

Amalan harian punca sakit

HIM 12/7/09 ~~M~~ Mls 7

Kita terlepas pandang tabiat harian yang menjadi penyumbang kepada penurunan tahap kesihatan

KEBANYAKAN kita berkongsi satu tanggapan iaitu kita cukup sihat sehingga dibuktikan sebaliknya. Tanggapan inilah kadangkala membuat kita terlepas pandang banyak tabiat harian boleh menjadi penyumbang kepada penurunan tahap kesihatan.

Antara beberapa tabiat harian yang boleh membuatkan kita sakit:

- Menggunakan tuala dapur yang sama setiap hari — Tahukah anda, dapur adalah tempat paling kotor dan banyak kuman berbanding tandas?

sampel) ialah *Escherichia coli* (*E coli*) yang menjadi petanda penting terhadap tahap kebersihan rendah.

Perkara ini disebabkan sikap tidak mencuci kain lap dapur, membiarkannya terperap dalam keadaan basah dan diletakkan di tepi sinki atau dapur meningkatkan lagi tahap pencemaran di rumah.

Selain itu, menggunakan kain sama untuk tujuan pembersihan selepas masak turut membantu menyebarkan bakteria ke seluruh dapur.

Sebaik-baiknya, kita perlu menggunakan kain lap ber-

cuci tangan terlebih dulu bagi mengurangkan risiko jangkitan makanan kerana bakteria *Staphylococcus epidermis* (*S epidermis*) dan *S aureus* hidup di atas kulit kita.

Dua lagi bakteria yang sangat dekat dan kerap menimbulkan masalah kesihatan ialah *E coli* dan *salmonella*. Untuk mencegah jangkitan, cuci tangan dengan sabun dan bilas sekurang-kurangnya 15 saat di bawah air mengalir (air paip) untuk menyingkir kekotoran dan organisme berbahaya.

Kebanyakan orang (80 pe-



KAWAL... minum air jika anda terasa lapar.

Kajian Kebersihan Rumah Antarabangsa mendapati, secara global, kain lap dapur adalah 'peralatan' rumah paling kotor, tercemar dan mengandungi banyak kuman.

Lebih 89 peratus rumah di seluruh dunia mengandungi bakteria pada tahap tidak memuaskan, manakala 78 peratus lagi dikategorikan sebagai sangat tercemar dan kotor. Di Malaysia lebih teruk kerana 100 peratus rumah responden mempunyai kain lap dapur yang sangat kotor dan tercemar.

Menurut Pengerusi Majlis Kebersihan Asia, Dr Christopher Lee, keputusan terperinci kajian menunjukkan bakteria paling banyak dikesan (pada lebih 50 peratus

beza untuk mengelap tangan dan dapur. Malah, kain lap ini perlu dibasuh dan ditukar setiap kali selepas memasak untuk membendung pembiakan bakteria E coli yang biasanya menjadi penyebab keracunan makanan.

● Tidak mencuci tangan selepas keluar dari tandas — walaupun anda mencuci tangan di dalam tandas, anda harus membersihkan tangan sekali lagi sebelum meninggalkan kawasan tandas dan lap hingga kering. Tahukah anda, tangan boleh menjadi ejen penyebar bakteria paling cepat dan berkesan?

Kita juga perlu mencuci tangan sebelum mengambil makanan. Walaupun disediakan senduk, anda harus men-

cuci tangan dengan kerap (50 peratus) mempunyai bakteria S epidermis, manakala 20 peratus lagi membawa bakteria S aureus, terutama yang mengalami masalah ekzema.

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) melaporkan, 30 peratus kematian di dunia ini disebabkan jangkitan bakteria akibat tahap kesedaran kebersihan yang rendah, terutama di negara membangun.

● Jarang menggantikan cadar dan sarung bantal — Cadar dan sarung bantal perlu ditukar sekerap mungkin. Secara purata setiap orang 'membuang' 1.5 juta sel kulit mati dalam masa sejam dan berpeluh sehingga satu liter setiap hari walaupun tidak melakukan apa-apa. Sel mati ini berkumpul pada sarung bantal dan cadar yang mengalu-alukan kedatangan serta pembiakan hama debu.

Kajian menunjukkan berat tilam bertambah dua kali ganda dalam masa 10 tahun. Pertambahan ini disebabkan pengumpulan rambut, sisa 'buangan' daripada badan, bulu haiwan, fungus dan kulat, bahan kimia, habuk, serbuk, hama debu, serpihan anggota serangga dan pelbagai bahan lain.

