

AKHBAR : BERITA HARIAN

MUKA SURAT : 7

RUANGAN : NASIONAL

Individu obes berisiko hidap 13 jenis kanser

Kajian NHMS dapati masalah berat badan berlebihan pada tahap sangat membimbangkan

Oleh Mahani Ishak
mahani@bh.com.my

Kuala Lumpur: Individu berlebihan berat dan obes berisiko menghidap sekurang-kurangnya 13 jenis kanser, selain lebih cenderung mendapat diabetes, penyakit jantung serta kemurungan.

Kanser itu merangkumi kanser payudara, usus besar, rektum, ovari, esofagus, pankreas dan endometrium.

Bukan itu sahaja, Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi 2019 (NHMS 2019) melaporkan bahawa 19.7 peratus dewasa negara ini dikategorikan obes.

Timbalan Pengarah (Penyakit Tidak Berjangkit atau NCD) Bahagian Kawalan Penyakit Kementerian Kesihatan (KKM), Dr Feisul Idzwan Mutapha, berkata prevalen obes menunjukkan kadar peningkatan tinggi berbanding kajian sebelumnya, iaitu

NHMS 2006 (14.0 peratus), NHMS 2011 (15.1 peratus) dan NHMS 2015 (17.7 peratus).

"NHMS 2019 juga melaporkan 14.8 peratus kanak-kanak dan remaja berusia lima hingga 17 tahun mempunyai masalah obesiti dan 15 peratus daripada mereka mempunyai berat badan berlebihan.

"Kajian dalam kalangan remaja berusia 13 dan 17 tahun pada 2012 menunjukkan hanya 7.9 peratus ada masalah obesiti dan 11.2 peratus ada masalah obesiti.

"Ini menunjukkan masalah obesiti dan berat badan berlebihan di negara ini berada pada tahap sangat membimbangkan," katanya kepada BH, baru-baru ini.

Data NHMS 2019 juga melaporkan separuh daripada golongan dewasa negara ini berada dalam kategori berlebihan berat badan, iaitu mempunyai indeks jisim tubuh (BMI) melebihi 25 kilogram (kg), sementara BMI obes pula bagi berat melebihi 30kg dengan kira-kira 54.7 peratus dialami dan 63.9 peratus etnik India mengalami berat badan berlebihan.

Lebih membimbangkan, kira-kira 60.9 peratus individu berusia 55 dan 59 tahun mengalami lebih berat badan yang sering dikaitkan dengan diabetes, hipertensi dan penyakit kardiovaskular.

Dr Feisul Idzwan berkata, data



Obesiti, gaya hidup tak sihat ketika PKP

Keratan akhbar BH semalam.

terbabit menunjukkan seorang daripada dua individu dewasa berada dalam kategori obesiti abdomen, iaitu lelaki mempunyai ukur lilit pinggang melebihi 90 sentimeter (cm) dan wanita melebihi 80cm.

"Individu obes sangat cenderung dengan diabetes. Ini disebabkan pengumpulan sel lemak dalam badan khususnya bahagian pinggang. Lemak berlebihan ini menyebabkan masalah keradangan yang menjejaskan fungsi hormon insulin di dalam badan.

"Lelaki dan wanita obes mempunyai tahap risiko berbeza menghidap diabetes, iaitu lelaki mempunyai tujuh kali ganda dan wanita berisiko 12 kali ganda berbanding individu dengan berat badan ideal," katanya.

Selain itu, katanya, berat badan seseorang boleh mempengaruhi risiko bagi penyakit jantung. Apabila indeks jisim badan (BMI) seseorang itu meningkat, tekanan darah, kandungan le-

mak trigliserid dan keradangan juga turut meningkat.

"Ini menyebabkan seseorang yang obes lebih berisiko mendapat penyakit jantung koronari, strok dan kematian akibat penyakit jantung.

"Bagaimanapun, apabila seseorang berjaya menurunkan berat badan lima hingga 10 peratus daripada berat badan asal, ia dapat mengurangkan tekanan darah, kadar lemak tidak baik (LDL) and risiko untuk menghidap penyakit jantung," katanya.

Katanya, obesiti juga berkait rapat dengan masalah kemurungan yang berupaya memberi impak psikologikal seperti kemurungan dan kurang keyakinan diri.

Sementara itu, Pakar Perubahan Kesihatan Awam, Jabatan Kesihatan Negeri Sembilan, Dr Siwarajan Ramasamy menjelaskan, obesiti berisiko mempengaruhi sistem reproduktif dan kesuburan seseorang individu.

"Obesiti boleh meningkatkan risiko keguguran, pre-eklampsia, diabetes ketika hamil atau lebih dikenali gestasional diabetes serta komplikasi lain ketika bersalin.

"Kajian juga menunjukkan obesiti boleh menjejaskan kiraan sperma rendah (*oligospermia*) dan kualiti sperma (*asthenospermia*) individu terbabit. Selain itu, obesiti juga boleh menyebabkan

Prevalen obes
Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi 2019 menunjukkan kadar peningkatan tinggi berbanding kajian sebelumnya

Dr Feisul Idzwan Mutapha, Timbalan Pengarah (Penyakit Tidak Berjangkit atau NCD) Bahagian Kawalan Penyakit KKM



masalah impotensi," katanya.

