

DATA HARIAN COVID-19



KES BAHARU

2,320

JUMLAH KES

4,532,632

JUMLAH SEMBUH

4,473,021

JUMLAH DOS DITERIMA

71,082,737
Dos harian: 7,496

VAKSINASI

Lengkap DIVAKSIN 2 DOS

27,160,903
Dos harian: 5,901

JUMLAH KES KESELURUHAN DAN HARIAN MENGIKUT NEGERI (15 JUN 2022)

Perlis	Kedah	Pulau Pinang	Perak	Selangor	Kelantan	T'ganu	Pahang	Negeri Sembilan	Melaka	Johor	Sabah	Sarawak	Kuala Lumpur	Putrajaya	Labuan
9	64	145	118	829	13	10	26	105	64	56	98	62	668	50	3

Kuala Lumpur

Selepas hampir tiga bulan negara berada dalam fasa peralihan ke era endemik, kes jangkitan Covid-19 kini dilihat semakin terkawal.

Namun ini tidak bermakna perjuangan menentang virus maut itu juga sudah di penghujung, kerana, walaupun sudah lengkap vaksinasi termasuk dos penggalak, kemungkinan untuk seseorang dijangkiti virus itu tetap ada, cuma rata-rata kes merekodkan gejala ringan atau langsung tidak bergejala.

Meskipun begitu, yang lebih membimbangkan adalah kesan lain yang diakibatkan oleh virus itu termasuk ke atas mereka yang telah pulih daripada jangkitan.

Satu daripada kesan tersebut ialah gejala long Covid yang menurut pakar boleh



negaskan senaman merupakan antara cara terbaik untuk memulihkan tahap kecergasan.

Beliau mengesyorkan mereka yang mahu memulakan usaha memulihkan kecergasan agar tidak tergesa-gesa selain menyimpan jurnal bagi merekodkan keadaan mereka setiap kali selepas bersenam.

Ini katanya bagi membantu mereka mengenal pasti jenis senaman yang berseesuaian dengan mereka.

“Mulakan dengan senaman ringan seperti regangan yoga yang boleh dilakukan sekalipun ketika anda sedang mengharungi jangkitan Covid-19. Regangan ini membantu peredaran darah dan akan membuatkan anda rasa lebih selesa. Ini termasuk gerakan-gerakan mudah seperti memeluk lutut ke dada dan memusingkan lengan.

menjejaskan kualiti hidup seseorang jika tidak ditangani dengan baik.

Pakar perunding penyakit berjangkit yang juga profesor perubatan di International Medical University (IMU) Prof Dr James Koh Kwee Choy berkata amnya, SARS-CoV2 iaitu virus penyebab Covid-19, menyasarkan sistem respiratori, namun yang membimbangkan adalah virus itu sentiasa berevolusi (berubah ansur).

Justeru, kata beliau, kesan Covid-19 bukan hanya setakat pada sistem respiratori tetapi juga terhadap sistem lain termasuk kardiovaskular, dermatologi, muskuloskeletal (rangka otot) dan neurologi.

“Walaupun kebanyakan pesakit pulih tanpa sebarang masalah, ada segelintir yang mengalami kesan berpanjangan termasuk yang dikaitkan dengan gejala long Covid dan sindrom kelesuan kronik.

“Berdasarkan data perubatan, seseorang dikatakan mengalami long Covid jika gejala berterusan melebihi 12 minggu selepas pulih daripada jangkitan Covid-19. Mereka boleh mengalami

KESAN Covid-19 juga menyerang sistem lain termasuk kardiovaskular, dermatologi, muskuloskeletal (rangka otot) dan neurologi. pelbagai keadaan termasuk kelesuan, semput, sakit dada dan lain-lain,” katanya kepada Bernama.

Tambah beliau, kebanyakan gejala tersebut sukar dikesan menerusi pemeriksaan rutin seperti elektrokardiografi (EKG) dan ultrabunyi, sekali gus menyukarkan pengamal perubatan mengenali pasti pemeriksaan yang boleh membantu mendiagnosis long Covid.

