

2

SABTU
19.11.2016

sihat

BH

gejala

Diabetes serang generasi muda gemuk

BH

19/11/16

MIS 2



redaksi

PENGARANG KUMPULAN BH

Datuk Mahfar Ali
mafa@bh.com.my

TIMBALAN PENGARANG
KUMPULAN BH

Datuk Badrulhisham Othman
baneta@bh.com.my

PENGARANG BERSEKUTU
MINGGUAN/BH2

Azhar Abu Samah
azharas@bh.com.my

PENGARANG BERITA
MINGGUAN BH

Zainuri Misfar
zainuri_misfar@bh.com.my

PENOLONG PENGARANG BERITA,
MINGGUAN BH

Norliza Abdullah
lizza@bh.com.my

WARTAWAN

Halina Mohd Noor
Nasuha Badrul Huzaimi

REKA BENTUK
Unit Grafik BH

PENGIKLANAN
TEL: 1 300 22 6787

BERITA HARIAN
TEL: 1 300 22 6787
FAKS: 603 2056 7081

✉ E-mel atau surat ke alamat:
sihat@bh.com.my
atau Sihat, Balai Berita,
31 Jalan Riong,
59100 Kuala Lumpur.

→ Kurang bersenam, makan berlebihan antara punca penyakit

Oleh Halina Mohd Noor
halina_mdnoor@bh.com.my

Generasi muda di negara ini terdedah kepada pelbagai risiko penyakit sekiranya tidak melakukan anjakan paradigma dalam pengurusan berat badan masing-masing.

Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan pada tahun 2015 mendedahkan separuh daripada populasi penduduk di negara ini yang berusia 18 tahun ke atas mengalami berat

badan berlebihan dan kegemukan (obesiti).

Lebih membimbangkan, jurnal kesihatan British yang terkenal, *The Lancet* menunjukkan penduduk di negara ini adalah yang paling gemuk di Asia.

Mula dari rumah

Ketua Penolong Pengarah Kanan, Bahagian Kawalan Penyakit Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), Dr Nor Saleha Ibrahim, berkata gaya hidup sihat bermula di rumah dan ibu bapa perlu menjadi contoh kepada

anak masing-masing.

Beliau berkata, ibu bapa perlu mendidik anak di rumah mengenai bagaimana makan secara sihat dan berdisiplin dalam soal penjagaan kesihatan.

"Ibu bapa yang gemuk atau berlebihan berat badan, cenderung menjadikan anak mereka mengalami masalah sama," katanya yang menegaskan berlebihan berat badan menjadi punca pelbagai komplikasi penyakit seperti diabetes, hiperkolesterol dan tekanan darah tinggi.



Diabetes meningkat 50.9 peratus dalam kalangan dewasa berusia 18 tahun ke atas
 11.6 peratus pada tahun 2006
 17.5 peratus pada tahun 2015.
 → Daripada separuh penghidap diabetes, 90 peratus boleh mendapat khidmat penjagaan
 → Hanya 22 peratus daripada 90 peratus, mencapai tahap sasaran rawatan.

Beban diabetes
 → Kos diabetes merangkumi 16 peratus belanjawan penjagaan kesihatan di Malaysia.

