

**ZOOM**

BERITA

HARIAN

17/08/2019

M/S 01 02/03/04

[bharian@bh.com.my](mailto:bharian@bh.com.my)

# Tubuh terlebih peluh

**SIHAT** Ms.26



Gaun labuh serlah  
penampilan  
kanak-kanak

**FESYEN** Ms.31/32

Kemenangan  
bukti keupayaan  
SJAM Malaysia

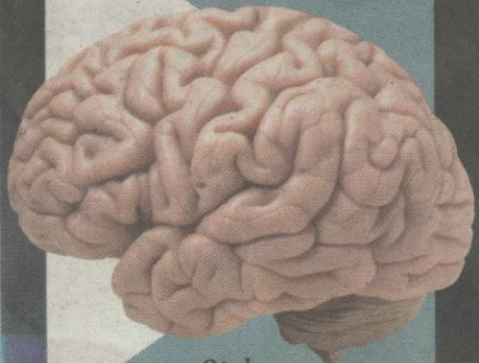
**SKUAD** Ms.65, 66



WADAH PEMBAHARUAN

## Info

Hormon tiroid memberi kesan kepada banyak organ dan keseluruhan kesihatan



Otak



# Gangguan kelenjar tiroid jejas fungsi badan

# Pastikan doktor layak, periksa status kesihatan diri

Oleh Rozdan Mazalan  
rozdan@bh.com.my

**Adakalanya** sesuatu yang kecil boleh mempengaruhi struktur yang jauh lebih besar. Mengambil contoh kelenjar tiroid yang terletak hadapan leher ini fungsinya merembeskan hormon tiroid.

Kelenjar yang berbentuk rama-rama ini mengeluarkan hormon yang memainkan peranan dalam tumbesaran, perkembangan dan metabolisme badan turut menentukan kadar fungsi organ dalam badan.

Namun bagaimana sekiranya kelenjar tiroid tidak dapat menghasilkan tahap hormon optimum yang diperlukan badan sekali gus apakah kesannya pada organ dalaman seperti jantung kita.

Pakar Runding Endokrinologi, Pusat Perubatan Sunway, Dr Alexander Tan Tong Boon, berkata apabila terdapat gangguan fungsi tiroid, suhu dan berat badan, pembuangan air, saraf, otot dan banyak lagi fungsi badan akan terjejas.

Menurut beliau, kesannya berbeza-beza bergantung pada sama ada terdapat lebihan atau kekurangan hormon tiroid. "Hipertiroidisme ialah keadaan di mana kelenjar tiroid terlebih

aktif sehingga menghasilkan banyak hormon tiroid daripada yang diperlukan badan.

"Ini juga dikenali sebagai tirotoksikosis menyebabkan individu yang mengalami keadaan ini akan berpeluh secara berlebihan, tidak tahan panas dan kehilangan berat badan, selain beberapa tanda lain. Kesannya organ pesakit hipertiroidik untuk bekerja pada kadar lebih pantas," katanya.

## **Kelenjar kurang aktif**

Tambahnya, dalam hipertiroidisme, kelenjar tiroid kurang aktif menghasilkan hormon tiroid yang tidak mencukupi untuk badan. Individu yang mengalami keadaan ini mungkin merasa lesu, tidak tahan suhu dingin, sakit otot dan sendi, kembung perut serta beberapa gejala lain.

"Dalam organ pesakit, hipotiroidisme berfungi pada kadar perlahan. Walaupun terdapat pelbagai kesan ubat tertentu, punca paling umum ialah masalah autoimun. Dalam kes hipertiroidisme, disebabkan penyakit graves manakala bagi hipotiroidisme berpunca daripada penyakit hashimoto.

"Dua masalah tiroid ini boleh secara langsung dan tidak langsung mempengaruhi jantung menerusi

reseptor hormon tiroid di dalam otot jantung dan salur darah.

"Hormon tiroid boleh meningkatkan daya pengecutan otot dan juga meningkatkan kadar degupan jantung. Hormon ini juga bertanggungjawab mempengaruhi salur keluar jantung dan tekanan arteri dengan mengurangkan ketegangan salur darah.

