

AKHBAR : BERITA HARIAN  
MUKA SURAT : 23  
RUANGAN : NASIONAL

## Penjagaan khusus penting selepas proses khatan

**Kuala Lumpur:** Penjagaan selepas proses berkhatan amat penting kepada semua kanak-kanak yang berkhatan tetapi penjagaan khusus diperlukan untuk kanak-kanak istimewa.

Ketua Jabatan Anestesiologi dan Rawatan Rapi, Hospital Ampang, Dr Mohd Sany Shoib, berkata proses persediaan untuk program berkhatan kanak-kanak istimewa juga memerlukan persediaan rapi dan mesti dilakukan di hospital kerana mempunyai persiapannya jika berlaku kecemasan.

"Kanak-kanak palsi serebrum

ada pelbagai keperluan, bukan semua layak dan seperti kita lihat hari ini mereka juga boleh berkhatan seperti kanak-kanak lain.

"Apa yang kami lakukan di peringkat hospital ialah memastikan kanak-kanak sihat, saringan dijalankan dalam tempoh 24 jam dan pagi ini juga kami pastikan mereka sihat, tidak demam dan sebagainya," katanya ditemui pada program berkhatan anjuran Gabungan Anak-Anak Palsi Serebrum (GA-PS), di sini, baru-baru ini.

Dr Mohd Sany berkata, antara

faktor lain yang dipantau pasukannya juga adalah sejarah serangan sawan.

"Ini bagi memastikan risiko serangan sawan minimum ketika proses berkhatan bagi memastikan keselamatan pesakit dan memastikan mereka bebas risiko lain," katanya.

Ditanya mengenai sesi penerangan awal yang diberikan, Dr Mohd Sany berkata pihaknya mengingatkan ibu bapa dan penjaga mengenai jagaan dan keberkesanan di kawasan luka untuk memastikan pesakit dapat pulih dan berada dalam keadaan ke-

• Apa yang kami lakukan di peringkat hospital ialah memastikan kanak-kanak sihat, saringan dijalankan dalam tempoh 24 jam dan pagi ini juga kami pastikan mereka sihat, tidak demam dan sebagainya



**Mohd Sany Shoib,**  
Ketua Jabatan Anestesiologi dan Rawatan Rapi, Hospital Ampang

sihatan yang optimum.

Dianggarkan dua daripada 1,000 bayi yang baru lahir menghidap palsi serebrum dan 40 peratus daripada mereka dilahirkan dengan penyakit itu memabitkan kes parah.

Ketika ini, kira-kira 10,000 ba-

yi dikesan menghidap di seluruh dunia setiap tahun.

Di Malaysia penyakit ini kurang diberi pendedahan kepada umum dan masih ramai dalam kalangan masyarakat tidak pernah mendengar mengenai palsi serebrum.

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

# Memastikan populasi warga emas di Malaysia sihat fizikal, mental

Ahmad Zafwan  
Sulaiman,  
INTAN, Bukit Kiara

Berdasarkan statistik yang dikeluarkan Jabatan Perangkaan, Malaysia akan mencapai status negara tua pada 2030 dengan peratus 15.3 peratus penduduk berusia 60 tahun ke atas. Jangka hayat rakyat juga meningkat bagi lelaki pada usia 72.5 tahun, manakala wanita 77.4 tahun.

Status ini hasil perkembangan perkhidmatan kesihatan semakin baik yang menyebabkan jangka hayat populasi juga meningkat. Dari segi penjawat awam, jumlah pesara juga meningkat 11 peratus dari 2018 iaitu seramai 813,371 orang kepada 916,766 pesara pada 2023.

Bagaimanapun, ramai rakyat Malaysia termasuk penjawat awam kurang peka atau mengabaikan amalan pemakanan sihat sehingga menjejaskan kesihatan diri. Berdasarkan Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kesihatan 2019, sebanyak 95 peratus orang dewasa tidak mengambil buah dan sayur yang mencukupi. Sebanyak 30.4 peratus mengalami lebih berat badan, kadar kolesterol tinggi dalam darah (38.1), selain kes diabetes melitus (18.3), hipertensi (30) dan obesiti (19.7).

