

BULETIN



PERSATUAN PESARA
UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA
(No. Pendaftaran PPM 017-10-22092010)

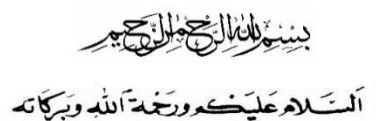
Dan



PUSAT AKTIVITI WARGA EMAS (PAWE)
UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA

BIL. 15(2) Julai-Disember 2025

MINDA Pengerusi



Alhamdulillah, kita dapat bertemu sekali lagi pada penghujung tahun. Tahun 2025 bakal melabuhkan tirainya dan tahun 2026 akan hadir menemui kita semua. Semoga kedatangan tahun baharu membawa keberkatan kepada kita semua. Saya mendoakan agar para ahli Pesara UKM terus dikurniakan kesihatan yang baik serta berupaya terus menabur bakti kepada masyarakat dan negara. Bagi mereka yang beragama Islam tidak melupakan tanggungjawab terhadap Allah SWT agar diberikan ganjaran sebagai bekalan kehidupan di akhirat kelak.

Namun demikian, kehidupan di dunia ini tidak terlepas daripada pelbagai cabaran dan ujian. Dalam melaksanakan tugas, ramai dalam kalangan kita berhadapan dengan pelbagai bentuk dugaan yang menguji ketahanan dan jati diri.

Saya menyatakan demikian kerana saya amat tersentuh dengan titah ucapan Yang Dipertuan Besar Negeri Sembilan, yang juga merupakan Canselor Universiti Kebangsaan Malaysia. Dalam titah Baginda pada Majlis Konvokesyen ke-53 baru-baru ini, Baginda telah menegur isu salah laku dalam pentadbiran UKM, khususnya berkaitan tender Hospital Universiti bernilai RM58.45 juta.

Baginda menegaskan bahawa jika tindakan sewajarnya tidak diambil, salah laku tersebut akan memberi implikasi negatif bukan sahaja dari segi kewangan, malah turut menjejaskan mutu perkhidmatan, keselesaan dan rawatan pesakit, serta mengekang keberkesanan latihan para pelajar perubatan di HCTM. Rentetan itu, ia akan melemahkan kredibiliti HCTM.

Titah Baginda merupakan satu tamparan besar kerana isu seumpama ini tidak pernah dibangkitkan di peringkat tertinggi sejak penubuhan UKM. Hal ini mencemarkan citra universiti sebagai sebuah institusi pendidikan tinggi yang sepatutnya menampilkan kecemerlangan dalam pelbagai aspek dan berperanan membina masyarakat serta negara.

Universiti seperti UKM perlu sentiasa dihormati masyarakat. Namun, teguran DYMM Tuanku Canselor memberi gambaran negatif terhadap integriti dan akauntabiliti di peringkat pengurusan tertinggi universiti serta ahli-ahli LPU UKM.

Persatuan Pesara berpendapat bahawa perkara ini tidak sepatutnya berlaku kerana sebagai sebuah gedung ilmu, UKM mestilah menonjolkan ciri ketelusan dan kecemerlangan setiap masa. Oleh itu, pemilihan dan pelantikan mereka yang bertanggungjawab mengurus UKM perlu dibuat dalam kalangan tokoh yang berwibawa serta dihormati masyarakat.

Akhir sekali, semoga UKM terpelihara daripada sebarang salah laku para pentadbirnya yang boleh menjejaskan kredibilitinya sebagai sebuah institusi yang mendaulkan Bahasa Melayu sebagai wahana penyebaran ilmu duniawi dan ukhrawi. Bimbang akan kemungkinan kejadian seumpama ini berulang pada masa hadapan, DYMM Tuanku Canselor telah mengingatkan para penjawat awam, bukan sahaja di UKM, bahkan seluruh penjawat awam di negara ini, agar menjadikan hal tersebut sebagai iktibar.

SELAMAT MENYAMBUT TAHUN 2026

Kandungan

<i>Perkara</i>	<i>Muka Surat</i>
<i>Laporan Biro Kebajikan</i>	<i>5</i>
<i>Laporan Biro Riadah dan Lawatan</i>	<i>11</i>
<i>Sudut Kesihatan</i>	<i>21</i>
<i>Laporan PAWE</i>	<i>111</i>
<i>Berita-berita Umum</i>	<i>123</i>
<i>Sudut Kesenian</i>	<i>130</i>
<i>Penerbitan</i>	<i>132</i>

Sidang Editor Buletin

Dr. Misran Rokimin
Salmah Kasmani

AJK Penerbitan

Dr Misran Rokimin (***Ketua***)
Dato' Harun Bintang
Salmah Kasmani

AJK PERSATUAN PESARA UKM SESI 2025-2027



Duduk barisan hadapan dari kanan: Dr. Nihayah Muhammad (AJK); Kamariah Mohd. Yusof (AJK); Abd. Talib Harun (*Setiausaha*); Prof. Emeritus Tan Sri Datuk Dr. Anuwar Ali (*Pengerusi*); Dato Dr. Mohd. Wahid Samsudin (*Timbalan Pengerusi merangkap Pengerusi PAWE@UKM*); Datin Rosenaini A. Saman (*Bendahari*); Salmah Kasmani (AJK); Zaiton Othman (AJK)

Berdiri dari kanan : Prof. Emeritus Dato' Dr. Laily bin Din (AJK); Sabli Ibrahim (*Juruaudit*); Dr. Amran Ab. Majid (*Ketua Biro Kebajikan*); Prof. Emeritus Dato' Dr. Muhamad Yahaya (*Ketua Biro Riadah dan Rekriasi*); Dr. Misran Rokimian (*Ketua Biro Penerbitan dan Penerangan*); Prof. Emeritus Dr. Mansor Jusoh (*Juruaudit*); Prof. Dato Dr. Ibrahim Jantan (AJK); Dato' Harun Bintang (*Penolong Setiausaha*)

Tiada di dalam gambar: Dr. Kaswandi Md. Ambia (AJK)

Majlis Kunjungan Persatuan Pesara UITM (PESUTIMA)

6 November 2025

Bilik Mesyuarat PAWE

Bangunan Pentadbiran Kolej Keris Mas



Persatuan Pesara UKM (PPUKM) telah menerima kunjungan persahabatan daripada Persatuan Pesara Universiti Teknologi MARA (PSUITMA) yang diketuai oleh YBhg. Dato Haji Thantawi Jauhari Ahmad, Presiden PSUITMA bersama 7 orang ahli exco mereka.

Pertemuan ini membincangkan isu-isu kebajikan pesara, rawatan perubatan dan lain-lain mengenai kebajikan ahli.

Akhir pertemuan, kedua belah pihak bertukar-tukar cenderamata sebagai kenangan.

LAPORAN BIRO KEBAJIKAN



1 Julai 2025; ziarah kasih Puan Fatimah Sidek (mantan kakitangan Fakulti Kejuruteraan), di atas berpulang kerahmatullah suami beliau Allahyarham Wan Yusuf Wan Hasan.



1 Julai 2025; ziarah kasih Puan Azizah A. Aziz (mantan kakitangan FST) di kediaman beliau Taman Desa Surada.



5 Julai 2025; ziarah kasih Dr. Aziz b. Abdul Hamid (Fakulti Ekonomi & Pengurusan UKM), di atas berpulangannya ke rahmatullah isteri beliau Allahyarhamah Wan Khadijah binti Wan Harun.



5 Julai 2025; ziarah kasih YBhg. Prof. Emeritus Dato Dr. Abd. Latiff Mohamad (Pusat Penyelidikan Geotaman, UKM) di atas berpulangannya ke rahmatullah isteri beliau Allahyarhamah Datin Dr. Faridah Hanum Ibrahim.



12 Julai 2025; ziarah kasih Sdr. Hamzah Omar (pernah berkhidmatan di Jabatan Kimia, Fakulti Sains UKM) di kediaman beliau No. 11, Jalan Raja Daud 8, Kanchong Darat, Banting. Kunjungan ini diusahakan oleh otai-otai Jabatan Kimia.



26 Julai 2025; ziarah kasih waris Allahyarham Dr. Shahidan Senapi (Pusat Pengajian Biosains dan Bioteknologi) yang telah berpulang ke rahmatullah pada 11 Julai 2025.



26 Julai 2025; ziarah kasih Dr. Zainudin Abdullah (John Gires) (mantan Pensyarah FST) suami kepada Dr. Asmat di kediaman beliau. Rumah beliau dipecah masuk dan beliau mendapat kecederaan) dan beliau suami isteri trauma agak lama).



28 Julai 2025 ziarah kasih Puan Zaharah Zainal (mantan kakitangan Pusat Latihan Profesional UKM).



2 Ogos 2025; ziarah kasih waris Allahyarham Mohd. Saleh Che Muda (mantan kakitangan Unit Sukan) (ahli PPUKM0668). Allahyarham telah kembali ke rahmatullah pada 25 Julai 2025. Hadir sama di majlis tersebut wakil Unit Sukan UKM.



2 Ogos 2025; ziarah kasih Che Cha binti Ibrahim (PPUKM0663) mantan Penolong Pegawai Sains di Pusat Pengajian Sains Kimia Teknologi Makanan.



11 Oktober 2025; ziarah kasih Sdr. Aziz Abdul Rahman (PPUKM174), mantan Peniup Kaca FST.



11 Oktober 2025, ziarah kasih Sdr. Mohd. Sahir Naim (PPUKM417) mantan kakitangan Jabatan Bendahari.



27 Okt., 2025, ziarah kasih Puan Aminah, isteri Allahyarham Dr. Md. Anuar Osman (PP0040) mantan Pengarah Makmal Bioseri.



12 Disember 2025 Sebahagian kumpulan ziarah kasih Datin Rajmah yang telah kembali ke rumah daripada mendapatkan rawatan di HCTM. Semoga Datin cepat sembuh.



Dr. Amran A. Majid yang telah menerima rawatan susulan di HCTM dari 24/11 – 3/12/2025 selepas buat procedure TURBT .berkait batu karang & prostate dlm pundi kencing. Alhamdulillah operation berjaya dan tiada komplikasi. Semoga beliau cepat sembuh.

Persatuan juga merakamkan ucapan takziah kepada keluarga Allahyarham Prof. Emeritus Dr. Bohari Mohd. Yamin (keahlian PPUKM 741) yang telah berpulang kerahmtullah pada 3 Dis., 2025. Semoga roh Allahyarham dicucuri rahmat.

LAPORAN BIRO RIADAH DAN LAWATAN

LAWATAN KE BOGOR DAN BANDUNG , INDONESIA 22-31 JULAI 2025

Seramai 6 orang ke Bogor dan 29 ke Bandung hadir dalam lawatan ini . Para peserta melawat Industri kulit, dan membeli belah .

Pemain golf juga Bermain di Jatinangor Golf Club, Mountain View Golf Club dan Parhayangan Resort Golf



Masjid Al Cholil sebagai jantung aktiviti -
dibangunkan oleh pesara matematik

Golf di lapangan Jatinangor



Masjid Al Cholil Garut

LAWATAN KE LADANG NANAS (SAUDAGAR NANAS AGROFARM) di Sg. Merab dan LADANG ORKID DI TAMAN AGRO TEKNOLOGI (HEXAGON GREEN SDN. BHD) di Bukit Changgang, Banting
11 September 2025

Atur cara:

7.30 pagi - bersarapan di Café Ladang Nenas
 - Mendengar taklimat dan lawatan

11.30 pagi makan tengah hari dan solat zohor

2.00 petang lawatan ke ladang orkid

5.00 ptg solat asar dan membeli belah di Gerai Kerepak IKS

7.15 malam solat magrib, makan malam dan bertolak balik ke BBB

Seramai 16 orang peserta telah mengikuti aktiviti ini dengan menaiki van persiaran.

1. Lawatan ke Ladang Nanas Sg. Merab (Saudagar Nanas Agrofarm)

Aktiviti dimulakan pada jam 7.30 pagi dengan bersarapan di Botak Makan, sebuah kafe yang terletak di ladang nanas. Menariknya, semua hidangan di sini berasaskan nanas. Difahamkan, pemilik ladang turut membuka peluang perniagaan bersama kepada penduduk kampung untuk menyediakan pelbagai juadah pencuci mulut seperti kek, nanas goreng, karipap, tart dan lain-lain berasaskan nanas.

Di kafe ini juga terdapat jualan nanas segar, benih nanas, serta pelbagai produk lain seperti sos, sambal, kerepek nanas, tart nanas, minuman, aiskrim dan kopi nanas untuk pelanggan. Hasil buang nanas juga ada dibuat seperti baju, barang kraf tangan dll. Walau bagaimanapun produk hasil buangan ini belum dibuat secara besar-besaran.

Lokasinya cukup indah kerana terletak di atas bukit yang menawarkan pemandangan kawasan Sungai Merab serta ladang nanas bertingkat. Kafe ini menyediakan ruang makan terbuka dan juga berhawa dingin.

Taklimat Ladang

Ladang ini dimiliki oleh Saudara Mohd. Noorhady Mohd. Noorzain dan diusahakan bersama dengan isteri beliau. Beliau adalah seorang graduan Sumber Manusia dari UPM yang beralih kepada bidang pertanian selepas melawat kawasan pertanian di Cameron Highlands.

Sebelum membuka ladang ini, beliau hanya menjual nanas dalam skala kecil. Kini, ladang seluas 14 ekar yang didirikan di atas tanah wakaf MAIS telah berkembang menjadi pusat agropelancungan. Kemasukan adalah percuma dan pengunjung dari dalam dan luar negara sering berkunjung ke ladang ini.

Perjalanan beliau penuh cabaran sebelum berjaya seperti hari ini. Pernah berkhidmat sebagai pegawai, kemudian berniaga restoran dan menceburi pelbagai bidang perniagaan lain tetapi gagal. Beliau juga pernah melalui tempoh menganggur, kehilangan rumah sewa, kereta ditarik, dan mengalami kemurungan. Namun dengan bantuan keluarga, rakan-rakan serta bantuan dan pinjaman, beliau bangkit semula melalui bidang pertanian nanas.

Walaupun begitu, beliau masih berdepan dengan dugaan apabila ladang dirosakkan babi hutan dan serangan serangga kerana kawasan ini berdekatan dengan ladang sayur. Semua itu beliau anggap sebagai cabaran seorang petani.

Pada tahun 2019, beliau mula memperkenalkan konsep agropelancungan berasaskan alam semula jadi. Terdapat berbelas jenis nanas diusahakan, namun varieti MD2 paling menonjol. Nanas MD2 terkenal kerana isinya manis, tidak lidas, mata nanasnya nipis, dan sesuai dijadikan produk premium. Hanya nanas berkualiti tinggi dijual, manakala buah yang kurang baik digunakan sebagai bahan asas makanan.



Kini walaupun telah berjaya, namun masih berusaha untuk meningkat produktiviti ladangnya dari masa ke masa termasuk untuk membekal produk ke luar negara selain domestik.



Beliau turut berkongsi pengalaman dan cara penanaman nanas yang boleh ditonton di saluran YouTube *Saudagar Nanas*.

Dalam taklimatnya, beliau juga menekankan bahawa kejayaan seorang petani untuk mendapatkan bantuan memerlukan kesungguhan, jati diri, dan keazaman yang tinggi. Paling penting antaranya lebih mendekatkan diri dengan Allah swt.

Selain nanas buah, beliau juga mengusahakan nanas hiasan seperti bromeliad yang menambahkan lagi daya tarikan di ladang ini. Ramai pelancong dalam dan luar negeri berkunjung ke kawasan ini.



Kunci utama kejayaan pemilik ladang ialah memilih bimbingan yang tepat. Jika ingin memulakan perniagaan, carilah mentor yang benar-benar berpengalaman dan terbukti berjaya dalam bidang yang sama. Apabila kita sendiri sudah mencapai kejayaan, barulah badan pinjaman atau agensi bantuan akan menaruh keyakinan kepada kita. Membuat sebarang urusan hendaklah terus kepada yang berkenaan bukan melalui orang tengah.

Apa jua keadaan, jangan lupa untuk sentiasa mendekatkan diri kepada Allah SWT.



Beberapa jenis nanas hiasan



Kilang proses



Contoh hasil buangan nanas yang dijadikan produk



Antara anugerah-anugerah yang diterima



2. Ladang Orkid (Hexagon Green Sdn. Bhd.) di Bukit Changgang, Selangor.

Jam dua petang, kami berkunjung ke Ladang Orkid Hexagon Green Sdn. Bhd. di Bukit Changgang. Ladang ini dimiliki oleh Dr. Md. Yusof Hussin, mantan Dekan Fakulti Pertanian UPM, dan merupakan satu-satunya ladang orkid yang dimiliki serta diusahakan oleh bumiputera di Malaysia.

Pada tahun 2000, beliau pernah menjadi perintis di di Taman Agroteknologi Bukit Changgang, Kuala Langat, Selangor. Namun selepas 10 tahun kawasan tersebut ditukar status kepada Taman Kekal Pengeluaran Makanan (TKPM) Bukit Changgang, Selangor. Ladang ini berkeluasan kira-kira 10 ekar.



Apa itu TKPM : TKPM ialah singkatan bagi Taman Kekal Pengeluaran Makanan, iaitu satu program kerajaan yang bertujuan menggalakkan usahawan melaksanakan projek pertanian berskala besar, komersial, dan berteknologi tinggi. Program ini diwujudkan untuk memastikan pengeluaran makanan negara lebih mapan dan berkekalan, di samping menyediakan platform serta sokongan kepada usahawan tani dalam membangunkan kawasan pertanian mereka secara moden dan berkesan.

Antara jenis orkid komersial yang popular di Malaysia termasuklah Dendrobium, Phalaenopsis, Cattleya, Mokara dan Oncidium. Walaupun pelbagai jenis orkid ditanam di ladang ini, namun orkid Mokara merupakan yang paling banyak diusahakan kerana tahan lama dan mempunyai ciri “single stem” atau “monopodial”. Kebanyakan orkid di sini adalah jenis hibrid, termasuk satu varieti istimewa iaitu Beroga Giant yang menghasilkan kelopak bunga bersaiz besar.

Selain memenuhi pasaran tempatan, Dr. Yusof turut mengeksport orkid ke Jepun, namun bekalannya masih tidak mencukupi. Dikatakan, orkid agak sukar untuk ditanam di negara lain. Permintaan dari luar negara sangat tinggi, tetapi kekangan utama adalah faktor pelaburan yang terhad. Pinjaman untuk perusahaan bukan makanan pula agak sukar diperoleh, dan jika adapun jumlahnya tidak begitu besar. Permintaan dalam negeri dan luar negeri tinggi tetapi bekalan amat kurang tambahan hanya di Malaysia sahaja yang sesuai dengan penanaman orkid.

Secara umumnya, orkid terbahagi kepada dua kategori utama:

1. Orkid liar – tumbuh secara semula jadi di hutan.
2. Orkid hibrid – hasil kacukan yang menghasilkan bunga lebih tahan lama dengan warna yang lebih menarik.

Hasil kacukan antara genus atau keluarga yang sama, menghasilkan bunga yang lebih tahan lama dan warna yang lebih menarik.

