

AKHBAR : BERITA HARIAN
MUKA SURAT : 30
RUANGAN : ZON

30

SABTU, 14 JUN 2025 BH

www.bharian@bh.com.my

ZON

Hati organ penting kawal sistem badan

Muka 32

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

Kecanggihan teknologi menjadikan penggunaan peranti digital seperti telefon pintar dan komputer riba tidak dapat dielakkan dalam kehidupan seharian.

Namun, tabiat menatap skrin yang kerap dan berpanjangan boleh menyebabkan sakit leher dan bahu.

Sindrom *text neck* adalah keadaan kesihatan moden yang boleh mengancam fungsi saraf jika kesakitan itu berlarutan.

Malaysia antara negara yang berada di kedudukan tertinggi penggunaan alat peranti digital di Asia ketika ini dengan purata selama 8 jam dan 17 minit sehari.

Pakar Perunding Ortopedik, Trauma dan Pakar Bedah Tulang Belakang, Pusat Perubatan Sunway Velocity (SMCV) Dr Chang Kok Chun, berkata sindrom *text neck* adalah penyakit baharu yang kerap dialami golongan remaja dan dewasa terutamanya selepas pandemik COVID-19.

Katanya, isu kesihatan yang semakin meningkat itu adalah sejenis kecederaan tekanan berulang disebabkan postur kepala sering ke hadapan dalam tempoh lama ketika menunduk untuk melihat skrin.

"Apabila seseorang mengalami *text neck*, otot dan sendi leher mereka akan mengalami ketegangan berterusan akibat postur yang salah.

"Dari semasa ke semasa, ia boleh menyebabkan keletihan otot dan sendi, ketidakselesaan dan jika tidak dirawat, boleh mengakibatkan kerosakan struktur badan," katanya.

Namun katanya, sindrom ini kini menjadi risiko kepada mereka yang bekerja di pejabat dan juga kerana gaya hidup sentiasa menggunakan peranti digital.

Leka dengan skrin beri risiko 'text neck'

Tabiat menunduk terlalu lama boleh mengakibatkan sakit leher dan bahu

"Ergonomik tempat kerja yang lemah memburukkan lagi masalah ini kerana ramai terpaksa bekerja berjam-jam di meja dan persekitaran tempat kerja yang tidak kondusif.

"Tekanan postur berpanjangan menyebabkan kadar pengambilan cuti sakit meningkat, kurang produktiviti dan menurunkan prestasi kerja.

"Kementerian Kesihatan (KKM) turut melaporkan, 67 peratus rakyat Malaysia mengalami sakit leher pada suatu ketika dalam hidup, menjadikannya aduan muskuloskeletal kedua paling biasa di negara ini.

Bagaimanapun, beliau berkata, ramai mengabaikan ketidakselesaan itu sebagai sesuatu bersifat sementara atau berkaitan tekanan kerja.

Bawa pelbagai komplikasi

Dr Kok Chun berkata, pada peringkat awal, pesakit sering mengabaikan atau salah anggap ia sekadar tekanan dan kurang tidur atau rehat.

Katanya, simptom awal sindrom itu termasuk rasa tegang berterusan atau *stiffness* pada leher atau bahagian atas belakang badan, sakit kepala yang bermula dari pangkal tengkorak.

Selain itu, rasa kebas atau kesemutan pada tangan dan jari, pening atau kurang keseimbangan, kesukaran untuk menumpukan perhatian, ketegangan mata dan keletihan.

Jelas beliau, sindrom ini jika dibiarkan tanpa dirawat, boleh membawa kepada pelbagai komplikasi muskuloskeletal dan neurologi yang lain termasuk cakera tergelincir (*slipped disc*), bahu beku (*frozen shoulder*) atau pengurangan kapasiti paru-paru akibat daripada membongkok terlalu lama.

Dalam kes lebih serius, katanya saraf servik yang terhimpit boleh mengganggu aliran darah ke otak dan isyarat saraf.

"Selain itu, ia boleh menyebabkan penglihatan menjadi kabur, kekeliruan mental, pening dan kesukaran menumpukan perhatian," katanya.

Beliau berkata, kesakitan itu biasanya menyebabkan kekejangan otot dan dapat dilihat jika menjalani ujian sinar-X pada tulang belakang.

Katanya, jika diabaikan, ia boleh menyebabkan kemerosotan pramatang tulang belakang, termasuk penipisan cakera antara dua segmen vertebra.

