



Fairul Asmaini Mohd Pilus
dan Mohd Hilmie Hussin
am@hmetro.com.my

Kuala Lumpur

“**H**ampir terduduk saya dan isteri apabila anak sulung kesayangan, Nur Azhad Insyirah, 12, disahkan menghidap diabetes.

“Ini kerana baik saya mahupun isteri, keturunan kami tiada sejarah menghidap kencing manis dan apa yang berlaku kepada Nur Azhad memang mengejutkan” kata Mohd Tolhad Mohd Zin, 41.

Menurut Mohd Tolhad, Nur Azhad menghidap diabetes selepas kelenjar pankreasnya disahkan rosak.

Kata Mohd Tolhad, badan Nur Azhad tidak dapat menghasilkan insulin, sekali gus tidak dapat mengawal kandungan gula dalam badan.

Katanya, sejak kecil, Nur Azhad hiper aktif dan pernah digelar bayi comel kerana badannya yang sihat.

“Namun, pada cuti persekolahan 2017 lalu, berat badan Nur Azhad (ketika itu berusia 10 tahun) susut mendadak, daripada 50 kilogram (kg) kepada 36kg.

“Selain itu, rambutnya juga banyak gugur, sentiasa

AWAL MANIS HUJUNG SEKSA

HARAPAN METRO 10/08/2019

■ Gara-gara suka minuman berkarbonat setiap hari, budak 12 tahun disahkan hidap diabetes perlu suntik insulin

MIS 14



Nur Azhad Insyirah bersama ibu bapa di rumah mereka.

» TIP AMALAN PEMAKANAN SIHAT

- **Makan mengikut masa dan berhenti makan apabila kenyang**
- **Makan makanan berzat dan berkhasiat**
- **Mengurangkan pengambilan makanan atau minuman yang tinggi kandungan gula, lemak dan garam**
- **Lebih mengambil buah-buahan segar, serat dan sayur-sayuran**
- **Menggunakan konsep pinggan sihat #sukusukuseparuh**



DR Feisul
Idzwan

Kuala Lumpur: Remaja di luar bandar didapati lebih ramai yang mengamalkan pengambilan minuman ringan berkarbonat iaitu 41 peratus berbanding remaja di bandar iaitu 34 peratus. Kajian membabitkan lebih 40,000 pelajar itu

41% pelajar luar bandar ambil minuman berkarbonat

diperoleh menerusi Kaji Selidik Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan pada 2017.

Berdasarkan kajian itu, satu daripada tiga pelajar di negara ini mengambil minuman berkarbonat sekurang-kurangnya sekali sehari.

Dari segi pecahan, pelajar lelaki didapati lebih ramai

mengambil minuman berkarbonat iaitu 40 peratus manakala pelajar perempuan, 32 peratus.

Mengikut pecahan tahap persekolahan pula, 32 peratus pelajar sekolah menengah dikesan mengamalkan pengambilan minuman berkarbonat manakala 40 peratus membabitkan pelajar

sekolah rendah.

Ia secara tidak langsung menunjukkan tabiat pemakanan remaja di negara ini yang tidak sihat, sekali gus memerlukan tindakan komprehensif daripada semua pihak bagi mengatasinya atau negara berdepan masalah warganegara



NUR Azhad menunjukkan insulin yang diambil.

HARIAN METRO
10/08/2019
MRS 15



mah, malah selepas makan Nur Azhad juga tidur.

“Keadaan itu menyebabkan dia malas ke sekolah dan sentiasa kepenatan walau hanya mendaki tangga untuk naik ke tingkat atas rumah kami,” katanya kepada Harian Metro.

Isterinya, Azlina Awang, 37, yang bekerja sebagai jururawat berkata, dia tahu simptom penyakit diabetes namun setiap kali bertanya kepada Nur Azhad mengenai kekerapannya bangun membuang air kecil pada waktu malam, anaknya tidak memberi tahu perkara sebenar.

“Dia hanya memberitahu kerap ke tandas apabila ditanya doktor dan ia jelas mengejutkan kami sekeluarga,” katanya.

Menurut Azlina, ketika mendapatkan rawatan awal Januari tahun lalu, ujian kandungan gula dalam darah Nur Azhad menunjukkan bacaan 22 dan dimasukkan ke zon merah Hospital Sungai Buloh.

Katanya, dia hanya menyedari tabiat Nur Azhad yang gemar mengambil minuman manis terutama berkarbonat melalui rakan anaknya itu.

“Dia memang kurang gemar minum air putih, setiap kali kami sekeluarga makan di luar, dua adik

“**Selepas disahkan menghidap diabetes, saya tidak membeli minuman itu dan lebih berhati-hati dalam pengambilan makanan**”

Nur Azhad

lelakinya cukup dengan segelas air namun dia mesti mahu lebih.

“Namun, selepas disahkan menghidap diabetes, Nur Azhad mula mengambil air putih dan dia juga belajar menjaga

kesihatan diri termasuk menyuntik insulin sendiri,” katanya.

Sementara itu, Nur Azhad berkata, dia membeli minuman berkenaan di mesin minuman hampir setiap hari ketika di sekolah.

“Berbanding air minuman biasa, air manis memang lebih sedap.

“Tetapi selepas disahkan menghidap diabetes, saya tidak membeli minuman itu dan lebih berhati-hati dalam pengambilan makanan kerana tidak mahu penyakit ini menjadi bertambah teruk,” katanya.

menghidap diabetes.

Data yang dinyatakan NHMS2017 itu juga merekodkan 50 peratus pelajar mempunyai berat badan normal dari segi indeks jisim badan (BMI), 70 peratus pelajar pula dikategorikan sebagai kurus, 44 peratus pelajar lebih berat badan dan 14 peratus lagi pelajar dikategorikan sebagai obesiti.

Presiden Diabetes Malaysia, Profesor Datuk Dr Ikram Ismail berkata,

baik di Malaysia mahupun seluruh dunia, biasanya kanak-kanak termasuk bayi baru lahir menghidap diabetes jenis satu, namun beliau tidak menolak kemungkinan bilangan kanak-kanak di negara ini yang menghidap diabetes jenis dua bertambah berkali ganda.

Kata Dr Ikram, Malaysia tidak mempunyai data lengkap mengenai bilangan sebenar kanak-kanak yang menghidap diabetes satu kerana kebanyakannya

tidak didaftarkan.

Begitupun, kata Dr Ikram, bilangan penghidap diabetes dua dipercayai semakin bertambah termasuk dalam kalangan pelajar sekolah rendah.

Beliau berkata, antara program yang dilaksanakan termasuk mengadakan kem diabetes dengan membawa pesakit kanak-kanak berkumpul dan diajar cara hidup sihat, bagaimana melakukan ujian darah, pemakanan sihat dan sebagainya.