

AKHBAR : BH AHAD
MUKA SURAT : 4
RUANGAN : NASIONAL

Guna gajet terlalu lama berisiko cetus gangguan mental, buta

Kajian dapati
70 peratus
kanak-kanak
guna telefon,
tablet lebih
satu jam sehari

Oleh Noor Atiqah Sulaiman
nooratiqah.sulaiman@bh.com.my

Kuala Lumpur: Tahap kesedaran yang masih rendah punca semakin ramai ibu bapa membiarkan anak, termasuk seawal usia bayi bermain gajet terlalu lama dan tanpa pengawasan, yang boleh mencetuskan pelbagai kesan negatif kepada kesihatan dan kehidupan masa depan mereka.

Pakar pediatrik dan psikologi bersejua antara risiko boleh dialami kanak-kanak yang menggunakan gajet terlalu lama, termasuk Kecelaruhan Hiperaktif Kurang Daya Tumpuan (ADHD) atau gangguan mental dengan simptom sukar fokus atau memusatkan perhatian, impulsif serta hiperaktif.

Ia juga dibimbangi mendedahkan golongan itu kepada risiko penglihatan terjejas sehingga boleh buta dan memberi kesan negatif kepada perkembangan karakter mereka.

Menurut Pakar Perunding Kanak-kanak dan juga Pakar Perunding Imunologi Klinikal dan Alergi di Hospital Pengajar Universiti Putra Malaysia (UPM), Prof Madya Dr Intan Hakimah Ismail, penggunaan gajet terlalu lama tanpa pengawasan juga boleh menjejaskan perkem-

Eksklusif

bangkan kognitif dan kemahiran motor kanak-kanak.

Ia, katanya, boleh mempengaruhi kemahiran berbahasa, emosi dan fizikal, selain boleh menyebabkan kanak-kanak, khususnya perempuan mengalami tekanan mental yang serius.

"Kanak-kanak yang banyak meluangkan masa dengan gajet akan alami masalah dengan kemahiran sosial, iaitu lebih suka bersendirian dan sukar bergaul. Malah, boleh alami pelbagai masalah lain, termasuk kurang berfikir, sekali gus boleh mengalami tekanan perasaan ketika ditimpa masalah," katanya.

Jelasnya, kajian mendapati 70 peratus kanak-kanak berusia antara 18 bulan hingga lima tahun menggunakan gajet melebihi masa yang disarankan iaitu sekitar satu jam sehari, manakala kebanyakan remaja pula melayari internet lebih 16 jam seminggu.

Ada juga kajian mengaitkan penggunaan gajet terlalu lama dengan isu kemurungan dan kecenderungan mencederakan diri, terutama remaja perempuan. Risiko lain adalah lewat bercakap, masalah kesihatan fizikal dan sukar fokus terhadap sesuatu perkara, termasuk ketika di dalam kelas.

Dr Intan Hakimah mengakui kesedaran ibu bapa terhadap risiko itu masih rendah, malah ada beranggapan penggunaan gajet oleh anak, termasuk bayi adalah untuk memberi pendidikan secara moden, sedangkan ia adalah



Kanak-kanak menggunakan gajet terlalu lama menjejaskan kesihatan dan kehidupan masa depan mereka. (Foto hiasan)

'racun' kepada anak mereka. "Beri gajet untuk alih perhatian anak, termasuk bayi boleh membantutkan kemahiran motor halus mereka. Contoh, tidak mampu guna gunting atau pegang pensil dengan betul, tidak mampu bina sesuatu daripada permainan bongkah dan mewarna.

"Selain itu, tak mampu lekatkan sesuatu dan pelbagai kemahiran lain yang boleh dilakukan kanak-kanak seusia. Walaupun gajet untuk alih perhatian anak supaya tidak menangis atau berkelakuan baik, terutama ketika ibu bapa sibuk, hakikatnya penggunaan secara berlebihan akan memberi kesan buruk pada masa akan datang," katanya.

Mengingatkan ibu bapa agar sedar bahaya penggunaan gajet terlalu lama, beliau menambah, masih ada penjaga tidak mengambil tahu tempoh wajar dalam membenarkan anak menggunakan telefon, iaitu masa skrin atau screen time, selain tidak kisah kesan negatif penggunaan gajet

kepada anak mereka.

"Ia boleh menjejaskan perkembangan kognitif, kemahiran motor, kemahiran berbahasa, emosi, sosial dan fizikal anak. Ibu bapa perlu mempraktikkan masa skrin yang disarankan dan tidak mendedahkan gajet kepada kanak-kanak berusia bawah dua tahun kecuali ketika panggilan video bersama keluarga," katanya.