"Selain itu, boleh juga menyebabkan perkembangan tonjolan tulang dan artritis sendi faset dari semasa ke semasa yang juga dikenali sebagai spondilosis servikal (kehausan pada sendi dan cakera di leher)," katanya.

Tegas beliau, keadaan yang tidak dapat dipulihkan itu boleh menyebabkan mampatan saraf atau saraf tunjang sekali gus membawa rasa sakit, kebas atau sensasi seperti pin dan jarum di lengan, tangan bawah dan tangan.

Lebih membimbangkan katanya, ia juga boleh menyebabkan kelemahan dan lumpuh pada kedua-dua anggota atas dan bawah badan.

"Kesakitan yang berterusan bukan sahaja mengganggu rutin harian dan menjejaskan fizikal, tetapi ia boleh menjejaskan kesihatan mental.

"Dari semasa ke semasa, pesakit mungkin mengalami tahap produktiviti berkurangan, mudah marah atau tidak berdaya, terutamanya apabila rasa sakit mereka tidak dapat dipulihkan," katanya.

Tabiat menatap skrin berlebihan boleh menyebabkan kerosakan struktur badan.
(Foto hiasan)



Dr Chang Kok Chun

Rawatan fisioterapi bantu cegah dan pulih

Fisioterapi memainkan peranan penting dalam kedua-dua fasa pemulihan dan pencegahan sindrom *text neck*.

Ahli Fisioterapi dan Pengurus Perkhidmatan Perubatan Pemulihan SMCV, Thomas Chua Wei Yeh, berkata pihaknya menggunakan kaedah terapi manual, latihan semula postur, dan latihan yang disasarkan untuk melegakan ketegangan, membina kekuatan, dan memulihkan penjarangan badan yang betul.

"Walaupun kebanyakan pesakit mula melihat peningkatan dalam tempoh tiga hingga enam sesi

fisioterapi, mereka yang mempunyai keadaan lebih teruk mungkin memerlukan pelan rawatan lebih lama untuk mencapai hasil rawatan berkekalan.

"Ini kerana pelan rawatan perlu disesuaikan dengan gaya hidup dan permintaan fizikal setiap individu," katanya.

Jelas beliau, bagi pesakit yang terdiri daripada pelajar jenis rawatan ditumpukan kepada mengehadkan masa skrin berterusan.

Selain itu, mereka juga akan digalakkan dengan tabiat membaca yang mesra postur dan

mengoptimalkan penggunaan beg galas untuk mengelakkan ketegangan yang tidak perlu pada leher dan bahagian belakang badan.

Faktor penyebab fibromialgia

Beliau berkata, penting mengutamakan tempat kerja ergonomik dan mencampurkan kaedah rehat mobiliti seperti rutin regangan disorkan untuk pekerja pejabat untuk mengurangkan keletihan otot dan tekanan sendi.

Ini kerana katanya, terdapat beberapa jenis pergerakan yang boleh memburukkan simptom sindrom

text neck terutamanya semasa pemulihan.

"Ia termasuk senaman perut, mengangkat beban di atas kepala atau menaip dalam tempoh yang lama dengan leher membongkok.

"Oleh itu, rehat dapat membantu mengurangkan kesakitan dengan segera, tetapi pergerakan, pembetulan postur dan penguatan otot dan sendi adalah kunci kepada pemulihan jangka panjang," katanya.



Thomas Chua Wei Yeh

AKHBAR : BERITA HARIAN

MUKA SURAT : 18

RUANGAN : NASIONAL

BH MIST18 NASIONAL 14/6/25
Cecair vape (SABTU)
campur dadah
dirampas

Shah Alam: Polis Selangor menumpaskan sindiket penjualan cecair rokok elektronik yang disyaki mengandungi dadah bernilai lebih RM5 juta menerusi serbuan berasingan di Klang Utara dan Sungai Buloh pada Selasa dan Rabu lalu.

Menerusi serbuan itu, polis turut menahan 12 individu iaitu dua lelaki warga tempatan dan 10 warga asing termasuk empat wanita berusia 21 hingga 38 tahun.

Ketua Polis Selangor, Datuk Hussein Omar Khan, berkata serbuan berkenaan adalah kejayaan terbesar kontinjen Selangor dalam membanteras salah guna dadah dalam bentuk rokok elektronik bagi tahun ini.