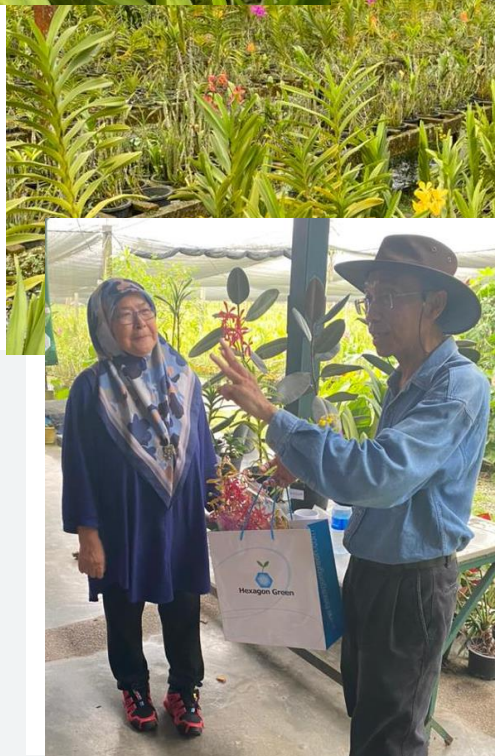
Faktor Penting untuk Pertumbuhan Orkid

- **Cahaya:** Keperluan cahaya berbeza untuk setiap jenis; ada yang memerlukan cahaya redup seperti Phalaenopsis, manakala Vanda dan Aranda memerlukan cahaya matahari penuh.

- **Suhu:** Suhu persekitaran yang sesuai penting untuk pembungaan.
- **Teduhan:** Penggunaan jaring teduhan atau menanam orkid di bawah pokok dapat membantu mengawal kadar pencahayaan yang diperlukan.



Beroga Giant



3. Membeli belah di Gerai Kerepek IKS Banting (Gerai Kerepek Ros)

Akhir lawatan sebelum berangkat balik ke Bandar Baru Bangi, Pengurus Pengangkutan SERI PANJI ALAM ENT yang sangat baik hati Sdr. Mohd. Haziq Ariffin telah membawa kami membeli belah ke salah sebuah Gerai Kerepek IKS Banting (Kerepek Ros). Menjual pelbagai kerepek. Tersusun atur seperti di kedai mini. Mempunyai tanda harga dan tarikh luput pada setiap kerepek.



Selesai solat maghrib dan makan malam kami berangkat kembali ke Bandar Baru Bangi dan sampai dengan selamat sekitar jam 9 malam.

EKSPEDISI KE TAMAN NEGARA 27-29 Okt 25.

Seramai 10 orang hadir dalam ekspedisi ini. Para peserta menjelajah Bukit Tereseck, pada waktu malam untuk melihat kehidupan serangga, pada waktu malam, melawat perkampungan orang asli dan jelajah lubuk Simpon. Pada malam ada acara karaoke dan bersantai.



Mendaki bukit ke lubuk
Simpon



Diperkampungan orang asli suku Batak. Demonstrasi menyumpit dan memasang api.



SUDUT KESIHATAN

Prof. Dato Dr. Ibrahim Jantan
Institut Biologi Sistem (INBIOSIS) UKM

(Prof. Adjung, Fakulti Farmasi, Universiti Sumatera Utara)

1. SODA BERKARBONAT DAN MINUMAN TENAGA TIADA MANFAAT KETARA DAN BOLEH MENYEBABKAN PENYAKIT BUAH PINGGANG KRONIK

Soda berkarbonat dan minuman tenaga tidak mempunyai manfaat kesihatan yang ketara dan sebenarnya boleh memberi kesan negatif kepada kesihatan.

Soda berkarbonat mengandungi gula dan kalori yang tinggi, yang boleh menyumbang kepada penambahan berat badan, kerosakan gigi dan peningkatan risiko keadaan seperti diabetes jenis 2 dan penyakit jantung. Selain itu, pengkarbonan dalam soda boleh menyebabkan kembung perut dan ketidakselesaan pada sesetengah orang.

Minuman tenaga biasanya mengandungi paras kafein dan gula yang tinggi, yang boleh menyebabkan peningkatan degupan jantung, kebimbangan dan kesukaran tidur. Pengambilan minuman tenaga yang berlebihan telah dikaitkan dengan jantung berdebar-debar, tekanan darah tinggi, dan masalah kardiovaskular yang lebih serius.

Adalah penting untuk mengambil minuman ini secara sederhana dan menyedari potensi kesan negatifnya terhadap kesihatan keseluruhan. Adalah lebih baik untuk mengutamakan air dan minuman lain yang lebih sihat untuk penghidratan dan tenaga.

Soda berkarbonat dan minuman tenaga ialah minuman yang mengandungi jumlah gula, kafein, dan pelbagai bahan tambahan yang tinggi seperti perisa dan warna tiruan. Pengambilan minuman ini secara berlebihan boleh menyebabkan penyakit buah pinggang kronik kerana beberapa sebab:

- Kandungan gula yang tinggi: Soda berkarbonat dan minuman tenaga sarat dengan gula, yang boleh menyumbang kepada obesiti dan diabetes. Kedua-dua obesiti dan diabetes adalah faktor risiko untuk membangunkan penyakit buah pinggang kronik.
- Kandungan kafein: Minuman tenaga khususnya mengandungi paras kafein yang tinggi, yang boleh meningkatkan tekanan darah dan berpotensi membahayakan buah pinggang dari semasa ke semasa. Kafein juga mempunyai kesan diuretik, yang boleh menyebabkan dehidrasi jika diambil secara berlebihan.
- Asid fosforik: Banyak soda berkarbonat mengandungi asid fosforik, yang telah dikaitkan dengan peningkatan risiko membina batu karang dan masalah buah pinggang yang lain apabila diambil secara berlebihan.
- Bahan tambahan tiruan: Perisa tiruan, warna dan pengawet yang terdapat dalam minuman ini juga boleh memberi kesan negatif terhadap fungsi buah pinggang apabila dimakan dalam kuantiti yang banyak.

Secara ringkasnya, gabungan kandungan gula yang tinggi, kafein, asid fosforik dan bahan tambahan tiruan dalam soda berkarbonat dan minuman tenaga boleh memberi tekanan pada buah pinggang dan meningkatkan risiko mendapat penyakit buah pinggang kronik apabila diambil secara berlebihan. Adalah penting untuk menyederhanakan penggunaan minuman ini dan memilih alternatif yang lebih sihat seperti air atau teh tanpa gula untuk melindungi kesihatan buah pinggang.

2. MULA-MULA KITA MAKAN, KEMUDIAN KITA LAKUKAN SEGALA-GALANYA SECARA BERPERINGKAT-PERINGKAT

Pernyataan ini mencerminkan kepentingan mengambil makanan untuk menyuburkan badan kita supaya mempunyai tenaga dan sumber yang diperlukan untuk menjalankan pelbagai tugas dan aktiviti. Dari perspektif saintifik, konsep ini berasaskan prinsip pemakanan dan metabolisme. Apabila kita makan, badan kita memecahkan makanan kepada komponen asasnya (seperti karbohidrat, protein, dan lemak) melalui penghadaman. Nutrien ini kemudiannya diserap ke dalam aliran darah dan diangkut ke sel-sel di seluruh badan, di mana ia digunakan sebagai sumber tenaga untuk menjana proses dan aktiviti badan.

Pada dasarnya, makan menyediakan badan kita dengan blok binaan dan tenaga penting yang diperlukan untuk berfungsi secara optimum dan melaksanakan tugas dengan berkesan. Tanpa nutrisi yang mencukupi, badan kita akan kekurangan sumber yang diperlukan untuk menyokong fungsi asas, apatah lagi melakukan aktiviti yang lebih kompleks. Oleh itu, mengutamakan pemakanan yang betul melalui pemakanan adalah langkah asas dalam memastikan kesihatan dan kesejahteraan keseluruhan.

Maka, bermulalah hari anda dengan sarapan yang sihat untuk tenaga menjalankan tugas dan aktiviti.

3. BAHAN KARSINOGENIK DIGUNAKAN UNTUK GALAKKAN PEMATANGAN BUAH

Buah-buahan seperti pisang, mangga, durian, dan tomato biasanya dirawat dengan bahan kimia untuk masak atau matang. Gas etilena biasanya digunakan sebagai agen pematangan buah-buahan. Salah satu produk yang digunakan sebagai sumber etilena ialah ethephon. Ethephon ialah bahan regulator pertumbuhan tumbuhan (plant growth regulator) yang biasa digunakan untuk mendorong pematangan buah dalam pelbagai tanaman, termasuk durian. Ethephon berfungsi dengan memecah menjadi gas etilena sebaik sahaja ia diserap oleh tisu tumbuhan.

Etilena adalah hormon tumbuhan semulajadi yang memainkan peranan penting dalam proses pematangan buah-buahan. Apabila etilena dibebaskan dalam tisu buah, ia mencetuskan satu siri tindak balas biokimia yang membawa kepada perubahan dalam warna, tekstur, aroma dan rasa. Secara khusus, etilena merangsang pengeluaran enzim yang memecahkan karbohidrat kompleks kepada gula yang lebih ringkas, melembutkan buah dan meningkatkan rasa manisnya. Apabila digunakan dalam kepekatan yang sesuai, gas etilena dianggap selamat untuk buah-buahan yang masak. Walau bagaimanapun, pendedahan yang berlebihan kepada gas etilena boleh mempercepatkan pematangan ke tahap di mana buah menjadi terlalu masak atau cepat rosak.

Peningkatan permintaan global untuk buah-buahan masak telah mendorong penggunaan bahan kimia toksik yang tidak sihat dalam pematangan buah. Bahan-bahan kimia yang biasa digunakan termasuk kalsium karbida, etilena oksida, formaldehid dan arsenik.

Kalsium karbida digunakan untuk mematangkan buah-buahan kerana ia menghasilkan gas asetilena apabila ia bersentuhan dengan lembapan, yang membantu dalam proses masak. Walau bagaimanapun, kalsium karbida juga boleh mengandungi jumlah surih arsenik dan fosforus, yang karsinogenik. Kalsium karbida boleh melibatkan pembebasan bahan berbahaya ini apabila ia bersentuhan dengan buah-buahan. Apabila ditelan, bahan-bahan ini boleh terkumpul di dalam badan dari masa ke masa dan

membawa kepada kerosakan DNA, menyebabkan mutasi yang boleh mengakibatkan perkembangan sel-sel kanser.

Etilena oksida dianggap karsinogenik kerana ia boleh bertindak balas dengan DNA dalam sel, menyebabkan mutasi yang boleh membawa kepada perkembangan kanser. Mekanisme kekarsinogenan

etilena oksida melibatkan keupayaannya untuk membentuk tambahan DNA dengan bertindak balas dengan bes DNA. Ini boleh mengakibatkan perubahan pada urutan DNA, yang boleh mengganggu fungsi sel normal dan membawa kepada pertumbuhan sel yang tidak terkawal, satu ciri kanser. Selain itu, etilena oksida juga boleh mengganggu mekanisme pembaikan DNA, seterusnya meningkatkan risiko mutasi dan perkembangan kanser.

Formaldehid dianggap karsinogenik kerana ia adalah karsinogen manusia yang terkenal yang dikaitkan dengan jenis kanser tertentu, terutamanya kanser sinus hidung dan leukemia. Ia boleh bertindak balas dengan protein dan DNA dalam badan, membawa kepada mutasi genetik dan kerosakan pada sel. Formaldehid boleh bertindak balas dengan asas DNA (terutama guanin) dan membentuk pautan silang DNA-protein. Ini mengganggu fungsi normal DNA, membawa kepada mutasi yang berpotensi mengakibatkan kanser. Ia juga boleh mengganggu proses semula jadi badan pembaikan DNA, membawa kepada pengumpulan kerosakan DNA dan meningkatkan risiko perkembangan kanser.

Arsenik mengganggu proses selular dan mengganggu fungsi normal sel dalam badan. Ia mengganggu mekanisme pembaikan DNA dan menyebabkan kerosakan DNA. Sebatian arsenik boleh menyebabkan pembentukan spesies oksigen reaktif (ROS) dan mendorong tekanan oksidatif dalam sel. Tekanan oksidatif ini boleh merosakkan DNA, membawa kepada mutasi yang boleh mengakibatkan perkembangan kanser. Ia telah terbukti mengganggu laluan isyarat sel dan ekspresi gen, yang boleh mengganggu proses selular dan menggalakkan pertumbuhan sel kanser. Pendedahan kronik kepada arsenik telah dikaitkan dengan peningkatan risiko pelbagai jenis kanser, termasuk kanser kulit, paru-paru, pundi kencing dan hati.

Kesimpulannya, penggunaan kalsium karbida dan bahan kimia karsinogenik lain untuk pematangan buah menimbulkan risiko besar kepada kesihatan manusia. Adalah penting untuk mengelak daripada mengambil buah-buahan yang telah masak secara buatan atau sintetik menggunakan bahan-bahan kimia ini dan memilih buah-buahan yang masak secara semula jadi untuk menjaga kesihatan kita.

4. BAHAN TOKSIK YANG MENAKIBATKAN MASALAH PENAFASAN

Penyakit penafasan seperti penyakit paru-paru obstruktif kronik (chronic obstructive pulmonary disease, COPD) dan radang paru-paru memberi kesan kepada sekitar 11% penduduk dunia, menyebabkan kesukaran bernafas dan mengurangkan kualiti hidup.

Masalah pernafasan boleh disebabkan oleh terhidu pelbagai bahan toksik yang terdapat dalam persekitaran kita. Bahan toksik biasa yang boleh menjejaskan kesihatan pernafasan termasuk:

- Bahan zarah (particulate matter, PM): Ini adalah zarah kecil terampai di udara, biasanya ditemui dalam pencemaran daripada ekzos kenderaan, pelepasan industri dan kebakaran hutan. PM boleh merengsakan (irritate) sistem pernafasan, membawa kepada keradangan dan memburukkan lagi keadaan pernafasan.
- Sebatian organik meruap (volatile organic compounds, VOC): Didapati dalam produk isi rumah, cat dan pelarut, VOC boleh menyumbang kepada pencemaran udara dalaman. Apabila disedut, VOC boleh merengsakan saluran pernafasan dan menyebabkan kesukaran bernafas.

- Nitrogen oksida (NO_x): Ini adalah bahan pencemar yang dibebaskan daripada pelepasan kenderaan dan proses perindustrian. NO_x boleh bertindak balas dengan sebatian lain di udara untuk membentuk bahan kimia berbahaya seperti ozon, yang boleh menyebabkan kerengsaan pernafasan dan memburukkan lagi keadaan pernafasan.
- Sulfur dioksida (SO₂): Dibebaskan daripada pembakaran bahan api fosil, terutamanya arang batu dan minyak, SO₂ boleh merengsakan sistem pernafasan dan memburukkan lagi keadaan seperti asma dan bronkitis kronik.
- Formaldehid: Bahan pencemar udara dalaman yang biasa ditemui dalam bahan binaan, perabot dan produk rumah. Formaldehid boleh merengsakan saluran pernafasan dan menyebabkan gejala seperti batuk dan sempit.

Mekanisme bahan toksik ini mempengaruhi sistem pernafasan berbeza-beza, tetapi secara amnya melibatkan keradangan, tekanan oksidatif, dan kerosakan pada tisu paru-paru. Penyedutan bahan ini boleh mencetuskan tindak balas imun, yang membawa kepada pembebasan mediator keradangan dan pengaktifan sel dalam sistem pernafasan. Lama kelamaan, pendedahan kronik kepada bahan toksik ini boleh mengakibatkan keadaan pernafasan seperti asma, COPD dan kanser paru-paru.

Melindungi daripada pendedahan kepada bahan toksik ini melalui pengudaraan yang betul, penapisan udara dan mengelakkan asap rokok boleh membantu mengekalkan kesihatan pernafasan.

5. BENARKAH MINUM AIR CENGKERANG DURIAN SELEPAS MEMAKAN BUAHNYA MEMBERI MANFAAT?

Petua orang tua, minum air dari cengkerang kosong durian selepas memakan buahnya boleh membantu mengurangkan sedikit rasa panas, perut kembung, senak, pedih ulu hati atau kurang selesa. Curahkan air ke dalam cengkerang durian dan minum airnya untuk mengelakkan kesan tidak selesa ini terutamanya setelah makan durian dalam kuantiti yang banyak.

Durian adalah buah yang kaya dengan serat, yang kadangkala boleh menyebabkan kembung perut atau memerangkap gas dalam perut. Ini kerana kandungan serat yang tinggi dalam durian boleh menyukarkan sesetengah orang untuk menghadam sepenuhnya, menyebabkan penapaian dalam usus yang menghasilkan gas. Selain itu, sesetengah individu mungkin sensitif terhadap jenis gula tertentu yang terdapat dalam durian, seperti fruktosa, yang juga boleh menyumbang kepada kembung perut dan gas. Adalah penting untuk mendengar badan anda dan kesederhanaan adalah kunci apabila mengambil buah-buahan tinggi serat seperti durian untuk mengelakkan ketidakselesaan.

Minum air boleh membantu mengurangkan sensasi tidak selesa ini. Selain itu, air adalah penting untuk pelbagai proses metabolik dalam badan, jadi kekal terhidrat sentiasa penting untuk kesejahteraan keseluruhan.

Sebarang potensi manfaat air cengkerang durian adalah berkaitan terutamanya dengan penghidratan dan membantu dalam penghadaman.

Walau bagaimanapun, kemungkinan juga propacin dan polygalacturonase, enzim-enzim yang terdapat dalam kulit durian boleh memberi manfaat. Propacin ialah enzim yang mempunyai sifat anti-radang dan membantu memecahkan protein, manakala polygalacturonase ialah enzim yang membantu memecahkan pektin dalam dinding sel buah-buahan seperti durian. Komponen-komponen ini berpotensi membantu dalam mengurangkan masalah perut selepas memakan durian dengan menggalakkan penghadaman dan meredakan keradangan dalam saluran usus. Enzim-enzim ini larut dalam air, bermakna ia boleh meresap ke dalam air apabila cengkerang durian direndam dengan air.

Minum air boleh membantu penghadaman dengan membantu dalam penyerapan dan pengangkutan nutrien ke seluruh sistem pencernaan. Enzim-enzim dalam air daripada cengkerang durian juga boleh membantu memecahkan zarah makanan, yang berpotensi meningkatkan proses penghadaman secara keseluruhan. Walau bagaimanapun kuantiti enzim-enzim ini dalam air cengkerang durian tidak dapat dipastikan. Ia bergantung kepada berapa banyak air dan lama pangsa durian direndam.

Walaupun bagaimanapun, lebih banyak kajian perlu dijalankan untuk memahami sepenuhnya petua manfaat minum air cengkerang durian ini dan kesannya terhadap kesihatan.

6. PROSTATITIS DAN PELAN RAWATANNYA

Prostatitis adalah keadaan yang dicirikan oleh keradangan kelenjar prostat. Terdapat beberapa kemungkinan penyebab prostatitis, termasuk jangkitan bakteria, keadaan keradangan bukan bakteria, dan masalah saraf yang menjejaskan peraturan otot pelvis. Jangkitan bakteria paling kerap disebabkan oleh bakteria memasuki kelenjar prostat melalui uretra atau aliran darah. Penyebab bukan bakteria mungkin melibatkan tindak balas autoimun atau proses keradangan lain. Masalah saraf boleh mengganggu fungsi normal prostat dan tisu sekeliling, yang membawa kepada keradangan.