Menurut Dr Koh, terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kesan Covid-19 terhadap seseorang, namun umumnya mereka yang tidak cergas atau mempunyai masalah kardiovaskular dan respiratori lebih berisiko mengalami long Covid.

Bagaimanapun katanya ada kes mereka yang cergas dan dijangkiti Covid-19 de-

IMPAK LONG COVID

Apa cara terbaik menanganinya?

ngan gejala ringan atau tidak bergejala dilaporkan mengalami kemerosotan tahap kecergasan yang ketara selepas pulih daripada jangkitan.

“Umum perlu tahu bahawa Covid-19 boleh mencestuskan tindak balas hyper-inflammatory (hiper radang) dalam badan, khususnya bagi kes kategori teruk. Bagaimana tindak balas ini mempengaruhi pemulihan organ yang terjejas masih belum diketahui. Seseorang pesakit pulih tanpa sebarang masalah, sementara yang lain pula mengalami kesan sampingan untuk jangka masa yang lama hingga berminggu atau berbulan.

“Tempoh yang diambil untuk pulih sepenuhnya pula bergantung pada banyak faktor termasuk penyakit lain yang dihadapi pra-Covid. Tahap kecergasan seseorang juga boleh mempengaruhi tempoh pulih daripada Covid-19,” tambah be-



Yang paling kami bimbang adalah risiko miokarditis”

Dr Koh

liau.

Menurut pakar, opsyen terbaik adalah bersenam secara tetap memandangkan aktiviti itu diketahui dapat meningkatkan imuniti seseorang.

Tidak kurang pentingnya ialah mengekalkan kesihatan fizikal pada tahap optimum dan mengelakkan tabiat yang boleh menjejaskan kesihatan dan kecergasan seperti merokok, pengambilan alkohol secara berlebihan, stres yang melampau, tidak cukup tidur, gaya hidup sedentari dan pemakanan tidak seimbang, ujar Dr Koh.

“Bagaimanapun jangan terburu-buru untuk terus melakukan senaman sebaik pulih daripada Covid-19. Ada beberapa perkara yang harus diambil kira. Amnya, bersenam tidak disyorkan jika seseorang itu masih bergejala. Mereka yang memang mempunyai masalah jantung atau paru-paru pula harus mendapatkan nasihat doktor sebelum mula bersenam.

“Yang paling kami bimbang adalah risiko miokarditis, iaitu komplikasi pasca-Covid yang boleh membawa maut. Sakit dada, semput serta berdebar adalah antara gejala miokarditis,” ujar beliau, menambah amat penting untuk seseorang itu peka dengan perubahan yang dialami tubuhnya.

Sementara itu, jurulatih peribadi yang juga atlet triatlon Shen Choo ketika berkongsi pengalamannya dijangkiti Covid-19 pada Mac 2022 dengan Bernama, me-

“Setiap kali saya melakukan gerakan minimum (semasa dijangkiti Covid-19), saya rasa lega sedikit. Semasa dijangkiti, sendi rasa sengal-sengal. Jadi, apabila anda lakukan gerakan, peredaran darah akan meningkat. Hormon endorfin juga terangsang dan ini dapat mengurangkan sedikit rasa sakit,” jelasnya.

Sebagai atlet triatlon atau triatlet, Shen sudah biasa berlari sekurang-kurangnya sejauh 10 kilometer namun selepas pulih daripada Covid-19, beliau hanya mampu berlari sejauh tiga km.

“Bagaimanapun, dengan senaman ringan yang dilakukan secara tetap, prestasi tubuh saya beransur-ansur kembali kepada asal,” tambahnya.

Dalam pada itu, Dr Koh berkata tahap pemulihan seseorang adalah berbeza.

“Memang benar, seseorang yang tiada faktor risiko atau faktor risikonya rendah, berkecenderungan kembali ke tahap kecergasan normal pada kadar lebih pantas. Namun ada bekas pesakit yang tidak dapat kembali sepenuhnya ke tahap pra-Covid, atau memerlukan masa yang lebih lama.

“Apapun, sebarang peningkatan tahap kecergasan selepas mengalami Covid-19 masih boleh dianggap satu pencapaian,” katanya.

