

Administrative delays expose doctors to legal trouble

PETALING JAYA: Healthcare stakeholders are voicing concern as lengthy delays by the Malaysian Medical Council (MMC) in processing Annual Practising Certificates (APCs) have left doctors in a professional and legal lurch.

Malaysian Medical Association (MMA) president Datuk Dr Thirunavukarasu Rajoo said administrative failures must not criminalise compliant doctors.

He said the situation has left tens of thousands of doctors, especially those in private practice, in a state of legal and professional uncertainty as of Jan 1.

MMC, in a notice on its website, attributed the delay to an extremely high volume of applicants.

Dr Thirunavukarasu, however, said many affected doctors have fully complied with all statutory requirements well within the stipulated timeline.

"This delay carries serious legal implications. Under Section 20(1) of the Medical Act 1971, practising medicine without a valid APC constitutes an offence, regardless of whether the practitioner has fulfilled all renewal requirements.

"For private general practitioners, a valid APC is a legal prerequisite to consult, prescribe and practise.

"For private specialists, hospitals and



Professional requirement: A doctor logging into the MMC website. — FAIHAN GHANI/The Star

medical institutions are compelled to insist on a valid APC due to the high medicolegal exposure, including vicarious liability, where institutions may be held legally responsible if an unlicensed doctor practises within their facilities," he said in a statement.

He added that the impact extends beyond legal risk.

"For doctors in private practice, the inability to practise, even for a short period, directly affects their livelihoods, professional standing and continuity of patient care.

Dr Thirunavukarasu said under Section

4(1) of the Medical Act 1971, the MMC is statutorily responsible for the registration and regulation of medical practice in Malaysia.

"In view of the current situation, we (MMA) urge MMC to provide an immediate formal assurance that doctors who have submitted all required documents on time, including valid indemnity and payment, may continue to practise without penalty during this period, and that all APCs will be issued by Jan 31," he said.

He called for a clear public statement and an interim letter from the council to protect compliant doctors, reassure healthcare institutions and uphold patient safety.

"We further request urgent enhancement of the Medical Register Information and Technical System (MeRITS) system, moving towards a fully digital APC with real-time status tracking, automated verification of Continuing Professional Development (points) and indemnity, and prompt electronic confirmation upon compliance.

"Doctors who have complied with the law must not be exposed to criminal liability or loss of livelihood due to systemic inefficiencies beyond their control," he said.

Federation of Private Medical Practi-

tioners' Associations Malaysia (FPPMAM) President Dr Shanmuganathan TV Ganeson urged the MMC to clarify the matter and give an assurance that doctors who have duly applied and paid for their APCs within the prescribed time-frame will not be deemed non-compliant.

FPPMAM, he said, recognised administrative or systemic challenges may arise from time to time, including system upgrades or transitional issues.

However, such challenges cannot lawfully displace the rights of doctors who have acted in accordance with the Medical Act and the requirements set by the MMC.

"FPPMAM stands ready to engage constructively with the MMC to resolve this matter promptly, in the interest of legal certainty, professional fairness and the uninterrupted delivery of patient care," he said.

Association of Private Hospitals Malaysia (APHM) president Datuk Dr Kuljit Singh said the association has formally written to MMC to request for amnesty to allow affected doctors to continue practising while awaiting the issuance of their certificates.

"APHM shares the concerns over delays in the issuance of doctors' APC by the MMC, as these delays carry legal implications for affected practitioners," he said.

Anaemia caused by infection

Sometimes, an infection can result in decreased red blood cells, along with its accompanying symptoms.

TELL ME ABOUT: DR. YLM

A FRIEND of mine has been warded in the hospital for an infection. It was very hard to eradicate that infection, and they apparently had to give her antibiotics for many days before her fever finally came down. It was found that her red blood cells were low. Can infections cause anaemia? I thought they only affected the white blood cells.

Yes, infections can cause anaemia in many ways.

Infections can lead to inflammation of your body or parts of it, thanks to your body's immune response.

Then your body releases factors that can block iron utilisation.

Once you cannot process iron, you can get anaemia.

Some attacking microorganisms like parasites (like the one that causes malaria) or toxins released by some bacteria (e.g. *E. coli*) can directly attack red blood cells.

Infections can also affect your body's absorption of iron and other nutrients, thus not allowing new formation of red blood cells.