Benign prostatic hyperplasia (BPH) dan dihydrotestosterone (DHT) memainkan peranan penting dalam mekanisme prostatitis. BPH ialah pembesaran bukan kanser pada kelenjar prostat, yang boleh menyebabkan masalah seperti keradangan dan masalah kencing. DHT ialah hormon yang disintesis daripada testosteron dan diketahui menyumbang kepada pertumbuhan dan percambahan sel prostat.

Pembesaran prostat dalam BPH boleh mewujudkan persekitaran yang lebih mudah terdedah kepada keradangan dan jangkitan, yang merupakan ciri-ciri prostatitis. DHT, sebagai androgen yang kuat, boleh mempengaruhi tindak balas keradangan dalam kelenjar prostat dan menyumbang kepada perkembangan prostatitis. Selain itu, DHT telah terlibat dalam perkembangan prostatitis kronik/sindrom sakit pelvis kronik (CP/CPPS), sejenis prostatitis yang biasa dicirikan oleh sakit pelvis dan gejala saluran kencing yang lebih rendah.

Prostatitis boleh menyebabkan gejala seperti sakit atau ketidakselesaan di kawasan pelvis, masalah kencing dan disfungsi seksual. Terdapat pelbagai jenis prostatitis, termasuk prostatitis bakteria akut, prostatitis bakteria kronik, prostatitis kronik/sindrom sakit pelvis kronik (CP/CPPS) dan prostatitis radang tanpa gejala.

Pengurusan dan rawatan prostatitis bergantung kepada punca dan jenis prostatitis. Prostatitis bakteria akut biasanya dirawat dengan antibiotik untuk membersihkan jangkitan, bersama-sama dengan ubat sakit untuk melegakan gejala. Prostatitis bakteria kronik juga memerlukan rawatan antibiotik jangka panjang.

Dalam kes prostatitis kronik/sindrom sakit pelvis kronik (CP/CPPS), rawatan tertumpu pada menguruskan gejala seperti sakit dan ketidakselesaan. Ini mungkin melibatkan gabungan ubat-ubatan, terapi fizikal dan perubahan gaya hidup. Teknik pengurusan tekanan dan latihan relaksasi juga boleh membantu dalam menguruskan gejala CP/CPPS.

Adalah penting bagi individu yang mengalami prostatitis untuk berunding dengan pembekal penjagaan kesihatan untuk diagnosis yang tepat dan pelan rawatan yang sesuai yang disesuaikan dengan keperluan khusus mereka. Penjagaan dan pemantauan susulan yang kerap mungkin diperlukan untuk menguruskan gejala dan mencegah komplikasi.

Suplemen kesihatan prostat sering diambil untuk menyokong kesihatan prostat dan mengurangkan gejala BPH. Beberapa suplemen yang telah dikaji untuk potensi manfaatnya termasuk:

Quercetin: Antioksidan yang terdapat dalam buah-buahan dan sayur-sayuran yang mempunyai sifat anti-radang dan boleh membantu mengurangkan gejala prostatitis.

Saw palmetto: Suplemen herba yang berasal daripada buah pokok palmetto saw yang biasa digunakan untuk kesihatan prostat dan boleh membantu mengurangkan keradangan pada kelenjar prostat.

Zink: Mineral penting yang memainkan peranan dalam mengekalkan sistem imun yang sihat dan telah dikaji untuk potensi manfaatnya dalam mengurangkan gejala prostatitis.

Asid lemak Omega-3: Ditemui dalam minyak ikan dan minyak biji rami, asid lemak omega-3 mempunyai ciri anti-radang dan boleh membantu mengurangkan keradangan pada kelenjar prostat.

Adalah penting untuk berunding dengan pembekal penjagaan kesihatan sebelum mengambil sebarang suplemen untuk rawatan prostatitis, kerana tindak balas individu terhadap suplemen mungkin berbeza-beza dan interaksi dengan ubat lain mungkin berlaku.

7. KANSER PROSTAT DAN RAWATANNYA

Prostatitis adalah keradangan kelenjar prostat, yang boleh berlaku disebabkan oleh pelbagai sebab seperti jangkitan bakteria, tindak balas autoimun, atau faktor lain. Keradangan kronik pada kelenjar prostat yang disebabkan oleh prostatitis berpotensi membawa kepada perkembangan kanser prostat melalui beberapa mekanisme:

Kerosakan DNA: Keradangan yang berterusan boleh menyebabkan tekanan oksidatif dan penghasilan spesies oksigen reaktif, yang boleh menyebabkan kerosakan pada DNA sel prostat. Dari masa ke masa, pengumpulan mutasi DNA boleh meningkatkan risiko mendapat kanser.

Percambahan Sel: Sebagai tindak balas kepada keradangan yang berterusan, kelenjar prostat mungkin mengalami kitaran pertumbuhan dan pembaikan sel yang berterusan. Perolehan selular yang meningkat ini boleh memberikan lebih banyak peluang untuk kesilapan genetik berlaku, yang boleh menyumbang kepada perkembangan kanser.

Imunosupresi: Keradangan kronik boleh menyekat keupayaan sistem imun untuk mengenal pasti dan menghapuskan sel-sel kanser atau pra-kanser dalam kelenjar prostat. Disfungsi imun ini boleh membenarkan sel-sel yang berpotensi barah untuk berkembang maju dan berkembang menjadi malignan.

Promosi Persekitaran Mikro Tumor: Sel-sel radang dan molekul isyarat yang terdapat dalam prostat akibat prostatitis boleh mewujudkan persekitaran yang menyokong pertumbuhan dan penyebaran sel-sel kanser. Faktor-faktor ini boleh menggalakkan pertumbuhan tumor dan pencerobohan dalam kelenjar prostat.

Secara keseluruhannya, walaupun prostatitis itu sendiri tidak menyebabkan kanser prostat secara langsung, keradangan kronik dan perubahan yang berkaitan dalam kelenjar prostat boleh mewujudkan persekitaran yang menggalakkan untuk permulaan dan perkembangan kanser prostat. Adalah penting untuk mengurus dan merawat prostatitis dengan berkesan untuk mengurangkan risiko mendapat kanser prostat.

Rawatan kanser prostat biasanya melibatkan gabungan pendekatan yang berbeza, bergantung pada peringkat dan keagresifan kanser. Beberapa pilihan rawatan biasa untuk kanser prostat termasuk pembedahan, terapi sinaran, terapi hormon, kemoterapi, imunoterapi dan terapi sasaran. Pilihan rawatan biasanya ditentukan oleh pasukan penjagaan kesihatan berdasarkan faktor seperti umur pesakit,

kesihatan keseluruhan, tahap kanser dan pilihan peribadi. Adalah penting bagi pesakit untuk membincangkan pilihan rawatan mereka dengan pembekal penjagaan kesihatan mereka untuk menentukan tindakan terbaik untuk situasi khusus mereka.

8. RISIKO KESIHATAN VAPE CENDAWAN AJAIB

Vape cendawan ajaib atau ‘shroom’ (magic mushroom) biasanya merujuk kepada produk vape yang mengandungi psilocybin, bahan aktif yang terdapat dalam cendawan ajaib. Nama botani cendawan ajaib ialah *Psilocybe cubensis*. Ia adalah spesies cendawan psikedelik (perubahan dalam persepsi, kognisi dan mood) yang terkenal dengan sifat halusinogeniknya. Psilocybin ialah sebatian halusinogenik yang boleh mendorong keadaan kesedaran yang berubah dan pengalaman psikedelik apabila dimakan. Vaping psilocybin ialah kaedah menelan bahan melalui penyedutan, serupa dengan kaedah vape tradisional yang digunakan untuk produk nikotin atau ganja.

Adalah penting untuk ambil perhatian bahawa penggunaan dan pengedaran produk psilocybin dan cendawan ajaib dikawal oleh undang-undang di banyak tempat kerana kesan psikoaktif dan potensi risikonya. Di Malaysia, psilocybin disenaraikan sebagai bahan terkawal kerana kesan psikoaktifnya, dan tersenarai sebagai dadah berbahaya di bawah Akta Dadah Berbahaya 1952. Ia diklasifikasikan sebagai ubat Jadual I, yang bermaksud ia dianggap mempunyai potensi tinggi untuk penyalahgunaan dan tiada penggunaan perubatan yang diiktiraf di negara ini. Pemilikan, pemerdagangan, atau pembuatan psilocybin adalah dilarang dan boleh dihukum di bawah undang-undang Malaysia.

Apabila tertelan, psilocybin ditukar kepada psilocin, bentuk aktif yang menghasilkan kesan psikedelik. Sesetengah produk juga mungkin mengandungi sebatian sintetik atau bahan psikoaktif lain.

- **Komponen Kimia Utama**

Psilocybin: Bahan psikoaktif utama dalam cendawan ajaib, bertanggungjawab untuk kesan halusinogen.

Psilocin: Bentuk aktif psilocybin yang dihasilkan apabila psilocybin dimetabolismekan dalam badan. Ia berinteraksi dengan reseptor serotonin di otak, membawa kepada persepsi yang diubah dan perubahan mood.

Bahan Sintetik: Sesetengah vape cendawan ajaib mungkin mengandungi bahan sintetik atau bahan psikoaktif lain, yang boleh membawa kepada kesan yang tidak dapat diramalkan dan potensi risiko kesihatan.

- **Proses dan Kesan Vaping:**

Pengewapan: Sebatian aktif diwap menjadi kabus halus, membolehkan penyerapan cepat ke dalam aliran darah, menghasilkan kesan yang lebih cepat berbanding kaedah penggunaan tradisional.

Kesan Psikoaktif: Pengguna mungkin mengalami persepsi yang diubah, peningkatan mood dan introspeksi, bersama-sama dengan potensi kesan sampingan fizikal seperti peningkatan kadar denyutan jantung dan loya.

- **Risiko Kesihatan dan kesan sampingan**

Pengguna harus berhati-hati dengan kemungkinan kesan sampingan, termasuk kebimbangan, paranoia dan risiko penggunaan berlebihan, terutamanya jika mereka tidak berpengalaman dengan psilocybin. Psilocybin boleh menyebabkan pelbagai kesan sampingan apabila diambil dalam dos yang berlebihan. Terlebih dos pada psilocybin boleh menyebabkan halusinasi yang teruk, kekeliruan, serangan panik, dan rasa realiti yang berubah. Kesan sampingan biasa yang lain daripada dos berlebihan termasuk peningkatan kadar denyutan jantung, loya, muntah, dan perubahan dalam persepsi masa dan ruang.

Adalah penting untuk ambil perhatian bahawa kesan psilocybin boleh berbeza-beza bergantung pada individu, dos, dan tetapan di mana ia digunakan. Mengambil terlalu banyak psilocybin boleh mengakibatkan pengalaman yang luar biasa yang mungkin menyusahkan secara psikologi atau membawa kepada tingkah laku berbahaya.

Sekiranya berlaku terlebih dos atau tindak balas buruk terhadap psilocybin, adalah penting untuk mendapatkan rawatan perubatan dengan segera. Pakar perubatan boleh memberikan rawatan dan penjagaan yang sesuai untuk membantu menguruskan kesan dan memastikan keselamatan individu.

9. KECUAIAN PERUBATAN DAN TEORI KONSPIRASI

Kecuaian perubatan: (Medical Malpractice)

Penyelewengan dalam profesion perubatan atau kecuai perubatan merujuk kepada keadaan di mana profesional perubatan menyimpang daripada amalan penjagaan standard, mengakibatkan kemudaratan kepada pesakit. Walaupun benar bahawa contoh penyelewengan berlaku, adalah penting untuk ambil perhatian bahawa majoriti profesional perubatan mematuhi piawaian amalan etika yang tinggi dan mengutamakan keselamatan pesakit. Untuk menangani kebimbangan tentang penyelewengan, usaha berterusan dibuat untuk menambah baik sistem penjagaan kesihatan, meningkatkan peraturan, dan menyediakan pendidikan dan latihan untuk profesional perubatan untuk mencegah kejadian sedemikian.

Teori konspirasi:

Dakwa bahawa doktor dengan sengaja melakukan malpractice dan syarikat farmaseutikal sengaja menghasilkan ubat dan vaksin yang tidak berkesan dengan kesan sampingan yang berbahaya untuk keuntungan adalah teori konspirasi biasa yang tidak disokong oleh bukti saintifik. Pada hakikatnya, syarikat farmaseutikal sangat dikawal selia dan mesti mematuhi piawaian yang ketat untuk ujian dan keselamatan sebelum sebarang ubat diluluskan untuk digunakan. Pembangunan ubat dan vaksin melibatkan penyelidikan yang meluas, ujian klinikal dan proses kelulusan kawal selia yang bertujuan untuk memastikan keselamatan dan keberkesanan. Walaupun benar bahawa syarikat farmaseutikal adalah berasaskan keuntungan, produk mereka mesti memenuhi kriteria yang ketat untuk dibawa ke pasaran dan melindungi kesihatan awam.

Adalah penting untuk menilai secara kritis sumber maklumat dan bergantung pada penyelidikan saintifik yang boleh dipercayai apabila mempertimbangkan dakwaan tersebut.

10. BERMAIN ALAT MUZIK BERFAEDAH UNTUK FUNGSI KOGNITIF DAN MENINGKATKAN KOORDINASI

Memainkan alat muzik seperti gitar dan piano dengan jari, serta meniup serunai dan klarinet, sememangnya boleh menawarkan banyak faedah untuk fungsi kognitif dan meningkatkan koordinasi.

Melibatkan diri dalam aktiviti muzik memerlukan koordinasi pelbagai pergerakan badan, yang boleh membantu meningkatkan kemahiran motor halus dan ketangkasan.

Tambahan pula, bermain muzik merangsang pelbagai kawasan otak yang bertanggungjawab untuk ingatan, pembelajaran, dan fungsi eksekutif. Ini boleh membawa kepada peningkatan dalam kebolehan kognitif seperti penyelesaian masalah, perhatian dan kemahiran spatial-temporal.

Amalan tetap alat muzik juga boleh memberi kesan positif kepada kesihatan mental dengan mengurangkan tahap tekanan dan kebimbangan. Ini boleh menyumbang kepada kesejahteraan keseluruhan dan berpotensi melambatkan proses penuaan.

Dari segi mobiliti fizikal, bermain alat muzik dapat membantu mengukuhkan koordinasi tangan-mata dan kawalan otot. Bagi individu yang mengalami masalah mobiliti fizikal, melibatkan diri dalam aktiviti muzik mungkin menyediakan jalan terapeutik untuk pemulihan dan meningkatkan kemahiran motor.

Secara keseluruhan, bermain alat muzik boleh menjadi cara yang bermanfaat dan menyeronokkan untuk menyokong fungsi kognitif, koordinasi dan kesejahteraan keseluruhan pada sebarang umur.

Walau bagaimanapun, adalah penting untuk melibatkan diri dalam pelbagai aktiviti yang lain juga untuk menyasarkan fungsi kognitif dan kemahiran motor yang berbeza untuk memaksimumkan faedah.

11. PETAI RASANYA SEDAP TETAPI BAUNYA BUSUK

Petai (*Parkia speciosa*) juga dikenali sebagai stink bean (kacang busuk), adalah sejenis kacang yang popular dimakan sebagai ulam dan di dalam masakan di Asia Tenggara. Rasa dan bau busuk yang unik pada petai adalah disebabkan oleh kehadiran sebatian yang mengandungi sulfur. Sebatian ini bertanggungjawab terhadap bau khas yang dikeluarkan oleh petai. Konstituen kimia yang mengandungi sulfur di dalam petai adalah seperti alil metil sulfida, metanethiol, dimetil disulfida, dimetil trisulfida, dan dialil trisulfida. Sebatian-sebatian ini diketahui menyumbang kepada bau dan rasa petai yang kuat.

Apabila mengambil petai bau unik dalam air kencing selalunya disebabkan oleh kehadiran sebatian sulfur. Sebatian yang mengandungi sulfur adalah perkara biasa dalam makanan tertentu, termasuk petai, dan boleh dimetabolismekan oleh badan untuk membentuk pelbagai metabolit yang mengandungi sulfur. Metabolit ini kemudiannya boleh dikumuhkan melalui air kencing, menyumbang kepada bau yang berbeza yang diperhatikan selepas memakan petai.

Selain sebatian yang mengandungi sulfur, petai juga mengandungi sebatian lain seperti asid amino, alkaloid, karbohidrat, protein, dan lipid. Sebatian-sebatian ini menyumbang kepada nilai pemakanan keseluruhan petai dan bertanggungjawab terhadap rasa dan teksturnya yang unik.

Secara keseluruhannya, gabungan sebatian yang mengandungi sulfur dan bahan kimia lain dalam petai inilah yang memberikan rasa dan bau busuk yang tersendiri yang digemari oleh sesetengah orang dan tidak disukai oleh orang lain.

Kandungan petai:

- Sebatian-sebatian yang mengandungi sulfur.
- Asid amino: mengandungi asid amino penting seperti leucine, isoleucine, dan valine, yang penting untuk pertumbuhan dan pembaikan otot.
- Serat pemakanan: kaya dengan serat makanan, yang membantu penghadaman dan membantu mengekalkan sistem pencernaan yang sihat.
- Flavonoid: mengandungi flavonoid seperti catechin dan epicatechin, yang mempunyai sifat antioksidan yang membantu melindungi sel daripada kerosakan.
- Alkaloid: mengandungi alkaloid seperti stinkin (atau stinkinine), harman, dan pinaneline, yang mungkin mempunyai sifat antimikrob dan menyumbang kepada bau unik petai.
- Vitamin dan mineral: sumber vitamin B6 dan C yang baik, serta mineral seperti kalium dan magnesium, yang penting untuk pelbagai fungsi badan.

Secara keseluruhannya, petai adalah makanan berkhasiat dengan komposisi kimia kompleks yang memberikan pelbagai manfaat kesihatan apabila diambil sebagai sebahagian daripada diet seimbang.

Kesan sampingan petai sekiranya diambil berlebihan

Walaupun pengambilan petai secara sederhana secara amnya selamat untuk kebanyakan individu, pengambilan berlebihan boleh membawa kepada potensi kesan toksik. Mengambil sejumlah besar petai boleh menyebabkan ketidakselesaan gastrousus, termasuk kembung perut, gas, dan senak kerana kandungan seratnya yang tinggi. Selain itu, individu tertentu mungkin lebih sensitif terhadap alkaloid dan sebatian sulfur dalam petai, yang membawa kepada gejala seperti loya, muntah dan cirit-birit.

Mengambil lebih jumlah petai, berpotensi menyebabkan masalah buah pinggang kerana tahap asid oksalik yang tinggi. Asid oksalik boleh menyumbang kepada pembentukan batu karang jika diambil dalam jumlah yang berlebihan. Oleh itu, kesederhanaan adalah penting apabila mengambil petai atau mana-mana makanan dengan kandungan asid oksalik yang tinggi untuk mengelakkan potensi masalah buah pinggang.

Adalah penting untuk mengambil petai secara sederhana dan mengambil kira tindak balas badan anda untuk mengelakkan sebarang kesan buruk daripada pengambilan berlebihan. Sekiranya anda mengalami simptom yang berterusan atau teruk selepas makan petai, adalah disyorkan untuk mendapatkan rawatan perubatan segera.

