

ZON

Snek 'perangkap' pelbagai penyakit



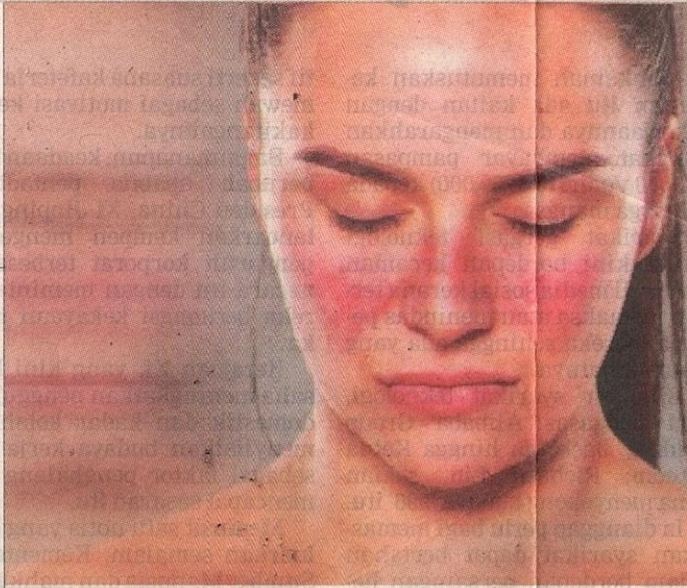
Muka 37

Wanita 10 kali
berisiko menderita
SLE, menyebabkan
kegagalan organ

Oleh Mahani Ishak
mahani@bh.com.my

Sejak kebelakangan ini, ramai bimbang pertahanan tubuh 'dibolosi' virus apatah lagi jika mereka menghidap penyakit kronik sekali gus lebih berisiko tinggi berbanding yang tiada penyakit.

Sistemik lupus eritematosus (SLE), misalnya adalah antara penyakit



Ruam juga boleh timbul di muka, telinga, di bahagian atas kedua lengan dan tangan, bahu serta dada.

Risiko 'dibolosi' SLE

Berita HARIAN (28/08/2021) M/S 36

Kerosakan tisu ginjal

Dr Abdul Halim berkata, SLE berlaku apabila sistem kekebalan tubuh menyerang sel badan lalu menyebabkan kerosakan dan keradangan pelbagai organ tubuh.

“Penyakit ini dicirikan dengan serangan antibodi secara semula jadi dan pembentukan kompleks imun yang akan terkumpul dalam organ pesakit itu. Antara organ terabait termasuk kulit, mata, paru-paru dan ginjal,” katanya.

Dr Abdul Halim berkata, jika berlaku pada ginjal, ia akan menyebabkan kerosakan tisu ginjal disebabkan

oleh keradangan yang berpunca daripada kompleks imun itu.

“Bahagian yang sering terjejas oleh radang ini adalah sistem penurasan ginjal (glomerulus). Keadaan ini jika dibiarkan berterusan akan menyebabkan pembentukan parut pada tisu ginjal dan menjejaskan fungsi ginjal secara keseluruhan,” katanya.

Fungsi ginjal terjejas teruk

Beliau berkata, seterusnya penyakit SLE yang menyerang ginjal dipanggil nefritis lupus (NL)

Justeru, Nefritis Lupus ini amat penting dalam perspektif keilmuan disiplin nefrologi kerana kerosakan berlaku pada ginjal adalah meluas dan amat lazim bagi pesakit SLE.

“Sekiranya Nefritis Lupus tidak dirawat dengan baik akan menyebabkan fungsi ginjal terjejas teruk. Ini menyebabkan bahan kumuh tubuh dan air yang berlebihan tidak dapat disingkirkan daripada badan. Keadaan itu yang boleh menyebabkan kesan secara bertimbal balas dan bahan

kumuh yang dipanggil sebagai urea dan kreatinin akan berkumpul dalam darah.

