

# SIHAT



# BUKAN SEMUANYA

Oleh Nor 'Asyikin Mat Hayin  
asyikin.mat@hmetro.com.my

"Kenapa dengan kulit awak? tak jumpa doktor untuk rawatan ke?"

Soalan 'cepu mas' seperti ini sering diajukan kepada individu yang menderita dengan masalah dan penyakit warna kulit.

Lebih-lebih lagi apabila tona kulit tidak sekata itu begitu ketara, ia disebabkan tompokan putih atau hitam pada wajah.

Keadaan ini tentunya membuatkan individu berasa tidak selesa, malu dan enggan bersosial.

Kesan membimbangkan ialah mereka mengalami tekanan berterusan hingga mengakibatkan gangguan emosi serta kemurungan.

Malah, ada juga yang menangis ketika bertemu doktor kerana tidak tahan dengan banyak teguran, termasuk di tempat kerja.

Pakar Perunding Dermatologi Fakulti Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) Prof Madya Dr Adawiyah Jamil berkata, ada beberapa masalah tona kulit yang tidak diklasifikasikan sebagai penyakit, tetapi lebih kepada masalah warna kulit.

Menurutnya, ini kerana ia

"Secara am, ia bukan penyakit, tetapi memberi masalah kepada individu yang mengalaminya iaitu tekanan emosi dan kemurungan."

"Berbanding dengan perubahan warna kulit yang berpunca daripada penyakit, ia dikenali sebagai penyakit seperti vitiligo (sopak), kusta, panau dan barah kulit.

"Bagaimanapun, penyakit ini tidak memberikan sebarang kesan kepada kesihatan badan, termasuk organ dalaman dan sebagainya," katanya.

Dr Adawiyah berkata, masalah warna kulit boleh dilihat berdasarkan dua perkara iaitu terjadi tompokan putih dan tompokan hitam atau coklat di mana-mana bahagian kulit pada badan.

"Vitiligo atau lebih dikenali sebagai sopak adalah sejenis penyakit kulit. Ia terjadi apabila sel yang menghasilkan melanin (pigmen dalam kulit) mati atau berhenti berfungsi.

"Ini menyebabkan kulit kehilangan warna yang berubah menjadi warna putih. Penyakit ini sering berlaku pada muka, leher dan tangan," katanya.

Dr Adawiyah berkata, penyakit kulit seterusnya ialah kusta. Walaupun ketika ini, ia bukan penyakit yang biasa berlaku, tetapi masih wujud dan berisiko terjadi kepada sesiapa sahaja.

"Kusta disebabkan oleh bakteria 'mycobacterium leprae' yang berjangkit secara perlahan-lahan dan menyerang bahagian kulit, saraf kaki,

# PENYAKIT



Ada masalah warna kulit sebenarnya berkaitan penuaan semula jadi, pendedahan kepada cahaya matahari

merujuk kepada kosmetik dan estetik. Lazimnya, berkaitan dengan kesan penuaan kulit secara semula jadi serta kesan pendedahan kepada cahaya matahari yang lama iaitu bertahun-tahun.

tangan, mata serta hidung. "Ia dikenal pasti apabila muncul tompokan putih pada kulit di bahagian berkenaan. "Meskipun bilangan kes penyakit ini tidak banyak, masyarakat perlu berhati-hati sekiranya tompokan putih pada kulit berasa kebas.

"Dalam keadaan ini, mereka perlu segera berjumpa pakar perubatan untuk rawatan lanjut," katanya.

Menurut Dr Adawiyah, 'pityriasis alba' adalah penyakit kulit yang berlaku dalam kalangan kanak-kanak.

Jelasnya, ia sejenis ekzema yang menampilkan tompokan putih pada kulit yang kelihatan seperti panau.

"Pityriasis alba boleh menjadi teruk sekiranya kanak-kanak kerap terdedah kepada cahaya matahari.

# MAKAN IKUT PIRAMID MAKANAN

DARI MUKA 37

“Bagaimanapun, ibu bapa tidak perlu risau kerana penyakit ini akan pulih apabila kanak-kanak besar, tetapi perlu mengurangkan pendedahan kepada cahaya matahari,” katanya.

Dr Adawiyah yang juga pensyarah di Fakulti Perubatan UKM berkata, jenis penyakit kulit lain adalah panau (pityriasis versicolor).

“Penyakit ini disebabkan oleh jangkitan kulat jenis ‘malassezia’. Bahagian badan yang biasa dijangkiti panau seperti dada, belakang badan, lengan dan leher.

“Panau memperlihatkan tompokan putih atau gelap di kawasan dijangkiti. Ia mengambil masa agak lama untuk hilang. Ada kalanya hingga enam bulan sebelum kulit menjadi sekata,” katanya.

Bagi masalah kulit

disebabkan tompokan hitam atau coklat pula, Dr Adawiyah berkata, kebiasaannya, ia timbul di bahagian muka dan istilah yang paling biasa digunakan adalah pigmentasi.

“Walaupun pigmentasi kelihatan sama, tetapi terdapat beberapa jenis. Paling biasa dialami kebanyakan individu, terutama wanita hamil ialah melasma.

“Apa beberapa faktor yang menyebabkan

Beri manfaat besar terhadap kesihatan termasuk kulit



AMALAN pemakanan seimbang untuk kulit sihat dan cantik.



MEMAKAI krim pelindung matahari apabila keluar rumah.

