

SIHAT

PESAKIT COVID-19 OBESITI

Kegemukan dikaitkan dengan risiko meningkatnya kadar kematian bagi individu yang didiagnos menghidap wabak



Oleh Nor 'Asyikin Mat Hayin

asyikin.mat@hmetro.com.my

Pandemik Covid-19 belum menunjukkan isyarat ia akan berakhir walaupun sudah hampir dua tahun virus itu 'menguasai' dunia termasuk Malaysia.

Ini dibuktikan berdasarkan statistik peratusan pesakit positif Covid-19 di Malaysia yang belum menunjukkan penurunan.

Bahkan, keseluruhan kes direkodkan sudah lebih satu juta orang dan kadar kematian pula melebihi 10,000.

Peningkatan kes kematian harian menimbulkan kerisauan banyak pihak. Ini ditambah pula dengan kes 'brought in death' (BID) iaitu kematian di luar hospital akibat Covid-19 yang semakin meningkat.

Pensyarah Perubatan Pelatih (anestesiologi) Fakulti Perubatan dan Sains

Kesihatan, Universiti Sains Islam Malaysia (Usim) Dr Muhamad Rafiqi Hehsan berkata, ada banyak faktor yang menyumbang kepada masalah ini.

Menurut Dr Muhamad Rafiqi, berat badan berlebihan atau obesiti boleh meningkatkan risiko kematian sekiranya dijangkiti Covid-19.

"Obesiti didefinisikan sebagai pengumpulan lemak tidak normal atau berlebihan yang memberikan risiko kepada kesihatan.

"Menurut Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO), kegemukan dikelaskan kepada tiga kumpulan berdasarkan badan indeks jisim (BMI).

"BMI lebih daripada 25 dianggap sebagai berat badan berlebihan dan lebih daripada 30 adalah mengalami kegemukan," katanya.

Dr Muhamad Rafiqi berkata, kelas satu kegemukan adalah individu

**AMALKAN
pemakanan
seimbang.**



yang mempunyai BMI 30 hingga 34.9, kelas dua kegemukan (BMI 35 hingga 39.9) dan kelas tiga (BMI melebihi 40).

"Kajian menunjukkan, obesiti akan meningkatkan risiko penyakit kronik termasuk kardiovaskular seperti penyakit jantung dan angin ahmar, kencing

manis, darah tinggi serta gangguan muskuloskeletal termasuk osteoarthritis.

"Obesiti juga dikaitkan dengan beberapa jenis barah termasuk endometrium, payudara, ovari, prostat, hati, pundi hempedu, buah pinggang dan usus besar.

"Risiko penyakit tidak berjangkit juga meningkat

walaupun individu hanya mempunyai berat badan berlebihan dan bertambah serius apabila BMI bertambah," katanya.

Dr Muhamad Rafiqi berkata, diagnosis awal pesakit adalah sangat penting untuk merawat keadaan mereka dan mengurangkan risiko

kematian.

"Pandemik Covid-19 menimbulkan kebimbangan serius dan implikasi kesihatan awam di seluruh dunia.

"Setakat ini tiada rawatan khusus dan berkesan untuk virus Covid-19. Malah, kadar morbiditi serta kematian meningkat di seluruh dunia setiap hari.

"Covid-19 menunjukkan spektrum gejala yang luas, ada beberapa pesakit pulih tanpa komplikasi," katanya.

Jelasnya, bagaimanapun, sebahagian besar pesakit Covid-19 yang serius perlu dipindahkan ke unit rawatan rapi (ICU), terpaksa tinggal di hospital lebih lama, bahkan boleh membawa kepada kematian dan komplikasi jangka panjang.

"Pesakit warga emas lebih mudah dijangkiti Covid-19 kerana mereka menghidap banyak penyakit kronik yang lain.

"Sebilangan besar kajian melaporkan bahawa warga



KEMATIAN di luar hospital akibat Covid-19 semakin meningkat.



OBESITI boleh meningkatkan risiko kematian jika dijangkiti Covid-19.

emas, pesakit kencing manis, angin ahmar, buah pinggang kronik (CKD), asma dan penyakit sekatan pulmonari kronik (COPD) dikaitkan dengan prognosis yang teruk.

“Individu obesiti juga tidak terkecuali, terutama mereka yang kategori kelas tiga kegemukan. Semua ini dikaitkan dengan peningkatan kadar kematian dalam kalangan pesakit Covid-19,” katanya.

Kata Dr Muhammad Rafiqi, kajian epidemiologi terbaru menunjukkan obesiti dikaitkan dengan risiko meningkatnya kadar kematian bagi pesakit yang didiagnos menghidap Covid-19, tetapi mekanisme kematian ini belum jelas.