“Ini akan menyebabkan gangguan fungsi organ seperti otak, darah, kulit, jantung dan sebagainya.

Bagaimanapun katanya, sehingga pada satu peringkat, bahan kumuh dan air yang berlebihan ini mesti disingkirkan secara paksa melalui dialisis.

Tingkatkan kualiti hidup

Justeru, penilaian dan rawatan daripada doktor pakar terhadap fungsi ginjal amat penting untuk membantu pesakit meningkatkan kualiti hidup mereka.

Katanya, setiap pesakit mempunyai gejala berbeza dan lazimnya mengalami sendi bengkak dan sakit (arthritis), demam tanpa diketahui puncanya dan tersangat letih.

“Selain itu, terdapat juga tompok-tompok merah (malar rash) di pipi dan hidung seperti bentuk ‘kupu-kupu’. Ruam juga boleh timbul di muka dan telinga, di bahagian atas kedua lengan dan tangan, bahu dan dada.

“Berikutan penghidap SLE sensitif kepada cahaya matahari (fotosensitif), tompok merah ini akan menjadi lebih teruk selepas terdedah kepada matahari,” katanya.

Setakat ini tiada ubat, namun yang ada ubat untuk mengawal simptom misalnya krim untuk ruam, ubat demam untuk antiradang dan sakit otot.

Ditanya mengapa SLE lebih mudah menyerang wanita, Dr Halim berkata, hormon oestrogen wanita memainkan peranan dalam memudahkan untuk seseorang mendapat SLE.

“Oleh itu, ia biasa dihidapi wanita terutama yang berusia 20 hingga 40 tahun kerana dalam lingkungan usia itu, wanita akan aktif mengeluarkan hormon berkenaan,” katanya.

Bagi kehamilan dalam kalangan wanita yang menghidap SLE masih dikaitkan dengan kadar morbiditi dan kematian ibu dan janin yang lebih tinggi. Bagi memastikan kehamilan berjalan lancar, mereka perlu mendapat pengawasan rapi oleh pakar dari pelbagai disiplin, termasuk pakar rheumatologi dan pakar obstetrik.



Dr Abdul Halim Abdul Gafor

info

Ciri-ciri penyakit SLE

- Demam, keletihan dan penurunan berat badan.
- Sakit dan bengkak sendi selama beberapa minggu.
- Tompok merah menyerupai kupu-kupu di pipi dan hidung.
- Tompok merah di kawasan kulit yang terdedah kepada matahari.
- Ulser di mulut dan hidung berlarutan lebih sebulan.
- Rambut gugur secara bertompok atau di sekeliling (hair line).
- Sawan, strok dan gangguan mental.
- Risiko mendapat darah beku.
- Kerap keguguran bayi.
- Darah atau protein dalam air kencing

menunjukkan gangguan sistem buah pinggang.

- Bilangan sel darah putih atau merah rendah.



Snek 'perangkap' pelbagai penyakit

Berita Harian (28/08/2021) M/S 37

Mudah terdedah kepada obesiti, diabetes, kanser dan darah tinggi

Oleh Siti Haliza Yusop

bhnews@bh.com.my

Rata-rata ramai gemar menikmati makanan ringan atau snek khususnya pada waktu senggang, menonton televisyen dan ketika membuat kerja menggunakan komputer peribadi atau melayan gajet.

Norma baharu kebanyakan individu bekerja dari rumah (BDR), berikutan pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) turut mengubah corak pemakanan mereka yang gemar mengambil snek.

Ramai gemar menikmati makanan ringan ketika membuat kerja menggunakan komputer peribadi atau melayan gajet. (Gambar hiasan)



Snek sebagai makanan segera dan terproses ini lazimnya tinggi lemak, gula, garam, monosodium glutamate (MSG) seperti biskut, keropok dan kerepek ini menjadi 'perangkap' pelbagai jenis penyakit.