Katanya, serbuan pertama dilakukan kira-kira jam 8 malam pada Selasa lalu membabitkan sebuah premis menjual rokok elektronik di kawasan Klang Utara.

Katanya, polis merampas 663 kartrij berisi cecair rokok elektronik yang disyaki mengandungi Methamphetamine dengan anggaran isipadu 1,260 mililiter (ml).

AKHBAR : BERITA HARIAN

MUKA SURAT : 31

RUANGAN : SIHAT

BH SABTU, 14 JUN 2025

SIHAT ZON

31

Risiko kehamilan luar rahim

Kandungan tersangkut pada tempat yang tidak sesuai boleh mengancam nyawa

Oleh Poojaseliin Subramaniam
bhrencana@bh.com.my

Di sebalik kegembiraan menyambut berita kehamilan, terdapat kemungkinan perkara yang tidak diingini berlaku dan boleh mengancam nyawa wanita itu.

Kehamilan luar rahim juga dikenali kehamilan ektopik, walaupun kedengaran asing bagi sesetengah individu ia antara penyumbang utama kepada kematian ibu hamil jika tidak dirawat dengan segera.

Perunding Obstetrik & Ginekologi Pusat Pakar Universiti Malaya (UMSC), Prof Madya Dr Nuguelis Razali, berkata kehamilan ektopik bukan isu baharu, malah wujud sejak dahulu lagi. Namun, ia masih kurang mendapat kesedaran dalam kalangan masyarakat.

Katanya, kehamilan ektopik berlaku apabila embrio yang disenyawakan tidak melekat di dalam ruang rahim seperti kebiasaan, sebaliknya melekat dan berkembang di luar rahim biasanya dalam tiub fallopio iaitu saluran antara ovari dan rahim.

"Dalam kehamilan biasa, telur yang telah disenyawakan akan bergerak dari ovari melalui tiub fallopio dan menempel di lapisan dalam rahim.

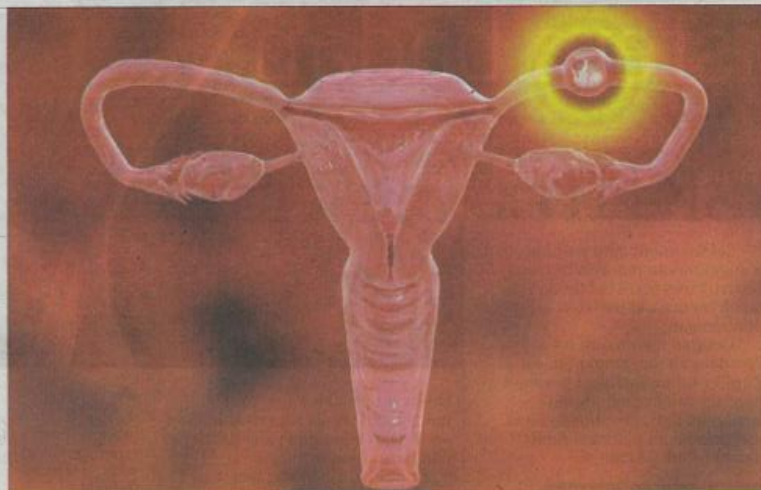
"Namun dalam kes kehamilan ektopik, proses ini terganggu dan kandungan itu tersangkut di tempat yang tidak sesuai seperti tiub fallopio, serviks, ovari atau rongga abdomen," katanya kepada *BH*.

Punca utama

Beliau berkata, punca utama kehamilan ektopik ialah jangkitan kuman pada kawasan pelvis yang menyebabkan kerosakan pada saluran fallopio, sekali gus menyukarkan embrio untuk sampai ke rahim.

"Jika saluran fallopio rosak atau tersumbat, embrio berisiko tinggi untuk tersangkut dan berkembang di situ, yang mana sangat berbahaya.

"Ini kerana struktur saluran fallopio yang sempit dan tidak fleksibel akan pecah apabila embrio membesar, menyebabkan pendarahan dalaman yang banyak dan boleh



membawa maut jika tidak dirawat segera," katanya.

Selain itu, penggunaan alat kontraseptif seperti alat dalam rahim (ADR) juga antara faktor meningkatkan risiko kehamilan ektopik, walaupun alat ini sebenarnya sangat berkesan mencegah kehamilan secara keseluruhan.