Angka ini sangat membimbangkan kerana walaupun prestasi perkhidmatan kesihatan meningkat, pertambahan pesakit boleh membebankan institusi kesihatan dan meningkatkan kos perbelanjaan perubatan pada peringkat individu mahupun kerajaan.

Kementerian Kesihatan (KKM) sudah mengeluarkan Garis Panduan Diet Pemakanan Malaysia 2020 yang antara lain mengandungi panduan, cadangan serta kaedah pemakanan untuk diikuti rakyat.

Secara am, kaedah pemakanan yang digalakkan adalah suku suku separuh, iaitu pinggan makan sihat mengikut sukatan seimbang. Warga emas serta pesara dicadangkan makan sekurang-kurangnya tiga kali sajian utama dan satu atau dua snek berkhasiat di antara waktu makan utama.

Sajian utama hendaklah kepelbagaian jenis makanan atau jika mengikut cadangan Piramid Pemakanan Malaysia 2020, mesti yang berkhasiat

tinggi serta rendah kandungan lemak, minyak, gula serta garam. Pengambilan makanan berkhasiat tinggi seperti ikan laut tempatan yang kaya dengan asid lemak omega 3 memberi manfaat kepada otak dan jantung, selain ulam-ulaman.

Snek yang sihat iaitu kekacang dan buah-buahan boleh dinikmati sebelum sajian utama. Kurangkan snek makanan berproses seperti kek atau burger yang mempunyai kandungan lemak, garam dan gula tinggi, sekali gus boleh menyebabkan berat badan berlebihan.

## Risiko kerapuhan tulang

Pesara warga emas yang kurang mengambil sayur dan buah-buahan berisiko mengalami kemerosotan kognitif ringan, walaupun tidak ketara, sama ada dari segi ingatan, bahasa, pemikiran atau pertimbangan, masalah sukar mengingat perkara yang biasa berlaku dalam proses penuaan, namun tidak menjejaskan aktiviti kehidupan harian secara langsung.

Satu daripada tiga warga emas di Malaysia mengalami kekurangan kalsium dalam pemakanan dan tiga daripada 10 warga emas kurang Vitamin D dalam tubuh. Kekurangan kalsium dan Vitamin

D boleh meningkatkan risiko kerapuhan tulang. Makanan tinggi kandungan kalsium adalah seperti produk tenusu, ikan bilis, sardin, tauhu atau tempe.

Pengambilan makanan yang tinggi kandungan lemak, gula, garam dan kolesterol perlu dikurangkan bagi mengelak masalah kesihatan seperti masalah penyakit tiga serangkai iaitu tekanan darah tinggi, kencing manis dan sakit jantung.

Makanan bergoreng dan bersantan mempunyai kandungan lemak tepu yang tinggi. Sebaik-baiknya pilihlah makanan yang direbus, kukus, bakar atau panggang, yang tidak menggunakan minyak yang banyak semasa memasak. Penggunaan susu penuh krim atau pekat manis boleh digantikan dengan susu tanpa lemak atau rendah lemak.

Warga emas juga perlu mengekalkan berat badan ideal mengikut Indeks Jisim Badan bagi mengukur berat berbanding dengan ketinggian. Julat normal bagi dewasa adalah 18 hingga 25 kg/m<sup>2</sup>, manakala bagi warga emas berumur 60 dan ke atas 22 hingga 27 kg/m<sup>2</sup>.

Ingat, kesihatan harta paling berharga apabila usia semakin meningkat, jadi amalkan kehidupan sihat dan mulakan dengan memilih makanan berkhasiat.