"Secara tidak langsung merangsang sistem hormon renin-angiotensin yang memainkan peranan dalam mengawal isi padu darah dan menyerap semula natrium di dalam buah pinggang menyebabkan peningkatan dalam isi padu plasma darah. Semua perubahan ini dalam sistem peredaran akan meningkatkan salur keluar kerja jantung," katanya.

## **Senaman ringan lebih**

Pakar Runding Kardiologi, Pusat Perubatan Sunway, Dr Mohd Kamal Mohd Arshad, berkata walaupun terdapat kes di mana hipertiroidisme dan hipotiroidisme yang dialami secara sendiri, sebahagian besar daripada pesakit mewarisi keadaan ini.

Katanya, oleh yang demikian tidak ada jalan untuk mencegah penyakit daripada berlaku terutamanya jika se-

seorang berkecenderungan mengalaminya.

"Bagi pesakit dengan penyakit jantung sedia ada mereka mendapati gejala bertambah teruk jika mengalami sebarang penyakit tiroid. Bagaimanapun, jika keadaan disahkan awal dan dengan tepat boleh diuruskan dengan baik dan kesan sampingan ke atas jantung dipulihkan pada peringkat ini jika gangguan tiroid dirawat.

"Pesakit yang mengambil ubat tertentu mengandungi iodine seperti amiodarone seharusnya memerhatikan secara rutin dan membincangkan gejala mereka dengan doktor kerana ubat ini boleh mengundang masalah tiroid.

"Pengambilan makanan laut memburukkan masalah hipertiroidisme kerana sajian berkenaan mengandungi iodine akan digunakan oleh tiroid untuk menghasilkan lebih banyak hormon.

"Pesakit yang mengalami hipertiroidisme teruk dinasihatkan melakukan senaman atau aktiviti fizikal lebih ringan sehingga keadaan mereka terkawal. Pesakit dengan denyutan jantung yang secara abnormal walaupun semasa rehat boleh memburukkan keadaan penyakit mereka dengan aktiviti fizikal berat termasuk aritmia atau angina," katanya.



## Distrofi Otot Duchenne (DMD)

- Disebabkan mutasi genetik berangkai X dalam DNA yang bertanggungjawab bagi penghasilan distrofin, sejenis protein yang berperanan mengekalkan struktur dan fungsi sel otot.
- Protein berperanan mengecut dan memanjangkan otot dalam

badan supaya berfungsi dengan normal tanpa berlaku kerosakan.

- Dengan kekurangan atau kelemahan fungsi protein distrofin, otot tidak berupaya berfungsi atau membaik pulih seperti biasa.
- Mengakibatkan set otot digantikan dengan tisu parut dan

lemak; lantas beransur-ansur mengakibatkan kehilangan fungsi dan kekuatan otot.

- Mutasi genetik adalah keberangkalian X, DMD terutamanya dialami pesakit lelaki manakala wanita lazimnya adalah pembawa, dengan potensi memindahkan gen kepada anak-anak mereka.

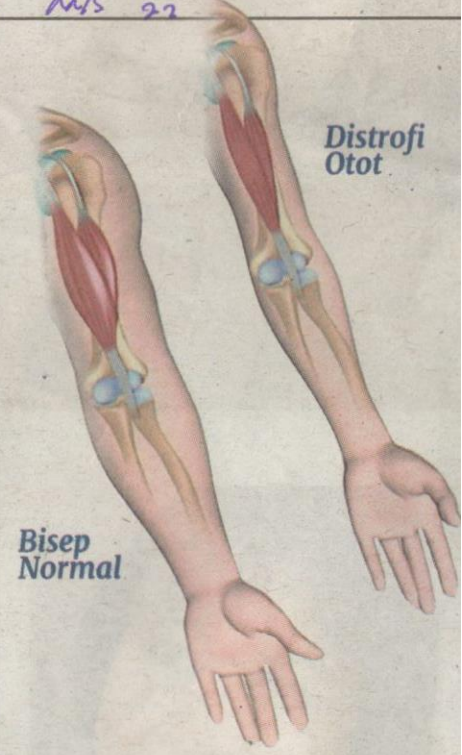
- Sesetengah wanita turut menunjukkan pelbagai jenis gejala fizikal DMD, justeru mereka digelar 'pembawa manifestasi'.
- Kebanyakan pesakit disahkan diagnosis menghidap penyakit ini pada usia sembilan tahun meskipun gejalanya dikesan ketika mereka berumur tiga hingga lima tahun.

