

AKHBAR : BERITA HARIAN

MUKA SURAT : 32

RUANGAN : ZON SIHAT

Kudis api mudah berjangkit, merebak

Kuman boleh menyebabkan septicemia yang menjangkiti organ lain melalui darah

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

Menjaga kebersihan amat penting terutama pada permukaan kulit supaya dapat mengelak daripada sebarang penyakit terutama bawaan bakteria seperti impetigo.

Impetigo turut dikenali sebagai kudis api, sering berlaku kepada kanak-kanak lingkungan dua hingga lima tahun namun juga boleh menyerang golongan dewasa.

Impetigo kulit itu walaupun tidak berbahaya, masih perlu dirawat kerana bimbang merebak ke kawasan kulit di sekitar atau kepada individu lain.

Dalam kes teruk, kuman boleh memasuki sistem peredaran darah dan menyebabkan septicemia yang boleh menjangkiti organ lain dalam darah.

Pakar Perunding Dermatologi, Jabatan Perubatan Hospital Tuanku Canselor Muhriz (HCTM), Dr A Mohan, berkata impetigo adalah jangkitan bakteria yang disebabkan bakteria *Staphylococcus aureus* dan *Streptococcus pyogenes*.

Dua jenis impetigo

Katanya, terdapat dua jenis penyakit itu iaitu impetigo tanpa lepuh yang bermula sebagai benjolan merah yang gatal dan sakit, lalu menghasilkan nanah serta membentuk kerak kuning keemasan. Satu lagi jenis katanya, impetigo berlepuh yang membentuk lepuhan berisi cecair berwarna jernih, kuning atau berdarah sedikit dan apabila pecah ia meninggalkan kerak kuning keemasan.

"Impetigo bukan penyakit berbahaya kerana ia boleh pulih dengan sendiri atau sembuh dengan rawatan antibiotik.

"Bagaimanapun, jika tidak dirawat, ia boleh merebak ke lapisan kulit yang lebih dalam dan menyebabkan selulitis atau jangkitan sistemik (bakteria masuk ke dalam darah) yang menjadi lebih serius."

katanya kepada BH.

Menurut Dr Mohan, punca utama impetigo adalah kurang menjaga tahap kebersihan diri kerana penyakit itu mudah berjangkit dan merebak.

Katanya, penyakit ini biasa berlaku di bahagian tangan terlebih dahulu sebelum merebak ke anggota badan yang lain seperti kaki dan muka.

"Penyakit ini boleh berjangkit akibat sentuhan sebagai contoh tidak mencuci tangan dengan bersih, berkongsi tuala atau pakaian yang dipakai pesakit impetigo atau bersentuhan dengan barang yang dipegang pesakit."

"Selain itu, boleh juga berpunca daripada jangkitan lain seperti ekzema (keadaan kulit yang kering dan gatal) kerana apabila digaru dan pesakit tidak membasuh tangan dengan bersih, boleh memindahkan bakteria lalu menyebabkan impetigo," katanya.

Penyakit itu sering melanda kanak-kanak kerana pada usia itu sistem imunisasi sedang berkembang dan mereka mudah terkena penyakit.

Kanak-kanak yang sudah dihantar ke tadika atau taska lebih mudah mendapat penyakit itu kerana sering diberikan aktiviti baharu yang menyebabkan mereka terdedah kepada bakteria tersedia ada dalam persekitaran.

Dr Mohan berkata, ada juga ibu bapa yang tidak sedar anak mereka mendapat penyakit berkenaan sehingga penyakit itu merebak.

"Penyakit ini mudah merebak dan jika tiada kesedaran menjaga kebersihan terutama kanak-kanak yang sudah ada penyakit kulit, ia lebih mudah menjangkiti mereka."

"Sebagai contoh ada aktiviti berkumpul dan ada antara mereka yang sudah mendapat impetigo, melalui sentuhan sahaja ia boleh menjangkiti yang lain," katanya.