AKHBAR : KOSMO  
MUKA SURAT : 15  
RUANGAN : NEGARA



TABIAT menghisap vape dikatakan meningkat tiga kali ganda dalam kalangan generasi muda ketika ini. – GAMBAR HIASAN

## Pelajar perempuan makin ketagih vape

Oleh SAFINA RAMLI

**GEORGE TOWN** – Persatuan Pengguna Pulau Pinang (CAP) menggesa kerajaan agar mengharamkan penjualan vape, e-rokok dan cecair vape dengan segera memandangkan generasi baharu perokok dan penghisap vape dalam kalangan pelajar sekolah terutama perempuan dikatakan semakin meningkat.

Pegawai Pendidikan CAP, N. V. Subbarow berkata, menerusi tinjauan yang dijalankan CAP, pihaknya mendapati bilangan generasi muda yang terjebak dengan tabiat menghisap vape dan e-rokok meningkat sebanyak tiga kali ganda.

"Beberapa guru mengakui bahawa ketagihan nikotin berpunca daripada peningkatan vape baharu dalam kalangan murid sekolah rendah dan pelajar di sekolah menengah.

"Di sebuah sekolah, sekurang-kurangnya terdapat tiga atau empat pelajar perempuan yang ketagih menghisap vape. Ini yang membimbangkan para guru disiplin apabila bilangan pelajar perempuan yang menggunakan vape meningkat.

"Alasan yang diberikan pelajar perempuan adalah perisa vape diperbuat daripada buah-

buahan," katanya di sini semalam.

Sebelum ini media melaporkan, kerajaan melaksanakan cukai ke atas penjualan cecair vape untuk e-rokok pada kadar 40 sen setiap mililiter.

Warta dikeluarkan Menteri Kesihatan, Dr. Zaliha Mustafa menyatakan, tampalan, cecair dan gel nikotin untuk membantu menghentikan tabiat merokok kini dikecualikan daripada Akta Racun 1952.

"Ketika ini, terdapat lebih banyak kedai runcit yang menjual pelbagai jenis perisa cecair vape yang mempunyai kandungan nikotin dalam pembungkusan yang menarik.

"Malah ia dijual secara terbuka kepada semua peringkat umur serta dijual di kedai-kedai runcit yang berada berhampiran dengan sekolah," katanya.

Tambahnya, nikotin inilah yang menyebabkan perokok dan penghisap vape menjadi ketagih dan meneruskan tabiat yang merosakkan diri mereka.

"Disebabkan itu, CAP mahu kerajaan bertindak dengan lebih tegas dan serius mempertimbangkan untuk memasukkan semula nikotin ke dalam Akta Racun untuk menyelamatkan masa depan pelajar sekolah," katanya.

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA  
MUKA SURAT : 9  
RUANGAN : DALAM NEGERI

## CAP gesa kerajaan segera haramkan vape, e-rokok, cecair vape

**GEORGE TOWN:** Persatuan Pengguna Pulau Pinang (CAP) menggesa kerajaan segera mengharamkan penjualan vape, e-rokok dan cecair vape memandangkan generasi baharu perokok dan penghisap vape dalam kalangan pelajar kini semakin meningkat.

Pegawai Pendidikan CAP, N.V Subbarow berkata, berdasarkan tinjauan, pihaknya mendapati bilangan generasi muda yang terjebak dengan tabiat menghisap vape dan e-rokok meningkat sebanyak tiga kali ganda.

"Beberapa guru mengakui bahawa ketagihan nikotin berpunca daripada tabiat penghisap vape dalam kalangan murid di sekolah rendah dan pelajar di peringkat menengah mula meningkat.

"Sebagai contoh, sekurang-kurangnya pada masa ini, ter-

dapat tiga atau empat pelajar perempuan yang ketagih menghisap vape walaupun mereka masih bersekolah," katanya di sini semalam.

Sebelum ini, media melaporkan kerajaan melaksanakan cukai ke atas penjualan cecair vape untuk e-rokok pada kadar 40 sen setiap mililiter (ml).

Warta yang dikeluarkan oleh Menteri Kesihatan ketika itu iaitu Dr. Zaliha Mustafa menyatakan, tampalan, cecair dan gel nikotin untuk membantu menghentikan tabiat merokok kini dikecualikan daripada Akta Racun 1952.