BERTHA HARLAN 12/09/2019 MS 22



# THE LIVES Gangguan saraf jejas kehidupan

Pengesanan peringkat awal bantu proses rawatan lebih berkesan





Oleh Mahani Ishak

mahani@bh.com.my

**Kehidupan** pasti berubah apabila diuji dengan ditimpa penyakit. Bukan saja menjejaskan seluruh kehidupan tetapi penyakit kronik dideritai mempengaruhi kehidupannya, keluarga apatah lagi ia cukup memberikan beban tidak tertanggung.

Satu daripada penyakit kronik, Distrofi Otot Duchenne (DMD), adalah sejenis gangguan saraf otot progresif. Penyakit saraf otot (NMD) ialah istilah umum meliputi pelbagai jenis penyakit mempengaruhi saraf motor, otot dan simpang saraf otot.

Malah, puncanya berbeza-beza antaranya pengambilan ubat tertentu, gangguan autoimun, hormon dan mutasi genetik. Diagnosis, ujian demi ujian terpaksa dilakukan membuatnya cukup memakan masa dan tenaga.

Bagaimanapun, penggunaan elektromiografi (EMG), ujian darah dan biopsi otot adalah pemeriksaan awal, membolehkan pakar klinikal menyelaras kajian lanjut bagi menentukan dengan tepat sama ada pesakit menghidap NMD, termasuk DMD.

### Sokongan fisioterapi

Sebenarnya kaedah rawatan lebih baik sekiranya pengesanan penyakit berlaku di peringkat awal, iaitu ada sokongan perubahan sewajarnya dapat dilakukan hasil kemajuan dalam penyelidikan dan teknologi.

Jika di peringkat awal ia didiagnosis, penjagaan penyelarasan sangat penting seperti terapi steroid, yang membolehkan kanak-kanak memanjangkan keupayaan berjalan dan atau kualiti kehidupan selama beberapa tahun.

Sokongan fisioterapi dan ahli terapi pekerjaan, berupaya membantu kanak-kanak itu aktif, melakukan senaman ringan sekali gus mengekalkan kedudukan sendi dan mencegah pengecutan kekal otot atau masih sesuai dilakukan pembedahan mencegah skoliosis.

Pakar Perunding Pediatrik dan Pakar Pernafasan Pediatrik Pusat Perubatan Sunway, Dr Norzila Mohamed Zainudin, berkata tanda paling kerap mengenai DMD akan memperlihatkan kanak-kanak atau bayi lambat berjalan dan kerap terjatuh.

"Gejala ini jelas terlihat pada usia seawal dua dan tiga tahun, ketika si kecil cuba berjalan. Bagaimanapun ada yang dikesan pada usia enam dan tujuh tahun bergantung

dystrophin yang dimilikinya. Pemeriksaan antenatal perlu bagi menentukan pemeriksaan genetik lanjut.

"Bagi kebanyakan pesakit, kajian klinikal menunjukkan keadaan paru-paru semakin merosot disebabkan beberapa faktor antaranya sakit kepala, kualiti tidur teruk, anorexia, kesukaran bernafas atau sakit dada semakin kerap.

"Faktor ini memerlukan penilaian khusus terhadap pernafasan iaitu ujian fungsi paru-paru, kiraan denyutan nadi semalaman, oksimetri dan pola tidur pesakit," katanya.

### Kesejahteraan minda

Pakar Pediatrik dan Neurologi Pusat Perubatan Sunway, Dr Tay Chee Geap, berkata masalah utama penyakit berkenaan adalah ia tidak dilindungi insurans.

Katanya, sehingga kini penawar DMD tiada lagi ditemui, manakala rawatan sedia ada bertujuan mengawal simptom dan meningkatkan kualiti hidup.

"Misalnya penggunaan steroid berupaya mengurangkan kehilangan fungsi otot dan pada masa diagnosis dan rawatan berterusan perlu dibuat," katanya.

Dalam meneruskan kelangsungan hidup dan menangani gejala DMD,

kesejahteraan minda pesakit amat penting dan akan mempengaruhi hasil rawatan serta kehidupan harian di sekolah atau tempat kerja.