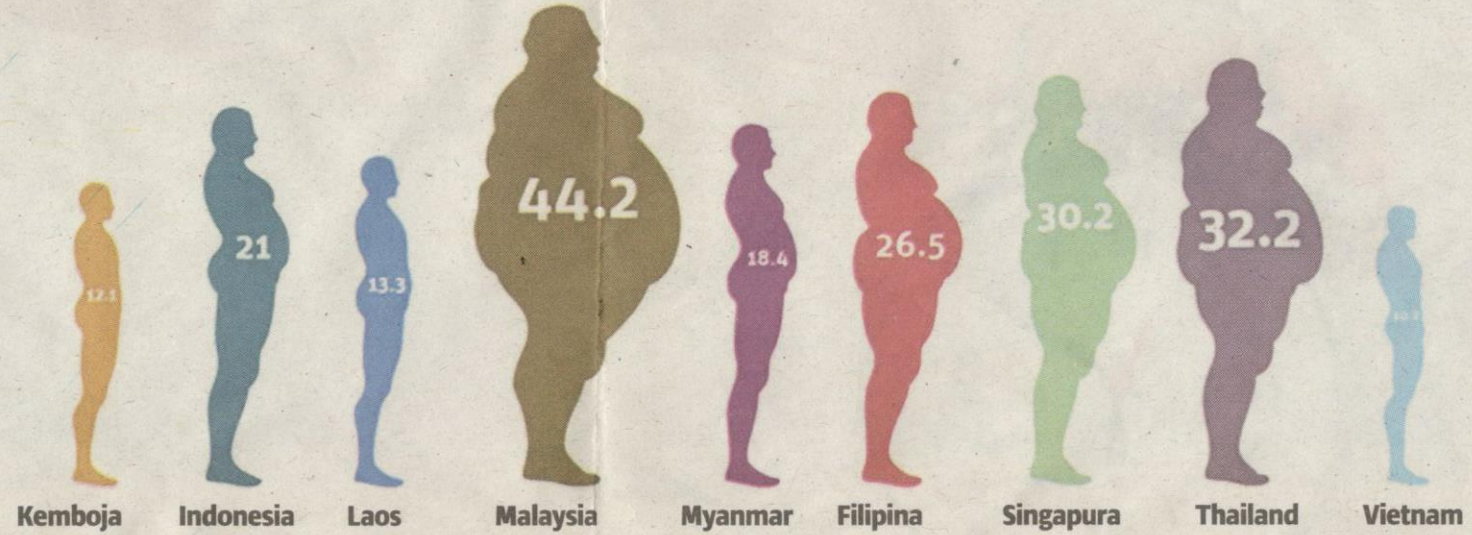
73 peratus daripada kos penjagaan kesihatan adalah
 → Kemasukan ke hospital.
 → Rawatan pesakit luar.

Komplikasi berat badan berlebihan atau kegemukan
 → Diabetes
 → Tekanan darah tinggi
 → Hiperkolesterol
 → Kegagalan buah pinggang
 → Serangan jantung

Populasi berat badan berlebihan di Asia Tenggara

Peratus kegemukan dalam kalangan dewasa (BMI>25kg/m²)

134
19/11/16
mls 3



Banyak duduk, tidak aktif bersukan

Katanya golongan muda hari ini tidak aktif bersukan sama ada di sekolah atau di rumah. Mereka lebih banyak menjalani gaya hidup lebih banyak duduk daripada berjalan.

Ini berbeza dengan cara generasi sebelum ini yang lebih banyak berjalan atau berbasikal sama ada untuk ke sekolah atau ke mana saja tanpa bergantung kepada pengangkutan moden.

Ini ditambah dengan kewujudan restoran makanan segera beroperasi 24 jam yang mendorong generasi muda makan sehingga lewat malam.

Faktor tekanan juga menyumbang kepada masalah kegemukan penduduk di negara ini

khususnya generasi baharu yang berdepan cabaran persaingan pencapaian dalam pendidikan serta tekanan di tempat kerja.

Dr Nor Saleha, berkata akibat kegemukan, ramai yang tidak tahu mereka sudah dihinggapai penyakit seperti diabetes seterusnya berisiko mengalami komplikasi lain seperti kegagalan buah pinggang, buta dan serangan jantung.

Kolesterol tinggi

“Dianggarkan 9.2 peratus daripada 3.5 juta golongan berusia 18 tahun ke atas masih tidak tahu mereka menghidap diabetes kerana tidak pernah menjalani pemeriksaan.

“Lebih separuh

daripada 6.1 juta orang tidak mengetahui mereka juga mengalami tekanan darah tinggi atau hipertensi kerana tidak pernah menjalani pemeriksaan kesihatan,” katanya.

Empat daripada lima golongan berusia 18 tahun ke atas juga disahkan mengalami hiperkolesterol atau kadar kolesterol tinggi.

Bagi meningkatkan kesedaran mengenai risiko penyakit diabetes, KKM dengan kerjasama Novo Nordisk menjalankan pemeriksaan kesihatan percuma di Negeri Sembilan, Melaka, Pulau Pinang, Klang dan Sungai Buloh (Selangor), Pahang dan Putrajaya (Wilayah Persekutuan) sepanjang November.



■ Ibu bapa yang gemuk atau berlebihan berat badan, cenderung menjadikan anak mereka mengalami masalah sama ■

Dr Nor Saleha Ibrahim,

Ketua Penolong Pengarah Kanan, Bahagian Kawalan Penyakit Kementerian Kesihatan Malaysia