Meskipun makanan itu sedap, tetapi ia tidak mempunyai nutrien, vitamin dan mineral yang penting untuk meningkatkan daya imuniti badan bagi mengekang penularan COVID-19.

Menurut Timbalan Dekan Akademik (Sains Kesihatan) dan Hal Ehwal Pelajar dan Alumni, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia (UPM), Prof Madya Dr Barakatun Nisak Mohd Yusof, pengambilan berterusan akan menyebabkan berat badan naik dan meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, sekali gus mengakibatkan strok.

Lebih banyak masa dihabiskan di rumah mendorong leka makan sesuka hati dan kurang bergerak aktif.

"PKP sememangnya menyebabkan perubahan gaya hidup dan corak pemakanan seseorang," katanya.

Ubah corak pemakanan

Beliau yang juga pakar pemakanan Klinik Metabolik Obesiti Hospital Pengajar UPM, berkata tekanan disebabkan terlalu lama berada di rumah antara faktor menyumbang perubahan corak pemakanan.

Beban kerja yang banyak, selain memantau jadual ketat Pengajaran dan Pembelajaran di Rumah (PdPR) anak setiap hari turut menambah tekanan.

"Apabila tertekan individu cenderung memilih snek tinggi gula dan karbohidrat sekali gus menghasilkan hormon serotonin yang boleh menimbulkan 'mood' positif buat jangka masa pendek.

"Selepas mengambil makanan tinggi gula dan karbohidrat, 'mood' seseorang akan bertambah baik sementara waktu. Tetapi pengambilan makanan itu akan menjadi tabiat dan makanan manis sering membuatkan kita tidak puas

serta mahukan lebih lagi," katanya.

Risiko dapat penyakit tidak berjangkit

Pengambilan terlalu banyak makanan itu menyebabkan obesiti, selain mudah terdedah kepada penyakit tidak berjangkit seperti diabetes, darah tinggi dan kolesterol.

Justeru, kajian mendapati satu daripada dua rakyat di negara ini mengalami obesiti manakala satu daripada lima mengalami diabetes.

"Jika corak pemakanan tidak dijaga ia akan memudahkan seseorang mendapat penyakit kronik.

"Negara ini sudah mencatat kadar penyakit kronik yang tinggi sebelum ini dan ia berpotensi terus meningkat sepanjang pelaksanaan PKP jika masyarakat tidak peka dengan corak pengambilan makanan sihat," katanya.

Barakatun Nisak berkata, snek sebenarnya bukanlah makanan ringan seperti tanggapan umum tetapi ia terdiri daripada makanan sihat yang diambil antara waktu makan utama.

"Seseorang itu, boleh mengambil makanan ringan, tetapi pilihlah snek sihat seperti buah-buahan kerana boleh mengurangkan rasa lapar dan membekalkan tenaga sebelum tiba waktu hidangan utama. Ini amat bermanfaat terutama untuk

kanak-kanak sedang membesar, ibu mengandung dan warga emas.

Meningkatkan risiko kanser

Snek ini juga mengandungi bahan pengawet dalam makanan terproses, iaitu Nitrosamine yang boleh menyebabkan perubahan kepada asid deoksiribonukleik (DNA) seseorang dan seterusnya berisiko mendapat penyakit kanser usus.

"Nitrosamine boleh menyebabkan kerosakan kepada sel DNA. Sel rosak yang tidak dibaiki akan bermutasi dan menyebabkan pembentukan jujukan DNA tidak normal sekali gus meningkatkan risiko kanser.

"Kajian di Barat menunjukkan pengambilannya sebanyak 50 gram daging terproses (besar kotak mancis) setiap hari, boleh meningkatkan risiko kanser usus sebanyak 17 peratus," katanya.

Beliau tidak menafikan pengambilan snek tidak sihat memberi kesan terhadap perkembangan tumbesaran awal kanak-kanak.

