

Kesan awal penyakit berangkai elak komplikasi lebih serius

Berita HARIAN (17/12/2021) M/S 12

Oleh Prof Madya Dr Mohd Radzniwan
A Rashid

bhrencana@bh.com.my

COVID-19 melanda dan menghantui kita sejak awal 2020, Ia memberi kesan teruk kepada sistem kesihatan hinggalah kepada penyakit berbahaya lain seakan-akan ditolak dan dipandang sepi.

Ia disebabkan keterpaksaan Kementerian Kesihatan (KKM) mengurus pesakit COVID-19 yang mencecah puluhan ribu kes sehari, hinggalah kakitangan kesihatan tidak menang tangan mengendali kes lain terutama di hospital.

Malah, banyak hospital dijadikan hospital khusus untuk COVID-19, dengan kes lain dirujuk ke luar hospital berdekatan. Contohnya, Hospital Sungai

Diabetes adalah penyakit kronik yang sangat berbahaya hinggalah digelar pembunuh senyap. Ini kerana seseorang itu tidak mengalami apa-apa sakit walaupun darah mereka tinggi kandungan gula.

Kajian menunjukkan tempoh senyap atau tempoh tanpa gejala ini lebih daripada lima tahun sebelum seseorang itu biasanya dapat dikesan mendapat diabetes jenis 2.

Begitu juga penyakit darah tinggi. Kebanyakan pesakit tidak sedar mereka sebenarnya sudah lama mendapat darah tinggi sebelum dikesan. Ramai hanya dikesan ketika berjumpa doktor disebabkan sakit lain seperti demam dan ketika membuat ujian kesihatan sebelum melanjutkan pelajaran atau naik pangkat.

Perkara ini sewajarnya dielakkan kerana bak kata pepatah mencegah lebih baik daripada mengubat. Apabila penyakit sebenarnya lama 'berta-

yang kononnya canggih, tetapi sebenarnya ibarat 'racun' yang membunuh kesihatan kita.

Kemunculan makanan dan minuman ditambah lebih gula dan lemak sememangnya menarik perhatian pelanggan untuk menikmatinya. Sedap dijamah, namun tanpa kesedaran tinggi mengenai menjaga kesihatan, kita akan terjerumus dalam kategori berisiko mendapat penyakit berangkai.

Jangan terpedaya kononnya kita tidak berisiko kerana tidak obes dan tiada sejarah keluarga yang mempunyai penyakit berangkai. Perlu diingat, gaya hidup tidak sihat semakin menjadi faktor utama seseorang menghidap penyakit berangkai itu.

Semakin ramai pesakit menghidap kolesterol tinggi yang mempunyai jisim berat badan yang optimum dan ramai juga pesakit jantung dialami orang muda.

Negara kerugian bukan hanya kerana terpaksa



Pensyarah Perubatan Keluarga di Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

Buloh yang diwartakan untuk COVID-19 sejak kemunculan virus bahaya ini melanda negara.

Namun kini, kes semakin terkawal dan kita boleh melihat cahaya di hujungnya. Kita juga masih bertungkus-lumus menjaga kesihatan disebabkan penyakit berangkai seperti darah tinggi, kolesterol, obesiti dan jantung. Semua penyakit ini berisiko mengakibatkan penyakit kardiovaskular yang mengancam nyawa.

Baru-baru ini Menteri Kesihatan, Khairy Jama-luddin, amat gusar kerana Malaysia dikategorikan negara tidak sihat. Kesedaran mengenai aspek kesihatan masih rendah dalam kalangan rakyat Malaysia antara faktor utama.

Ini berdasarkan statistik yang menunjukkan Malaysia antara negara tertinggi dalam beberapa masalah kesihatan termasuk penyakit kronik seperti diabetes, darah tinggi, kolesterol tinggi, obesiti dan jantung.

Laporan Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2019 melaporkan 1.7 juta rakyat Malaysia mempunyai tiga faktor risiko utama darah tinggi, diabetes dan tinggi kolesterol.

Laporan juga melaporkan satu daripada lima rakyat Malaysia menghidap diabetes, tiga daripada hidap 10 darah tinggi dan empat daripada 10 mengalami kolesterol tinggi. Semua ini dikenali dengan penyakit berangkai.

Berangkai bermaksud, sekiranya seseorang mengalami satu daripadanya, maka risiko mereka untuk mendapat penyakit kronik lain amat tinggi. Jarang sekali kita dapati seseorang hanya mendapat satu sahaja contohnya diabetes, tanpa menghidap darah tinggi, kolesterol tinggi mahupun sakit jantung.

pak' dalam badan, maka komplikasi disebabkan gula dan darah tinggi akan merosakkan organ dalam seperti jantung, otak, sistem saraf, mata dan buah pinggang.

Hal sama dengan komplikasi kolesterol tinggi, manakala penyakit jantung, kebiasaannya disebabkan kesan diberikan penyakit darah tinggi dan kolesterol akibat gaya hidup yang tidak sihat.

Lihatlah sekarang, zaman moden ini menyebabkan kita tidak aktif dengan adanya gajet

“ Laporan Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2019 melaporkan 1.7 juta rakyat Malaysia mempunyai tiga faktor risiko utama darah tinggi, diabetes dan tinggi kolesterol ”

membayar kos perubatan bagi merawat komplikasi, tetapi juga disebabkan rakyatnya yang tidak sihat - tidak dapat bekerja disebabkan selalu cuti sakit dan berjumpa doktor, seterusnya bekerja hanya separuh hari.

Kehilangan organ penting seperti buta dan kudung disebabkan komplikasi diabetes juga amat biasa dihadapi, seterusnya mengakibatkan pesakit tidak dapat bertugas seperti sedia kala. Malah ada yang terpaksa pencen awal dan bertugas.

Semua ini mendatangkan beban kepada syarikat dan umumnya kerajaan. Berikutan itulah, kerajaan memperuntukkan belanjawan tinggi setiap tahun untuk sektor kesihatan demi memastikan rakyat sihat dengan memberikan harga khidmat kesihatan jauh lebih rendah berbanding negara luar.

Menteri Kewangan, Tengku Datuk Seri Zafrul Tengku Abdul Aziz, berkata negara berbelanja lebih RM70 bilion atau lima peratus daripada Keluaran Dalam Negara Kasar (KDNK) untuk penjagaan kesihatan pada 2021. Subsidi ubat, perawatan dan ujian diagnostik antara segmen di mana kerajaan dapat mengurangkan beban rakyat.

Sebagai rakyat Malaysia, wajib kita menjaga kesihatan sebaik mungkin. Berjumpalah doktor bagi mengesan penyakit berangkai kerana pengesanan peringkat awal banyak manfaatnya.

Teruskan gaya hidup sihat agar dijauhi penyakit berangkai yang semestinya boleh meragut nyawa pada bila-bila masa sahaja.

