya, ia penyebab komplikasi bagi pelbagai organ terutama jantung dan buah pinggang”

Faktor peningkatan
Beliau berkata, antara faktor menyebabkan peningkatan penyakit itu termasuk obesiti, gaya hidup tidak aktif, diet tidak sihat dan keturunan.

Katanya, setiap individu perlu melakukan pengesanan awal dan intervensi serta pemantauan supaya penyakit itu dapat dikawal serta mengelakkan kerosakan organ yang tidak dapat dipulihkan.

"Diabetes adalah penyakit pembunuh senyap dan tanpa

rawatan awal kerosakan organ boleh menjadi progresif dan kronik," katanya.

Dr Malathi berkata, ramai menganggap diabetes hanya mengganggu paras gula sedangkan sebenarnya, ia penyebab komplikasi bagi pelbagai organ terutama jantung dan buah pinggang.

"Ada juga berpendapat, apabila sudah mengambil ubat diabetes, mereka tidak berisiko mendapat penyakit lajn.

"Perlu ingat, penyakit itu boleh berlaku di awal usia muda jika tiada kawalan yang baik sejak awal," katanya.

Dr Malathi berkata, selain pendekatan rawatan seperti pemberian ubat, usaha lain boleh dilakukan bagi mendorong perubahan gaya hidup sihat pesakit.

Beliau berkata, usaha itu adalah pendekatan holistik dengan memberi kepentingan kepada gaya hidup sihat sebagai komponen penting dalam rawatan.

"Paling penting adalah pendidikan kesihatan dengan memberikan penerangan kepada pesakit mengenai penyakit mereka, punca dan gaya hidup sihat seperti pemakanan, tidur dan tekanan emosi," katanya.

Pemantauan, rawatan susulan

Beliau berkata, ada juga pesakit diabetes yang memerlukan sokongan motivasi untuk mereka memahami dan mengenal pasti nilai dan matlamat hidup.

Katanya, inisiatif seperti itu memberi peluang kepada pesakit membuat perubahan secara sendiri dan bukan sekadar mengikut arahan.

"Bagaimanapun, pemantauan dan rawatan susulan juga penting untuk memastikan penyakit dapat dipantau.

"Jika perlu melakukan rawatan pula, perlu beri peluang kepada pesakit untuk membuat keputusan sendiri," katanya.

"Saya juga mendapati, ramai yang enggan menjalani saringan kerana tidak mahu ambil tahu kerana takut atau tidak mampu menerima jika menghidap penyakit itu.

"Tolong jangan takut kerana diabetes adalah penyakit yang boleh dikawal jika mendapatkan rawatan awal," katanya.

Beliau berkata, mereka yang berusia 25 tahun dan ke atas, amat digalakkan menjalani pemeriksaan tekanan darah, paras gula dan kolesterol.

Selain itu, individu juga perlu bijak menguruskan tekanan dengan baik bagi mengelak daripada masalah kesihatan mental dan fizikal.

Diabetes adalah penyakit yang boleh dikawal jika mendapat rawatan awal.
(Foto hiasan)