“Beberapa kajian melaporkan, perubahan dalam beberapa parameter makmal seperti bilangan limfosit, ‘C-Reactive Protein’ (CRP), interleukin-6 (IL-6) dan ‘Erythrocyte Sedimentation Rate’ (ESR) pada pesakit Covid-19, tetapi data itu tidak mencukupi untuk menunjukkan hubungan perubahan ini dengan tahap kematian.

“Kajian prospektif dan rektrospektif yang dijalankan juga menyatakan bahawa, jumlah kesamatan kes Covid-19 ke hospital dan bantuan pernafasan, mekanikal lebih tinggi kepada pesakit yang obes.



Di samping itu, obesiti menjadikan keadaan pesakit Covid-19 lebih teruk, jika mereka mendapat jangkitan terbaharu dengan keradangan tinggi

DR MUHAMAD RAFIQI

ACE2 ‘inhibitor’, yang membawa kepada peningkatan kadar ATII.

sitokin, adiponektin serta leptin sehingga menyebabkan tindak balas makro dan mikro-vaskular,” katanya.

Kata Dr Muhammad Rafiqi, obesiti juga dikaitkan dengan gangguan fungsi paru-paru, membabitkan perubahan mekanik rintangan pernafasan dan penurunan pertukaran gas antara oksigen serta karbon dioksida.

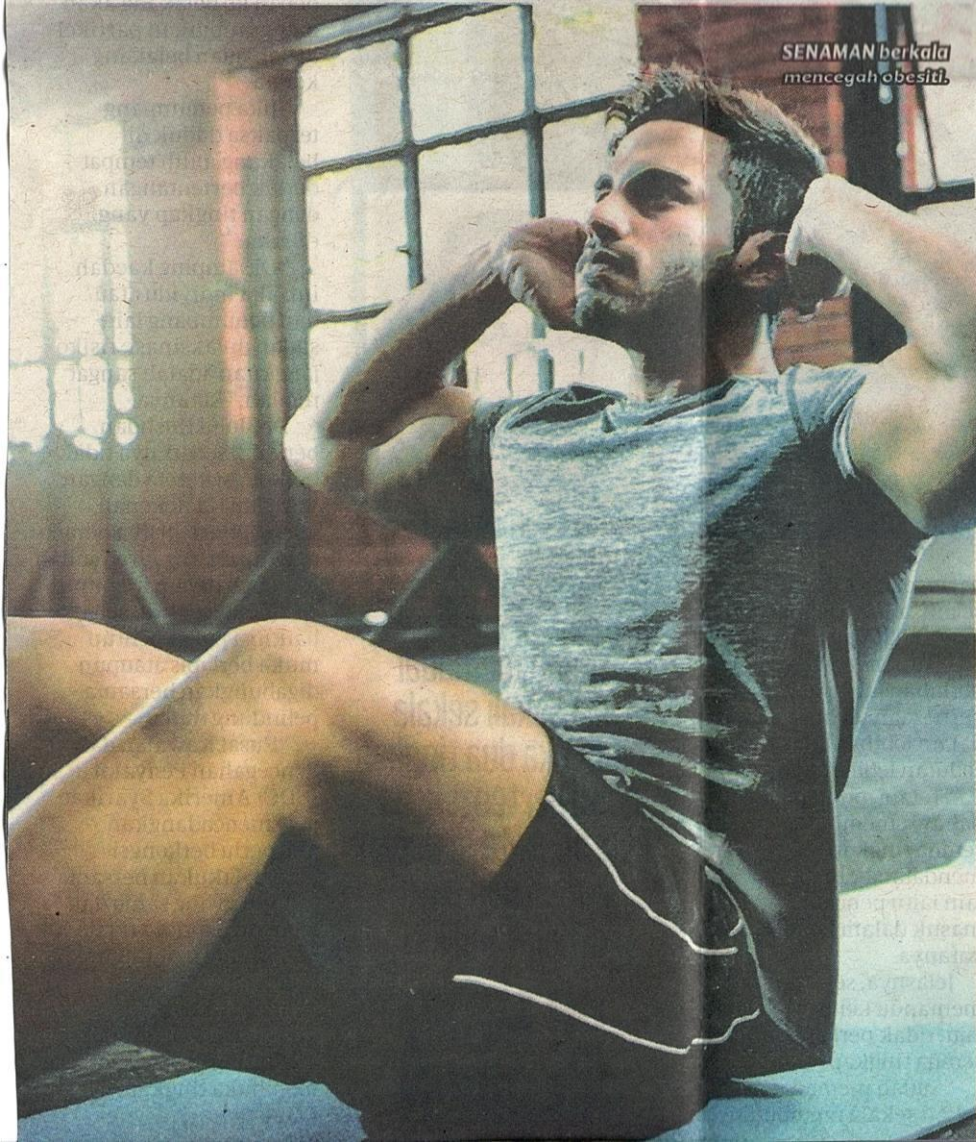
“Oleh itu, petugas kesihatan perlu memberikan lebih fokus kepada pesakit Covid-19 yang obes kerana golongan ini berisiko tinggi, berbanding pesakit lain.