12. PUNCA TABURAN PEMUTIHAN RAMBUT TIDAK SEKATA

Perkembangan rambut kelabu atau putih adalah terutamanya disebabkan oleh kehilangan beransur-ansur sel penghasil pigmen yang dipanggil melanosit dalam folikel rambut. Taburan rambut putih boleh berbeza-beza di kalangan individu kerana beberapa faktor.

Satu sebab pengagihan rambut putih yang tidak sekata antara rambut muka dan rambut kepala kemungkinan adalah disebabkan aktiviti melanosit yang berbeza di kawasan yang berbeza ini.

Kadar kehilangan melanosit boleh dipengaruhi oleh faktor genetik, perubahan hormon, tekanan, dan faktor persekitaran yang lain. Sesetengah bahagian badan mungkin mempunyai ketumpatan melanosit yang lebih tinggi atau corak pengeluaran melanin yang berbeza, yang membawa kepada variasi dalam permulaan dan penyebaran rambut kelabu atau putih.

Dalam kes rambut muka, seperti rambut janggut atau misai, folikel rambut mungkin mempunyai sensitiviti yang berbeza terhadap faktor-faktor ini berbanding dengan folikel rambut kulit kepala. Selain itu, rambut di muka boleh menjadi lebih kasar dan lebih nipis dan keras (more wiry), yang boleh menjejaskan bagaimana kehilangan melanosit dilihat dari segi perubahan warna.

Secara keseluruhannya, taburan rambut putih yang tidak sekata pada bahagian badan yang berlainan adalah interaksi kompleks faktor genetik, persekitaran dan fisiologi yang boleh berbeza-beza dari orang ke orang.

13. PENDEDAHAN PADA INDIVIDU DAN BERITA POSITIF MENGGURANGKAN TAHAP TEKATAN

Berinteraksi dengan orang yang positif dan menerima berita positif:

- Ini boleh memberi kesan yang baik untuk mengurangkan tahap tekanan melalui pelbagai mekanisme saintifik. Interaksi sosial dan berita yang positif boleh mencetuskan pembebasan bahan kimia yang

menyenangkan dalam otak seperti endorfin, dopamin, dan oksitosin, yang boleh membantu mengatasi kesan hormon tekanan seperti kortisol.

- Melibatkan diri dengan individu yang positif boleh menggalakkan rasa sokongan dan perhubungan sosial, yang telah dikaitkan dengan tahap tekanan yang lebih rendah dan kesejahteraan keseluruhan yang lebih baik.
- Berita- berita positif juga boleh menyumbang kepada pandangan yang lebih optimistik, membantu mengalihkan tumpuan daripada peristiwa negatif atau tekanan.
- Selain itu, prinsip penularan sosial mencadangkan bahawa emosi dan tingkah laku boleh merebak melalui rangkaian sosial, bermakna berinteraksi dengan orang yang positif boleh mempengaruhi keadaan emosi sendiri secara positif dan akhirnya membantu dalam mengurangkan tahap tekanan.
- Berinteraksi dengan orang yang positif dan mengambil berita positif boleh memberi impak yang baik untuk mengurangkan tahap tekanan akibat konsep penularan emosi. Ini adalah apabila emosi seseorang secara langsung mempengaruhi emosi orang lain. Apabila kita mengelilingi diri kita dengan individu yang positif dan melibatkan diri dalam cerita berita yang menggembirakan, kita lebih cenderung untuk menyerap dan mencerminkan emosi positif tersebut, yang boleh membantu mengatasi faktor yang mendorong tekanan.

Mengelakkan interaksi dengan orang toksik dan berita negatif:

- Ini boleh membantu mengurangkan tekanan dengan mengurangkan pengaktifan sistem tindak balas tekanan badan, yang dikenali sebagai paksi hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA). Tekanan kronik yang disebabkan oleh pendedahan kepada individu toksik atau berita negatif boleh menyebabkan disregulasi paksi HPA, mengakibatkan pembebasan hormon tekanan seperti kortisol.
- Tahap kortisol yang berlebihan dari masa ke masa boleh memberi kesan buruk pada badan, termasuk fungsi sistem imun yang lemah, peningkatan risiko penyakit jantung, dan masalah kesihatan mental seperti kebimbangan dan kemurungan. Dengan meminimumkan pendedahan kepada persekitaran toksik dan berita negatif, individu boleh menggalakkan kesejahteraan keseluruhan dan kesihatan mental yang lebih baik melalui pengurangan tekanan.
- Mengelakkan interaksi dengan orang toksik dan berita untuk mengurangkan tekanan melibatkan mengiktiraf kesan mereka terhadap kesejahteraan dan mengambil langkah proaktif untuk melindungi diri. Dari segi psikologi, adalah penting untuk mewujudkan sempadan dan mengutamakan kesihatan mental dengan mengehadkan pendedahan kepada pengaruh negatif. Sama seperti dalam fizik di mana cas yang sama menolak satu sama lain, konsep yang sama boleh digunakan untuk orang toksik dan berita - dengan menjauhkan diri daripada mereka, anda boleh mengurangkan kemungkinan terjejas.

Dengan mengelilingi diri dengan pengaruh positif dan melibatkan diri dalam aktiviti yang membawa kepada kegembiraan dan kelonggaran, anda boleh mencipta halangan psikologi perlindungan terhadap unsur-unsur yang mendorong tekanan seperti pendedahan pada individu toksik dan berita-berita negatif.

14. UBAT KUAT UNTUK MENINGKAT PRESTASI SEKSUAL □

Sesetengah orang mungkin memerlukan ubat prestasi seksual untuk aktiviti seksual kerana pelbagai sebab. Disfungsi erektile, sebagai contoh, adalah keadaan biasa di mana seseorang mengalami kesukaran untuk mencapai atau mengekalkan ereksi yang mencukupi untuk aktiviti seksual. Dalam kes sedemikian, ubat-ubatan seperti perencat fosfodiesterase jenis 5 (PDE5), Viagra dan Cialis boleh membantu meningkatkan aliran darah ke zakar, menjadikannya lebih mudah untuk mencapai dan mengekalkan ereksi.

Sebab lain mungkin termasuk faktor fizikal atau psikologi yang mempengaruhi prestasi seksual, seperti tekanan, kebimbangan, kemurungan atau isu perhubungan. Dalam sesetengah kes, keadaan perubatan yang mendasari seperti diabetes, hipertensi atau ketidakseimbangan hormon juga boleh menjejaskan fungsi seksual, yang memerlukan penggunaan ubat prestasi seksual untuk meningkatkan aktiviti seksual.

Adalah penting untuk ambil perhatian bahawa penggunaan ubat prestasi seksual harus sentiasa dilakukan di bawah bimbingan penyedia penjagaan kesihatan, kerana ia boleh mempunyai potensi kesan sampingan dan interaksi dengan ubat lain. Berunding dengan profesional penjagaan kesihatan boleh membantu menentukan punca masalah dan mencari pendekatan rawatan yang paling sesuai untuk keperluan individu.

Ubat prestasi seksual yang biasa dan popular digunakan untuk mengurus dan merawat disfungsi seksual termasuk:

- **Viagra (Sildenafil):** Viagra ialah ubat yang terkenal digunakan untuk merawat disfungsi erektile pada lelaki. Ia berfungsi dengan meningkatkan aliran darah ke zakar, membantu lelaki mencapai dan mengekalkan ereksi.
- **Cialis (Tadalafil):** Cialis ialah satu lagi ubat yang biasa ditetapkan untuk disfungsi erektile. Ia juga berfungsi dengan meningkatkan aliran darah ke zakar dan boleh berkesan untuk merawat keadaan.
- **Levitra (Vardenafil):** Levitra adalah ubat yang serupa dengan Viagra dan Cialis, digunakan untuk merawat disfungsi erektile dengan meningkatkan aliran darah ke zakar.
- **Addyi (Flibanserin):** Addyi ialah ubat yang diluluskan untuk rawatan gangguan keinginan seksual hipoaktif pada wanita. Ia berfungsi dengan menjejaskan neurotransmitter tertentu dalam otak untuk meningkatkan keinginan seksual.
- **Stendra (Avanafil):** Stendra ialah ubat baru untuk disfungsi erektile yang berfungsi dengan meningkatkan aliran darah ke zakar. Ia terkenal dengan permulaan tindakan yang cepat berbanding ubat lain dalam kelas yang sama.

Walau bagaimanapun, ubat-ubatan ini boleh memberi kesan sampingan, terutamanya pada individu yang mempunyai masalah kesihatan asas seperti masalah jantung. Beberapa potensi kesan sampingan ubat prestasi seksual termasuk sakit kepala, pening, sakit perut, pembilasan, hidung tersumbat dan perubahan dalam penglihatan.

Bagi individu yang mengalami masalah jantung, penggunaan ubat prestasi seksual boleh mendatangkan risiko kerana ia boleh menurunkan tekanan darah. Ini boleh menjadi sangat berbahaya bagi mereka yang sudah menggunakan ubat untuk menguruskan keadaan jantung, kerana ia boleh menyebabkan penurunan tekanan darah secara tiba-tiba dan berpotensi memburukkan lagi masalah jantung yang sedia ada. Oleh itu, individu yang mempunyai masalah jantung harus menggunakan ubat ini dengan berhati-hati dan di bawah bimbingan pembekal penjagaan kesihatan untuk meminimumkan risiko dan memastikan keselamatan.

15. PENYAKIT JANTUNG, FAKTOR PENYEBAB, DAN RAWATANNYA

Penyakit jantung atau kardiovaskular (CVD, cardiovascular diseases) merangkumi pelbagai keadaan yang menjejaskan jantung dan saluran darah. Beberapa bentuk penyakit kardiovaskular yang biasa termasuk:

- **Penyakit arteri koronari (CAD, coronary artery disease):** Ini berlaku apabila saluran darah yang membekalkan otot jantung dengan darah kaya oksigen menjadi sempit atau tersumbat. Rawatan mungkin melibatkan perubahan gaya hidup, ubat-ubatan (seperti statin dan penipisan darah), angioplasti, penempatan stent, atau pembedahan pintasan.
- **Hipertensi:** Tekanan darah tinggi boleh menyebabkan serangan jantung, strok, dan komplikasi lain. Menguruskan hipertensi lazimnya melibatkan pengubahsuaian gaya hidup (seperti diet dan senaman), serta ubat-ubatan (termasuk perencat ACE, penyekat beta dan diuretik).
- **Aritmia:** Ini adalah irama jantung yang tidak teratur yang boleh menyebabkan berdebar-debar, pening, atau pingsan. Rawatan mungkin termasuk ubat, peranti boleh implan seperti perentak jantung atau defibrilator, atau prosedur seperti terapi ablasi.
- **Kegagalan jantung (heart failure):** Keadaan ini berlaku apabila jantung tidak dapat mengepam darah yang mencukupi untuk memenuhi keperluan badan. Pengurusan melibatkan ubat-ubatan (seperti perencat ACE, penyekat beta dan diuretik), perubahan gaya hidup, dan kadangkala peranti seperti perentak jantung atau peranti bantuan ventrikel.
- **Strok:** Ini adalah keadaan di mana aliran darah ke otak tersumbat, yang membawa kepada kerosakan otak. Rawatan mungkin melibatkan ubat untuk membubarkan bekuan (dalam kes strok iskemia), pemulihan, dan perubahan gaya hidup untuk mencegah berulang.

Secara keseluruhan, mengurus dan merawat penyakit kardiovaskular selalunya melibatkan gabungan perubahan gaya hidup (seperti pemakanan sihat, kerap bersenam, mengekalkan berat badan yang sihat dan tidak merokok), ubat-ubatan, prosedur, dan dalam beberapa kes, pembedahan.

Terdapat beberapa faktor yang boleh menyumbang kepada perkembangan CVD, termasuk:

- **Tekanan darah tinggi:** Juga dikenali sebagai hipertensi, tekanan darah tinggi memberi tekanan tambahan pada jantung dan saluran darah, meningkatkan risiko CVD.
- **Paras kolesterol tinggi:** Paras kolesterol lipoprotein berketumpatan rendah (LDL) yang tinggi, juga dikenali sebagai kolesterol "buruk", boleh menyebabkan pembentukan plak dalam arteri, menyempitkannya dan meningkatkan risiko penyakit jantung.
- **Merokok:** Asap tembakau mengandungi bahan kimia yang boleh merosakkan saluran darah dan jantung, yang membawa kepada perkembangan CVD.
- **Obesiti:** Berat badan berlebihan atau obes boleh meningkatkan risiko mendapat penyakit seperti diabetes dan tekanan darah tinggi, kedua-duanya merupakan faktor risiko CVD.
- **Kurang aktiviti fizikal:** Gaya hidup yang tidak aktif boleh menyumbang kepada obesiti, tekanan darah tinggi dan faktor risiko lain untuk CVD.
- **Diabetes:** Diabetes boleh merosakkan saluran darah dan meningkatkan risiko penyakit jantung.
- **Sejarah keluarga:** Genetik boleh memainkan peranan dalam perkembangan CVD, jadi mempunyai sejarah keluarga penyakit jantung boleh meningkatkan risiko anda.

Perlu mengetahui faktor-faktor penyumbang kepada perkembangan CVD, supaya mengekalkan gaya hidup sihat. Ini boleh membantu mengurangkan risiko mendapat CVD. Adalah disyorkan untuk berunding dengan pakar kardiologi untuk rawatan, diagnosis, dan pencegahan yang betul. Mendapatkan

kepakaran pakar kardiologi boleh membantu menguruskan keadaan anda dengan berkesan dan meningkatkan kesihatan jantung secara keseluruhan.

16. AMALAN TIDAK BERETIKA SYARIKAT HERBA MEMUDARATKAN KESIHATAN PENGGUNA

Amalan tidak beretika beberapa syarikat herba mengiklankan dan menjual produk mereka dengan melanggar Akta Ubat (Iklan & Penjualan) 1956 di Malaysia boleh membawa implikasi serius dari sudut kesihatan pengguna. Di bawah Akta ini, terdapat larangan mengiklan ubat, alat, atau remedi untuk pencegahan atau rawatan 20 penyakit serius seperti berikut:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Penyakit atau kecacatan buah pinggang, • penyakit atau kecacatan jantung • kencing manis • epilepsi atau sawan • lumpuh • batuk kering • asma • kusta • kanser • pekak • ketagihan dadah • hernia | <ul style="list-style-type: none"> • penyakit mata • hipertensi • gangguan mental • kemandulan • kedinginan (frigidity) • kemerosotan fungsi seksual atau mati pucuk • penyakit kelamin • kelemahan saraf, atau aduan atau kelemahan lain, yang timbul daripada atau berkaitan dengan hubungan seksual. |
|--|---|

Iklan dan penjualan produk herba dan suplemen herba yang tidak beretika dengan dakwaan berlebihan (overclaimed) terutama di atas talian pelbagai media sosial terutamanya Facebook, TikTok, dan Instagram telah menjadi masalah besar yang sukar untuk ditangani. Promosi dan pemasaran produk-produk ini melanggar Akta Ubat (Iklan dan Penjualan) 1956 dan garis panduan seperti Guideline on Natural Products with Therapeutic Claim 2020, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM). Keberkesanan dan keselamatan produk-produk seperti yang dipromosikan tidak disokong atau dibuktikan dengan data-data kajian saintifik yang lengkap dan tepat, dan ada juga yang langsung tiada dijalankan kajian saintifik.

Landskap kawal selia untuk produk herba, suplemen kesihatan dan kosmetik selalunya kurang ketat berbanding dengan farmaseutikal. Kekurangan pengawasan yang ketat ini boleh menyebabkan syarikat membuat dakwaan yang berlebihan, palsu, atau mengelirukan tentang produk mereka tanpa menghadapi tindakan undang-undang dengan serta-merta. Penalti yang begitu rendah, iaitu RM 3000 bagi iklan dan penjualan ubat termasuk perubatan tradisional yang tidak beretika di bawah Akta Ubat (Iklan dan Penjualan) 1956 tidak sesuai lagi sebagai langkah pencegahan. Penalti berfungsi sebagai satu bentuk pencegahan untuk menghalang amalan tidak beretika dan melindungi pengguna. Dengan kemajuan dalam sains dan kesedaran yang semakin meningkat tentang kepentingan perubatan berasaskan bukti, hukuman yang lebih ketat diperlukan untuk menegakkan piawaian etika dan memastikan keselamatan awam dalam bidang perubatan herba, termasuk suplemen kesihatan, dan kosmetik.

Dengan melanggar undang-undang ini, syarikat herba boleh menyediakan produk yang belum dinilai dengan teliti untuk keberkesanan atau potensi kesan sampingannya. Ini boleh mengelirukan pengguna dan menghalang mereka daripada membuat pilihan termaklum tentang kesihatan dan kesejahteraan mereka. Selain itu, produk herba yang belum diuji dengan betul mungkin berinteraksi dengan ubat-ubatan konvensional atau mempunyai kesan sampingan yang tidak diketahui yang boleh memudaratkan

kesihatan individu. Tanpa pengawasan sewajarnya, pengguna terdedah kepada risiko yang ditimbulkan oleh produk herba yang tidak terkawal dan berpotensi berbahaya.

Syarikat herba boleh terlibat dalam beberapa penyelewengan semasa mengiklankan dan memasarkan produk mereka, termasuk:

- Pengiklanan palsu: Membuat dakwaan yang berlebihan (overclaimed) atau tidak berasas tentang manfaat kesihatan produk mereka tanpa bukti saintifik untuk menyokong dakwaan ini. Tuntutan berlebihan produk herba merujuk kepada situasi di mana pengeluar atau penjual produk herba membuat dakwaan yang berlebihan atau tidak berasas tentang keberkesanan atau keselamatan produk mereka. Tuntutan ini bertentangan dengan garis panduan yang ditetapkan oleh badan kawal selia untuk produk semula jadi.
- Peraturan tuntutan moden berpandukan ‘Guideline on Natural Product with Modern Claim, 2024’. Tuntutan ini adalah berdasarkan bukti kajian saintifik eksperimental (sel dan haiwan) dan klinikal (ujian ke atas manusia) untuk meningkatkan kesihatan, mengurangkan risiko penyakit atau membantu merawat simptom penyakit yang boleh sembuh secara sendirinya dalam masa tertentu. Kajian saintifik atau ujian klinikal yang menyokong keberkesanan ubat mungkin diperlukan untuk mengesahkan dakwaan ini.
- Ubatan herba yang membuat tuntutan tinggi bermakna ia boleh digunakan untuk indikasi terapeutik, iaitu boleh merawat penyakit yang tertentu. Peraturan tuntutan tinggi berpandukan ‘Guideline on Natural Product with Therapeutic Claim, 2020’. Untuk menyokong tuntutan yang tinggi, bukti saintifik yang meluas dalam bentuk ujian klinikal yang direka dengan baik (randomised double blind clinical trial, RCT), analisis meta atau semakan sistematik diperlukan. Ubat mesti menunjukkan keselamatan, keberkesanan, dan kualiti pada standard yang tinggi. Tuntutan tinggi selalunya melibatkan mendapatkan kelulusan kawal selia dan memenuhi kriteria ketat yang ditetapkan oleh pihak berkuasa kesihatan atau badan kawal selia].
- Motif Untung: Industri kesihatan ialah pasaran yang menguntungkan, dan sesetengah syarikat mungkin mengutamakan keuntungan berbanding ketegasan saintifik dan piawaian etika. Ini boleh mengakibatkan pengenalan produk yang tidak diuji secara menyeluruh untuk kualiti, keberkesanan dan keselamatan.
- Pelabelan yang mengelirukan: Menggunakan label atau pembungkusan yang mengelirukan yang memberikan gambaran palsu tentang ramuan, kualiti atau keberkesanan produk. Terdapat strategi lecek banyak syarikat herba yang mendaftar produk mereka di dalam sistem Quest 3+ sebagai ubat tradisional untuk kegunaan umum (low claim atau general claim), tetapi dipasarkan sebagai produk untuk kegunaan terapeutik (high claim).
- Pencemaran: Menjual produk yang tercemar dengan toksin, logam berat atau bahan berbahaya yang lain.
- Kekurangan kawalan kualiti: Gagal memastikan kualiti dan ketulenan produk mereka melalui ujian yang betul dan langkah kawalan kualiti.
- Kekurangan pematuan peraturan: Mengabaikan keperluan dan garis panduan kawal selia yang ditetapkan oleh pihak berkuasa kesihatan untuk produk herba, seperti tidak overclaimed, pelabelan yang betul, arahan dos dan amaran keselamatan.

