

Panas melampau undang penyakit

» *Risiko serangan strok haba, demam, selesema dan ruam*

Oleh **Rashiqah Ilimi Abd Rahim**
rasyiqah@bh.com.my

Peluh mula membasahi individu yang menunggu di hentian bas tatkala terik mentari memancar. Cuaca panas dengan suhu mencecah 37 darjah Celsius di sesetengah negeri tidak menghalang mereka untuk meneruskan rutin harian.

Keadaan tidak selesa seperti ini dapat dilihat dalam suasana cuaca panas luar biasa seperti yang melanda negara masa kini.

Dalam keadaan sedemikian, ramai mengadu tidak selesa selain peningkatan kes penyakit antaranya serangan demam, kesan ruam pada kulit mahupun penyakit lain seperti batuk dan selesema.

Mengulas mengenainya, Pakar Perubatan Awam,

“Apabila panas terperangkap dalam badan, kilang peluh tersumbat. Apabila ini berlaku permukaan kulit sedikit membengkak dan akan menimbulkan rasa tidak selesa.”

“Dalam sesetengah kes, apabila berlaku jangkitan kesannya boleh mengakibatkan demam,” katanya ketika dihubungi BH, di Kuala Lumpur, baru-baru ini.

Serangan kejang otot

Selain ruam panas, Dr Hanafiah berkata, individu yang terdedah pada cuaca panas melampau berisiko terkena penyakit edema haba terutama mereka yang bekerja dan berdiri di bawah cahaya matahari pada satu tempoh yang lama.

Dalam kes edema haba pula, beliau berkata, serangan boleh menjurus kepada gejala yang lebih serius seperti keletihan haba.

“Apabila ini berlaku, tubuh



Hospital Columbia, Dr Hanafiah Bashirun, berkata kebanyakan penyakit yang sering terjadi pada musim sebegini adalah ruam panas.

Beliau berkata, keadaan berlaku apabila cuaca panas dan individu tidak menggunakan pakaian sesuai seperti fabrik yang menyerap peluh, warna fabrik yang lembut dan tidak meminum air dalam kuantiti mencukupi.

mulu menjadi kering atau dehidrasi. Gejala lain termasuk dahaga, pening dan kekejangan otot. Otot yang berisiko menjadi kejang seperti abdomen, kaki dan tangan.

“Untuk mengelakkan keletihan haba ini, individu perlu memberi keutamaan kepada pemakaian yang betul teru-

tama dari segi pemilihan warna. Elakkan pakai pakaian berwarna hitam kerana warna sedemikian kuat menyerap haba,” pesannya lagi.

Minum walaupun tidak dahaga

Katanya lagi, keadaan paling kronik membabitkan cuaca panas ini ialah strok haba.

Keadaan ini berlaku apabila tubuh mengalami kehilangan air yang banyak. Individu yang kurang mengambil air berisiko diserang.

“Walaupun mereka tidak dahaga tetapi dalam cuaca yang panas tanpa disedari air dalam tubuh berkurangan.

“Jika strok haba ini berlaku risikonya individu boleh hilang ingatan sementara. Sebab itu

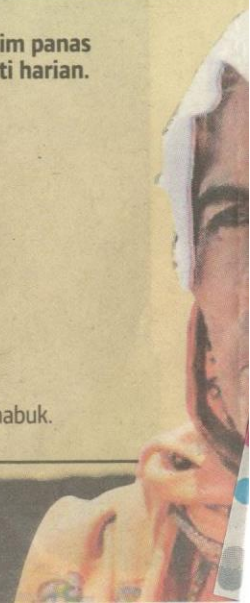
kita ada jumpa warga emas yang ada masanya mereka bercakap tetapi sukar difahami. Antara penyebabnya ialah mereka kurang minum air.

“Kerosakan otak boleh berlaku jika tidak mengambil air mencukupi,” katanya yang menyarankan individu sepatutnya minum air dua hingga tiga liter sehari atau lebih pada musim panas.



Kaedah terbaik mengelakkan daripada kesan haba yang melampau sepanjang musim panas ini Dr Hanafiah berkata, individu boleh membuat penjadualan semula dalam aktiviti harian.

- ⊙ **Jika** pada cuaca biasa, lazimnya anda hanya mandi dua kali sehari, tetapi kini aktiviti itu perlu lebih kerap.
- ⊙ **Pastikan** golongan berisiko diserang penyakit terutama dalam kalangan orang tua dan kanak-kanak tidak dibiarkan lama di dalam bilik sempit tanpa pengudaraan.
- ⊙ **Awasi** anak anda jangan tinggalkan mereka di dalam kereta.
- ⊙ **Elakkan** menjalani aktiviti di luar bangunan terutama kanak-kanak kerana mereka berisiko mengalami gejala keletihan haba.
- ⊙ **Manfaatkan** penggunaan pendingin hawa di kediaman. Jika perlu keluar rumah pastikan anda menggunakan topi atau payung sebagai pelindung.
- ⊙ **Gunakan** pakaian daripada kain kapas. Material ini lebih baik dan menyerap peluh selain melancarkan proses pengudaraan pada kulit.
- ⊙ **Anda** dinasihat menggunakan topeng mulut bagi mengelak penyebaran bakteria atau habuk.