Oleh itu katanya, jika ibu bapa sedar ada kesan merah pada tangan anak mereka, perlu rawat segera

Impetigo biasanya menjangkiti bahagian tangan sebelum merebak ke anggota badan lain seperti kaki dan muka. (Foto hiasan)

supaya tidak merebak ke anggota badan lain.

Jangkitan lebih serius

Katanya, impetigo yang tidak dirawat, boleh menyebabkan penyakit itu masuk ke sistem peredaran darah seterusnya menyebabkan pesakit demam, badan rasa lemah dan tekanan darah turun.

"Jika sudah sampai ke tahap itu, perlu dimasukkan ke hospital untuk mendapatkan rawatan seperti masuk air (IV drip) sehingga pesakit pulih."

"Selain itu, jika bakteria menembusi lebih dalam dari epidermis, boleh menyebabkan selulitis iaitu jangkitan kuman lebih serius."

"Oleh itu, ibu bapa jika men-

dapati ada satu atau dua kesan merah pada tangan anak, boleh sapu krim antibiotik dan penyakit boleh pulih dalam tempoh sekurang-kurangnya seminggu," katanya.

Bagaimanapun, beliau berkata jika mendapati kesan merah berkenaan sudah melebihi lima biji atau melarat di kawasan lain, perlu dibawa ke klinik.

Katanya, ini supaya rawatan dapat diberikan segera, sekali gus mengelakkan daripada merebak ke bahagian lain atau merebak kepada orang lain.

"Perlu bawa anak periksa dengan pakar kerana bimbang disebabkan *immunodeficiency* atau kekurangan sistem imun dan boleh lakukan rawatan sewajarnya," katanya.

info

Jangkitan impetigo (kudis api)

- Boleh menjangkiti pesakit berulang kali jika tahap kebersihan kulit tidak dijaga dengan sebaiknya.
- Jika terlalu kerap berlaku kepada anak, buat pemeriksaan terperinci dengan pakar kerana dibingangi penyakit lain.
- Impetigo boleh dicegah dengan cara sentiasa menjaga kebersihan diri iaitu mencuci tangan selepas bermain atau menggaru badan serta tidak berkongsi barang penggunaan peribadi dengan orang lain.
- Jika mendapati ada luka kecil atau ekzema, perlu rawat segera bagi mengelak jangkitan kuman.
- Jauhkan diri daripada orang yang ada impetigo supaya tidak terus merebak dan menjangkiti orang lain pula.
- Impetigo tidak berbahaya tetapi masih perlu dirawat bagi mengelak komplikasi lebih serius.



AKHBAR : BERITA HARIAN
MUKA SURAT : 33
RUANGAN : ZON SIHAT

Penyakit senyap hancurkan hidup wanita

Senggugut teruk bukan perkara biasa,
mungkin tanda endometriosis

Oleh Tuty Haryanti Ahmad Rodzi
btnews@lah.com.my

Sakit haid atau senggugut bukanlah fenomena normal yang patut dianggap biasa.

Senggugut teruk setiap kitaran haid boleh menjadi gejala utama endometriosis, penyakit kronik yang bukan sahaja menjejaskan kualiti hidup, tetapi juga sistem reproduktif dan pelniang untuk mempunyai zuriat.

Pakar Perunding Ginekologi Hospital Picaso, Dr Sharifah Halimah Jaafar, menjelaskan bahawa endometriosis berlaku apabila tisu endometrium tumbuh di luar rahim, menyebabkan keradangan kronik dan pembentukan tisu parut.

Ini boleh mengakibatkan organ-organ berhampiran terlekat, menyebabkan kesakitan haid yang teruk serta menjejaskan fungsi organ lain seperti usus, pundi kencing, dan saluran kencing.

Menurutnya, penyakit ini boleh menjejaskan wanita muda berusia 20 hingga 40 tahun dan boleh bermula seawal remaja.