Katanya, masa skrin yang ditetapkan kepada kanak-kanak berusia dua hingga lima tahun tidak lebih satu jam setiap hari, manakala lingkungan umur enam hingga 17 tahun tidak lebih dua jam, kecuali ketika sesi pembelajaran atau menyiapkan kerja sekolah.

Ibu bapa perlu bertegas

Menasihatkan ibu bapa lebih bertegas melindungi anak daripada ketagihan gajet dengan mengawal masa penggunaannya, beliau menyarankan mereka selalu luang masa bersama supaya anak leka dan lupa gajet, galak anak main mainan sendiri, perbanyak

aktiviti di dalam atau luar rumah, tegas dan konsisten dengan peraturan ditetapkan.

Sementara itu, pakar psikologi kanak-kanak dari Universiti SE-Gi, Prof Datin Dr Mariani Md Nor, mengakui penggunaan berlebihan gajet akan mengurangkan minat kanak-kanak belajar, malah akan berpedan masalah menumpukan perhatian di dalam kelas.

"Ia seterusnya mengganggu proses pembelajaran mereka dan rakan sekeliling. Bukan itu sahaja, ketagihan gajet juga akan mewujudkan persekitaran tidak sihat kepada kanak-kanak dan membuatkan mereka kurang berinteraksi dengan ibu bapa, adik-beradik dan rakan.

"Perkara sebegini bukan disebabkan kurang kesedaran, tetapi keadaan dan situasi mendesak dihadapi ibu bapa, seterusnya mereka ambil jalan singkat untuk menyelesaikannya. Contoh, ketika di tempat makan yang memerlukan anak duduk diam supaya tidak mengganggu orang lain di situ.

"Bila beri gajet kepada anak, keadaan jadi selesa, lama kelamaan jadi satu kebiasaan, terutama ketika makan atau majlis keramaian," katanya menyarankan selain meletakkan had masa penggunaan gajet, ibu bapa juga harus mengawal apa yang ditonton atau permainan dimainkan anak dalam gajet berkenaan.

Turut menyarankan ibu bapa dan guru memainkan peranan memantau penggunaan gajet dalam memastikan perkembangan kanak-kanak tidak terjejas, beliau berkata, jenis program yang ditonton kanak-kanak harus dipantau dan keutamaan seharusnya berkaitan pendidikan untuk membentuk kemenjadian.

Gaya hidup tak sihat punca hayat lelaki lebih pendek

Kota Bharu: Lelaki didapati jarang menjaga kesihatan dan tidak mengesan penyakit pada peringkat awal, menyebabkan jangka hayat mereka lebih pendek dan kadar kematian juga lebih tinggi berbanding wanita.

Pakar Perubatan Keluarga, Unit Klinikal Hospital Universiti Sains Malaysia (USM), Dr Wan Mohd Nazlee Wan Zainon, berkata kebanyakan lelaki sering mengambil mudah tahap kesihatan mereka dan hanya ke hospital selepas mengalami masalah kesihatan teruk seperti sakit jantung atau strok.

"Berbanding wanita, lebih ra-

mai lelaki amal gaya hidup tidak sihat seperti merokok, menghisap vape, minum arak dan sering terabit aktiviti berbahaya seperti lumba haram. Ini menyumbang peningkatan jumlah pesakit dan kematian dalam kalangan lelaki," katanya, di sini.

Katanya, isu kesihatan biasa dialami lelaki yang sentiasa dianggap maskulin dan tahan lasak adalah mati pucuk dan masalah kesuburan yang memabitkan pelbagai peringkat umur, selain kesihatan mental serta gaya hidup tidak sihat seperti merokok.

Dr Wan Mohd Nazlee menam-

bah, penyebab utama mati pucuk adalah penyakit kardiovaskular seperti sakit jantung, kencing manis, darah tinggi dan kolesterol yang menyaksikan saluran darah ke zakar atau 'arterosclerosis' tersumbat yang akhirnya menyukarkan ereksi.

Statistik di Malaysia, jelasnya, menunjukkan 80.4 peratus kes mati pucuk berlaku dalam kalangan pesakit kencing manis dan sakit jantung, manakala 80 peratus terdiri pesakit darah tinggi.

"Kajian terbaharu mendapati jika pesakit jantung tidak mendapatkan rawatan dalam tem-

poth dua hingga tiga tahun, ia akan menyebabkan mati pucuk. Lelaki menyumbang kepada kira-kira separuh daripada semua kes infertiliti, bermula masalah penghasilan, kualiti atau pergerakan sperma yang membuatkan pasangan sukar hamil.