APABILA PANAS TERPERANGKAP DALAM BADAN, KILANG PELUH TERSUMBAT. APABILA INI BERLAKU PERMUKAAN KULIT SEDIKIT MEMBENGKAK DAN AKAN MENIMBULKAN RASA TIDAK SELESA”

Dr Hanafiah Bashirun,
Pakar Perubatan Awam,
Hospital Columbia

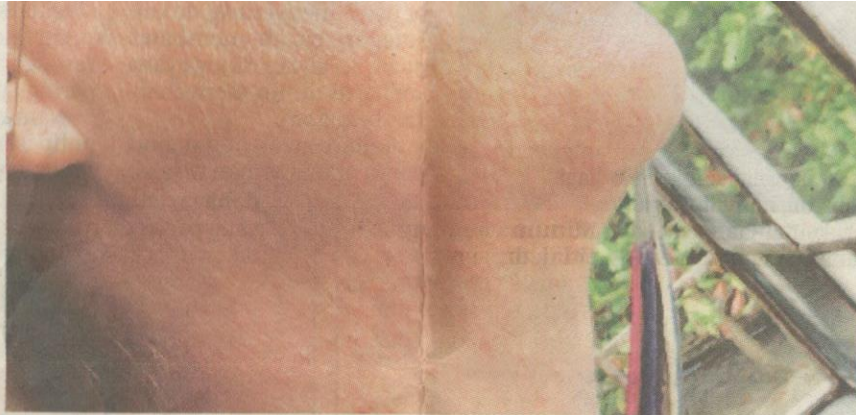


Cuaca terik punca pembiakan nyamuk

Dr Hanafiah berkata, kajian sekumpulan penyelidik dari Universiti John Hopkins, Amerika Syarikat (AS) mendapati pemanasan global membawa kepada cepatnya proses penyebaran penyakit termasuk denggi.

Penyebaran penyakit pembawaan vektor nyamuk ini kata beliau, termasuk malaria.

Kajian juga mendapati cuaca panas men-



INFO

Panduan kekal sihat musim panas

- ⊙ **Banyakkan** minum air suam tanpa mengira tahap aktiviti yang dijalankan
- ⊙ **Minum** minuman isotonik untuk menggantikan garam yang hilang dari badan akibat berpeluh
- ⊙ **Lebihkan** masa di dalam rumah, pejabat daripada berada di luar rumah
- ⊙ **Gunakan** pelindung kepala untuk mengurangkan pancaran haba terus ke kepala dan badan kita
- ⊙ **Buka** kipas dan pendingin hawa
- ⊙ **Pakai** pakaian berwarna terang serta nipis daripada material kapas selain longgar bagi memudahkan proses pengaliran udara untuk badan supaya kurang berpeluh
- ⊙ **Sapukan** losyen pelindung cahaya matahari
- ⊙ **Kurangkan** pengambilan minuman mengandungi kafein dan alkohol



jadikan nyamuk lebih aktif dan banyak serta cepat membiak.

“Jika pada musim selain panas, nyamuk aedes menghisap darah selang sehari tetapi kajian menunjukkan pada musim panas, nyamuk aedes menghisap darah setiap hari.

“Berdasarkan kekerapan itu, risiko penyebaran penyakit lebih tinggi,” katanya.

Lazimnya beliau berkata, sekitar lima hari selepas gigitan nyamuk, mangsa mula mendapat demam panas dan gejala awal jangkitan denggi boleh dilihat.

“Ini termasuk sakit tekak, gejala seakan selesema, ruam, sakit belakang dan perubahan darah. Pastikan jika gejala ini dapat dirasakan, anda dinasihat terus berjumpa doktor,” katanya.

Kes denggi meningkat

Demam denggi berdarah terdiri daripada tiga fasa berbeza. Pada fasa pertama atau fasa febril (hari pertama hingga hari ketujuh), mangsa mengalami hilang selera makan, loya selain demam dan sakit seluruh badan.

Beliau berkata, jika demam disertai sakit sendi, rasa lemah dan muntah segeralah ke hospital. Demam denggi tidak semestinya timbul bintik merah, kes sebegini hanya 30 peratus sahaja.

“Oleh itu, penting untuk mangsa denggi dapatkan rawatan untuk diagnosis awal supaya rawatan bersesuaian diberikan segera.

“Biasanya pergantungan pesakit kepada cecair intravena hanya sekadar memperbetulkan dehidrasi dalam tubuh,” katanya dengan menjelaskan bahawa penambahan produk darah mungkin diperlukan dalam kes yang sudah serius.