Viruses in particular can impair your bone marrow's ability to make new blood cells, both red and white.

I always thought that having anaemia means I don't have enough iron. That's what my mother always told me.

There are many causes of anaemia.

But first, do understand that anaemia is a condition of you having low levels of healthy red blood cells in your body.

Your red blood cells carry oxygen to supply the organs and tissues in your body.

But first, let us understand our own red blood cells.

They are also known as erythrocytes (erythro = red, cytes = cells).

They transport oxygen from your lungs all throughout your body and take away the carbon dioxide back to the lungs to be exhaled and expelled.

The cycle repeats itself over and over to

Anaemia is a health condition where there is an insufficient amount of healthy red blood cells in the body. — Merck

sustain your very life.

The red blood cells, like your white ones, are developed in your bone marrow.

They take seven days to fully mature and be released from your bone marrow into your bloodstream.

Once released, they look like bright red discs with a depression in the middle, kind of like doughnuts.

They are so red because they contain haemoglobin, which has haem that contains iron.

Your red blood cells are very flexible and can squeeze through very narrow

blood vessels to do their job of delivering oxygen to your farthest tissues.

Anything that happens at any point during this cycle of red blood cell production or its circulation, as well as to cause the premature destruction of the red blood cells, can lead to anaemia.

OK. My friend has anaemia due to her infection. What will her symptoms be?

In addition to symptoms you get from the infection itself, such as fever, you may get the symptoms of anaemia. These include:

- > Fatigue: if not enough oxygen goes into your muscles and tissues, you won't feel very energised to do much
- > Weakness of muscles
- > Shortness of breath: Your lungs try to compensate for the lack of oxygen flowing around your body by breathing in and out harder and more rapidly
- > Headache and dizziness: It's possible that not enough oxygen gets into your brain, thus, you may feel dizzy, especially when standing up or moving around
- > Blurred vision: Same reason as above
- > Cold extremities: By this, we mean cold hands and feet as these lose heat the easiest.

Do the infections that cause anaemia have to be of long duration?

Actually, no.

It is true that chronic infections – the ones that go on and on for a long time, such as malaria or tuberculosis – tend to cause anaemia more frequently than acute infections.

But acute infections – the ones that come on suddenly – can also cause anaemia.

The reason is that an acute infection can result in accelerated destruction of red blood cells.

Bacteria can release enzymes called

haemolysins that cause your red blood cells to shatter or burst.

Some bacteria can also invade your red blood cells directly and cause them to rupture.

Others release factors that surround your red blood cells, thus prompting your own white blood cells to remove them.

During certain infections, your spleen has to be overactive in order to fight the infection.

This temporary enlargement of your spleen can also cause many red blood cells to accumulate inside it.

This is called temporary hypersplenism.

My friend who has the infection and anaemia had to have a blood transfusion. Does anaemia have to be treated by blood transfusion?

If her red blood count is really low, then yes.

But first, it is important to treat the infection itself.

The infection must be eradicated with antibiotics or antivirals and such.

If the anaemia is mild, the doctor can give you iron supplements that you can take by mouth (i.e. orally).

You can also be given folic acid (vitamin B9) and vitamin B12 supplements, which are also needed in red blood cell production.

There are some medications that you can take to stimulate your bone marrow to produce more red blood cells, such as erythropoietin.

Of course, if your red blood count is really low and your condition is rapidly worsening, your doctor may give you a blood transfusion.

If the infection is triggering an immune attack on your cells, immunosuppressants may also be used.

Dr YLM graduated as a medical doctor, and has been writing for many years on various subjects such as medicine, health, computers and entertainment. For further information, email starhealth@thestar.com.my. The information provided is for educational and communication purposes only, and it should not be construed as personal medical advice. Neither *The Star* nor the author gives any warranty on accuracy, completeness, functionality, usefulness or other assurances as to such information. *The Star* and the author disclaim all responsibility for any losses, damage to property or personal injury suffered directly or indirectly from reliance on such information.

25 bayi Tahun Baharu 2026 lahir di HRPZ II

KOTA BHARU – Detik awal Tahun Baharu 2026 disambut penuh makna apabila 25 bayi selamat dilahirkan di Hospital Raja Perempuan Zainab II (HRPZ II), sekali gus menjadi simbol harapan dan permulaan baharu buat keluarga terlibat.