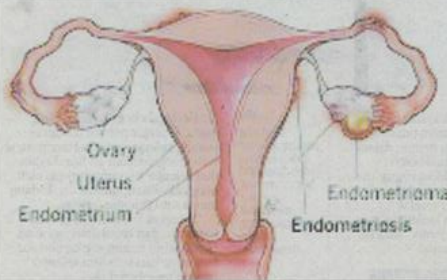
Symptom lain termasuk sakit semasa hubungan intim, sakit pinggul kronik, masalah pencernaan, kesukaran hamil, dan keletihan. Namun, ada pesakit yang tidak mengalami sebarang gejala walaupun penyakit mereka sudah di tahap serius.

"Endometriosis sering disalah anggap sebagai masalah lain seperti Irritable Bowel Syndrome (IBS) atau radang pundi kencing. Ini menyebabkan ramai wanita menerima diagnosis yang salah dan rawatan yang tidak tepat," katanya.

Dr Sharifah menekankan kepentingan diagnosis awal, yang boleh dilakukan melalui pemeriksaan dalaman pelvis dan ultrasound.

Jika gejala berterusan atau terdapat kemungkinan lain seperti kanser, prosedur laparoskopi disyorkan. Melalui kaedah ini, doktor dapat melihat dan membuang tisu endometriosis pada masa sama.

Ramai wanita lewat mendapatkan pemeriksaan kerana menganggap senggugut sebagai perkara biasa atau malu untuk mengadu. Persepsi ini perlu diubah, terutama dalam kalangan ibu bapa dan guru.



Berituk kepada pakar

Apabila anak atau pelajar mengadu sakit haid yang teruk, mereka harus segera dirujuk kepada pakar untuk pemeriksaan lanjut. Rawatan awal boleh mengelakkan kesakitan berpanjangan, masalah kesuburan, dan kerosakan organ dalaman.

Sehingga kini, punca utama endometriosis belum diketahui dengan jelas. Teori yang ada mencadangkan ia berpunca daripada faktor genetik, ketidakseimbangan hormon, gangguan sistem imun, serta perubahan dalam mikrobioma faraj akibat jangkitan berulang.

Faktor risiko termasuk sejarah keluarga, haid awal, kitaran pendek, haid berlebihan, serta gaya hidup seperti diet tinggi lemak dan kurang bersenam.

Dari segi rawatan, Dr Sharifah menjelaskan terapi hormon progesteron adalah pilihan pertama, diikuti dengan pembedahan bagi kes lebih teruk.

Namun, pembedahan tanpa rawatan susulan boleh menyebabkan penyakit berulang. Seiring kemajuan teknologi, kaedah pembedahan robotik kini menawarkan hasil lebih baik dengan pemulihan lebih cepat berbanding pembedahan terbuka.

Sementara itu, Pakar Perunding Ginekologi Hospital Picaso, Dr Tan Ee Ping, berkata terdapat pelbagai kaedah rawatan lain termasuk laser, dan gelombang mikro yang boleh membantu dari segi kesuburan.

Namun, keberkesanannya bergantung kepada usia pesakit dan kesediaan mereka untuk hamil.

Menurut Dr Tan, cabaran utama dalam merawat endometriosis adalah kos rawatan yang tinggi dan kurangnya hospital yang memiliki peralatan canggih seperti robotik.

Selain itu, tidak semua doktor pakar dan staf perubatan mempunyai kemahiran dalam pembedahan invasif minimum. Oleh itu, Hospital Picaso bercadang untuk mengumpul pakar



“Endometriosis sering disalah anggap sebagai masalah lain seperti Irritable Bowel Syndrome (IBS) atau radang pundi kencing. Ini menyebabkan ramai wanita menerima diagnosis yang salah dan rawatan yang tidak tepat”

Dr Sharifah
Halimah Jaafar

endometriosis di bawah satu bumbung bagi memastikan pesakit mendapat rawatan holistik dan berkesan.

Kesedaran mengenai endometriosis masih rendah, bukan sahaja dalam kalangan wanita tetapi juga di kalangan pengamal perubatan. Oleh itu, penting bagi pesakit untuk mendapatkan maklumat dari sumber yang sahih, termasuk laman web profesional dan kumpulan sokongan.