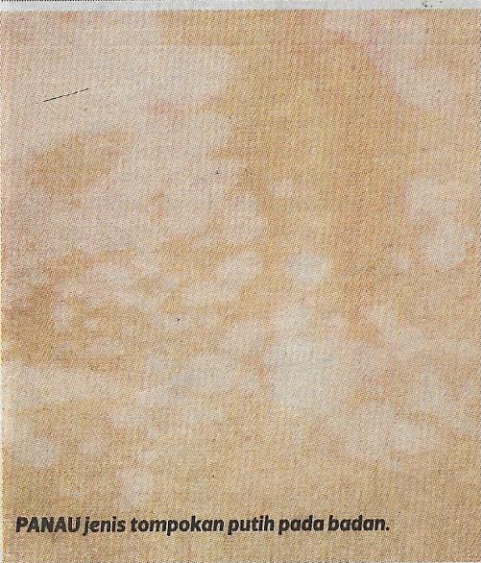
melasma menjadi teruk secara tiba-tiba. Pertama ialah perubahan hormon kalangan wanita dalam fasa menopause dan wanita mengambil ubat hormon kerana masalah kesihatan.

“Melasma juga boleh menjadi teruk kerana



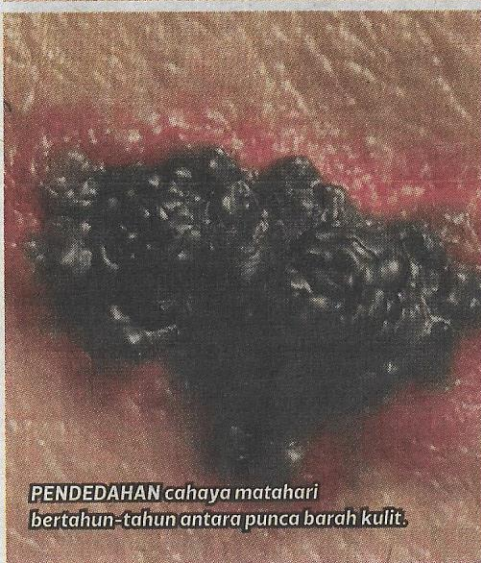
mendapatkan kulit yang sihat, Dr Adawiyah berkata, individu perlu makan mengikut piramid makanan kerana ia memberi manfaat yang besar terhadap kesihatan, termasuk kulit.

“Apabila mengambil nutrisi mencukupi, individu



**PIGMENTASI** ialah masalah kulit tompokan hitam atau coklat.

**PANAU** jenis tompokan putih pada badan.



**'PITYRIASIS alba'** ialah sejenis ekzema yang dialami kanak-kanak.

**PENDEDAHAN** cahaya matahari bertahun-tahun antara punca barah kulit.

pendedahan kepada cahaya matahari. Selain itu, boleh juga berlaku perubahan warna kulit disebabkan faktor genetik," katanya.

Ditanya mengenai masalah pigmentasi lain, Dr Adawiyah berkata, ia adalah 'riehl melanosis' yang terjadi akibat penggunaan produk kosmetik seawal beberapa minggu penggunaan atau setelah menggunakan produk yang sama selama bertahun-tahun.

"Masalah pigmentasi yang lain ialah 'hori's nevus' dan 'nevus of ota'," katanya.

Tambahnya, satu lagi masalah kulit yang dikaitkan dengan peningkatan usia dan penuaan kulit ialah 'seborrheic keratosis'.

"Lazimnya, ia dialami dalam kalangan warga emas berusia 60 tahun ke atas.

"Ini sebenarnya bukan masalah pigmentasi, namun ramai menganggap perkara itu (pigmentasi)," katanya.

Menyentuh barah kulit pula, Dr Adawiyah berkata, penyakit ini jarang berlaku kepada masyarakat di Asia kerana kulit mereka berwarna gelap yang mempunyai melanin.

"Fungsi melanin melindungi kulit daripada kesan buruk sinaran matahari dan ultraviolet



## Apabila mengambil nutrisi mencukupi, individu akan sihat secara dalaman dan luaran, seterusnya kulit menjadi sihat serta cantik

### DR ADAWIYAH

(UV) yang menyebabkan barah kulit.

"Antara faktor penyumbang barah kulit ialah usia, kulit yang cerah dan pendedahan cahaya matahari selama bertahun-tahun.

"Mereka yang bekerja di bawah terik matahari ketika muda, perlu berhati-hati pada usia 60 atau 70 tahun.

"Peka kepada sebarang perubahan pada kulit yang dahulunya terdedah kepada cahaya matahari seperti muka dan tangan," katanya.

Berkaitan kaedah untuk

akan sihat secara dalaman dan luaran, seterusnya kulit menjadi sihat serta cantik.

"Saya kongsi tip khas penjagaan kulit iaitu kurangkan pendedahan kepada cahaya matahari.

"Hendaklah memakai krim pelindung matahari (sunblock) dan krim tabir suria (sunscreen), sekiranya terdedah kepada cahaya matahari antara jam 10 pagi hingga jam 5 petang," katanya.

Jelasnya lagi, krim pelindung matahari dan krim tabir suria perlulah mengandungi sekurang-kurangnya faktor pelindung matahari (SPF) 30 atau lebih.

"Kedua-dua krim ini juga perlu memiliki sekurang-kurangnya gred pelindung sinaran ultra ungu A (PA), PA+++.

"Tip seterusnya ialah memakai pelembap bukan sahaja di muka, tetapi bahagian kulit lain yang terdedah cahaya matahari seperti tangan dan kaki, juga perlu diutamakan.

"Mereka boleh memilih pelembap jenis ointment, krim, losyen, gel dan buih. Kesemua jenis pelembap ini dibezakan daripada segi nisbah minyak yang terkandung dalam pelembap itu," katanya.