

Badan sihat mudah beribadat

B/H 16/8/14 MS 4.

» *Persiapan mental di tanah air **kuatkan sistem imun jemaah** berhadapan situasi di Tanah Suci*

Oleh Nasuha
Badrul Huzaini
nasuha@bh.com.my

Musim haji tahun ini, bakal menyaksikan himpunan terbesar seramai 2.8 juta jemaah dari seluruh dunia bermula tidak lama lagi.

Seramai 22,320 jemaah haji dari Malaysia dijangka ke Tanah Suci tahun ini dengan penerbangan pertama dijadualkan bermula 27 Ogos depan.

mereka yang terlalu tua atau masih bayi.

Jemaah lain, termasuk mereka yang mempunyai penyakit kronik seperti diabetes, kanser, sakit pinggang, lemah jantung dan HIV/AIDS.

Jemaah yang merokok dan mempunyai masalah paru-paru seperti emphysema atau bronkitis kronik juga antara golongan berisiko.

Katanya, antara penyakit biasa sering dihadapi jemaah iaitu demam, batuk dan selesema.



Sebanyak 64 penerbangan musim haji dijadualkan mengambil tempat dan penerbangan akhir pada 8 November.

Ini bermakna, seorang jemaah haji perlu berada di Tanah Suci untuk tempoh sekurang-kurangnya tiga minggu.

Memandangkan kebanyakan jemaah membabitkan mereka yang sudah berusia dan perlu bercampur dengan jutaan jemaah di sana, mereka berisiko diserang penyakit.

Terdedah kepada risiko

Menurut pengamal perubatan, Dr Norman Mohd Norawi, secara umumnya, jemaah yang lebih berisiko mendapat penyakit di Tanah Suci adalah

Banyak minum air

“Penyakit berkenaan terjadi disebabkan jemaah bersesak-sesak dalam jumlah yang ramai, selain cuaca di Tanah Suci yang panas kering.

“Pada mulanya, mereka mengalami batuk ringan dan jika tandanya menjadi semakin teruk, jemaah perlu mendapatkan rawatan segera daripada doktor yang bertugas di sana,” katanya kepada *BH* baru-baru ini.

Beliau turut menasihatkan jemaah supaya sentiasa minum air secukupnya terutama air zamzam. Menggunakan topeng muka jika cuaca berdebu, berehat secukupnya dan mengambil makanan tambahan vitamin.



“PENYAKIT BERKENAAN TERJADI DISEBABKAN JEMAAH BERSESAK-SESAK DALAM JUMLAH YANG RAMAI SELAIN CUACA DI TANAH SUCI YANG PANAS KERING”

*Dr Norman Mohd Norawi,
Pengamal perubatan*



Tip umum untuk jemaah haji

- ⊙ Kawal pemakanan dengan **mengambil makanan berkhasiat** terutamanya buah-buahan dan sayuran secukupnya.
- ⊙ **Jangan makan terlalu**

banyak makanan bergula tinggi dan makanan proses seperti mi segera.

- ⊙ **Berhenti merokok** untuk kesihatan yang lebih baik.
- ⊙ **Minum air secara kerap** terutamanya air zamzam.
- ⊙ Jangan keluar **ketika cuaca panas terik** jika tiada keperluan.

BH 16/8/14 MSH

Jenis penyakit mudah merebak

Dr Norman berkata, selain penyakit biasa seperti demam, batuk dan selsema, terdapat beberapa penyakit lain yang perlu diambil serius kerana berpotensi merebak apabila jemaah haji dari pelbagai pelusuk dunia berhimpun. Ia termasuklah:

1 Jangkitan paru-paru (Pneumonia)

Jangkitan ini disebabkan sistem imuniti yang rendah dan pesakit yang mempunyai penyakit kronik seperti diabetes, perokok dan orang yang terlalu tua. Jangkitan biasanya merebak melalui udara.

Symptom: Batuk yang teruk, berkahak hijau/kuning mungkin bercampur darah, demam yang tinggi, rasa lesu yang terlampau.

Langkah pencegahan:

- ⊙ Elakkan kawasan yang terlalu sesak.
- ⊙ Elakkan pergi ke kawasan berdebu dan berhabuk.
- ⊙ Gunakan topeng muka

3 Jangkitan MERS-CoV

MERS-CoV menyebabkan jangkitan saluran pernafasan akut.

Symptom:

- ⊙ Demam, batuk dan selsema.

Langkah pencegahan:

- ⊙ Elakkan menyentuh unta terutama cairan daripada mulutnya.
- ⊙ Elakkan kawasan yang terlalu sesak bagi pesakit yang berisiko tinggi.
- ⊙ Makan makanan berkhasiat dan jaga kebersihan diri.
- ⊙ Ambil makanan tambahan multivitamin dan vitamin C.
- ⊙ Guna topeng muka bagi pesakit yang berisiko.