Pengarah HRPZ II, Dr Izamin Idris berkata, daripada jumlah tersebut, 16 bayi lelaki dan sembilan bayi perempuan dilahirkan sehingga jam 2 petang pada Khamis.

Menurutnya, kelahiran pertama direkodkan seawal jam 12.29 tengah malam, melibatkan seorang bayi perempuan yang menjadi bayi terawal membuka tirai tahun baharu di hospital berkenaan.

“Setiap kelahiran adalah satu anugerah yang sangat bermakna. Ia bukan sahaja membawa kebahagiaan kepada keluarga, malah menjadi amanah besar kepada pihak hospi-

tal untuk terus memberikan perkhidmatan terbaik,” katanya kepada pemberita pada Jumaat.

Beliau berkata, bersempena kelahiran bayi tahun baharu itu, pihak hospital turut mengadakan sambutan simbolik sebagai tanda kesyukuran serta doa kesejahteraan buat semua bayi yang dilahirkan.

Katanya, pihak HRPZ II berharap agar bayi-bayi berkenaan membesar dengan sihat, sejahtera dan menjadi insan berguna kepada masyarakat, agama serta negara.

Dalam perkembangan sama, Dr Izamin turut merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada seluruh warga kerja HRPZ II yang sentiasa komited dan bertungkus lumus memastikan kebajikan pesakit, khususnya ibu-ibu yang baru melahirkan anak, sentiasa terpelihara tanpa mengira masa.



FOTO: HRPZ II

Dr Izamin menyampaikan cenderamata kepada ibu bayi Tahun Baharu 2026 dalam satu majlis sambutan khas yang diadakan di HRPZ II.

ZON

Alahan kanak-kanak
kian meningkat, ibu bapa
perlu lebih peka

Muka 31



Brisk walk jadi azam tahun baharu



Kesedaran gaya hidup sihat jadi aktiviti rutin harian

Kesedaran terhadap kepentingan gaya hidup sihat mendorong semakin ramai masyarakat memilih aktiviti berjalan pantas sebagai rutin harian.

Trend ini turut melahirkan komuniti maya yang aktif, antaranya Brisk Walk Malaysia yang diasaskan oleh Nor Azman Mokhtar, 38.

Menurut Nor Azman, minatnya terhadap aktiviti berkesan terutamanya selepas terfungsinya saringan Kementerian Kesihatan (KKM) untuk mencapai sasaran 10,000 langkah sehari.

Pada masa sama, beliau merasa alternatif senaman berjalan pantas adalah sebagai langkah mengawal sakit kaki akibat aktiviti harian.

"Daripada sita, saya mula mengasahkan berjalan pantas secara konsisten sebelum memulakan Brisk Walk Malaysia pada 2021. Pada awalnya ia sekadar transitif kecil untuk menghidupkan individu yang mempunyai minat sama," katanya ketika dihubungi BPP.

Tanpa disangka, komuniti itu berkembang pesat dan kini menghidupkan hampir 400,000 ahli di seluruh negara. Pendekatan untuk tanpa syarat keahlian, sokongan sesama ahli serta program cabaran bulanan menjadikan aktiviti berjalan pantas mudah diterima sebagai amalan harian.

Selain meningkatkan kesedaran fizikal, Nor Azman berkata aktiviti ini turut memberi manfaat kepada kesihatan mental dan hubungan sosial.

Komuniti Brisk Walk Malaysia menjadi bukti perubahan gaya hidup sihat boleh bermula dengan langkah kecil yang konsisten.

"Komuniti ini menekankan pendekatan mesra tanpa tekanan. Ahli digalakkan berkecuali aktiviti harian dan tip kesihatan sebagai sumber inspirasi kepada yang lain," katanya.

Bagaimanapun, beliau menggalakan cabaran utama adalah mengesahkan konsistensi kerana ramai ahli bersemangat pada peringkat awal, namun berdepan kelegaan masa dan komitmen kerja.

"Dengan sokongan komuniti dan suasana positif, semangat untuk terus berjalan dapat diwujudkan," katanya.

Bagi menggalakan minat, Brisk Walk Malaysia mengasahkan cabaran berjalan pantas bulanan dengan sasaran 130,000 langkah.

Hasilnya, ramai ahli melaporkan perubahan positif termasuk lebih ceria, kurang stres, tidur lebih berkualiti serta berjaya menurunkan berat badan, mengawal tekanan darah dan memulakan hubungan sosial yang bermakna.