Adalah penting bagi pengguna untuk menyedari potensi penyelewengan ini dan menyelidik serta memilih produk herba daripada syarikat terkemuka yang mengutamakan keselamatan, kualiti dan ketelusan dalam amalan pemasaran mereka. Juga minta nasihat daripada pembekal penjagaan kesihatan

profesional seperti doktor dan ahli farmasi sebelum membeli dan mengguna produk herba untuk penjagaan kesihatan.

17. HEMPEDU BUMI PERLU DIKAJI DENGAN LEBIH LANJUT UNTUK KEGUNAAN TERAPEUTIK

Andrographis paniculata (AP) juga dikenali sebagai hempedu bumi adalah herba yang digunakan dalam perubatan tradisional untuk pelbagai jenis penyakit.

Kandungan fitokimia:

AP mengandungi sebatian seperti andrographolide, neoandrographolide, dan diterpenoids yang dipercayai menyumbang kepada sifat perubatannya. Sebatian ini mempunyai pelbagai bioaktiviti termasuk antioksidan, anti-radang, antivirus, dan imunostimulan.

Aktiviti farmakologi:

AP telah dikaji untuk pelbagai kesan farmakologinya.

- AP telah dikaji untuk kesan imunomodulatornya dalam kedua-dua kajian praklinikal dan klinikal. Penyelidikan telah menunjukkan bahawa herba ini berpotensi untuk memodulasi sistem imun dengan meningkatkan aktiviti sel imun dan menggalakkan tindak balas imun yang seimbang. Kajian telah menunjukkan sifat anti-radang dan antioksidannya, yang menyumbang kepada kesan imunomodulasinya. Walau bagaimanapun, lebih banyak kajian diperlukan untuk memahami lebih lanjut mekanisme tindakan dan faedah klinikal AP untuk kesihatan imun.
- AP telah terbukti mempunyai kesan antivirus dalam kedua-dua kajian praklinikal dan klinikal. Penyelidikan menunjukkan bahawa tumbuhan ini mempunyai ciri antivirus yang boleh membantu memerangi jangkitan virus tertentu. Kajian telah menunjukkan potensi keberkesanannya terhadap pelbagai virus, termasuk virus influenza dan virus pernafasan lain. Walau bagaimanapun, lebih banyak penyelidikan diperlukan untuk memahami sepenuhnya mekanisme tindakannya dan potensi penggunaannya sebagai rawatan untuk jangkitan virus.
- AP telah dikaji untuk kesan kardiovaskular yang berpotensi dalam kajian praklinikal dan klinikal. Penyelidikan mencadangkan bahawa sebatian yang terdapat dalam AP mempamerkan sifat antioksidan, anti-radang dan kardioprotektif, yang boleh memberi manfaat kepada kesihatan jantung dengan meningkatkan peredaran, mengurangkan keradangan, dan melindungi daripada tekanan oksidatif. Selain itu, beberapa kajian telah menunjukkan bahawa ekstrak AP boleh membantu menurunkan tekanan darah dan paras kolesterol, yang merupakan faktor penting dalam mengekalkan kesihatan kardiovaskular. Adalah penting untuk ambil perhatian bahawa kajian lanjut dan ujian klinikal mungkin diperlukan untuk memahami sepenuhnya kesan kardiovaskular AP.
- AP telah dikaji untuk potensi kesan antidiabetiknya. Kajian praklinikal telah menunjukkan bahawa AP boleh membantu mengurangkan paras gula dalam darah, meningkatkan sensitiviti insulin dan melindungi sel beta pankreas. Walau bagaimanapun, kajian lanjut diperlukan untuk mengesahkan penemuan ini dan menentukan dos optimum dan profil keselamatan untuk kegunaan klinikal. Kajian klinikal yang menyiasat sifat antidiabetik AP sedang berjalan, dan keputusan awal adalah menjanjikan.
- Dalam beberapa tahun kebelakangan ini, kajian telah meneroka kesan antikanser yang berpotensi dalam penyelidikan praklinikal dan klinikal. Kajian praklinikal telah menunjukkan bahawa AP mempamerkan sifat anti-kanser, termasuk menghalang pertumbuhan sel kanser dan mendorong kematian sel kanser melalui pelbagai mekanisme. Penyelidikan klinikal yang menilai kesan antikanser AP adalah terhad tetapi menunjukkan hasil yang menjanjikan. Beberapa ujian klinikal berskala kecil telah melaporkan hasil positif dari segi mengurangkan saiz tumor, meningkatkan

kadar kelangsungan hidup dan meningkatkan kualiti hidup pesakit kanser. Walau bagaimanapun, kajian klinikal yang lebih meluas diperlukan untuk mengesahkan dan memahami lebih lanjut potensi antikanser AP. Secara keseluruhan, walaupun bukti awal menunjukkan bahawa AP mungkin mempunyai kesan antikanser, lebih banyak penyelidikan diperlukan untuk membuktikan keberkesanan dan keselamatannya dalam rawatan kanser.

- Walaupun terdapat beberapa penyelidikan awal yang mencadangkan potensi kesan peningkatan kognitif AP, terutamanya disebabkan oleh sifat anti-radang dan antioksidannya, kajian lanjut diperlukan untuk mengesahkan kesan ini secara muktamad. Kedua-dua kajian praklinikal dan klinikal mengenai kesan kognitif AP masih terhad, dan penyelidikan yang lebih teliti diperlukan untuk menentukan keberkesanannya dalam meningkatkan fungsi kognitif.
- AP telah menjadi subjek kajian praklinikal dan klinikal untuk menilai aktiviti hepatoprotektifnya. Kajian telah menunjukkan bahawa AP mengandungi sebatian dengan sifat antioksidan, anti-radang dan meningkatkan imun yang boleh membantu menyokong kesihatan dan fungsi hati. Keputusan kajian ini menunjukkan bahawa AP mungkin mempunyai potensi manfaat terapeutik untuk penyakit dan keadaan hati. Lebih banyak penyelidikan diperlukan untuk memahami sepenuhnya mekanisme tindakan dan potensi terapeutiknya.

Kesan Sampingan:

- Walaupun AP secara amnya dianggap selamat untuk kebanyakan orang apabila diambil dalam dos yang sesuai, sesetengah individu mungkin mengalami kesan sampingan seperti masalah penghadaman (loya, cirit-birit), sakit kepala dan tindak balas alahan.
- Wanita hamil, ibu menyusu dan individu yang mempunyai keadaan autoimun harus berunding dengan pembekal penjagaan kesihatan sebelum menggunakan AP untuk mengelakkan sebarang kemungkinan risiko.
- AP apabila diambil pada dos yang tinggi, kedua-dua kajian praklinikal dan klinikal telah melaporkan potensi kesan sampingan yang berkaitan dengan penggunaannya. Kesan sampingan ini mungkin termasuk gangguan gastrousus seperti loya, muntah, dan cirit-birit, serta tindak balas alahan pada sesetengah individu. Selain itu, pada dos yang tinggi, AP juga mungkin menunjukkan potensi ketoksikan hati, yang boleh nyata sebagai enzim hati yang tinggi dan kecederaan hepatoselular. Adalah penting untuk berhati-hati dan berunding dengan profesional penjagaan kesihatan sebelum menggunakan AP, terutamanya pada dos yang tinggi, untuk meminimumkan risiko kesan buruk.

Adalah penting untuk ambil perhatian bahawa walaupun AP menunjukkan potensi dalam mengubati beberapa penyakit, lebih banyak penyelidikan diperlukan untuk memahami sepenuhnya mekanisme tindakannya dan potensi penggunaan terapeutik. Sehingga kini AP masih belum boleh didaftarkan di sistem Quest 3+ , Agensi Regulatori Farmasi Negara (NPRA), Kementerian Kesihatan Malaysia sebagai bahan semula jadi untuk tuntutan moden dan kegunaan terapeutik. Seperti mana-mana produk herba, adalah disyorkan untuk berunding dengan profesional penjagaan kesihatan sebelum mengambilnya sebagai ubat atau suplemen.

18. PUNCA MASALAH CIRIT-BIRIT (DIARRHEA), PELBAGAI MEKANISME ASASNYA DAN BEBERAPA RAWATAN YANG SESUAI ADALAH SEPERTI BERIKUT:

Punca masalah cirit-birit

Cirit-birit boleh disebabkan oleh pelbagai faktor, termasuk:

- Jangkitan: Bakteria, virus dan parasit semuanya boleh membawa kepada cirit-birit berjangkit apabila ia tertelan melalui makanan atau air yang tercemar.
- Intoleransi makanan: Sesetengah individu mungkin mengalami cirit-birit akibat ketidakupayaan badan mereka untuk mencerna jenis makanan tertentu dengan betul, seperti laktosa dalam produk tenusu.
- Ubat-ubatan: Ubat-ubatan tertentu, seperti antibiotik, boleh mengganggu keseimbangan bakteria dalam usus dan menyebabkan cirit-birit sebagai kesan sampingan.
- Keadaan perubatan: Keadaan seperti sindrom iritasi usus (IBS, irritable bowel syndrome), penyakit radang usus (IBD, inflammatory bowel disease), dan penyakit seliak semuanya boleh menyumbang kepada cirit-birit kronik
- Tekanan dan kebimbangan: Faktor emosi juga boleh memainkan peranan dalam cirit-birit, kerana tekanan dan kebimbangan boleh memberi kesan kepada fungsi sistem pencernaan.

Adalah penting untuk berunding dengan pembekal penjagaan kesihatan jika mengalami cirit-birit yang berterusan atau teruk, kerana ia boleh menyebabkan dehidrasi dan komplikasi.

Mekanisme cirit-birit

Cirit-birit dicirikan oleh pergerakan usus yang kerap dan longgar. Mekanisme cirit-birit termasuk:

- Pengumpulan cecair yang berlebihan dalam usus: Ini boleh berlaku disebabkan oleh jangkitan, ubat-ubatan tertentu, atau keadaan seperti taun, di mana toksin merangsang usus untuk merembeskan lebih banyak cecair.
- Peningkatan motilitas usus: Ini boleh berlaku disebabkan oleh jangkitan, sindrom usus yang merengsa (iritasi), atau keadaan lain yang membawa kepada peningkatan pengecutan otot usus, menolak kandungan melalui usus dengan lebih cepat.
- Malabsorpsi: Keadaan seperti penyakit seliak atau intoleransi laktosa boleh menyebabkan cirit-birit dengan mengganggu penyerapan nutrien dan membawa kepada cecair berlebihan dalam usus.
- Penyakit radang usus: Keadaan seperti penyakit Crohn atau kolitis ulseratif boleh menyebabkan keradangan kronik dalam usus, yang membawa kepada cirit-birit juga.

Pengurusan dan rawatan

Pengurusan dan rawatan cirit-birit biasanya melibatkan menangani punca asas dan melegakan simptom.

- Penghidratan: Sangat penting untuk kekal terhidrat apabila mengalami cirit-birit untuk menggantikan cecair dan elektrolit yang hilang. Minum banyak cecair seperti air, sup jernih, atau larutan rehidrasi oral adalah penting.
- Diet: Mengikuti diet hambar yang termasuk makanan yang mudah dihadam seperti pisang, nasi, sos epal dan roti bakar (diet BRAT) [Diet BRAT adalah pola makan yang terdiri dari pisang, nasi, sos apel, dan roti bakar (Banana, Rice, Apple sauce, and Toast)] boleh membantu meredakan gejala. Mengelakkan produk berminyak, pedas atau tenusu mungkin juga bermanfaat.
- Ubat-ubatan: Ubat-ubatan yang dijual bebas seperti loperamide (Imodium) boleh membantu mengurangkan gejala cirit-birit dengan melambatkan pergerakan usus. Walau bagaimanapun, adalah penting untuk berunding dengan pembekal penjagaan kesihatan sebelum mengambil sebarang ubat, terutamanya untuk cirit-birit yang berpanjangan atau teruk.

- Rehat: Memberi rehat yang cukup kepada badan boleh membantunya pulih lebih cepat daripada cirit-birit. Mengelakkan aktiviti berat dan mendapat rehat yang mencukupi adalah penting.

Dalam kes cirit-birit yang berterusan atau teruk, adalah penting untuk berunding dengan pembekal penjagaan kesihatan untuk diagnosis dan rawatan yang betul. Mereka mungkin mengesyorkan ubat tertentu, ujian untuk mengenal pasti punca asas, atau campur tangan lain berdasarkan keadaan individu.

19. SENAMAN MEMANJANGKAN JANGKA HAYAT

Senaman yang kerap telah terbukti mempunyai banyak faedah yang boleh memanjangkan jangka hayat. Apabila bersenam, ia meningkatkan kesihatan kardiovaskular, menguatkan otot, membantu mengekalkan berat badan yang sihat dan meningkatkan keseluruhan fungsi sistem imun. Selain itu, senaman juga boleh memberi kesan positif kepada kesihatan mental, mengurangkan tekanan dan kebimbangan.

Aktiviti fizikal yang kerap dikaitkan dengan penurunan risiko penyakit kronik seperti penyakit jantung, diabetes, dan kanser tertentu. Dengan mengurangkan risiko penyakit ini dan meningkatkan kesihatan dan kesejahteraan keseluruhan, senaman boleh menyumbang kepada kehidupan yang lebih lama dan lebih sihat. Selain itu, senaman juga boleh menggalakkan corak tidur yang lebih baik, yang penting untuk kesihatan keseluruhan dan umur panjang.

Ringkasnya, senaman yang kerap boleh memanjangkan jangka hayat dengan meningkatkan kesihatan fizikal, mengurangkan risiko penyakit kronik, menggalakkan kesejahteraan mental dan membantu anda mengekalkan berat badan yang sihat. Ia adalah komponen penting dalam gaya hidup sihat yang boleh membawa kepada kehidupan yang lebih lama dan lebih memuaskan.

Mekanisme senaman meningkatkan umur panjang.

Senaman yang kerap telah ditunjukkan secara konsisten untuk memanjangkan jangka hayat, dan terdapat beberapa sebab seperti berikut:

- Senaman mempengaruhi ekspresi gen: Aktiviti fizikal boleh mengaktifkan gen tertentu yang dikaitkan dengan umur panjang dan kesihatan, sambil menghalang gen yang dikaitkan dengan penuaan dan penyakit.
- Senaman mencetuskan pengeluaran protein yang dikenali sebagai myokines: Protein ini dikeluarkan oleh sel otot semasa aktiviti fizikal. Myokines mempunyai kesan anti-radang dan boleh meningkatkan kesihatan metabolik, dengan itu mengurangkan risiko penyakit kronik seperti diabetes dan masalah kardiovaskular.
- Senaman yang kerap meningkatkan fungsi mitokondria dalam sel: Mitokondria adalah pusat kuasa sel yang bertanggungjawab untuk menjana tenaga. Fungsi mitokondria yang lebih baik membawa kepada peningkatan pengeluaran tenaga dan kesihatan selular yang lebih baik, yang seterusnya boleh melambatkan proses penuaan.
- Senaman menggalakkan penyingkiran sel yang rosak: Sel yang rosak disingkir melalui proses yang dipanggil autophagy. Proses "pembersihan" selular ini membantu mengekalkan fungsi sel dan boleh mengurangkan risiko penyakit berkaitan usia.

Ringkasnya, senaman boleh memanjangkan jangka hayat di peringkat molekul dengan mempengaruhi ekspresi gen secara positif, menggalakkan pengeluaran protein yang bermanfaat, meningkatkan fungsi mitokondria, dan meningkatkan kesihatan selular melalui autophagy.

20. PUNCA KANSER DAN STRATEGI PENCEGAHANNYA

Kanser timbul daripada mutasi dalam sel DNA, membawa kepada pertumbuhan dan percambahan yang tidak terkawal.

Terdapat beberapa punca dan mekanisme yang diketahui bagi pelbagai jenis kanser:

- **Mutasi genetik:** Mutasi yang diwarisi atau mutasi yang diperoleh akibat pendedahan kepada faktor persekitaran boleh mengganggu mekanisme kawalan normal pertumbuhan sel, yang membawa kepada perkembangan kanser. Walaupun risiko kanser boleh dipengaruhi oleh pelbagai faktor, dianggarkan faktor genetik menyumbang kepada kira-kira 5-10% kes kanser. Majoriti kanser dianggap berpunca daripada gabungan kerentanan genetik dan pendedahan alam sekitar, seperti merokok, diet dan pendedahan kepada karsinogen. Walau bagaimanapun peratusan tepat boleh berbeza-beza bergantung pada jenis kanser dan keadaan individu.
- **Karsinogen:** Pendedahan kepada bahan kimia yang toksik, sinaran dan virus tertentu boleh menyebabkan kerosakan DNA dan meningkatkan risiko kanser.
- **Faktor gaya hidup:** Tabiat yang tidak sihat seperti merokok, pengambilan alkohol yang berlebihan, diet yang tidak baik, dan kurang aktiviti fizikal boleh menyumbang kepada perkembangan kanser.
- **Keradangan kronik:** Keradangan yang berterusan dalam tisu boleh menggalakkan perubahan selular yang meningkatkan risiko pembentukan kanser.
- **Faktor Hormon:** Ketidakseimbangan dalam tahap hormon boleh menjejaskan pembahagian sel dan meningkatkan kemungkinan mendapat kanser sensitif hormon.
- **Disfungsi sistem imun:** Tindak balas imun yang lemah mungkin gagal untuk mengesan dan memusnahkan sel-sel kanser, membolehkan tumor berkembang tanpa kawalan.

Adalah penting untuk memahami punca dan mekanisme ini untuk membangunkan strategi pencegahan dan rawatan yang berkesan untuk pelbagai jenis kanser.