Dalam pada itu, Subbarow berkata, antara alasan pelajar mengapa mereka terjebak dalam aktiviti menghisap vape ialah cecair vape kini boleh diperolehi dalam perisa buah-buahan.



AKHBAR : NEW STRAITS TIMES  
MUKA SURAT : 8  
RUANGAN : NATION / NEWS

## SINGAPOREANS VISITING JB PHARMACIES

# Buying meds without prescription shows 'lack of enforcement'

**KUALA LUMPUR:** A think tank said the sale of medicines without prescriptions in Johor highlights a lack of enforcement presence and effectiveness.

"The unregulated selling and buying of prescription medicine is dangerous, especially for patients or consumers," Galen Centre for Health and Social Policy chief executive officer Azrul Mohd Khalib told the *New Straits Times*.

"If there are adverse events such as injury, harm, or even death due to overdose or misprescription, those providing the medication could escape accountability and responsibility."

He was commenting on a report by the NST on the sale of medicines without prescriptions in Johor to Singaporeans capitalising on the weaker ringgit.

Checks conducted by the NST at pharmacies in Johor Baru found that anyone, including for-

eigners, could walk in and fill up their details in a notebook on the counter, and make their purchases.

There were no restrictions on the amount to be bought and no questions were asked about prescriptions. Details recorded in the notebook were not verified.

Azrul said pharmacists acted as gatekeepers to prevent misuse and abuse of prescription medicine.

He said the authorities could not be everywhere and that it would be "illogical and unreasonable" to expect that.

"The public must also be aware that it is illegal and they could be prosecuted.

"Singaporeans who are health literate and educated know this, so for them to break the law in Malaysia is not only disappointing but also alarming."

He said the issue also happened in other parts of the country though pharmacies in general



Azrul Mohd Khalib

were responsible and law abiding.

"However, the public must follow the law. Without buyers willing to break the law, there would be no sellers willing to take the risk to do so."

Malaysian Medical Association president Dr Azizan Abdul Aziz said she was not surprised that Singaporeans were buying medicines without prescriptions due to the currency difference and perceived lack of enforcement.

"Stricter enforcement is needed along with stringent penalties.

"Pharmacists selling prescription medicine without a doctor's prescription must be held accountable." Reporting by Robin Augustin

AKHBAR : THE STAR  
MUKA SURAT : 6  
RUANGAN : NATION

## Repurposing drugs to step up dengue fight

By FAZLEENA AZIZ  
fazleena@thestar.com.my

**SHAH ALAM:** The fight against dengue is being stepped up with the Health Ministry doing research into repurposing drugs together with the Drugs for Neglected Diseases initiative (DNDi) and Institute for Medical Research (IMR).

Health Minister Datuk Seri Dr Dzulkefly Ahmad said the research is now at the clinical trials stage.

"We are looking at several candidates. Repurposing of licensed drugs against dengue is a smart and strategic method because producing a new drug costs a lot of money and is very time-consuming," he said, adding that a new drug could cost US\$3bil (RM14.2bil at current rates) in terms of discovery and development.

Drug repurposing involves using existing drugs to treat a disease for which they were not originally intended. The side effects of the drug could help cure an entirely different medical condition.

Dzulkefly was speaking to reporters after officiating the Dengue Research Visibility Day 2024 at the National Institute of Health here yesterday.

Also present were Health Department director-general Datuk Dr Muhammad Radzi Abu Hassan and deputy director-general (research & technical support) Datuk Dr Nor Fariza Ngah.

Dzulkefly also said the drug repurposing will bring big benefits for DNDi and IMR.

"We will continue with these clinical trials until we find new antiviral candidates for drug repurposing. The clinical trials are conducted on people using a safe drug, but we have to see the efficacy against the dengue virus.

"Similar clinical trials will also be conducted in Brazil, Thailand and India," he said.

Once the efficacy is proven, Malaysia will be the pioneer in the use of the repurposed drug against the dengue virus, he added.