Mulakan gaya hidup baharu dengan aktiviti sihat untuk mental, fizikal

Oleh Mahani Ismail
mahani@bh.com.my

Angan-angan langsing atau menurunkan berat badan sering timbul tatkala tahun baharu. Apatah lagi di media sosial terdapat pengumuman kisah kejayaan menurunkan berat badan dengan hanya mengubah rutin kecergasan, menggalakan dan memotivasi kehidupan sihat.

Antara pusing mesra perhatian, ramai berjalan mencapai cita-cita itu dengan melibatkan brisk walk atau berjalan laju sebagai permulaan gaya hidup sihat.

Penyarah Kurus Falsafi Sains Sukan dan Rekreasi, Universiti Teknologi MARA Shah Alam, Dr Maimunah Shari, berkata aktiviti berjalan laju pilihan ramai kerana ia mudah, selamat dan tidak memerlukan kemahiran teknikal yang rumit.

"Aktiviti ini sesuai semua peringkat umur daripada kanak-kanak hingga warga emas tanpa memerlukan peralatan atau lokasi serta fleksibel dan boleh dilakukan di taman rekreasi, kawasan perumahan mahupun di tempat kerja.

Selain meningkatkan kesedaran dan kesihatan jantung, berjalan laju turut membantu mengurangkan tekanan, memperbaiki mood serta menggalakan interaksi sosial apabila dilakukan secara berkumpulan.

Gabungkan faktor ini menjadikan berjalan laju bukan sekadar aktiviti mudah, tetapi sebahagian gaya hidup sihat yang semakin diertina masyarakat masa kini," katanya kepada BPP.

Menurut Maimunah, dari sudut kesihatan, aktiviti berjalan laju memberikan manfaat lebih menyekur berbanding berjalan santai kerana ia dilakukan pada intensiti tinggi dan berkesan bagi meningkatkan stamina

jantung dan daya tahan otot. Khususnya otot bahagian bawah badan seperti paha, betis dan punggung.

"Alahan berjalan kaki secara konsisten membantu individu menjadikan aktiviti harian dengan lebih cekap dan berkesan, di samping berperanan penting dalam pengurusan berat badan. Ini kerana ia membakar lebih banyak kalori berbanding berjalan biasa, sekali gus mengurangkan risiko penyakit tidak berjangkit seperti diabetes dan hipertensi, malah obesiti.

"Walaupun berjalan laju aktiviti berimpak rendah dan selamat, perlu diingatkan risiko itu boleh memalangkan risiko kecederaan jika dilakukan secara berkelebihan atau teknik salah.

"Antara kesilapan lazim ialah posture badan yang terlalu membongkok ke hadapan boleh memberi tekanan tidak seimbang kepada otot dan sendi, terutama di bahagian belakang badan," katanya.

Amalan menggalak talus kesihatan

Beliau berkata, individu yang belum memulakan rutin berjalan laju disarankan melakukan antara tiga hingga lima kali seminggu dengan tempoh 20 minit hingga satu jam bagi setiap sesi bergantung kepada tahap kecergasan semasa.

"Berat memulakan antara satu jam juga penting bagi membekalkan otot dan sendi pulih sepenuhnya, sekali gus mengurangkan risiko kecederaan pada buku lali, lutut, pinggul serta otot kaki.

"Bagi mengesahkan kesihatan kardiovaskular, berjalan laju ideal dilakukan selama 30 hingga 60 minit bagi setiap sesi, tiga hingga lima kali seminggu.

"Bagi pemula, tempoh ini boleh dipecahkan kepada dua sesi pendek dalam sehari, contohnya 15 minit pada

sekitar pagi dan 15 minit pada waktu petang tanpa mengejakan manfaat kesihatan," katanya.

Katanya paling utama, aktiviti berkesan perlu dilakukan pada intensiti sederhana hingga tinggi iaitu apabila individu berpeluh dan bernafas lebih laju daripada biasa tetapi masih mampu berfikir.

"Jadi, konsistensi dan kesedaran menjadi kunci utama untuk menjadikan berjalan laju sebagai rutin jangka panjang.

"Secara umumnya, berjalan laju sesuai semua peringkat umur dan dianggap selamat kerana silenes yang berimpak rendah. Namun, individu yang mengalami ketidakselesaan atau masalah pada sistem muskuloskeletal digalakkan memilih aktiviti alternatif seperti berbasikal atau senaman air.