Pada usia itu, sepatutnya pemakanan sihat amat penting untuk menggalakkan perkembangan otak dan minda kanak-kanak secara optimum.

"Pengambilan snek tidak sihat akan menyebabkan kanak-kanak cepat kenyang dan enggan memakan buah, sayuran dan produk tenusu yang penting untuk tumbesaran otak.

"Jika corak pemakanan ini berterusan, anak-anak akan kekurangan zat penting dan sekali gus memberi kesan kepada pertumbuhan mereka," katanya.

Beliau berkata, masih tidak terlambat ibu bapa mengubah tabiat pemakanan anak.



Jika corak pemakanan tidak dijaga ia akan memudahkan seseorang mendapat penyakit kronik"

Dr Barakatun Nisak Mohd Yusof

info

Snek sihat

• Snek didefinisikan makanan dan minuman ringan diambil di antara waktu makan utama.

• Sayur, serat, hidangan berprotein (telur, produk tenusu).
• Makanan rendah kandungan gula, lemak dan garam.

"Ia boleh dilakukan dengan memperkenalkan mereka kepada snek sihat dan memenuhi stok makanan di rumah dengan buah-buahan, sayuran serta produk tenusu.

"Dengan perlahan-lahan kurangkan makanan terproses dan mi segera. Beritahu anak kepentingan mengambil makanan sihat dan ibu bapa perlu lebih cakna dalam hal ini," katanya.

Jadual pemakanan anak penting dan boleh diamalkan terutama sepanjang pelaksanaan PKP dan PdPR.

"Tetapkan jadual hidangan utama hanya tiga kali sehari dan maklumkan anak, dapur 'ditutup' selepas 9 malam.

"Jika lapar, mereka boleh menikmati snek sihat seperti segelas susu, manakala kek dan biskut selepas waktu itu," katanya.

Amalan piramid makanan

Justeru, konsep makanan sihat untuk setiap peringkat usia perlu berdasarkan piramid pemakanan yang mencakupi sayur, buah, bijirin, protein, susu dan produk tenusu.

Pengambilan makanan ini perlu seimbang dan didasarkan kepada tiga konsep utama iaitu kepelbagaian keseimbangan dan kesederhanaan.

Jika dilihat kajian membabitkan 2,000 penduduk di United Kingdom (UK), menunjukkan perintah sekatan pergerakan bagi menangani COVID-19 juga menyebabkan perubahan negatif kepada corak pemakanan dan aktiviti fizikal masyarakat di negara itu.

Lebih separuh rakyat mereka mengambil snek lebih kerap sepanjang tempoh itu berbanding sebelum ini selain berdepan kesukaran dalam menguruskan berat badan.

Kajian diterbitkan jurnal Appetite itu, menyatakan motivasi bagi mengawal pengambilan dan membuat pemilihan makanan sihat disifatkan sebagai sukar dilakukan ketika perintah sekatan.

Masyarakat bukan jadi 'hamba vaksin', perlu untuk lindungi jangkitan

Oleh Mahani Ishak
mahani@bh.com.my

Masyarakat bukan menjadi 'hamba vaksin' berikutan vaksin dihasilkan memang terbukti efektif dalam melindungi manusia daripada mendapat jangkitan COVID-19, selain berupaya mengurangkan kesannya menjadi lebih ringan.

Pakar Perubatan Kesihatan Awam, Pusat Pengajian Sains Perubatan, Universiti Sains Malaysia (USM), Prof Madya Dr Kamarul Imran Musa, berkata berdasarkan dua perkara itu, memang keperluan terhadap vaksin sangat tinggi.

"Justeru, tidak timbul keadaan kita menjadi 'hamba vaksin' kerana penggunaannya memang antara usaha untuk melindungi kita dan komuniti daripada mendapat jangkitan.

"Kini memang ada keperluan vaksin yang lebih kuat dan akan ada vaksin baharu dihasilkan dalam masa terdekat atau pada jangka masa panjang.