"Beberapa pilihan gaya hidup boleh memberi kesan kepada kesuburan lelaki seperti merokok, pengambilan alkohol berlebihan, penyalahgunaan dadah, obesiti dan pendedahan kepada toksin alam sekitar yang boleh mempengaruhi kesihatan sperma," katanya.

Tambahnya, menghisap rokok

atau vape juga boleh memberi kesan serius kepada kesihatan seksual lelaki dengan merokok merosakkan saluran darah dan mengurangkan aliran darah di seluruh badan termasuk zakar yang menyebabkan masalah prestasi seksual.

"Bahan kimia dalam rokok dan cecair vape boleh mengganggu pengeluaran hormon dan aktiviti 'neurotransmitter' dalam otak yang mengurangkan keinginan dan rangsangan seksual," katanya menyarankan lelaki membuat pemeriksaan kesihatan sekurang-kurangnya setahun sekali.

AKHBAR : BH AHAD
MUKA SURAT : 17
RUANGAN : NASIONAL

Jabatan kecemasan sesak jejas pesakit kategori hijau

Masyarakat perlu peka tahap penyakit elak bebankan zon kritikal hospital kerajaan

Oleh Latifah Arifin
latifah@bh.com.my

Kuala Lumpur: Kesesakan luar biasa di jabatan kecemasan hospital kerajaan memberi impak paling besar kepada pesakit kategori 'hijau' atau yang berada di zon tidak kritikal apabila terpaksa menunggu lebih lama berbanding tempoh disasarkan.

Pakar Perunding Perubatan Kecemasan Hospital Kuala Lumpur (HKL), Datuk Dr Alzamani Mohammad Idrose, berkata mengikut pelan asal, tempoh menunggu bagi pesakit kategori hijau adalah 90 minit, namun ia sukar dicapai.

"Bagaimanapun, melalui pertambahan kakitangan, kita menyasarkan tempoh menunggu mereka adalah sehingga 120 minit. Itu yang cuba dicapai oleh Menteri Kesihatan melalui pelbagai usaha yang sedang digerakkan.

"Masyarakat harus faham, jabatan kecemasan ini bergantung kepada kapasiti. Apabila jumlah

input atau pesakit datang terlalu ramai, keutamaan akan diberikan kepada kes hidup atau mati. Ini menyebabkan mereka di kategori hijau terpaksa tunggu lebih lama.

"Maka ia satu petanda kita perlu tambah kakitangan perubatan. Tambah lagi, waktu menunggu terlalu lama, ini bermakna kapasiti (semasa) tak dapat menampung keperluan sebenar. Untuk membolehkan berjalan dengan sasaran (ditetapkan), proses pemberian rawatan perlu dipercepatkan.

"Di sinilah perlunya untuk tambah kakitangan untuk tangani beban kerja yang kian bertambah," katanya pada program Ruang Bicara membincangkan topik 'Isu kesesakan di jabatan kecemasan' yang disiarkan di Bernama TV malam kelmarin.



Dr Alzamani

Dalam pada itu, beliau turut melihat penting untuk Kementerian Kesihatan (KKM) mempercepatkan proses pendigitalan di semua hospital kerajaan.

"Saya lihat ada kemajuan yang baik, namun masih ada jurang perlu kita atasi. Misalnya, masih banyak hospital belum melalui proses digitalisasi. Ini sekurang-kurangnya sangat membantu, misalnya mempercepatkan urusan X-ray, imbasan CT Scan, keputusan darah dan sebagainya," katanya.

Tahap kesedaran rendah

Dr Alzamani berkata, tahap kesedaran masyarakat yang masih rendah mengenai 'tahap' penyakit



yang wajar mendapatkan rawatan segera di jabatan kecemasan antara penyumbang masalah kesesakan di hospital kerajaan, kerana masih ada tidak memahami fungsi sebenar jabatan itu.

"Ada yang hanya sakit ringan, tetapi datang untuk mendapatkan rawatan. Jabatan kecemasan, fungsinya untuk melayani mereka yang kecemasan. Namun, ada juga yang bukan dalam kategori kecemasan, masih datang untuk dapatkan rawatan. Jadi, ini antara satu daripada punca pertambahan kes.

"Rata-rata mereka yang dalam kategori hijau, ada yang tak perlu

datang, contohnya hanya alami selesema biasa. Akhirnya (pesakit ini) marah dan kecewa kerana terpaksa menunggu lama. Perlu diingat, petugas kesihatan (di jabatan kecemasan) mengutamakan kes kecemasan bagi pesakit yang berdepan isu hidup dan mati," katanya.