"Kumpulan sokongan memainkan peranan penting dalam meningkatkan kesedaran dan mengurangkan kelewatan dalam diagnosis serta rawatan. Namun, untuk benar-benar mengubah cara endometriosis ditangani, naratif bahawa sakit haid itu normal perlu diubah," kata Dr Tan.

Endometriosis bukan sekadar penyakit biasa, tetapi satu kondisi yang mampu melumpuhkan seluruh sistem reproduktif dan pelvis. Ia memberi tekanan emosi kepada pesakit, menjejaskan prestasi kerja, hubungan peribadi, serta kualiti hidup secara keseluruhan.

Tanpa rawatan yang sesuai, wanita yang menghidap penyakit ini perlu menanggung kesakitan sehingga menopause.

Dengan kesedaran, diagnosis awal, dan rawatan yang tepat, endometriosis dapat dikendalikan dengan lebih baik.

Usaha bersepadu antara doktor, penyelidik, dan masyarakat amat diperlukan bagi memastikan wanita yang menghidap endometriosis tidak lagi terpinggir dalam sistem kesihatan.

"Hospital Picaso komited dalam menyediakan rawatan holistik dengan teknologi terkini dan pakar endometriosis yang berpengalaman. Untuk maklumat lanjut, layari <https://www.hospitalpicaso.com/> atau hubungi +603-7457 2888. Pemulihan adalah satu perjuangan yang wajar diperjuangkan."

KKLIJ-1132/EXP31.12.2027

AKHBAR : BERITA HARIAN
MUKA SURAT : 35
RUANGAN : ZON SIHAT

BERITA 35 ZON SIHAT 12/4/2025 (SABTU)

Wanita lebih ketara terjejas demensia

Penyakit jeaskan daya ingatan dan pemikiran jadi penyebab kematian ketujuh tertinggi di dunia

Setiap tahun, hampir 10 juta kes baharu penghidap demensia dikesan di seluruh dunia, menurut laporan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO).

Demensia berpunca daripada pelbagai penyakit dan kecederaan yang menjejaskan otak. Penyakit Alzheimer adalah bentuk demensia yang paling biasa, merangkumi antara 60 hingga 70 peratus daripada kes.

WHO mendedahkan, demensia kini penyebab kematian ketujuh tertinggi di dunia dan salah satu punca utama kecacatan serta ketergantungan dalam kalangan warga emas.

Wanita terjejas dengan lebih ketara, sama ada secara langsung mahupun tidak langsung. Mereka mengalami lebih banyak tahun hilang upaya dan kematian akibat demensia, serta menyumbang kepada 70 peratus daripada jumlah jam penjagaan.

Demensia merujuk kepada beberapa jenis penyakit yang menjejaskan daya ingatan, pemikiran dan keupayaan melakukan aktiviti harian. Ia semakin teruk dari semasa ke semasa.

Walaupun lazim dalam kalangan warga emas, tidak semua orang akan mengalaminya apabila tua.

Menurut WHO, faktor yang meningkatkan risiko demensia termasuk umur (lebih biasa dalam kalangan 65 tahun ke atas), tekanan darah tinggi (hipertensi), paras gula dalam darah yang tinggi (diabetes), berat badan berlebihan atau obesiti dan merokok.

Selain itu, pengambilan alkohol berlebihan, tidak aktif secara fizikal, pengasingan sosial dan kemurungan turut menjadi faktor risiko demensia.

"Demensia ialah satu sindrom yang berpunca daripada pelbagai penyakit yang merosakkan sel saraf dan otak, seterusnya menyebabkan kemerosotan fungsi kognitif.

"Fungsi kognitif merangkumi keupayaan untuk berfikir, mengingat dan memahami. Walaupun tahap kesedaran tidak terjejas, gejala kognitif ini biasanya disertai oleh perubahan emosi, tingkah laku, atau motivasi," jelas WHO.