"Ini disebabkan kadar jangkitan virus COVID-19 masih tinggi dan timbul varian mempunyai sifat serta kadar serangan yang berlainan," katanya.

Sebelum ini ada dilaporkan mengenai keadaan di seluruh dunia

Keperluan dos penggalak vaksin COVID-19

Berita HARTAN (28/08/2021) M/S 38

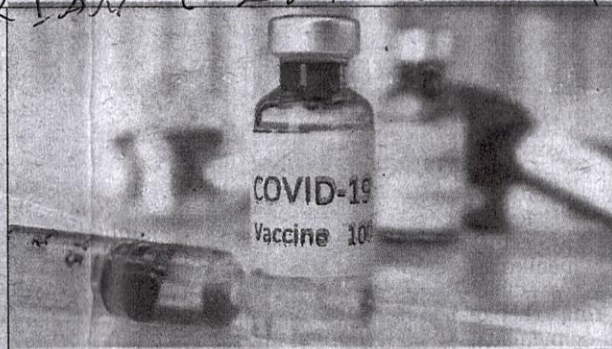
yang saling berdebat untuk meluluskan dos penggalak vaksin COVID-19, sementara pengasas bersama Moderna Inc, Noubar Afeyan merjangkakan suntikan itu akan menjadi rutin tahunan.

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) turut menempelak tindakan terdesak negara kaya memberi dos penggalak vaksin COVID-19 ketika jutaan penduduk dunia masih belum menerima suntikan.

Pakar WHO menegaskan tiada data saintifik kukuh bagi membuktikan dos penggalak diperlukan ketika ini sebelum pihak berkuasa Amerika Syarikat (AS) mengumumkan penduduknya yang layak divaksinasi akan segera menerima dos tambahan.

Dos penggalak masih dikaji

Dr Kamarul Imran, berkata vaksin dihasilkan pada ketika ini memang menjurus kepada varian tertentu dan tidak menafikan wujud kecenderungan penghasilan mengikut varian bagi menghasilkan vaksin yang lebih efektif.



"Vaksin pada ketika ini tidak mempunyai persamaan dari segi keberkesanan, jadi pada masa sekarang atau akan datang, akan ada vaksin baharu yang dihasilkan supaya ia lebih berkesan, spesifik kepada varian tertentu," katanya.

Data berkaitan dengan dos penggalak masih lagi dalam kajian dan berdasarkan data dari United Kingdom, Amerika Syarikat, Israel untuk melihat keperluan sama ada memerlukan dos tambahan atau sebaliknya.

"Setakat ini, tiada lagi persetujuan secara kolektif dos penggalak itu diperlukan, tetapi ada beberapa kajian

menunjukkan ada kebaikan jika dos penggalak itu diberikan.

"Namun, lebih banyak data diperlukan untuk melihat sejauh mana kelebihan daripada dos (penggalak) itu supaya boleh diperoleh peratusan keberkesanan penambahan pertahanan badan apabila dos itu diberikan," katanya.

Pakar Perubatan Kesihatan Awam (Epidemiologi Dan Biostatistik) Universiti Putra Malaysia (UPM), Prof Madya Dr Hayati Kadir@Shahar, berpendapat kelulusan dos penggalak vaksin COVID-19 tidak boleh dilakukan tergesa-gesa.

Katanya, vaksin yang sebelum ini diluluskan memang diuji berkesan terhadap virus COVID-19.

"Negara berpendapatan tinggi perlu ada tanggungjawab sosial untuk mengutamakan negara yang belum mendapat vaksin atau hanya baru menerima dos pertama.

"Vaksin yang ada memang berkesan terhadap virus COVID-19. Bagaimanapun akan muncul lebih banyak jenis daripada banyak negara," katanya.

▲ Vaksin dihasilkan memang terbukti efektif dalam melindungi manusia daripada mendapat jangkitan COVID-19.