Golongan berisiko

Beliau berkata, wanita yang pernah menjalani prosedur pensterilan (ikat saluran peranakan), mengalami endometriosis atau mempunyai bentuk saluran fallopio yang tidak normal turut berisiko lebih tinggi.

Katanya, gejala kehamilan ektopik boleh berbeza antara individu, namun simptom utama yang sering berlaku adalah sakit di bahagian abdomen yang berterusan dan bertambah teruk, disertai dengan pendarahan faraj ringan dan haid yang lewat.

"Ada juga kes pesakit tidak sedar mereka mengandung di luar rahim kerana tiada gejala khas, namun apabila sakit abdomen mula dirasai, sudah berada di peringkat serius.

"Dalam beberapa kes yang saya hadapi sendiri, pesakit datang ke hospital dalam keadaan terlalu teruk dan mengalami pendarahan dalaman yang banyak, menyebabkan mereka tidak dapat diselamatkan," katanya.

Dr Nuguelis berkata, darah yang keluar akibat kehamilan ektopik tidak semestinya nampak secara luaran kerana berkumpul di dalam rongga abdomen, menyebabkan gejala sukar dikenal pasti tanpa bantuan alat perubatan.

jangkitan kuman pada kawasan pelvis yang menyebabkan kerosakan pada saluran fallopio menyukarkan embrio untuk sampai ke rahim. (Foto hiasan)

Bagaimanapun, rawatan bergantung kepada tahap kehamilan dan keadaan pesakit, jika dikesan awal, ubat seperti methotrexate boleh diberikan bagi menghentikan pertumbuhan embrio.

Pembuangan tiub fallopio

Namun dalam kebanyakan kes, pembedahan perlu dilakukan bagi membuang kandungan terabit dan sering kali melibatkan pembuangan tiub fallopio.

"Bagi wanita yang kehilangan sebelah tiub fallopio masih

mempunyai peluang untuk hamil melalui tiub yang satu lagi tetapi risiko untuk kehamilan ektopik berulang tetap ada.

"Oleh itu, kami sentiasa nasihatkan mereka untuk membuat pemeriksaan awal jika disahkan hamil semula kerana kesedaran masyarakat dalam usia reproduktif, terutamanya kehamilan ektopik masih rendah," katanya.

Katanya, apabila wanita yang mengetahui dirinya hamil segera ke hospital untuk menjalani pemeriksaan kerana ultrasound seawal minggu keenam kehamilan sudah mampu menunjukkan sama ada kandungan berada dalam rahim atau tidak.

Bagaimanapun, beliau berkata kehamilan ektopik bukanlah sesuatu yang boleh dicegah sepenuhnya.

Namun, risiko dapat dikurangkan dengan mengelakkan jangkitan kelamin serta menjaga kesihatan reproduktif.

Kehamilan ektopik mungkin kelihatannya seperti satu masalah perubatan yang terencil, tetapi hakikatnya ia berlaku secara kerap di hospital yang mempunyai perkhidmatan pakar.

"Sebagai wanita, kesihatan reproduktif perlu diberi keutamaan kesedaran dan pengetahuan awal boleh menjadi perbezaan antara hidup dan mati bagi seorang wanita.

"Jangan abaikan tanda-tanda awal tubuh sendiri, pemeriksaan kehamilan bukan sekadar untuk janin, tetapi untuk keselamatan ibu juga," katanya.

info

Antara gejala kehamilan ektopik

- Sakit pada bahagian bawah abdomen yang mungkin terjadi secara tiba-tiba tanpa sebab yang jelas atau mungkin terjadi secara perlahan-lahan sepanjang beberapa hari.
- Tompok atau pendarahan faraj yang berbeza daripada haid biasa anda.
- Sakit di hujung bahu disebabkan darah meleleh masuk ke abdomen menandakan keadaan semakin serius.
- Sakit perut seperti cirit-birit atau rasa

sakit ketika membuang air.

- Sakit perut yang teruk mungkin berlaku jika tiub fallopio yang terjejas meletus atau pecah dan menyebabkan pendarahan dalaman.

Diagnosis bagi kehamilan ektopik

- Pemeriksaan fizikal dan perundingan oleh doktor
- Ujian kehamilan air kencing
- Ultrabunyi transvaginal
- Ujian darah



“Dalam kes kehamilan ektopik, proses ini terganggu dan kandungan itu tersangkut di tempat yang tidak sesuai seperti tiub fallopio, serviks, ovari atau rongga abdomen”

Dr Nuguelis Razali