Beliau berkata, obesiti juga boleh menjejaskan sistem pernafasan di dalam badan dengan dua masalah utama yang dikaitkan, iaitu penyakit asma dan Apnea Tidur Obstruktif (OSA).

"Obesiti boleh meningkatkan risiko mendapat penyakit asma sehingga 50 peratus berbanding individu normal. Obesiti juga adalah penyumbang utama masalah OSA. Berdasarkan pada kajian, satu daripada lima individu obes akan mendapat masalah OSA," katanya.

Katanya, berat badan berlebihan boleh memberi bebanan tambahan kepada sendi, tulang dan otot dengan mereka lebih cenderung mendapat penyakit osteoarthritis pada bahagian lutut dan pinggang serta mendapat masalah sakit belakang.

Selain itu, obesiti berkait rapat dan meningkatkan risiko mendapat penyakit seperti penyakit batu karang hempedu, gout, penyakit ginjal serta penyakit hati.

AKHBAR : HARIAN METRO

MUKA SURAT : 5

RUANGAN : LOKAL

93.6 peratus golongan remaja lengkap vaksinasi

Kuala Lumpur: Sebanyak 1,161,503 atau 32.7 peratus kanak-kanak berusia lima hingga 11 tahun di negara ini sudah lengkap divaksin di bawah Program Imunisasi Covid-19 Kebangsaan Kanak-Kanak (PICKids) setakat, kelmarin.

Menurut laman sesawang COVIDNOW, 1,709,368 atau 48.1 peratus daripada kumpulan itu sudah menerima sekurang-kurangnya satu dos vaksin.

Bagi remaja berusia 12 hingga 17 tahun pula, se-

jumlah 2,912,648 atau 93.6 peratus sudah lengkap menerima vaksinasi manakala 3,009,154 atau 96.7 peratus daripada kumpulan sama sudah menerima satu dos vaksin.

Dalam pada itu, 16,093,145 atau 68.4 peratus golongan dewasa sudah menerima dos penggalak manakala 22,974,183 atau 97.6 peratus sudah lengkap dua dos dan 23,250,761 atau 98.8 peratus menerima sekurang-kurangnya satu dos vaksin Covid-19.

AKHBAR : SINAR HARIAN

MUKA SURAT : 13

RUANGAN : NASIONAL

1,161,503 kanak-kanak lengkap vaksinasi Covid-19

KUALA LUMPUR - Sebanyak 1,161,503 atau 32.7 peratus kanak-kanak berumur lima hingga 11 tahun di negara ini telah lengkap divaksin di bawah Program Imunisasi Covid-19 Kebangsaan Kanak-Kanak (PICKkids) setakat Sabtu.

Menurut laman sesawang CovidNow, sebanyak 1,709,368 atau 48.1 peratus daripada kumpulan itu telah menerima sekurang-kurangnya satu dos vaksin.

Bagi remaja berusia 12 hingga 17 tahun pula, sejumlah 2,912,648 atau 93.6 peratus telah lengkap menerima vaksinasi manakala 3,009,154 atau 96.7 peratus daripada kumpulan sama telah menerima sekurang-kurangnya satu dos vaksin.

Dalam pada itu, sejumlah 16,093,145 atau 68.4 peratus golongan dewasa telah menerima dos penggalak manakala 22,974,183 atau 97.6 peratus telah lengkap dua dos dan 23,250,761 atau 98.8 peratus telah menerima sekurang-kurangnya satu dos vaksin Covid-19.

Bagi pemberian dos harian pula, sebanyak 17,578 dos vaksin Covid-19 diberikan semalam melibatkan 7,554 dos pertama, 8,829 dos kedua dan 1,195 dos penggalak, menjadikan jumlah kumulatif pemberian vaksin menerusi Program Imunisasi Covid-19 Kebangsaan (PICK) sebanyak 70,896,708. - *Bernama*

FOTO: BERNAMEA



Sebanyak 1,161,503 atau 32.7 peratus kanak-kanak berumur lima hingga 11 tahun di negara ini telah lengkap divaksin di bawah Program Imunisasi Covid-19 Kebangsaan Kanak-Kanak (PICKkids) setakat Sabtu.

AKHBAR : NEW STRAITS TIMES

MUKA SURAT : 11

RUANGAN : NATION/NEWS

'SERIOUS BUT UNDER CONTROL'

1,200 HFMD cases in Kelantan last week

KOTA BARU: Kelantan reported around 1,200 cases of Hand, Foot and Mouth Disease (HFMD) last week.

State Health director Datuk Dr Zaini Hussin said the cases were reported in almost all districts in the state, with Kota Baru, Pasir Mas and Tanah Merah recording the highest numbers. He described the HFMD situation in the state as serious but still under control.

"Kelantan is among the states having high cases of HFMD of late. The state Health Department recorded an average of 1,200 cases a week, bringing the cumulative number now to more than 3,000 (cases)."

Dr Zaini said this at a Hari Raya Aidilfitri open house at a nursery here yesterday. Present was state welfare director Said Sidup.

Dr Zaini said several HFMD patients, comprising mostly children, had been warded.

It was reported that the Health Ministry had opened HFMD operations rooms at the federal and state levels since April 4.

Health Minister Khairy Jamaluddin said from Jan 1 to May 25, a total of 57,510 HFMD cases had been reported, representing a 24-fold increase compared with the corresponding period last year, where 2,333 cases were reported.