Kesan kepada perskitaran

Demensia turut memberi impak besar dari sudut fizikal, psikologi, sosial dan ekonomi - bukan sahaja kepada pesakit, tetapi juga kepada penjaga, keluarga dan masyarakat.

Kurangnya kesedaran sering menyebabkan stigma serta kesukaran dalam mendapatkan diagnosis dan rawatan.

Menurut WHO lagi, demensia juga boleh berlaku selepas strok, jangkitan seperti HIV, penyalahgunaan alkohol, kecederaan kepala berulang (ensefalopati trauma kronik), atau kekurangan zat makanan.

Campuran beberapa jenis demensia juga mungkin berlaku.

Tiada penawar bagi demensia, tetapi terdapat pelbagai cara untuk menyokong pesakit dan penjaga.

Selain rawatan perubatan, antara boleh dilakukan pesakit demensia ialah perlu kekal aktif secara fizikal, serta aktiviti sosial dan rangsang minda dan amalkan diet sihat.

Pesakit juga perlu berhenti merokok dan alkohol serta menjalani pemeriksaan kesihatan berkala.

Selain itu, disarankan untuk mencatatkan tugasan harian dan temu janji serta sentiasa meluangkan masa bersama keluarga dan komuniti.

AGENCI

info

Tanda dan gejala awal demensia

- Sering lupa perkara atau kejadian baharu.
- Tersalah letak barang.
- Mudah sesat ketika berjalan atau memandu.
- Keliru walaupun di tempat yang biasa.
- Keliru masa dan tempat, mungkin hilang jejak tarikh, masa atau keberadaan semasa.
- Sukar menyelesaikan masalah atau membuat keputusan.
- Masalah dalam perbualan atau mencari perkataan.
- Sukar melakukan tugasan biasa.
- Menilai jarak objek secara salah.

Manfaat buah pir sihatkan tubuh

Buah pir banyak terdapat di negara Eropah dan Asia, ia termasuk dalam keluarga tumbuhan Rosaceae seperti epal dan aprikot.

Sama seperti buah-buahan yang masuk dalam keluarganya, buah pir memiliki beberapa potensi manfaat kesihatan.

Pir membekalkan pelbagai nutrien yang diperlukan untuk menjalani gaya hidup sihat. Malah, buah ini juga adalah sumber serat sangat baik, dengan setiap biji buah bersaiz sederhana menyediakan kira-kira 21 peratus daripada nilai harian.

Kajian yang disokong oleh Pear Bureau Northwest menunjukkan, pengamal buah pir segar mempunyai profil pemakanan lebih baik, berbanding mereka yang tidak memakan pir segar.

Sebagai contoh, pengguna pir mengambil lebih banyak serat diet, vitamin C, kuprum, magnesium dan kalium.

Pir segar juga mempunyai gula tambahan dan lemak tepu yang lebih rendah.

Sumber semula jadi antioksidan

Pir juga adalah sumber semula jadi kepada antioksidan lain yang menurut Akademi Pemakanan dan Dietetik, penting dalam pencegahan penyakit kardiovaskular, kanser dan diabetes, serta mungkin membantu meningkatkan fungsi imun dan mengurangkan risiko jangkitan.

Menurut satu kajian oleh Harvard yang membabitkan kira-kira 200,000 lelaki dan wanita, individu yang banyak mengambil buah-buahan kaya dengan anthocyanin, seperti pir, mempunyai risiko lebih rendah untuk menghidap diabetes jenis 2.

Untuk mendapatkan manfaatnya secara optimal, kulit buah ini tidak perlu dikupas.

AGENCI

Pir membekalkan pelbagai nutrien yang diperlukan untuk menjalani gaya hidup sihat. (Foto hiasan)

info

Antara manfaat buah pir

- Bagus untuk sistem penghadaman.
- Meningkatkan imuniti tubuh.
- Boleh melawan keradangan.
- Meningkatkan penyerapan zat besi.
- Mengurangkan risiko diabetes.
- Mencegah sembelit.
- Mengurangkan risiko penyakit jantung.
- Mampu meningkatkan tenaga.