“Prognosis bagi pesakit obesiti ini juga lebih teruk dengan peningkatan kadar kematian,” katanya.

Menurutnya, walaupun ada banyak faktor lain, penyebab utama kegemukan adalah ketidakseimbangan kalori yang dimakan dan kalori dikeluarkan.

“Oleh kerana diet global sudah berubah beberapa dekad kebelakangan ini, terdapat peningkatan dalam penggunaan makanan padat tenaga yang tinggi lemak dan bebas gula.

“Terdapat juga penurunan dalam aktiviti fizikal kerana perubahan banyak jenis pekerjaan, lebih banyak akses ke pengangkutan dan



SENAMAN berkala
mencegah obesiti.

kepada pesakit yang obesiti.

“Hal ini juga dikaitkan dengan peningkatan kadar kematian bagi pesakit Covid-19 terbabit,” katanya.

Tambahannya lagi, kegemukan juga dikaitkan dengan pengurangan (downregulation) keradangan laluan (inflammatory pathway) yang membawa kepada

peningkatan ekspresi keradangan molekul, termasuk IL-6.

“Peningkatan IL-6 ini turut dikatakan sebagai peramal (predictor) utama kematian di hospital.

“Beberapa mekanisma biologi melaporkan kaitan antara kegemukan dan peningkatan risiko kematian.

“Kajian menunjukkan bahawa lemak ektopik dan virus Covid-19 bertanggunganjawab untuk regulasi proinflamasi, angiotensin II (ATII) serta prothrombotic,” katanya.

Dr Muhamad

Rafiqi berkata, pesakit Covid-19 yang obes juga menunjukkan penurunan tahap keradangan adipokin, adiponektin yang membawa kepada peningkatan kadar ATII.

“Selain itu, coronavirus mengurangkan aktiviti

peningkatan kadar ATII yang lebih tinggi ini mungkin menyumbang kepada perkembangan kecederaan paru-paru dalam kalangan pesakit Covid-19, dengan mencetuskan sistem oksidase NADH/NADPH dan mendorong kontraksi serta vasokonstriksi kepada salur darah.

“Tambahannya, peningkatan ekspresi keradangan molekul meningkatkan pengeluaran ‘cytokines’, tumor faktor nekrosis alpha (TNF- α) dan IL-6, yang dikaitkan dengan kerosakan ‘alveolar’ atau sel paru-paru serta meningkatkan kadar kematian,” katanya.

Beliau berkata, beberapa kajian kohort berdasarkan populasi melaporkan bahawa obesiti dikaitkan dengan peningkatan komorbiditi seperti kencing manis, darah tinggi dan penyakit jantung.

“Bagaimanapun, kadar kematian dalam kalangan pesakit yang obesiti meningkat secara berkadar dengan BMI.

“Di samping itu, obesiti menjadikan keadaan pesakit Covid-19 lebih teruk, jika mereka mendapat jangkitan terbaharu dengan keradangan tinggi.

“Hiperaktivasi laluan keradangan juga bertambah dan meningkatkan tahap

yang mengganggu dan peningkatan urbanisasi.

“Semua penurunan aktiviti fizikal ini akan mengurangkan kadar kalori yang dikeluarkan dan menyebabkan ketidakseimbangan kalori dalam badan,” katanya.

Selain itu katanya, antara kaedah merendahkan risiko berat badan berlebihan dan obesiti termasuk mengurangkan jumlah kalori yang diambil daripada lemak serta gula.

“Meningkatkan pengambilan buah-buahan sayur-sayuran, kacang, bijirin dan melakukan aktiviti fizikal secara berkala seperti 60 minit sehari untuk kanak-kanak dan 150 minit seminggu bagi orang dewasa.

“Bagi bayi pula, kajian menunjukkan bahawa penyusuan susu ibu secara eksklusif sejak lahir hingga usia enam bulan mengurangkan risikonya menjadi obes.

“Keluarga dan masyarakat juga tidak ketinggalan dalam menggerakkan usaha ini.

“Amalan gaya hidup sihat sangat membantu bagi mengurangkan risiko morbiditi dan kematian, terutama bagi pesakit Covid-19,” katanya.