Mengurangkan risiko kanser:

- Ini melibatkan amalan gaya hidup sihat yang boleh membantu mencegah perkembangan sel-sel kanser dalam badan. Beberapa cara yang disokong sains untuk mengurangkan risiko kanser termasuk:
- **Kekalkan berat badan yang sihat:** Berat badan berlebihan atau obes dikaitkan dengan peningkatan risiko menghadapi jenis kanser tertentu, jadi mengekalkan berat badan yang sihat melalui diet seimbang dan senaman yang kerap boleh membantu mengurangkan risiko ini.
- **Makan diet yang sihat:** Mengambil diet yang kaya dengan buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin penuh dan protein tanpa lemak sambil mengehadkan makanan yang diproses, daging merah dan minuman manis boleh membantu melindungi daripada kanser.
- **Kekal aktif secara fizikal:** Aktiviti fizikal yang kerap telah ditunjukkan dapat mengurangkan risiko mendapat jenis kanser tertentu, jadi sasaran sekurang-kurangnya 150 minit senaman intensiti sederhana setiap minggu.

- Elakkan tembakau: Merokok dan menggunakan produk tembakau lain dengan ketara meningkatkan risiko pelbagai jenis kanser, jadi berhenti tembakau dan mengelakkan asap rokok boleh mengurangkan risiko anda.
- Hadkan penggunaan alkohol: Pengambilan alkohol yang berlebihan dikaitkan dengan peningkatan risiko mendapat kanser tertentu, jadi adalah dinasihatkan untuk mengehadkan atau berhenti penggunaan alkohol untuk mengurangkan risiko ini.
- Lindungi kulit anda: Hadkan pendedahan kepada sinaran UV daripada matahari, gunakan pelindung sinaran matahari dan pakaian pelindung untuk mengurangkan risiko kanser kulit.
- Dapatkan vaksin: Beberapa vaksin, seperti vaksin HPV untuk kanser serviks dan vaksin hepatitis B untuk kanser hati, boleh membantu mencegah jangkitan yang dikaitkan dengan peningkatan risiko kanser.
- Kurangkan pendedahan kepada karsinogen: Karsinogen adalah bahan yang boleh menyebabkan kanser dengan mengubah fungsi normal sel, membawa kepada pertumbuhan dan percambahan yang tidak terkawal. Dengan meminimumkan pendedahan kepada bahan berbahaya ini, seperti melalui mengelakkan asap tembakau, mengehadkan pendedahan sinaran matahari, dan mengikuti amalan pengendalian selamat untuk bahan kimia, individu boleh mengurangkan peluang mereka untuk mendapat kanser.

Karsinogen biasa yang terdapat dalam makanan dan alam sekitar termasuk:

- Aflatoksin: Ini dihasilkan oleh acuan yang tumbuh pada bijirin, kacang, dan tanaman pertanian lain. Aflatoksin adalah karsinogen yang kuat dan diketahui menyebabkan kanser hati.
- Hidrokarbon aromatik polisiklik (PAH): Ini dihasilkan semasa pembakaran bahan organik yang tidak lengkap seperti asap tembakau, daging panggang dan ekzos kenderaan. PAH telah dikaitkan dengan kanser paru-paru dan jenis kanser lain.
- Nitrosamin: Ini terbentuk dalam makanan yang mengandungi nitrit dan amina, seperti daging yang diproses seperti bacon dan hot dog. Nitrosamin dikenali sebagai karsinogen dan telah dikaitkan dengan kanser perut dan kolorektal.
- Racun perosak dan racun herba: Beberapa bahan kimia yang digunakan dalam pertanian untuk mengawal perosak dan rumpai telah terbukti mempunyai sifat karsinogenik. Contohnya termasuk glifosat, racun herba yang biasa digunakan dalam pertanian.
- Logam berat: Logam berat tertentu seperti arsenik, kadmium dan plumbum boleh terdapat dalam makanan dan alam sekitar akibat aktiviti perindustrian dan pencemaran. Pendedahan kronik kepada logam ini telah dikaitkan dengan peningkatan risiko kanser.

Adalah penting untuk berunding dengan penyedia penjagaan kesihatan untuk mendapatkan nasihat peribadi tentang strategi pencegahan kanser berdasarkan sejarah kesihatan individu dan faktor risiko.

21 TANDA-TANDA HALUS KOLESTEROL DAN TRIGLISERIDA TINGGI DI DALAM DARAH

Tahap kolesterol dan trigliserida yang tinggi dalam darah boleh membawa kepada keadaan yang dikenali sebagai aterosklerosis, iaitu pembentukan plak dalam arteri. Plak ini akhirnya boleh menyebabkan penyumbatan dalam arteri, menyekat aliran darah ke jantung dan meningkatkan risiko

serangan jantung. Adalah penting untuk sentiasa memantau paras kolesterol dan trigliserida melalui ujian darah dan mengamalkan tabiat gaya hidup sihat untuk membantu menguruskan faktor risiko ini.

Kolesterol dan trigliserida yang tinggi di dalam darah adalah pembunuh senyap. Ia secara amnya tidak menunjukkan simptom sehingga terlambat dan sehingga kerosakan serius sudah berlaku seperti serangan jantung atau stroke.

Tanda-tanda halus yang menunjukkan tahap tinggi bahan ini dalam badan boleh nyata dalam pelbagai cara. Berikut adalah beberapa tanda utama yang perlu diketahui:

- **Xanthelasma:** Xanthelasma ialah keadaan yang dicirikan oleh tompok kekuningan deposit kaya kolesterol di bawah kulit, biasanya di sekitar kelopak mata. Plak kuning ini boleh menjadi petanda awal paras kolesterol tinggi dan mungkin menunjukkan peningkatan risiko penyakit jantung.
- **Arkus kornea:** Juga dikenali sebagai arcus senilis atau arcus cornealis, ia adalah gelang putih atau kelabu yang terbentuk di sekeliling tepi kornea. Ia sering dilihat pada orang dewasa yang lebih tua tetapi juga boleh berkembang pada individu yang lebih muda dengan paras kolesterol tinggi. Arkus kornea mungkin merupakan tanda peningkatan trigliserida dan paras kolesterol.
- **Xanthomas:** Xanthomas ialah mendapan lemak yang terkumpul di bawah kulit, kelihatan sebagai benjolan atau benjolan kekuningan. Mereka boleh berkembang di pelbagai bahagian badan, termasuk siku, lutut, tangan, kaki, dan punggung. Xanthomas boleh menjadi petunjuk yang jelas tentang paras kolesterol dan trigliserida yang tinggi.
- **Sakit atau ketidakselesaan dada:** Kolesterol tinggi boleh menyebabkan aterosklerosis, pembentukan plak dalam arteri. Apabila plak menyempitkan arteri, ia boleh menyekat aliran darah ke otot jantung, menyebabkan sakit dada atau ketidakselesaan yang dikenali sebagai angina. Sekatan yang teruk boleh mengakibatkan serangan jantung.
- **Sesak nafas:** Pengurangan aliran darah ke jantung akibat arteri tersumbat boleh menyebabkan bekalan oksigen tidak mencukupi ke otot jantung. Ini boleh mengakibatkan sesak nafas, terutamanya semasa aktiviti fizikal atau senaman.
- **Kepenatan:** Paras kolesterol yang tinggi boleh menyumbang kepada pembentukan plak arteri yang menghalang pengaliran darah. Akibatnya, jantung mungkin terpaksa bekerja lebih keras untuk mengepam darah ke seluruh badan, menyebabkan keletihan dan kelemahan.
- **Claudication:** Sakit kaki semasa berjalan berkaitan dengan paras kolesterol yang tinggi dalam darah disebabkan oleh keadaan yang dikenali sebagai penyakit arteri perifer (PAD). Kolesterol tinggi boleh menyebabkan pembentukan plak di arteri, menyempitkannya dan mengurangkan aliran darah ke otot di kaki. Pengurangan aliran darah ini boleh menyebabkan kesakitan dan kekejangan di kaki semasa aktiviti fizikal, yang dikenali sebagai klaudikasio.
- **Disfungsi erektal pada lelaki:** Ini mungkin dikaitkan dengan paras kolesterol yang tinggi dalam darah akibat kesan kolesterol pada saluran darah. Pengurangan aliran darah ini boleh menjejaskan keupayaan untuk mencapai dan mengekalkan ereksi, kerana zakar bergantung pada aliran darah yang mencukupi untuk menjadi tegak. Selain itu, kolesterol tinggi boleh merosakkan endothelium, lapisan dalam saluran darah, seterusnya menyumbang kepada masalah vaskular yang mungkin memainkan peranan dalam disfungsi erektal. Adalah penting bagi individu yang mengalami disfungsi erektal untuk berunding dengan profesional penjagaan kesihatan untuk penilaian menyeluruh dan pengurusan yang sesuai.

Adalah penting untuk ambil perhatian bahawa tanda-tanda ini tidak eksklusif untuk kolesterol dan trigliserida yang tinggi, dan keadaan lain juga boleh menyebabkan gejala yang serupa. Jika anda melihat tanda-tanda ini atau mempunyai kebimbangan tentang kesihatan jantung anda, adalah penting untuk

berunding dengan pembekal penjagaan kesihatan untuk penilaian dan pengurusan yang betul. Pengesanan awal dan campur tangan yang sesuai boleh membantu mengurangkan risiko penyakit jantung dan komplikasinya.

Maklumat ini adalah untuk tujuan pendidikan sahaja dan tidak bertujuan untuk menggantikan nasihat perubatan profesional, diagnosis atau rawatan. Jika anda mempunyai sebarang kebimbangan kesihatan, rujuk pembekal penjagaan kesihatan yang bertaualiah.

22 DEMENSIA: PUNCA DAN RAWATANNYA

Demensia adalah istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan penurunan keupayaan mental yang cukup teruk untuk mengganggu kehidupan seharian. Ia bukan penyakit tertentu, sebaliknya himpunan simptom yang terhasil daripada pelbagai keadaan atau gangguan yang menjejaskan otak.

Ciri-ciri biasa demensia ialah penurunan dalam fungsi kognitif termasuk kehilangan ingatan, penaakulan (reasoning) terjejas, pertimbangan, bahasa, dan kebolehan menyelesaikan masalah. Penyakit Alzheimer adalah penyebab demensia yang paling biasa, tetapi keadaan lain seperti demensia vaskular, demensia badan Lewy, dan demensia frontotemporal juga boleh membawa kepada gejala yang sama.

Diagnosis awal dan pengurusan demensia yang betul adalah penting dalam menyediakan penjagaan dan sokongan yang sesuai untuk individu yang terjejas oleh keadaan ini.

Faktor utama menyumbang kepada perkembangan demensia termasuk:

- Umur: Usia lanjutan adalah satu-satunya faktor risiko terbesar untuk mengalami demensia, dengan risiko meningkat dengan ketara selepas umur 65 tahun.
- Genetik: Sejarah keluarga dan faktor genetik boleh memainkan peranan dalam perkembangan jenis demensia tertentu, seperti penyakit Alzheimer awal.
- Faktor gaya hidup: Pilihan gaya hidup yang tidak sihat, seperti diet tinggi lemak tepu, kurang aktiviti fizikal, merokok, dan pengambilan alkohol yang berlebihan, boleh meningkatkan risiko mengalami demensia.
- Kesihatan kardiovaskular: Keadaan yang menjejaskan jantung dan saluran darah, seperti tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, dan diabetes, juga boleh meningkatkan risiko demensia dengan menjejaskan aliran darah ke otak.
- Kecederaan otak traumatik: Sejarah kecederaan kepala berulang atau kecederaan otak traumatik yang teruk boleh meningkatkan risiko mengembangkan jenis demensia tertentu, seperti ensefalopati traumatik kronik (CTE).
- Penyakit neurologi: Keadaan neurologi tertentu, seperti penyakit Parkinson dan multiple sclerosis, boleh meningkatkan risiko mengalami demensia di kemudian hari.

Pengurusan dan rawatan demensia: Diagnosis awal dan pengurusan faktor risiko boleh membantu mengurangkan risiko atau melambatkan demensia. Rawatan demensia biasanya melibatkan gabungan pendekatan farmakologi dan bukan farmakologi.

Rawatan farmakologi: Walaupun pada masa ini tiada ubat untuk demensia, pengurusan dan strategi rawatan memberi tumpuan kepada menyokong kesejahteraan keseluruhan dan kualiti hidup individu. Rawatan farmakologi mungkin termasuk ubat untuk menguruskan gejala seperti kehilangan ingatan, pergolakan dan gangguan mood.

Rawatan bukan farmakologi: Beberapa pendekatan biasa bukan farmakologi untuk mengurus dan merawat demensia termasuk terapi rangsangan kognitif, senaman fizikal, pengubahsuaian diet, dan ubat untuk menguruskan gejala seperti kehilangan ingatan dan perubahan tingkah laku. Selain itu, menyediakan persekitaran yang menyokong dan tersusun, melibatkan diri dalam aktiviti sosial, dan menawarkan sokongan emosi juga boleh memberi manfaat kepada individu yang menghidap demensia.

Adalah penting untuk profesional penjagaan kesihatan, penjaga dan ahli keluarga untuk bekerjasama untuk membangunkan pelan penjagaan peribadi yang menangani keperluan dan cabaran khusus setiap individu yang mengalami demensia.

23. MENJAGA KESIHATAN OTAK

Menjaga otak anda melibatkan gabungan pilihan gaya hidup dan aktiviti yang menggalakkan kesihatan otak secara keseluruhan. Berikut ialah beberapa cara yang disokong sains untuk menjaga kesihatan otak:

- **Kekal aktif secara mental:** Terlibat dalam aktiviti yang merangsang otak, seperti membaca, menyelesaikan teka teki, mempelajari kemahiran baharu atau melibatkan diri dalam tugas yang mencabar dari segi intelek. Kekal aktif secara mental boleh meningkatkan fungsi kognitif, ingatan, dan ketangkasan mental, di samping mengurangkan risiko penurunan kognitif dan keadaan seperti demensia. Ini kerana rangsangan mental boleh mewujudkan sambungan saraf baru dalam otak dan menggalakkan neuroplastisitas, iaitu keupayaan otak untuk menyusun semula dirinya dengan membentuk hubungan baru antara sel-sel otak.
- **Bersenam dengan kerap:** Senaman fizikal telah terbukti mempunyai banyak manfaat untuk kesihatan otak, seperti menggalakkan pertumbuhan neuron baru dan mengurangkan risiko penurunan kognitif. Aktiviti fizikal meningkatkan pengeluaran endorfin, yang merupakan neurotransmitter yang bertindak sebagai ubat penahan sakit semula jadi dan menaikkan mood. Senaman juga meningkatkan aliran darah kaya oksigen ke otak, menggalakkan pertumbuhan sel-sel otak baru dan meningkatkan fungsi kognitif. Senaman yang kerap juga boleh mengurangkan keradangan, meningkatkan kualiti tidur, dan menurunkan tahap tekanan, yang semuanya menyumbang kepada minda yang lebih sihat.
- **Dapatkan tidur yang cukup:** Tidur yang mencukupi adalah penting untuk fungsi otak, penyatuan ingatan dan prestasi kognitif keseluruhan. Sasarkan untuk 7-9 jam tidur berkualiti setiap malam. Tidur membolehkan otak melakukan tugas seperti menyatukan ingatan, membersihkan toksin, dan memproses maklumat yang dipelajari pada siang hari. Tanpa tidur yang cukup, proses ini mungkin terganggu, membawa kepada gangguan kognitif, penurunan tumpuan dan perhatian, dan masalah kesihatan mental secara keseluruhan.
- **Makan diet yang sihat:** Diet yang kaya dengan buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin penuh, protein tanpa lemak dan lemak yang sihat boleh memberikan nutrien penting dan antioksidan yang menyokong kesihatan otak.
- **Uruskan tekanan:** Tekanan kronik boleh memberi kesan buruk pada otak, jadi mencari aktiviti mengurangkan tekanan seperti berzikir, meditasi, atau senaman pernafasan dalam boleh memberi manfaat. Tahap tekanan yang tinggi boleh mengganggu keseimbangan neurotransmitter di otak, yang membawa kepada pelbagai masalah kesihatan mental seperti kebimbangan dan kemurungan.

Mengamalkan gaya hidup sihat boleh mengawal hormon tekanan seperti kortisol dan menggalakkan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Aktiviti ini juga boleh meningkatkan pengeluaran endorfin, meningkatkan mood membantu mengatasi kesan negatif tekanan.

- Kekal berhubung secara sosial: Mengekalkan perhubungan sosial telah dikaitkan dengan kesihatan otak dan fungsi kognitif yang lebih baik. Interaksi sosial memainkan peranan penting dalam mengekalkan minda yang sihat kerana ia membantu meningkatkan fungsi kognitif dengan merangsang otak, menggalakkan neuroplastisitas, dan meningkatkan daya ingatan dan kemahiran berfikir kritis. Interaksi sosial yang kerap juga meningkatkan kesejahteraan emosi dengan mengurangkan tekanan, kebimbangan dan kemurungan melalui pembebasan oksitosin dan endorfin – dikenali sebagai hormon "rasa baik". Selain itu, penglibatan sosial boleh mengurangkan risiko mengembangkan penyakit neurodegeneratif seperti demensia dan Alzheimer dengan menyediakan rangsangan mental dan sokongan sosial, akhirnya menyumbang kepada minda yang lebih sihat dan berdaya tahan.
- Mengelakkan orang negatif dan berita negatif: Mendedahkan diri kepada perkara negatif boleh mengaktifkan tindak balas tekanan otak, mencetuskan pembebasan kortisol, hormon tekanan. Tekanan kronik dan tahap kortisol yang tinggi telah dikaitkan dengan pelbagai isu kesihatan mental, termasuk kebimbangan dan kemurungan.
- Beri tumpuan kepada berita positif: Ini akan menaikkan semangat boleh merangsang pembebasan neurotransmitter seperti dopamin dan serotonin, yang dikaitkan dengan kebahagiaan dan kesejahteraan. Oleh itu, dengan secara sedar memilih rangsangan positif dan mengelakkan negatif, individu boleh mewujudkan persekitaran saraf yang lebih sihat dalam otak mereka, menggalakkan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

Dengan memasukkan tabiat ini ke dalam rutin harian, anda boleh membantu mengekalkan dan meningkatkan kesihatan otak dari semasa ke semasa.

24. MENJAGA KESIHATAN HATI

Penyakit hati (liver diseases) boleh disebabkan oleh pelbagai faktor, termasuk jangkitan virus (seperti hepatitis B dan C), penggunaan alkohol yang berlebihan, penyakit hati berlemak, gangguan autoimun, keadaan genetik, dan pendedahan kepada toksin atau bahan berbahaya. Faktor-faktor ini boleh menyebabkan keradangan, kerosakan hati, dan akhirnya mengakibatkan perkembangan penyakit hati yang berbeza seperti sirosis, penyakit hati berlemak, hepatitis, dan kanser hati. Pengesanan awal, pengubahsuaian gaya hidup, dan rawatan perubatan yang sesuai adalah penting dalam mengurus dan mencegah penyakit hati.

Untuk menjaga hati anda, adalah penting untuk mengekalkan gaya hidup yang sihat. Ini termasuk:

- Makan makanan seimbang: Mengambil diet yang kaya dengan buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin penuh dan protein tanpa lemak boleh menyokong kesihatan hati. Mengehadkan makanan yang diproses, gula, dan lemak tidak sihat juga penting.
- Jangan mengambil alkohol: Pengambilan alkohol yang berlebihan boleh merosakkan hati dari semasa ke semasa. Adalah penting untuk minum alkohol secara sederhana atau mengelakkannya sama sekali.
- Kekal terhidrat: Minum jumlah air yang mencukupi membantu hati berfungsi dengan baik dan membuang toksin dari badan.