Dalam masa lima tahun, 10 peratus daripada berat tilam sebenarnya adalah berat hama debu dan bahan ini yang kita sedut setiap kali bernafas ketika tidur malam.

Benda ini boleh menjadi

pentacus kepada serangan asma. Di sini pentingnya penggunaan cadar dan sarung bantal kerana ia boleh menjadi 'penapis' kepada semua benda yang disenaraikan di atas daripada berkumpul pada tilam dan bantal.

Ini sebabnya kita disarankan menukar sarung bantal dan cadar tilam sekurang-kurangnya setiap dua minggu. Lebih baik jika ia dapat ditukar lebih kerap atau setiap minggu.

Amalan orang dulu yang menjemur bantal juga ada manfaatnya kerana ia bukan saja menghilangkan bau pe-
luh, tetapi dapat membunuh hama.

● Tidak menutup mulut ketika batuk atau bersin — Ini antara cara mudah untuk menyebarkan virus yang menyerang saluran pernafasan. Menutup mulut dengan tisu atau sapu tangan ketika batuk dan bersin boleh mencegah orang di sekeliling anda mendapat jangkitan yang anda hidapi.

Ia penting jika anda tinggal serumah dengan kanak-kanak kecil berumur kurang dari dua tahun atau orang tua melebihi 65 tahun kerana daya pertahanan badan mereka lemah.

● Tidak mengamalkan kaedah penyediaan dan penyimpanan makanan yang baik — Ketika menyediakan makanan, kita perlu kerap mencuci tangan, terutama apabila memegang bahan

mentah seperti ayam dan daging. Gunakan pisau dan papan pemotong berbeza untuk makanan mentah dan masak.

Makanan perlu diisi dalam bekas bertutup sebelum disimpan di peti sejuk untuk mengelak jangkitan silang. Bagi makanan yang disimpan pada suhu bilik (atas meja), sebaik-baiknya ia tidak dibiarkan melebihi dua jam kerana selepas tempoh ini bakteria boleh membiak dalam makanan anda.

● Cintakan manis dan masin — Ada orang berasa hidungnya tidak lengkap jika tidak minum teh tarik atau kopi susu. Satu ketika dulu, seorang pakar fisioterapi pernah mencetuskan kegemapan apabila membuat kenyataan bahawa teh tarik boleh menyebabkan strok?

Memang teh tarik bukan penyebab strok tetapi jika diambil setiap hari dan kita meneruskan gaya hidup tidak aktif, kandungan gula berlebihan di dalam teh tarik disimpan sebagai lemak yang menyebabkan masalah kegemukan. Daripada kegemukan ini bermulanya cetusan masalah kesihatan lain, termasuk strok.

Setengah orang pula suka makanan masin, termasuk snek, kerepek dan keropok. Tahukah anda, pengambilan garam berlebihan boleh meningkatkan tekanan darah yang secara tidak langsung mendekatkan kita dengan penyakit jantung?

● Terlalu banyak makan tetapi kurang minum air — Kekurangan air menyebabkan badan mengalami dehidrasi. Ia juga boleh menyebabkan kita keliru antara isyarat lapar dan dahaga. Kekeliruan ini membuatkan kita makan lebih banyak sehingga melebihi keperluan harian.

Ramai yang merungut berat badan bertambah walaupun mendakwa kurang makan. Jadi, setiap kali anda terasa hendak makan, minum segelas air masak kerana ia mungkin isyarat badan mahukan air, bukan makanan.

● Terlalu banyak menonton televisyen — Duduk rehat di depan televisyen menjadi agenda wajib bagi masyarakat kita dan ia tidak lengkap tanpa kudapan.

Makan sambil menonton televisyen menyebabkan kita tidak sedar pertambahan kalori berlebihan. Perkara ini menyumbang kepada peningkatan statistik kegemukan dan obesiti di negara kita.

Bukan tidak boleh menonton televisyen, tetapi jangan jadi penonton statik. Lakukan pergerakan seperti berjalan setempat selama anda menonton rancangan kegemaran.

Disiplinkan diri anda supaya tidak makan di depan televisyen kerana ia boleh menyebabkan kita menjadi gemuk dan tua sebelum waktunya.

KOTOR... dapur menghimpun lebih banyak kuman berbanding tandas.

