

Hikmah tersirat sebalik amalan hidup sederhana

Islam larang ummah merokok, zina, minum arak kerana memudaratkan kesihatan

TANGGAL 4 Februari adalah sambutan Hari Kanser Sedunia. Walaupun terciptanya pelbagai bentuk kaedah rawatan baru yang menjanjikan sinar harapan kepada pesakit kanser untuk pulih, bilangan kes penyakit kanser menunjukkan peningkatan saban tahun.

Statistik menaik ini bukan saja berlaku di Malaysia bahkan aliran sama dilakarkan di seluruh dunia. Sejumlah 12.7 juta kes kanser baru dicatatkan dan hampir 7.6 juta orang mati kerananya setiap kali kalendar tahunan bertukar.

Mungkin ramai menganggap kanser ialah penyakit nasib malang terjadi kepada sesiapa yang terkena, ada juga menganggap ia penyakit keturunan semata-mata. Tidak kurang juga kepercayaan di tanam bahawa ia hukuman mati mandatori bagi sesiapa menerima berita menghidapinya.

Tidak ramai mengetahui kanser sebenarnya penyakit yang boleh dicegah, walaupun tidak mencapai 30 hingga 40 peratus.

Sebagai agama yang syumul, ajaran Islam mengandungi hikmah yang kebanyakan kita menganggap sebagai ritual semata-mata sedangkan ia ajaran menghiasi cara hidup lebih sejahtera untuk kehidupan akhirat dan mempunyai pelbagai manfaat dunia termasuk pencegahan penyakit kanser.

Pengambilan alkohol dan merokok antara faktor risiko mendedahkan seseorang mendapat kanser. Pengambilan alkohol berkait rapat dengan kanser di bahagian mulut, tekak, saluran makanan (esofagus) selain hati.

Pengharaman alkohol atau arak adalah jelas seperti firman Allah yang bermaksud: *"Hai orang yang beriman! Sesungguhnya arak, judi, berhala dan undian adalah kotor daripada perbuatan syaitan. Oleh itu jauhlah dia supaya kamu baghgia. Syaitan hanya bermaksud untuk mendatangkan permusuhan*



TABIAT merokok bukan saja memudaratkan perokok tetapi orang yang berada di sekitar mereka turut terkena kesannya.

dan kebencian antara kamu disebabkan arak dan judi serta menghalangi kamu ingat kepada Allah dan solat. Apakah kamu tidak mahu berhenti?" (Surah Al-Maidah, ayat 90-91)

Rokok pula diketahui mengakibatkan kanser paru-paru, saluran pernafasan atas dan buah pinggang. Selain kanser, tabiat merokok juga mudah membawa kerosakan pada organ jantung, perut, meningkatkan risiko angin ohmar dan komplikasi lain akibat rosaknya salur darah dalam badan.

Yang lebih menyedihkan, kesan asap rokok turut memudaratkan orang yang berada di sekitar perokok atau perokok pasif. Bayangkan betapa hebatnya kesan akan ditanggung ahli keluarga bagi seorang bapa yang merokok.

Oleh sebab itu Islam dengan jelas melarang sebarang perkara yang

boleh memudaratkan diri serta orang sekeliling. Firman Allah yang bermaksud: *"Dan janganlah kamu campakkan dirimu ke dalam kebinasaan."* (Surah Al-Baqarah, ayat 195)

Bagi seseorang yang mengambil alkohol dan merokok, risiko mendapat kanser bukan lagi berkadar secara langsung, bahkan peningkatannya berkali ganda banyaknya berbanding mengambil alkohol atau merokok secara berasingan.

Pengambilan makanan juga banyak diberi penekanan dalam Islam baik dari segi kuantiti, kualiti kebersihan serta perlu dipastikan sumbernya halal lagi baik.

Ketika makan, Rasulullah SAW menunjukkan contoh supaya tidak berlebih-lebihan bagi mengelak penyakit metabolik seperti kencing manis dan darah tinggi, malah turut dikaitkan dengan mendapat ri-

siko kanser lebih tinggi.

Justeru, Islam mengajar supaya makan berpada-pada dan memilih kumpulan makanan mengikut keperluan tubuh badan bagi mencegah kemudaratkan. Contohnya, mengelak makanan terlalu manis, masin, berlemak, mengurangkan pengambilan daging merah dan pada masa sama mempelbagaikan juadah dengan mengambil buah-buahan dan sayur-sayuran.

Selain faktor makanan seimbang dan berpada-pada, kita juga disarankan menjaga kesihatan dengan melakukan aktiviti fizikal secara istiqamah. Keperluan bersenam dan mengeluarkan peluh dibuktikan secara saintifik bukan saja penting untuk kesihatan jantung, juga kegemukan.

Berat badan berlebihan boleh menyumbang 20 hingga 30 peratus berlakunya beberapa jenis kanser se-

perti kanser kolon (usus besar) dan bahagian lain dalam saluran reproduktif (pembinaan).

Rasulullah SAW bersabda yang bermaksud: *"Allah lebih menyayangi orang Mukmin yang kuat daripada orang Mukmin yang lemah."* (Hadis riwayat Muslim)

Apabila badan tidak cergas, fikiran juga lembab dan lambat bertindak bak kata pepatah Arab, 'akal yang sihat adalah dari badan yang sihat'.

Sungguhpun penyakit kanser bukan penyakit berjangkit, ada beberapa jenis kanser berpunca daripada jangkitan virus. Memang benar tidak semuanya dapat dielakkan, namun kita perlu berikhtiar supaya jangkitan virus membawa kepada kanser dapat dikurangkan.

Virus seperti hepatitis B dan C yang dikaitkan dengan kanser hati serta virus human papiloma (HPV) pula dikaitkan risiko kanser serviks mudah dipindahkan virusnya dengan amalan seks bebas. Pencegahan mengikut panduan agama boleh mengurangkan risiko mendapat virus berbahaya ini.

Firman Allah yang bermaksud: *"Dan janganlah kamu dekati zina. Sesungguhnya zina itu suatu perbuatan keji dan jalan yang buruk."* (Surah Al-Isra', ayat 32)

Sesungguhnya banyak perkara tersurat dan tersirat dalam ajaran Islam yang membawa kepada sinar kesejahteraan hidup manusia. Hanya mata yang ingin melihat kebesaran Allah dan keagungan Islam boleh menghadirkan apresiasi keindahan di sebalik bait ayat al-Quran dan hadis Rasulullah SAW.

Kembali kepada ajaran Islam sebenar nescaya kita akan dapati ia agama sejahtera dan mensejahterakan umatnya, bukan saja dalam perkara ibadat, mualamat atau mu-nakahat, juga pencegahan kanser.

Penulis ialah Pensyarah Perubatan/Pakar Otorinolaringologi-Surgeri Kepala dan Leher Pusat Pengajian Sains Perubatan Universiti Sains Malaysia Kota Bharu, Kelantan