

IMPAK KESIHATAN EKUINOKS

Oleh MOHD. HASNI JAAFAR

SEJAK sebulan lalu, ramai yang mendengar tentang stres haba dan bahayanya buat manusia. Hal ini kerana kedatangan suatu fenomena cuaca iaitu Ekuinoks di mana matahari berada di atas garisan Khatulistiwa. Istilah Ekuinoks berasal dari bahasa Latin yang bermaksud 'malam yang sama'. Ini bermaksud jangka masa untuk waktu siang dan malam adalah sama. Kejadian ini berlaku akibat satah bumi yang senget pada 23.5 darjah.

Mungkin ramai yang terkeliru mengenai Ekuinoks ini. Sebenarnya ini adalah permulaan fenomena waktu siang akan menjadi lebih panjang dan waktu malam menjadi lebih pendek. Hari permulaan tersebut adalah pada 20 Mac 2016. Waktu siang yang panjang menyebabkan lebih banyak sinaran matahari dan lebih haba diterima oleh negara kita. Ini menyebabkan lebih banyak sinaran solar ultra ungu A yang diterima oleh permukaan bumi yang menyebabkan pemanasan berlebihan. Ini juga termasuk sinaran ultra ungu B yang boleh menyebabkan kanser kulit.

Suhu permukaan dijangka meningkat lagi dalam beberapa bulan akan datang. Namun bagi negara ini dengan hampir 4,000 kilometer pesisiran pantai, pembentukan awan dari laut serta peredaran angin mungkin mengurangkan peningkatan ketara suhu tersebut. Begitu juga dengan adanya kehidupan hijau yang banyak membantu kita di waktu ini. Namun semua itu tidak melindungi kita daripada lebih sinaran ultra ungu B.

Stres haba tidak berlaku dalam sekelip mata sebaliknya dalam beberapa peringkat. Amat penting untuk kita mengenali tanda-tanda gejalanya. Dalam peringkat awal, badan kita masih berupaya untuk mengawal suhu teras dalam tubuh pada purata 37 darjah Celsius. Atau dalam julat antara 36.1 hingga 37.2 darjah Celsius suhu badan.

Kelesuan haba adalah peringkat awal masalah kesihatan ini yang berlaku apabila suhu teras tubuh melebihi tahap normal. Pada per-



SEKUMPULAN kanak-kanak menikmati kesejukan air terjun dalam suasana cuaca panas di Hutan Lipur Hulu Kenas, Manong, Kuala Kangsar, Perak. - BERNAMA

ingkat ini juga, lebih suhu tidak lagi dapat dilepaskan keluar secara 100 peratus berkesan. Ini berlaku selepas badan mula mengalami dehidrasi akibat kehilangan air peluh dan mineral yang banyak. Tanda utamanya peringkat ini adalah kelesuan badan, sakit kepala dan mengalami kekejangan otot. Pesakit akan berpeluh dengan banyak tetapi tubuh badan mereka terasa sejuk dan lembab.

Mereka juga mungkin akan merasa sakit kepala, pening, loya dan muntah. Pada saat ini, kelesuan ini boleh dibendung dengan mengambil air sejuk atau ais kosong, atau air sukan isotonik yang ada banyak di pasaran. Elakkan minuman beralkohol atau kafein. Longgarkan pakaian dan berehat di kawasan redup dengan pengudaraan yang baik.

Jika pesakit merasa pening dan merasa seakan mahu pingsan, baringkan mereka dengan keadaan kaki dinaikkan tinggi. Ini membantu keadaan rendah tekanan darah akibat kehilangan air yang banyak. Gejala pada peringkat ini mudah dikawal dengan rehidrasi, penyejukan tubuh dengan kipas atau air atau ais dan berehat. Namun sekiranya pesakit merasa pening, kekeliruan atau mengalami sawan, segera hantar ke hospital.

Peringkat seterusnya adalah strok haba apabila badan tidak lagi dapat melepaskan suhu tinggi tubuh keluar secara berkesan. Pada ketika ini, suhu teras tubuh boleh mencapai setinggi 40 darjah Celsius. Ini adalah peringkat kecemasan yang memerlukan perawatan segera perubatan kerana ketika ini tubuh telah kehilangan 10 peratus dari kandungan air tubuh yang menyebabkan tekanan darah yang amat rendah.

Pesakit akan bernafas kencang dengan denyutan jantung yang cepat. Tubuh pesakit juga kering dan panas. Boleh dilihat titik-titik merah pada kulit hasil kelenjar peluh yang telah pecah berdarah akibat terlalu panas. Ini menyebabkan penghasilan peluh yang sedikit sehinggakan suhu teras tidak dapat dikurangkan. Pada ketika ini, suhu tubuh yang tinggi itu akan merosakkan otak, jantung, buah pinggang dan otot badan. Kelewatan mendapatkan rawatan boleh membawa maut.

Bagi pihak tertentu, perhimpunan mingguan atau bulanan mungkin boleh dilakukan di dalam dewan untuk mengelakkan kakitangan daripada terdedah kepada suhu yang melampau, walaupun pada pagi hari serta daripada bahaya sinaran ultra ungu B. Ini juga sesuai dilakukan oleh jabatan kerajaan serta syarikat

swasta yang mungkin sering mengadakan perhimpunan di padang atau tapak perhimpunan.

Bagi sektor pertanian, pembakaran sekam padi atau sisa pertanian haruslah tidak dibenarkan kerana itu akan memburukkan lagi kualiti udara dan boleh menyebabkan peningkatan suhu udara yang lebih tinggi. Setiap industri harus mematuhi piawaian kualiti udara bersih. Semua kenderaan berat perlu diselenggara dan dibaiki sebaik-baiknya. Industri perlu menyediakan kawasan rehat berbumbung dengan sumber air bersih yang boleh digunakan oleh semua pekerja dan staf di situ.

Begitu juga di sekolah serta asrama pelajar dengan punca bekalan air bersih yang mencukupi. Kurangkan aktiviti luar seperti senaman atau sukan. Majlis sukan antara sekolah-sekolah harus ditunda sehingga keadaan ini beransur pulih dan tidak membahayakan kepada pelajar dan guru sendiri. Bilik darjah dan makmal perlu dipastikan sistem pengudaraan yang efektif. Bas dan van sekolah perlu memastikan sistem penyaman udara berfungsi dengan baik.

Bagi pihak berkuasa seperti polis yang menjaga lalulintas, mereka perlu meminum air yang mencukupi. Mereka ini perlu dipantau berat sebelum dan selepas bertugas agar tiada penurunan berat badan mendadak yang mungkin menandakan kekurangan air dalam tubuh. Bagi yang telah berusia, mungkin boleh bertugas di pejabat atau kawasan yang redup buat masa ini. Begitu juga bagi mereka yang mempunyai masalah kronik seperti masalah buah pinggang, jantung atau hati.

Namun begitu, cuaca panas ini hanyalah untuk sementara waktu. Dijangkakan selepas 20 Jun ini, waktu siang akan kembali bertambah pendek dan waktu malam semakin panjang. Ini akan mengurangkan jumlah haba dan permukaan bumi akan lebih sejuk. Sehingga waktu itu, sama-sama kita mengambil berat kesihatan kita serta tanggungan kita masing-masing.

PROF. MADYA DR. MOHD. HASNI

JAAFAR ialah Pakar Kesihatan Persekitaran dan Toksikologi Pusat Perubatan **UKM**