- Bersenam dengan kerap: Aktiviti fizikal yang kerap boleh membantu mengekalkan berat badan yang sihat dan mengurangkan risiko penyakit hati berlemak.
- Mengelakkan pendedahan kepada toksin: Mengehadkan pendedahan kepada bahan kimia dan toksin dalam persekitaran, serta mengikuti langkah berjaga-jaga keselamatan jika bekerja dengan bahan berbahaya, boleh membantu melindungi hati. Toksin boleh merosakkan sel hati dan menjejaskan fungsi organ, membawa kepada pelbagai penyakit hati seperti hepatitis, sirosis, dan kanser hati.

Elakkan pendedahan kepada toksin alam sekitar: Hadkan pendedahan kepada bahan kimia toksik dalam alam sekitar, seperti racun perosak, bahan kimia industri dan logam berat seperti plumbum dan merkuri.

Amalkan pengendalian bahan kimia yang selamat: Jika anda bekerja dengan bahan kimia atau bahan berbahaya yang lain, pastikan mematuhi protokol keselamatan dan memakai peralatan perlindungan yang sesuai untuk meminimumkan pendedahan.

Berhati-hati dengan ubat-ubatan dan herba: Seseengah ubat dan herba, terutamanya apabila diambil dalam dos yang tinggi atau dalam tempoh yang lama, boleh menjadi toksik kepada hati. Sentiasa ikut arahan pembekal penjagaan kesihatan anda semasa mengambil ubat dan elakkan ubat sendiri

- Mengelakkan penyakit hati yang disebabkan oleh jangkitan virus: Langkah-langkah berikut boleh diambil:

Vaksinasi: Mendapat vaksin terhadap hepatitis B adalah salah satu cara yang paling berkesan untuk mencegah jangkitan.

Elakkan berkongsi jarum: Penggunaan ubat suntikan adalah cara biasa virus hepatitis B dan C disebarkan. Elakkan berkongsi jarum atau sebarang peralatan suntikan lain untuk mengelakkan jangkitan.

Amalkan kebersihan yang baik: Basuh tangan dengan kerap dengan sabun dan air, terutamanya selepas menggunakan bilik air dan sebelum menyediakan atau makan makanan.

- Mendapatkan pemeriksaan biasa: Pemeriksaan perubatan rutin boleh membantu mengesan sebarang masalah hati lebih awal, membolehkan rawatan dan intervensi tepat pada masanya.

Dengan mengikuti langkah-langkah ini, anda boleh membantu menyokong kesihatan hati dan kesejahteraan keseluruhan.

Jagalah hati anda sebelum ia rosak.

25. MENJAGA KESIHATAN BUAH PINGGANG

Masalah buah pinggang boleh mempunyai pelbagai punca, termasuk:

- Keadaan kronik seperti kencing manis dan darah tinggi, yang boleh merosakkan buah pinggang dari semasa ke semasa.
- Jangkitan seperti jangkitan saluran kencing atau jangkitan buah pinggang
- Ubat atau toksin tertentu yang boleh membahayakan buah pinggang.

- Faktor genetik yang boleh menyebabkan penyakit buah pinggang.
- Kecederaan fizikal atau trauma pada buah pinggang.
- Keadaan autoimun yang boleh menyebabkan keradangan pada buah pinggang.
- Tabiat gaya hidup yang buruk seperti merokok, pengambilan alkohol yang berlebihan, dan diet yang tidak sihat, yang boleh menjejaskan fungsi buah pinggang secara negatif.

Menjaga buah pinggang anda adalah penting untuk mengekalkan kesihatan keseluruhan. Berikut ialah beberapa cara berasaskan sains untuk memastikan buah pinggang kekal sihat:

- Penghidratan: Pengambilan air yang mencukupi adalah penting untuk fungsi buah pinggang. Air membantu buah pinggang mengeluarkan bahan buangan dan toksin dari badan. Minum sekurang-kurangnya 8-10 gelas air setiap hari untuk memastikan buah pinggang terhidrat dan berfungsi secara optimum.
- Pemakanan seimbang: Makan makanan yang seimbang dan berkhasiat adalah kunci kepada kesihatan buah pinggang. Sertakan banyak buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin penuh, dan protein tanpa lemak dalam diet. Hadkan pengambilan makanan yang diproses, lebihan garam dan minuman manis, kerana ia boleh memberi tekanan tambahan pada buah pinggang.
- Pantau tekanan darah dan paras gula dalam darah: Tekanan darah tinggi dan diabetes adalah punca utama kerosakan buah pinggang. Adalah penting untuk sentiasa memantau tekanan darah dan paras gula darah dan mengambil langkah untuk memastikannya berada dalam lingkungan yang sihat untuk mengurangkan risiko penyakit buah pinggang.
- Bersenam dengan kerap: Aktiviti fizikal yang kerap boleh membantu meningkatkan aliran darah dan mengurangkan risiko penyakit buah pinggang kronik. Sasarkan sekurang-kurangnya 30 minit senaman sederhana pada kebanyakan hari dalam seminggu untuk menyokong kesihatan buah pinggang.
- Elakkan merokok dan pengambilan alkohol: Merokok dan pengambilan alkohol boleh merosakkan saluran darah dan menjejaskan fungsi buah pinggang. Jika anda merokok, pertimbangkan untuk berhenti, dan hadkan atau seeloknya berhenti pengambilan alkohol untuk menggalakkan kesihatan buah pinggang.
- Menguruskan tekanan: Tekanan kronik boleh menyumbang kepada tekanan darah tinggi dan masalah kesihatan lain yang boleh membahayakan buah pinggang. Cari cara yang sihat untuk menguruskan tekanan, seperti mengamalkan kesedaran, berzikir, meditasi, atau melibatkan diri dalam hobi yang digemari seperti berkebun dan melukis.
- Mengelakkan toksin, dan pengambilan ubat dan ubat herba secara tidak terkawal: Mengelakkan toksin dan dadah, dan pengambilan ubat dan ubat herba dalam dos yang tinggi dan berpanjangan boleh membantu mengurangkan risiko masalah buah pinggang dengan mengekalkan fungsi normal buah pinggang. Buah pinggang memainkan peranan penting dalam menapis sisa dan toksin dari aliran darah, mengawal keseimbangan cecair, dan mengawal tekanan darah. Apabila terdedah kepada tahap toksin atau ubat-ubatan yang tinggi, buah pinggang boleh menjadi rosak, yang berpotensi membawa kepada masalah buah pinggang.

Toksin, dos berlebihan ubat, dan penggunaan ubat herba yang berlebihan, berpanjangan, dan tidak terkawal boleh merosakkan tisu buah pinggang secara langsung atau mengganggu fungsi normal buah pinggang. Ini boleh menyebabkan keadaan seperti kecederaan buah pinggang akut, penyakit buah pinggang kronik atau kegagalan buah pinggang. Dengan mengelakkan pendedahan kepada bahan berbahaya dan berhati-hati dengan penggunaan ubat, individu boleh melindungi buah pinggang mereka dan mengurangkan risiko mengalami masalah buah pinggang. Adalah penting untuk mengikut dos yang betul, mengelakkan ubat-ubatan yang tidak perlu, dan berunding dengan profesional penjagaan kesihatan sebelum mengambil sebarang ubat baru atau suplemen herba untuk memastikan kesihatan buah pinggang dan kesejahteraan keseluruhan.

Dengan memasukkan amalan-amalan yang baik ini ke dalam rutin harian, anda boleh mengambil langkah proaktif untuk menjaga buah pinggang dan menyokong kesihatan dan kesejahteraan keseluruhan.

Sayangilah buah pinggang anda.

26. MENJAGA KESIHATAN JANTUNG

Terdapat pelbagai jenis penyakit jantung yang menjejaskan sistem kardiovaskular. Beberapa jenis biasa termasuk:

- Penyakit arteri koronari: (Coronary artery disease) Keadaan ini berlaku apabila saluran darah yang membekalkan darah ke jantung menjadi sempit atau tersumbat, menyebabkan aliran darah ke otot jantung berkurangan.
- Kegagalan jantung: (Heart failure) Juga dikenali sebagai kegagalan jantung kongestif, keadaan ini berlaku apabila jantung tidak dapat mengepam darah dengan berkesan untuk memenuhi keperluan badan.
- Aritmia: (Arrhythmias) Ini adalah irama jantung yang tidak normal yang boleh menyebabkan jantung berdegup terlalu cepat, terlalu perlahan, atau tidak teratur.
- 4. Penyakit jantung injap: (Valvular heart disease) Keadaan ini berlaku apabila satu atau lebih injap jantung tidak berfungsi dengan baik, yang membawa kepada isu aliran darah di dalam jantung.
- Kardiomiopati: (Cardiomyopathy) Ini merujuk kepada penyakit otot jantung yang boleh menyebabkan kerosakan otot jantung dan fungsi jantung terjejas.
- Kecacatan jantung kongenital: (Congenital heart defect) Ini adalah kecacatan jantung yang hadir semasa lahir dan boleh menjejaskan struktur dan fungsi jantung.

Memahami pelbagai jenis penyakit jantung adalah penting untuk mendiagnosis dan merawat keadaan ini dengan berkesan. Jika anda mempunyai penyakit jantung, mendapatkan nasihat dan rawatan daripada pakar kardiologi adalah penting kerana mereka mempunyai pengetahuan dan kemahiran khusus untuk menilai keadaan anda dengan betul, memberikan cadangan yang diperibadikan dan menawarkan pilihan rawatan yang sesuai.

Penyakit jantung mempunyai pelbagai punca dan faktor risiko. Beberapa punca biasa termasuk pengumpulan deposit lemak dalam arteri (aterosklerosis), tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, merokok, kencing manis, obesiti dan gaya hidup yang tidak aktif. Faktor risiko lain boleh termasuk sejarah keluarga penyakit jantung, umur, jantina dan tekanan. Adalah penting untuk mengekalkan gaya hidup sihat dengan mengambil makanan seimbang, bersenam secara teratur, tidak merokok,

mengurangkan tekanan, dan mendapatkan pemeriksaan berkala dengan pembekal penjagaan kesihatan untuk membantu mengurangkan risiko mendapat penyakit jantung.

Menjaga jantung anda adalah penting untuk mengekalkan kesihatan keseluruhan yang baik. Berikut ialah beberapa cara berasaskan sains untuk memastikan jantung yang sihat:

- Makan diet yang menyihatkan jantung: Fokus pada makan pelbagai buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin penuh, protein tanpa lemak dan lemak yang sihat. Makanan yang kaya dengan antioksidan, asid lemak omega-3 dan serat boleh membantu mengurangkan keradangan dan meningkatkan kesihatan jantung.
- Bersenam dengan kerap: Sasarkan untuk sekurang-kurangnya 150 minit senaman aerobik intensiti sederhana setiap minggu, seperti berjalan pantas, berenang atau berbasikal. Aktiviti fizikal yang kerap boleh membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan tahap kolesterol, dan mengurangkan risiko penyakit jantung.
- Kekalkan berat badan yang sihat: Berat badan berlebihan atau obes boleh meningkatkan risiko penyakit jantung. Dengan mengekalkan berat badan yang sihat melalui diet seimbang dan senaman yang kerap, anda boleh mengurangkan tekanan pada jantung anda dan mengurangkan risiko anda mengalami masalah kardiovaskular.
- Mengurangkan tekanan: Tekanan kronik boleh menyumbang kepada perkembangan penyakit jantung dengan meningkatkan tekanan darah dan meningkatkan keradangan. Amalkan teknik mengurangkan tekanan seperti berzikir, meditasi, pernafasan dalam, atau menghabiskan masa di alam semula jadi untuk ketenangan dan membantu melindungi jantung.
- Dapatkan tidur yang cukup: Kualiti tidur yang buruk dan tidur yang tidak mencukupi dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit jantung. Sasarkan untuk 7-9 jam tidur berkualiti setiap malam untuk membolehkan badan anda membaiki dan mengecas semula, menyokong kesihatan jantung secara keseluruhan.
- Elakkan merokok dan hadkan pengambilan alkohol: Merokok merosakkan saluran darah dan meningkatkan risiko aterosklerosis, manakala pengambilan alkohol yang berlebihan boleh meningkatkan tekanan darah dan menyumbang kepada penyakit jantung. Berhenti merokok dan pengambilan alkohol untuk melindungi jantung anda.
- Mendapatkan pemeriksaan rutin: Pemeriksaan boleh membantu mengesan sebarang masalah jantung lebih awal, membolehkan rawatan dan intervensi tepat pada masanya.

Dengan memasukkan tabiat gaya hidup ini ke dalam rutin harian, boleh membantu menjaga jantung anda dan mengurangkan risiko mendapat penyakit jantung pada masa hadapan. Ingat, masih belum terlambat untuk mula membuat perubahan positif untuk kesihatan jantung anda.

27. RUPA DAN TANDA PADA KUKU BOLEH MENUNJUKKAN PENYAKIT

Rupa dan tanda pada kuku kadangkala boleh menunjukkan penyakit atau keadaan kesihatan tertentu. Perubahan dalam warna, tekstur, bentuk atau ketebalan kuku mungkin merupakan tanda penyakit atau keadaan kesihatan tertentu.

Adalah langkah yang baik untuk berunding dengan profesional penjagaan kesihatan jika melihat apa-apa perubahan ketara pada penampilan kuku anda untuk menolak sebarang kemungkinan masalah kesihatan.

Berikut adalah beberapa tanda yang berpotensi berkaitan dengan pelbagai keadaan kesihatan:

- Kekurangan nutrisi:
 - Bintik putih pada kuku boleh menunjukkan kekurangan zink atau kalsium.
 - Kuku rapuh atau berbentuk sudu mungkin merupakan tanda anemia kekurangan zat besi.
 - Permatang mendatar boleh menjadi tanda kekurangan zat makanan atau kekurangan vitamin A, C, atau B-kompleks.
- Jangkitan kulat:
 - Kuku yang menebal, menguning atau rapuh boleh menjadi tanda jangkitan kulat, seperti onikomikosis.
 - Perubahan warna atau herotan pada kuku, bersama-sama dengan kerapuhan, juga boleh menunjukkan jangkitan kulat.
- Gangguan tiroid:
 - Kuku kering, rapuh atau retak yang mudah patah boleh menjadi tanda hipotiroidisme.
 - Sebaliknya, kuku yang terlalu lembut atau rapuh boleh menjadi tanda hipertiroidisme.
- Psoriasis:
 - Pitting (penyok kecil atau lubang) pada kuku boleh menjadi tanda psoriasis, keadaan kulit autoimun.
 - Perubahan warna atau pemisahan kuku dari dasar kuku juga boleh dilihat dalam psoriasis.
- Penyakit asas lain:
 - Ketukan pada kuku (pembesaran hujung jari dan kuku, yang membawa kepada bentuk bulat) boleh menjadi tanda pelbagai penyakit paru-paru, jantung, atau hati.
 - Garisan Beau (alur dalam yang melintang di seluruh kuku) boleh menunjukkan keadaan sistemik atau episod penyakit yang teruk.

Adalah penting untuk ambil perhatian bahawa walaupun perubahan pada kuku boleh memberikan petunjuk tentang masalah kesihatan yang berpotensi, ia harus sentiasa ditafsirkan bersama-sama dengan gejala lain dan penilaian perubatan. Jika anda melihat sebarang perubahan ketara pada kuku anda, dinasihatkan untuk berunding dengan profesional penjagaan kesihatan untuk diagnosis dan rawatan yang betul.

28. PENAMPILAN, WARNA DAN BAU AIR KENCING PENUNJUK AWAL MASALAH KESIHATAN

Metabolit dan bahan yang terbentuk dalam badan yang terdapat dalam air kencing boleh berfungsi sebagai penunjuk berharga keadaan kesihatan badan. Analisis air kencing boleh memberikan pandangan tentang pelbagai aspek kesihatan individu, seperti status penghidratan, fungsi buah pinggang, fungsi hati, dan kehadiran penyakit atau keadaan tertentu. Paras metabolit atau bahan tertentu yang tidak normal dalam air kencing boleh menunjukkan potensi masalah kesihatan atau ketidakseimbangan dalam badan. Oleh itu, pemantauan dan analisis komposisi air kencing boleh memainkan peranan penting dalam menilai kesihatan keseluruhan dan membantu dalam diagnosis dan pengurusan pelbagai keadaan perubatan.

Penampilan, warna dan bau air kencing boleh memberikan gambaran yang berharga tentang status kesihatan seseorang. Perubahan dalam ciri-ciri ini boleh menunjukkan pelbagai keadaan penyakit yang menjejaskan sistem kencing atau bahagian lain badan. Sebagai contoh, air kencing berwarna gelap mungkin merupakan tanda dehidrasi, manakala air kencing berwarna merah atau merah jambu boleh

menunjukkan kehadiran darah, yang berpotensi menandakan isu seperti jangkitan saluran kencing, batu karang, atau keadaan yang lebih serius seperti penyakit buah pinggang atau kanser. Bau yang kuat dan busuk mungkin menunjukkan jangkitan saluran kencing atau gangguan metabolik.

Adalah penting untuk ambil perhatian bahawa perubahan dalam ciri air kencing tidak boleh digunakan sebagai asas tunggal untuk mendiagnosis keadaan perubatan, sebaliknya sebagai penunjuk bahawa penilaian perubatan lanjut mungkin diperlukan. Jika anda melihat sebarang perubahan ketara dalam rupa, warna atau bau air kencing anda, adalah disyorkan untuk berunding dengan profesional penjagaan kesihatan untuk penilaian dan diagnosis yang betul.

Penampilan, warna, dan bau air kencing sememangnya boleh menunjukkan keadaan penyakit tertentu. Berikut adalah huraian pada setiap:

- **Penampilan:** Biasanya, air kencing adalah jernih dan berwarna kuning pucat. Air kencing keruh mungkin menunjukkan kehadiran sel darah putih, sel darah merah atau bakteria, mencadangkan kemungkinan jangkitan saluran kencing. Air kencing berbuih boleh menjadi tanda protein berlebihan dalam air kencing, yang mungkin menunjukkan masalah buah pinggang. Selain itu, jika air kencing kelihatan pekat atau berair, ia boleh menjadi tanda dehidrasi.
- **Warna:** Warna air kencing boleh berbeza-beza bergantung pada faktor seperti tahap penghidratan, diet, ubat-ubatan dan keadaan perubatan tertentu. Sebagai contoh, air kencing kuning gelap atau berwarna ambar mungkin menunjukkan dehidrasi, manakala air kencing yang sangat pucat atau jernih boleh menjadi tanda terlalu banyak air. Air kencing merah atau merah jambu boleh menjadi tanda darah dalam air kencing, yang boleh disebabkan oleh pelbagai keadaan seperti jangkitan saluran kencing, batu karang, atau jenis kanser tertentu.
- **Bau:** Bau air kencing biasanya ringan, tetapi perubahan tertentu dalam bau mungkin menunjukkan masalah kesihatan yang mendasari. Sebagai contoh, bau yang kuat dan berbau busuk boleh menjadi tanda jangkitan saluran kencing. Air kencing berbau manis boleh menjadi simptom diabetes yang tidak terkawal, kerana badan cuba mengeluarkan gula berlebihan melalui air kencing. Makanan tertentu seperti jering, petai dan asparagus juga boleh menyebabkan perubahan dalam bau air kencing, tetapi bau kuat yang berterusan perlu disiasat lebih lanjut.