Dr Alzamani berkata, masyarakat mesti lebih cakna dan meneliti keadaan kesihatan diri sebelum datang ke jabatan kecemasan, memberi contoh mereka yang hanya sakit ringan, umpamanya untuk cucian luka, sambung ubat dan perlukan siji cuti sakit, sewajarnya ke klinik kesihatan.

AKHBAR : BH AHAD
MUKA SURAT : 24
RUANGAN : DUNIA

Rundingan kesiapsiagaan pandemik global

WHO minta 194 negara muktamadkan perjanjian

Tempoh dua tahun ditetapkan hampir tamat

Geneva: Ketua Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), Tedros Adhanom Ghebreyesus, merayu kepada 194 negara yang merundingkan kesiapsiagaan pandemik global untuk segera memuktamadkan perjanjian itu.

Kesemua negara anggota WHO itu menghabiskan dua tahun terakhir merangka perjanjian antarabangsa mengenai pencegahan, kesiapsiagaan dan tindak balas wabak, namun tempoh itu kini hampir tamat.

Negara terbabit memutuskan untuk kembali ke ibu pejabat WHO di Geneva esok untuk pertemuan terakhir bagi

memecahkan kebuntuan mengenai isu kesaksamaan akses kepada vaksin dan cara berkongsi data mengenai patogen yang muncul.

Tedros turut mengakui bahawa bagi sesetengah pihak, perjanjian itu sama ada terlalu khusus, tidak cukup khusus, terlalu kuat atau terlalu lemah, tetapi menggesa penentang supaya tidak menghalang orang lain daripada membuat perjanjian.

"Saya ada satu permintaan mudah iaitu tolong selesaikan perkara ini segera sebelum kita menghadapi pandemik lain.

"Saya faham bahawa ia ada-

lah satu proses yang sukar, kadang-kala menyakitkan dan belum berakhir. Saya menghargai jika semua pihak kini bertolak ansur, walaupun berkaitan isu yang anda tidak mahu lakukan.

"Saya menyedari mungkin terdapat delegasi yang tidak berada dalam kedudukan bagi menyertai konsensus tetapi mereka mempunyai pilihan untuk tidak menyekat konsensus," katanya.

37 artikel draf perjanjian

Setiap satu daripada 37 artikel draf perjanjian dilihat secara bergilir-gilir, dengan perunding negara


berpecah kepada kumpulan kerja untuk cuba mencari kata sepakat.

Artikel pertama dimuktamadkan semalam iaitu Perkara 18, peruntukan pendek mengenai pengukuhan komunikasi dan kesedaran awam.

"Negara-negara mula mencapai persefahaman antara satu sama lain, namun ada beberapa artikel yang perlu dilihat secara lebih teliti lagi," kata pengerusi bersama, Precious Matsoso.

Beliau turut memberi amaran rundingan akan berlangsung selama 12 jam sehari sehingga 10 Mei ini, yang bakal menyediakan persetujuan untuk diterima pakai pada perhimpunan tahunan negara anggota WHO, bermula pada 27 Mei.

Selepas berdepan dengan pandemik COVID-19, 194 negara anggota WHO merundingkan perjanjian antarabangsa yang bertujuan memastikan pihak berkuasa lebih bersedia untuk menangani malapetaka kesihatan seterusnya atau mencegahnya sama sekali. AFP

 Saya ada satu permintaan mudah iaitu tolong selesaikan perkara ini segera sebelum kita menghadapi pandemik lain. Saya faham bahawa ia adalah satu proses yang sukar

Tedros Adhanom Ghebreyesus, Ketua WHO

AKHBAR : BH AHAD
MUKA SURAT : 25
RUANGAN : DUNIA

AstraZeneca akui kesan vaksin COVID-19 cetus kejutan global

Syarikat gergasi farmaseutikal AstraZeneca dalam satu pendedahan terburuknya mengakui bahawa vaksin COVID-19, iaitu 'Covishield' boleh menimbulkan kesan dalam kes yang disifatkan jarang berlaku, iaitu Thrombosis Thrombocytopenia Syndrome (TTS).

TTS ialah keadaan yang jarang berlaku, tetapi berupaya menjadi serius bagi sesetengah penerima vaksin, dengan gejala termasuk pembekuan darah dan paras platelet.

Berikutan pendedahan itu, ia dilihat berpotensi membuka jalan kepada AstraZeneca untuk mengeluarkan berjuta-juta dolar dalam bentuk pembayaran undang-undang.

Ini semua yang anda perlu tahu.