"Membabitkan diri dengan kumpulan sokongan, pesakit akan dapat berinteraksi dengan komuniti pesakit lain sepertinya dan menyedari mereka tidak keseorangan menghadapi cabaran.

"Ini seterusnya akan mendorong dan membolehkan pesakit menikmati sepenuhnya kehidupan, walaupun dengan batasan yang dihadapi. Pada masa sama, ibu bapa dan penjaga juga memerlukan kaunseling dan sokongan dalam penjagaan dan pengurusan keadaan pesakit mereka," katanya.

Remaja lelaki, Kenny Lee Man Jun, 23, merasa marah apabila kali pertama tidak mampu berdiri dan putus asa dengan ujian yang ditempuhinya.

Katanya, bagaimanapun sokongan keluarga cukup kuat dan membuatnya mendapat kekuatan apabila diperkenalkan dengan satu rangkaian komuniti dikenali Beautiful Gates yang memberi saya motivasi, semangat hidup.

"Saya tidak menjadikan kekurangan ini sebagai pesakit kronik, tetapi berupaya bangkit dengan keistimewaan lain," katanya.

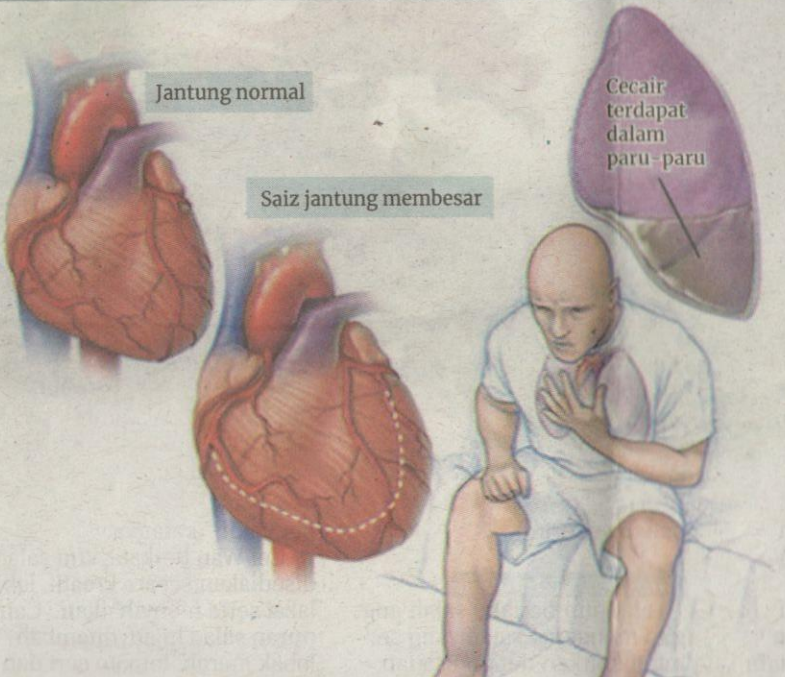


**Bagi kebanyakan pesakit, kajian klinikal menunjukkan keadaan paru-paru semakin merosot disebabkan beberapa faktor antaranya sakit kepala, kualiti tidur teruk, anorexia, kesukaran bernafas atau sakit dada semakin kerap"**

**Dr Norzila Mohamed Zainudin,** Pakar Perunding Pediatrik dan Pakar Pernafasan Pediatrik Pusat Perubatan Sunway

## Kegagalan jantung

Berita Harian 29  
17/08/2019 MBS



# Penyakit 'ganas'

## Lelaki lebih ramai derita kegagalan jantung, berbanding wanita

paru-paru (asma), hipertensi, obesiti, kolesterol tinggi atau diabetes.

Pengarah Klinikal Pusat Kegagalan dan Pemindahan Jantung, Institut Jantung Negara (IJN), Datuk Dr Azmee Mohd Ghazi, berkata ramai yang keliru serangan jantung atau penyakit berkaitan koronari, iaitu tidak sama dengan HF, sebaliknya ia mungkin penyebabnya.

"Biasanya HF dikesan selepas didapati saluran darah ke jantung tersekat sepenuhnya (100 peratus) menerusi pemeriksaan.

"Dari situ doktor boleh merangka pelan rawatan dan

meminum air dengan jumlah banyak kerana boleh mendatangkan masalah kepada jantung.