- ⊙ Berhenti merokok.
- ⊙ Makan makanan berkhasiat dan ambil makanan tambahan atau vitamin secukupnya.
- ⊙ Ambil air zamzam secara kerap.
- ⊙ Dapatkan rawatan segera dengan doktor jika mula batuk.

2 Jangkitan selaput otak (Meningitis)

Meningitis adalah jangkitan akibat kuman kepada selaput otak yang berpunca dari udara melalui hidung.

Semua jemaah haji akan diberi suntikan vaksinasi Meningococcal Quadrivalent Vaccine ACYQ 135 untuk mencegah penyakit ini.

Simptom:

- ⊙ Apabila dijangkiti, pesakit akan demam dan mengalami sakit kepala yang kuat, jika keadaan teruk pesakit boleh pengsan atau mengalami sawan.

Langkah pencegahan:

- ⊙ Jaga kebersihan diri dan makan makanan berkhasiat.
- ⊙ Ambil makanan tambahan vitamin seperti B kompleks dan vitamin C.
- ⊙ Elakkan kawasan yang terlalu sesak.

4 Keletihan akibat cuaca panas

Memandangkan cuaca yang panas dan kering, jemaah mungkin mengalami keletihan akibat kepanasan.

Simptom:

- ⊙ Keletihan melampau.
- ⊙ Rasa sakit kepala dan pening.
- ⊙ Kurang buang air dan kurang berpeluh.
- ⊙ Lesu dan tidak bermaya.
- ⊙ Ingatan mudah lupa dan keliru.

Langkah pencegahan:

- ⊙ Minum air secukupnya terutama air zamzam.
- ⊙ Mandi selalu.
- ⊙ Elakkan keluar pada waktu panas terik.
- ⊙ Gunakan pelindung seperti payung/tudung/serban.
- ⊙ Selalu berada di kawasan terlindung dalam bangunan.

5 Jangkitan taun

Ini berlaku disebabkan kuman Vibrio Cholerae. Tempoh masa berlaku di antara beberapa jam sehingga lima hari selepas mengambil makanan atau minuman yang



dicemari kuman. Wabak ini pernah berlaku dalam kalangan jemaah haji Malaysia di Tanah Suci pada tahun 1985, 1988 dan 1989.

Simptom:

- ⊙ Menyebabkan cirit-birit yang berterusan dan masalah dehidrasi (kekeringan).
- ⊙ Boleh membawa maut jika tidak dirawat dengan segera.

Langkah pencegahan:

- ⊙ Minum air masak atau air yang dibotolkan.
- ⊙ Jaga kebersihan diri.
- ⊙ Gunakan tandas yang bersih.
- ⊙ Jangan makan maka-

nan yang terdedah.
⊙ Basuh buah dan sayuran yang dimakan.

6 Sakit kaki, pecah tumit dan bengkak kaki

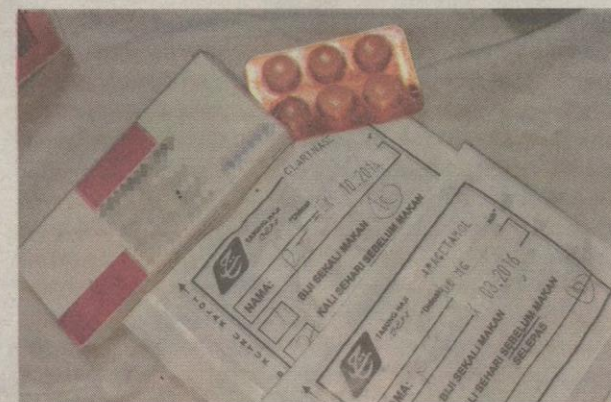
Terjadi disebabkan terlalu banyak berjalan dan boleh menimbulkan masalah kepada warga tua dan jemaah yang mengalami obesiti.

Simptom:

- ⊙ Boleh dapat jangkitan kuman dan bengkak terutamanya kepada pesakit diabetes.

Langkah pencegahan:

- ⊙ Guna alas kaki yang baik. Selalu memeriksa keadaan kaki, jika ada luka dapatkan rawatan segera.
- ⊙ Minum air secukupnya.
- ⊙ Cuci kaki dengan kerap.



- ⊙ Bawa makanan tambahan seperti **multivitamin, vitamin C, Omega 3** dan antioksidan.
- ⊙ Gunakan **pakaian yang sesuai dan melindungi diri** daripada cuaca panas.
- ⊙ Dapatkan **tidur dan rehat mencukupi**

- ⊙ Bagi pesakit kronik **seperti diabetes, darah tinggi, sakit jantung** dan kolesterol. Pastikan bawa bekalan ubat-ubatan secukupnya untuk mengelakkan sebarang komplikasi.
- ⊙ Dapatkan **rawatan segera dengan doktor di Tabung**

- Haji** jika mempunyai masalah kesihatan, jangan rawat sendiri.
- ⊙ Fokus kepada ibadat dan lakukan **mengikut kemampuan diri**.
- ⊙ Bagi jemaah yang sudah berusia, **pastikan sentiasa berteman jika keluar ke mana-mana**.