"Apabila keadaan semakin stabil, berjalan laju boleh dilakukan semula secara berperingkat. Bagi mencapai kesihatan optimum, berjalan laju wajar digabungkan aktiviti gaya hidup sihat lain termasuk senaman kekuatan, senaman fleksibiliti, penaklukan seimbang, pengambilan air mencukupi serta rehat dan tidur yang berkesan," katanya.

Maimunah berkata, gabungan aktiviti ini membantu mengesahkan kesihatan jantung, mengesahkan lutut, meningkatkan peredaran sendi serta kesedaran mental.

Kajian tempatan turut mengesahkan keberkesanan berjalan laju dalam mengurangkan risiko penyakit kronik. Beberapa penyelidikan di negara ini menunjukkan aktiviti berjalan pantas secara berkala mampu memperbaiki tekanan darah, komposisi badan, profil lipid, kecergasan kardiorespiratori serta mengurangkan keresakan dan kelemahan otot," katanya.

“Amalan berjalan kaki secara konsisten membantu individu menjalankan aktiviti harian dengan lebih cekap dan berkesan, di samping berperanan penting dalam pengurusan berat badan”

Dr Mahani Ismail,
Penyarah Kurus Falsafi Sains Sukan dan Rekreasi, UTM



Kesalahan kanak-kanak kian meningkat, ibu bapa perlu peka

Bukan sekadar ketidakselesaan, simptom beri kesan jangka panjang terhadap kesihatan

Kehidupan bandar yang serba pantas dan moden kini membawa perubahan kesihatan kepada kanak-kanak di Malaysia, apabila kes alahan dilihat semakin meningkat dan membimbangkan.

Apa yang dahulunya dianggap sekadar bersin atau ruam ruam, kini berkembang menjadi isu kesihatan yang boleh menjejaskan kualiti hidup kanak-kanak jika tidak ditangani dengan betul.

Pakar Perunding Pediatrik dan Pakar Pemuliharaan Kanak-kanak di Pusat Perawatan Sunway, Bandar Sunway, Dr Noor Zehan Abdul Rahim, berkata menurut anggaran, seorang daripada lima kanak-kanak di Malaysia berkecenderungan mengalami alahan, sekali gus menuntut kesedaran dan tindakan awal daripada ibu bapa.

"Alahan bukan sekadar ketidakselesaan sementara. Ia boleh memberi kesan panjang terhadap kesihatan, tidur, pembelajaran dan aktiviti harian kanak-kanak," katanya.

Berlainan mengelaskan, persekitaran bandar mendatangkan kanak-kanak kepada pelbagai alergen seperti hama habuk, asap kenderaan dan pencemaran udara.

"Walaupun ibu bapa tidak mampu mengawal semua faktor luaran, mereka masih boleh menjadikan rumah sebagai ruang perlindungan yang lebih selamat," katanya.

Di Malaysia, hama habuk dikenal pasti sebagai pencetus paling lazim bagi alahan pernafasan. Ia mudah ditemui dalam persekitaran bandar dan sering terserap ke dalam tilam, permukaan serta perabot lembut.

Selain itu, bulu haiwan peliharaan, kulapuk dan debu juga turut menyumbang kepada masalah alahan.

"Walaupun haiwan peliharaan dilabel



sebagai hipostergenik, ia masih boleh mencetuskan tindak balas kepada kanak-kanak yang sensitif," jelas Dr Noor Zehan.

Alahan makanan pula, walaupun kurang kerap berbanding alahan florid, masih berlaku, khususnya melibatkan kacang tanah, makanan laut dan susu.

Symptom alahan lazimnya, mula muncul seawal usia dua hingga tiga tahun, namun alahan makanan boleh berlaku seawal enam bulan, memulakan alahan pernafasan seperti rinitis alergi sering bermula sekitar usia lima atau enam tahun.

Antara tanda yang perlu diberi perhatian termasuk bersin berulang, hidung berair atau tersumbat, batuk, berdehid, ruam kulit, ekzema serta simptom pencernaan seperti muntah dan cirit-birit.

"Jika simptom berlaku berulang kali selepas mengambil makanan tertentu atau berada dalam persekitaran tertentu, ia bukan sesuatu yang boleh diabaikan," tegu beliau.