"Umumnya rakyat Malaysia memerlukan air dua liter sehari, bagaimanapun bagi pesakit HF mereka hanya dibenarkan minum antara 100 hingga 200 mililiter (ml). Jika berlebihan dikhuatiri jantung akan membengkak dan terpaksa bekerja keras bagi mengepam darah beroksigen.

"Tidak dinafikan pesakit HF sering dehidrat kerana kekurangan air dan sering haus selepas memakan ubat lebih 20 jenis setiap hari. Mereka perlu disiplin dalam

katanya. Mengenai penderma jantung, katanya, individu terbabit perlulah sihat daripada sebarang penyakit dan berusia bawah 40 tahun.

Sementara itu pesakit HF, Ying Ching Heng, berkata tugasnya sebagai jurugambar memerlukan beliau bergerak aktif, pantas selari dengan tugas yang diberikan.

"Namun, satu hari pada 2013 saya mengalami sesak nafas dan keletihan, selepas didiagnos doktor saya disyaki menghidapi HF.

"Saya kemudian dirujuk kepada IJN bagi mendapatkan rawatan dan nasihat daripada



membantu pesakit menguruskan penyakit berkenaan dengan lebih baik," katanya ditemui baru-baru ini.

pengambilan air minuman bagi mengelakkan kejadian tidak diinginkan," katanya.

pakar di institut berkenaan. Doktor memberitahu jantung saya lemah dan memerlukan pembedahan," katanya.

Hampir enam tahun pelbagai cabaran terpaksa diharungi termasuk dua kali diserang sakit jantung, ditambah disiplin yang tinggi diberikan doktor.

"Saya terpaksa berfikir positif untuk sembuh, terpaksa melakukan terapi, memakan ubat dan mengawal pengambilan air supaya tidak berlebihan, sekitar 100 ml sehari.

"Memang pesakit HF sering haus setiap kali makan ubat hampir 20 jenis sehari dan pada masa sama terpaksa minum air kurang daripada sepatutnya. Apa nak buat, mahu sembuh kita kena patuh," katanya.

# Info

## Kegagalan jantung (HF)

- 26 juta penduduk dunia menghidap sakit kegagalan jantung.
- Satu hingga dua peratus atau 320,000 penduduk Malaysia dihantui penyakit ini.
- Rakyat Malaysia membelanjakan RM814.8 juta setahun bagi mendapatkan rawatan.
- 74 peratus kemasukan ke hospital akibat penyakit itu.
- Purata umur penduduk Asia menghidap HF - 60 tahun.
- Purata penduduk di Eropah - 70 tahun.
- Purata penduduk Amerika syarikat - 75 tahun.

Oleh Osman Lisut  
manlee@bh.com.my

**Seorang** daripada lima penduduk di negara ini yang berusia 40 tahun ke atas berisiko menghadapi kegagalan jantung atau heart failure (HF), iaitu jantung sukar mengempam darah yang mencukupi untuk memenuhi keperluan badan.

Antara faktor HF adalah mereka yang mengalami penyakit koronari arteri, serangan jantung, injap jantung bocor, sakit otot jantung, sakit jantung sejak lahir, berkaitan

### Banyak minum air

Dr Azmee berkata, ramai tidak menyedari sebenarnya mereka menghidap HF apabila mengalami tanda-tanda awal berdasarkan FACES.

"Antaranya letih (Fatic) kerana berpendapat ia akibat sudah berusia atau mengalami anemia. Pada masa yang sama agak terhad melakukan aktiviti.

"Begitu juga mengalami kesesakan dada kerana jantung berkaitan dengan paru-paru, kaki membengkak (edema) dan sesak nafas," katanya.

Beliau berkata, bagi pesakit HF disarankan supaya tidak



**Umumnya rakyat Malaysia memerlukan air dua liter sehari, bagaimanapun bagi pesakit HF mereka hanya dibenarkan minum antara 100 hingga 200 mililiter (ml). Jika berlebihan dikhuatiri jantung akan membengkak dan terpaksa bekerja keras bagi mengempam darah beroksigen"**

Dr Azmee Mohd Ghazi,  
Pegawai Klinikal Pusat Kegagalan dan Pindahkan Jantung IJN