Vaksin 'Covishield' mulanya diperkenalkan pada 2021 berikutan ratusan dan ribuan kematian berlaku akibat virus berbahaya yang dilaporkan dari seluruh dunia.

Pada ketika itu, pelancaran tergesa-gesa vaksin berkenaan dikritik oleh ramai dalam komuniti saintifik dan persoalan dibangkitkan mengenai tahap keselamatannya untuk menyoergerakan pemberian vaksin.

Kini selepas tempoh tiga tahun, persoalan itu kembali semula apabila AstraZeneca menghadapi saman atas dakwaan bahawa vaksinnya menyebabkan kecederaan serius atau kematian dalam berpuluh-puluh kes.

Dalam dokumen undang-undang diserahkan kepada Mahkamah Tinggi United Kingdom pada Februari lalu, syarikat gergasi farmaseutikal itu mengakui bahawa vaksin COVID-19 keluarannya boleh memberi kesan dalam kes yang sangat jarang berlaku, iaitu menyebabkan TTS.

"Adalah diakui bahawa vaksin AZ boleh memberi kesan dalam kes yang sangat jarang berlaku, menyebabkan TTS. Mekanisme penyebabnya tidak diketahui.

"Selain itu, TTS juga boleh berlaku jika tiada vaksin AZ (atau mana-mana vaksin). Penyebab dalam,

Kini selepas tempoh tiga tahun, persoalan itu kembali semula apabila AstraZeneca menghadapi saman atas dakwaan bahawa vaksinnya menyebabkan kecederaan serius atau kematian dalam berpuluh-puluh kes

mana-mana kes individu akan menjadi bukti kepada pakar," menurut syarikat itu dalam dokumen yang menjadi tajuk utama beberapa bulan selepas ia diseraikan.

Sebelum ini, peguam gergasi farmasi itu, dalam surat maklum balas yang dihantar pada Mei tahun lalu, menegaskan pihaknya tidak dapat menerima bahawa TTS disebabkan oleh vaksin pada peringkat generik.

Kes pertama terhadap syarikat itu dikemukakan oleh Jamie Scott, bapa kepada dua anak, yang berusia 44 tahun ketika menerima vaksin itu.

Menurut Scott, 10 hari selepas suntikan, beliau mengadu keletihan dan muntah, diikuti perturannya terganggu hingga terpaksa dibawa ke hospital, di mana doktor mendiagnosisnya dengan kes yang

disyaki Trombositopenia dan Trombosis Imun (VITT) disebabkan oleh vaksin.

Kesannya, Scott mengalami kecederaan otak kekal. Selain Scott, terdapat 51 kes sudah dikemukakan terhadap syarikat itu, dengan mangsa dan saudara mara yang bersedih menuntut ganti rugi dianggarkan bernilai sehingga £100 juta (RM594.20 juta).

Peguam untuk mangsa berhujah bahawa vaksin AstraZeneca-Oxford adalah 'rosak' dan keberkesannya 'sangat berlebihan', bagaimanapun AstraZeneca menafikan sekeras-kerasnya dakwaan itu.

Kesan berlaku kepada satu dalam 100 orang

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), kesan sampingan vaksin AstraZeneca biasanya menunjukkan gejala jangka pendek, merangkumi kesan terhadap yang ringan hingga kes dengan kesan sederhana.

Vaksin AstraZeneca juga dikaitkan dengan pelbagai kesan sampingan yang biasa, seperti dilaporkan oleh mereka yang menerimanya.

Kesan sampingan itu termasuk ketidakselesaan di bahagian suntikan, rasa tidak sihat, keletihan, demam, sakit kepala, loya, sakit otot dan sendi, bengkak, kemerahan di tempat suntikan, pening, mengantuk, berpeluh berlebihan, sakit perut dan boleh pengsan.

Bagaimanapun, kesan ini berlaku kepada satu dalam 100 orang. Di tengah-tengah laporan kesan buruk, termasuk pembekuan darah akibat vaksin, beberapa negara menangguhkan penggunaan vaksin COVID-19.

Pada Mac 2021, Austria menggantungkan penggunaan satu vaksin itu selepas dua orang mengalami pembekuan darah selepas suntikan dan seorang daripada mereka meninggal dunia.

Tidak lama kemudian, berpuluh-puluh negara kebanyakannya di Eropah, menggantungkan penggunaan vaksin COVID-19 AstraZeneca.

Ini termasuk Denmark, Ireland, Thailand, Belanda, Norway, Iceland, Congo, Bulgaria, Jerman, Perancis, Itali, Sepanyol, Kanada, Sweden, Latvia, Slovenia, Australia, Indonesia dan Malaysia.