Ibu bapa disarankan menyimpan diari simptom bagi membantu doktor mengenal pasti punca alahan dengan lebih tepat.

Elakkan jika tidak diawasi

Mengalakkan alahan boleh memulaukan kesan yang lebih serius.

Rinitis alergi yang berpanjangan

▲
Asma yang berpanjangan daripada alahan boleh mengganggu perkembangan fizikal dan intelektual.

berisiko menyebabkan sinusitis kronik dan asma, sekali gus menjejaskan tidur, tumpuan serta prestasi harian kanak-kanak.

Statistik menunjukkan, peningkatan kadar asma kanak-kanak di Malaysia, daripada 6.4 peratus kepada 9.4 peratus dalam kalangan kanak-kanak berusia enam hingga tujuh tahun dan daripada 9 peratus kepada 13 peratus bagi kumpulan umur 13 hingga 14 tahun.

"Asma yang berpanjangan daripada alahan tidak dirawat boleh mengganggu kehidupan seorang kanak-kanak. Lebih menyedihkan, banyak kes sebenarnya boleh dicegah atau dikawal," kata Dr Noor Zehan.

Walaupun alahan boleh menjadi cabaran, terdapat langkah mudah dan berkesan yang boleh diambil ibu bapa bagi mengurangkan pendedahan kepada alergen, antaranya:

- Lakukan kebersihan rumah dengan menggunakan sarung tilam kedap hama habuk dan vakum berpenapis HEPA.
- Elakkan pendedahan kepada asap rokok, termasuk partikel yang melekat pada pakaian.
- Uruskan alergen haiwan

peliharaan dengan menjauhkan haiwan dari bilik tidur.

- Perketatkan makanan berisiko secara berkala, dengan nasihat doktor, bermula usia empat hingga enam bulan.
- Pilih pembersih udara dan produk rumah dengan bijak, elakkan pewangi dan bahan kimia yang merengsa.

Memelihara maut

Antara salah faham umum ialah kepercayaan, alahan akan hilang dengan sendirinya apabila kanak-kanak membesar.

Hakikatnya, kebanyakan alahan boleh berterusan hingga dewasa jika tidak dirawat dengan baik.

Begitu juga keberkesanan terhadap penggunaan ubat-ubatan.

"Ibu bapa tidak menyedikan keteguhan. Ia membantu mengawal simptom dan membolehkan kanak-kanak menjalani kehidupan yang aktif dan normal," jelasnya.

Pandemik COVID-19 turut memberi kesan kepada trend alahan. Walaupun sekatan pergerakan mengurangkan jangkitan dan sementara meredakan simptom pernafasan, pendalaman yang berlaku turut juga menjejaskan pembentukan imuniti kanak-kanak.

"Perkembangan semula anak kepada pelbagai persekitaran secara berperingkat sambil mengekalkan kebersihan. Ini penting untuk membina ketahanan tubuh dan mengenal pasti pencetus alahan," katanya.

Menurut Dr Noor Zehan, pengurusan alahan kanak-kanak memerlukan kerjasama erat antara ibu bapa dan penjaja penjagaan kesihatan.

Pemeriksaan berkala dengan pakar pediatrik membolehkan pengesanan awal serta rawatan yang lebih berkesan.

"Tahun-tahun awal adalah fasa kritikal. Dapatkan maklumat yang betul, bertindak awal dan jangan teragak-agak mendapatkan nasihat perubatan. Setiap usaha hari ini adalah prabayar untuk masa depan anak yang lebih sihat dan bahagia," katanya.

“Walaupun ibu bapa tidak mampu mengawal semua faktor luaran, mereka masih boleh menjadikan rumah sebagai ruang perlindungan yang lebih selamat”

Dr Noor Zehan
Abdul Rahim



info

Jenis alahan kanak-kanak dan tanda amaran

Jenis alahan	Pencetus lazim	Symptom utama
Rinitis alergi	Hama habuk, debu, bulu haiwan	Bersin, hidung berair/ tersumbat
Asma alergi	Hama habuk, asap, pencemaran	Batuk, berdehid, sesak nafas
Alahan makanan	Kacang, makanan laut, susu	Bumil, muntah, cirit-bair
Alahan kulit	Kulapuk, makanan, bahan kimia	Bumil kulit gatal, ekzema