Perubahan dalam rupa, warna atau bau air kencing tidak boleh diabaikan, kerana ia boleh menjadi penunjuk awal potensi masalah kesihatan. Adalah lebih baik untuk berunding dengan pembekal penjagaan kesihatan jika anda melihat sebarang perubahan ketara dalam ciri air kencing anda.

29 ATEROSKLEROSIS DAN RAWATANNYA

Aterosklerosis adalah penyebab utama penyakit kardiovaskular (CVD). Ia melibatkan pembentukan plak dalam arteri, yang membawa kepada penyumbatan yang boleh menyekat aliran darah ke organ dan tisu penting. Keadaan ini berkait rapat dengan pelbagai faktor risiko seperti tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, merokok, dan diabetes. Memahami mekanisme aterosklerosis dan menangani faktor risiko ini adalah penting dalam mencegah dan mengurus CVD.

Aterosklerosis adalah keadaan yang dicirikan oleh pembentukan plak di dinding arteri. Plak ini biasanya terdiri daripada lemak, kolesterol, kalsium, dan bahan lain yang terdapat dalam darah. Mekanisme pembentukan plak dalam arteri melibatkan proses kompleks yang dikenali sebagai disfungsi endothelial, yang dipengaruhi oleh beberapa faktor termasuk kolesterol tinggi, tekanan darah tinggi, merokok, dan keradangan.

Proses pembentukan plak bermula dengan kerosakan atau kecederaan pada endothelium, lapisan dalam arteri. Kerosakan ini mencetuskan tindak balas keradangan, menyebabkan pengumpulan sel darah putih,

lipid (seperti kolesterol) dan bahan lain di tapak kecederaan. Lama kelamaan, bahan-bahan ini membentuk jalur lemak, yang kemudiannya boleh berkembang menjadi plak.

Apabila plak membesar, ia boleh menyempitkan arteri dan menyekat aliran darah, membawa kepada pelbagai komplikasi kardiovaskular seperti serangan jantung dan strok. Dalam sesetengah kes, plak mungkin pecah, membawa kepada pembentukan bekuan darah yang boleh menyekat lagi arteri.

Pengurusan aterosklerosis melibatkan perubahan gaya hidup seperti mengamalkan diet yang sihat, bersenam secara teratur, tidak merokok, dan mengawal keadaan seperti kolesterol tinggi dan tekanan darah tinggi. Ubat-ubatan juga boleh ditetapkan untuk membantu menguruskan faktor risiko yang berkaitan dengan aterosklerosis. Dalam kes yang lebih teruk, prosedur seperti angioplasti atau pembedahan pintasan mungkin diperlukan untuk memulihkan aliran darah ke arteri yang terjejas.

Peranan setiap ubat dalam rawatan aterosklerosis:

- **Statin:** Statin adalah ubat penurun lipid yang berfungsi dengan mengurangkan tahap kolesterol LDL dalam darah. Ini membantu melambatkan perkembangan aterosklerosis dengan mengurangkan pembentukan plak dalam arteri.
- **Aspirin:** Aspirin ialah ubat antiplatelet yang membantu menghalang pembekuan darah daripada terbentuk dalam arteri, mengurangkan risiko serangan jantung atau strok pada orang yang mengalami aterosklerosis.
- **Ubat anti-trigliserida:** Ubat-ubatan ini digunakan untuk menurunkan paras trigliserida dalam darah, yang boleh membantu mengurangkan risiko aterosklerosis dan komplikasi kardiovaskular yang lain.
- **Perencat ACE:** Perencat ACE digunakan untuk menurunkan tekanan darah dan mengurangkan tekanan pada jantung, yang boleh membantu mencegah kerosakan selanjutnya pada arteri pada penghidap aterosklerosis.
- **Penyekat beta:** Penyekat beta (beta-blockers) ialah ubat yang membantu memperlahankan kadar denyutan jantung dan mengurangkan beban kerja pada jantung, yang boleh memberi manfaat kepada penghidap aterosklerosis dan keadaan kardiovaskular yang lain.
- **Antikoagulan:** Antikoagulan membantu menghalang pembekuan darah daripada terbentuk dalam arteri, mengurangkan risiko serangan jantung atau strok pada penghidap aterosklerosis.
- **Niacin:** Niacin, juga dikenali sebagai vitamin B3, boleh membantu menurunkan paras kolesterol LDL dan trigliserida, dan meningkatkan paras kolesterol HDL. Ini boleh membantu meningkatkan profil lipid keseluruhan dan mengurangkan risiko aterosklerosis.
- **Fibrates:** Fibrates ialah ubat-ubatan yang membantu menurunkan paras trigliserida dan meningkatkan paras kolesterol HDL, yang boleh memberi manfaat kepada penghidap aterosklerosis dan gangguan lipid lain.

Setiap ubat ini memainkan peranan khusus dalam menguruskan aterosklerosis dengan menasaskan pelbagai aspek penyakit, seperti paras lipid, tekanan darah, pembentukan bekuan darah, dan kesihatan jantung. Adalah penting bagi individu yang mengalami aterosklerosis untuk mendapatkan khidmat nasihat dan bekerjasama rapat dengan pembekal penjagaan kesihatan mereka untuk menentukan pelan rawatan yang paling sesuai berdasarkan keadaan individu dan faktor risiko mereka.

30 OTOT BETIS MEMBANTU PEREDARAN DARAH KE JANTUNG

Pernyataan bahawa otot betis (calf) adalah jantung kedua yang membantu peredaran darah adalah satu tanggapan yang salah. Pada hakikatnya, hanya jantung adalah satu-satunya organ yang bertanggungjawab untuk mengepam darah ke seluruh badan. Walaupun otot betis memainkan peranan dalam membantu peredaran darah dengan mengecut dan memerah urat untuk membantu menolak darah kembali ke jantung, ia tidak berfungsi sebagai jantung kedua. Sumbangan otot betis kepada peredaran dikenali sebagai pam otot betis, yang membantu menghalang darah daripada berkumpul di bahagian bawah kaki.

Penguncupan otot betis memainkan peranan penting dalam memudahkan peredaran darah dalam badan, terutamanya di bahagian bawah kaki. Apabila otot betis mengecut semasa aktiviti fizikal atau pergerakan, mereka memberi tekanan pada urat yang melaluinya. Tekanan ini membantu memerah darah dalam vena dan menolaknya ke atas ke arah jantung, dengan berkesan membantu pengembalian vena.

Mekanisme ini membantu mencegah masalah seperti trombosis, urat varikos, dan bengkak dalam beberapa cara:

- **Mencegah Pembekuan Darah (Trombosis):** Penguncupan dan kelonggaran otot betis yang kerap membantu mengekalkan aliran darah dalam urat, mengurangkan risiko pengumpulan darah dan membentuk bekuan. Ini penting dalam mencegah keadaan seperti trombosis urat dalam (DVT, deep vein thrombosis), di mana pembekuan darah boleh terbentuk dalam urat dalam kaki.
- **Mengurangkan Tekanan Vena:** Dengan membantu pengembalian darah ke jantung, pengecutan otot betis membantu mengurangkan tekanan vena di bahagian bawah kaki. Tekanan vena yang lebih rendah mengurangkan risiko kerosakan vena dan kerosakan injap, yang merupakan punca biasa vena varikos.
- **Meminimumkan Pengekalan Cecair:** Peredaran darah yang betul yang dipermudahkan oleh pengecutan otot betis juga membantu mengelakkan bengkak pada kaki dan buku lali. Apabila darah dipam kembali ke jantung dengan cekap, cecair yang berlebihan kurang berkemungkinan terkumpul di dalam tisu, mengurangkan risiko edema (bengkak).

Vena varikos adalah urat yang membesar dan berpintal yang biasa ditemui di bahagian kaki. Ia berlaku apabila injap dalam vena menjadi lemah atau rosak, menyebabkan darah berkumpul dan urat menjadi membesar. Ini boleh disebabkan oleh faktor seperti penuaan, genetik, kehamilan, obesiti, atau berdiri atau duduk berpanjangan.

Trombosis adalah pembentukan bekuan darah dalam saluran darah, yang boleh berbahaya jika bekuan itu menghalang aliran darah. Trombosis boleh berlaku di kedua-dua arteri dan vena dan biasanya dikaitkan dengan keadaan seperti trombosis urat dalam (DVT) atau embolisme pulmonari. Pembentukan bekuan darah biasanya dicetuskan oleh faktor seperti kecederaan pada saluran darah, perubahan dalam aliran darah, atau keadaan yang meningkatkan pembekuan darah.

Adalah penting untuk mendapatkan rawatan perubatan jika anda mengesyaki anda mempunyai salah satu daripada keadaan ini, kerana ia boleh membawa kepada potensi komplikasi dan risiko kesihatan.

31. FAKTOR PENYUMBANG KEPADA PENYALAHGUNAAN DADAH DI KALANGAN BELIA

Antara dadah yang biasa disalahguna di kalangan belia termasuk Ganja, Alkohol, Tembakau, Ubat preskripsi (seperti opioid, perangsang dan sedatif), Kokain, Ekstasi/MDMA, Methamphetamine, LSD, Inhalan (seperti gam, aerosol), dan Ketum.

Bahan-bahan ini boleh menjadi ketagihan kerana kesannya terhadap sistem ganjaran otak. Apabila seseorang menggunakan ubat-ubatan ini, mereka boleh merangsang pembebasan dopamin, neurotransmitter yang dikaitkan dengan keseronokan dan pengukuhan. Dari masa ke masa, penggunaan dadah berulang kali boleh membawa kepada perubahan dalam otak yang menyukarkan seseorang untuk mengawal penggunaan bahan mereka.

Selain itu, ubat-ubatan tertentu boleh menyebabkan pergantungan fizikal, di mana badan menyesuaikan diri dengan kehadiran bahan dan memerlukan lebih banyak daripadanya untuk berfungsi secara normal. Ini boleh menyebabkan gejala penarikan diri (withdrawal symptoms) apabila ubat tidak diambil, meningkatkan kemungkinan penggunaan dadah berterusan untuk mengelakkan gejala yang tidak menyenangkan.

Berikut adalah perincian tentang setiap faktor yang menyumbang kepada penyalahgunaan dadah di kalangan belia:

- **Faktor Fisiologi:** Secara fisiologi, belia berada pada tahap perkembangan di mana otak mereka masih matang, menjadikan mereka lebih mudah terdedah kepada kesan dadah. Selain itu, faktor genetik boleh mempengaruhi kecenderungan individu untuk ketagihan. Kesan dadah pada sistem ganjaran otak boleh menyebabkan keinginan dan kebergantungan, yang boleh meningkat pada golongan muda disebabkan laluan saraf mereka yang sedang berkembang.
- **Faktor Psikologi:** Faktor psikologi seperti tekanan, kebimbangan, kemurungan, trauma, atau kekurangan mekanisme mengatasi boleh mendorong belia untuk mencari ketenangan dengan dadah. Tekanan rakan sebaya, harga diri yang rendah, dan keinginan untuk penerimaan atau percubaan juga boleh memainkan peranan dalam penyalahgunaan dadah di kalangan golongan muda. Selain itu, gangguan kesihatan mental mungkin berlaku bersamaan dengan penyalahgunaan bahan, memburukkan lagi isu tersebut.
- **Faktor Sosial:** Pengaruh sosial, termasuk dinamik keluarga, hubungan rakan sebaya, norma masyarakat, dan sikap budaya terhadap penggunaan dadah, semuanya menyumbang kepada kelaziman penyalahgunaan dadah di kalangan belia. Hidup dalam persekitaran dengan akses mudah kepada dadah, kekurangan pemantauan atau sokongan ibu bapa, atau pendedahan kepada penggunaan bahan dalam kalangan sosial mereka boleh memberi kesan besar kepada kemungkinan orang muda terlibat dalam penyalahgunaan dadah.
- **Faktor Persekitaran:** Faktor persekitaran merangkumi pelbagai pengaruh, daripada jurang ekonomi, keganasan dalam komuniti dan tetapan sekolah kepada pendedahan media dan strategi pemasaran yang menyasarkan khalayak muda. Ketersediaan dan kebolehcapaian dadah, serta
- **Risiko yang dirasakan berkaitan dengan penggunaan bahan,** boleh sangat mempengaruhi keputusan belia untuk terlibat dalam penyalahgunaan dadah.

Memahami dan menangani faktor fisiologi, psikologi, sosial dan persekitaran yang saling berkaitan ini adalah penting dalam mencegah dan menangani penyalahgunaan dadah di kalangan belia. Intervensi yang berkesan harus mempertimbangkan sifat pelbagai aspek penyalahgunaan bahan dan menyesuaikan strategi untuk menyokong individu muda dalam membuat pilihan yang sihat dan membina daya tahan terhadap tekanan penggunaan dadah.

32. PARU-PARU BERAIR: PUNCA DAN RAWATANNYA

Edema pulmonari (EP) atau paru-paru berair adalah keadaan yang dicirikan oleh pengumpulan cecair yang tidak normal di dalam paru-paru, yang membawa kepada kesukaran bernafas dan mengurangkan pertukaran oksigen. Beberapa faktor boleh menyumbang kepada perkembangan EP, termasuk kegagalan jantung, kecederaan paru-paru, jangkitan, pendedahan kepada bahan toksik, dan keadaan ketinggian yang melampau. Gejala EP termasuk sesak nafas, batuk, kahak berbuih, dan sakit dada. Diagnosis biasanya disahkan melalui X-ray dada dan pemeriksaan fizikal.

Mandi dengan kerap, terutamanya pada waktu malam selepas senaman berat, berpotensi meningkatkan risiko EP. Apabila badan terdedah kepada air panas, saluran darah mengembang, yang boleh menyebabkan peningkatan aliran darah ke bahagian kaki. Ini boleh menyebabkan darah berkumpul di bahagian bawah badan, meningkatkan tekanan pada jantung dan berpotensi membawa kepada kebocoran cecair ke dalam paru-paru pada individu yang terdedah, meningkatkan risiko EP.

EP dan pneumonia adalah dua keadaan perubatan berbeza yang menjejaskan paru-paru. Pneumonia, sebaliknya, adalah jangkitan pada tisu paru-paru yang disebabkan oleh bakteria, virus, atau kulat. Pneumonia dicirikan oleh keradangan kantung udara dalam satu atau kedua-dua paru-paru, yang membawa kepada gejala seperti demam, batuk, sakit dada, dan kesukaran bernafas. Ujian diagnostik untuk radang paru-paru termasuk X-ray dada, ujian darah, dan kultur kahak. EP ialah pengumpulan cecair di dalam paru-paru disebabkan oleh sebab yang tidak berjangkit, manakala radang paru-paru adalah jangkitan pada tisu paru-paru yang disebabkan oleh agen berjangkit. Rawatan dan pengurusan keadaan ini berbeza, jadi adalah penting untuk mendiagnosis keadaan khusus dengan tepat untuk menyediakan penjagaan yang sesuai.

Mekanisme EP boleh menerusi:

- Peningkatan tekanan hidrostatik dalam saluran darah paru-paru, yang membawa kepada kebocoran cecair ke dalam ruang udara sekeliling. Ini boleh berlaku dalam keadaan seperti kegagalan jantung kongestif, di mana jantung tidak dapat mengepam darah secukupnya, membawa kepada sandaran dan peningkatan tekanan dalam paru-paru.
- Peningkatan kebolehtelapan (permeability) kapilari paru-paru, yang boleh dilihat dalam keadaan seperti sindrom gangguan pernafasan akut (ARDS) atau jangkitan seperti radang paru-paru. Dalam kes ini, kerosakan pada tisu paru-paru atau keradangan boleh menyebabkan saluran darah menjadi bocor, membolehkan cecair memasuki ruang udara paru-paru.

Pengurusan dan rawatan EP biasanya melibatkan menangani punca asas, seperti pemberian diuretik untuk membantu mengeluarkan cecair yang berlebihan, menyediakan terapi oksigen untuk menyokong pernafasan, dan kadangkala menggunakan ubat untuk meningkatkan fungsi jantung atau mengurangkan tekanan darah. Dalam kes yang teruk, prosedur seperti pengudaraan mekanikal atau pengoksigenan membran extracorporeal (ECMO) mungkin diperlukan untuk menyokong fungsi pernafasan sehingga punca asas dapat ditangani. Pengesanan awal dan campur tangan segera profesional penjagaan kesihatan adalah kunci dalam pengurusan EP yang berkesan.

Secara keseluruhan, pendekatan bersepadu yang menangani kedua-dua punca asas dan mekanisme fisiologi EP adalah penting dalam menguruskan keadaan yang berpotensi mengancam nyawa ini.

33. PNEUMONIA: PUNCA DAN RAWATANNYA

Pneumonia adalah jangkitan paru-paru yang boleh disebabkan oleh pelbagai patogen seperti bakteria, virus, kulat, atau parasit. Mikroorganisma ini membawa kepada keradangan dan pengumpulan cecair dalam kantung udara paru-paru, menjadikannya sukar untuk bernafas, dan gejala seperti demam, batuk,

sakit dada. Penyebab pneumonia yang paling biasa ialah bakteria *Streptococcus pneumoniae*. Ujian diagnostik termasuk X-ray dada, ujian darah, dan kultur kahak.

Pneumonia berbeza dengan paru-paru berair (edema pulmonari) yang dicirikan oleh pengumpulan cecair yang tidak normal dalam kantung udara paru-paru, yang membawa kepada terjejas pertukaran gas. Pengumpulan cecair ini (paru-paru berair) biasanya disebabkan oleh kegagalan jantung, kegagalan buah pinggang, atau kecederaan paru-paru. Gejala edema pulmonari termasuk sesak nafas, batuk, kahak berbuih, dan sakit dada. Diagnosis biasanya disahkan melalui X-ray dada dan pemeriksaan fizikal.

Mekanisme radang paru-paru penyebab pneumonia melibatkan penyedutan patogen ini ke dalam paru-paru, di mana ia menjangkiti tisu pernafasan dan mencetuskan tindak balas imun. Tindak balas imun ini mengakibatkan demam, batuk, dan kesukaran bernafas kerana badan cuba melawan jangkitan. Dalam kes yang teruk, radang paru-paru boleh membawa kepada komplikasi seperti abses paru-paru atau sepsis.

Terdapat pelbagai penyakit yang boleh menyebabkan radang paru-paru, keadaan yang dicirikan oleh keradangan dan jangkitan pada paru-paru. Beberapa punca biasa ialah:

- Jangkitan bakteria: Bakteria seperti *Streptococcus pneumoniae*, *Haemophilus influenzae*, dan *Staphylococcus aureus* adalah penyebab biasa radang paru-paru bakteria. Bakteria ini boleh masuk ke dalam paru-paru melalui penyedutan titisan tercemar atau dari aliran darah.
- Jangkitan virus: Virus seperti SARS-CoV 2 (COVID-19), influenza (selesema), respiratory syncytial virus (RSV), dan adenovirus diketahui menyebabkan radang paru-paru virus. Virus ini menjangkiti sel-sel yang melapisi saluran pernafasan dan alveoli di dalam paru-paru, yang membawa kepada keradangan dan fungsi paru-paru terjejas.
- Jangkitan kulat: Kulat seperti *Pneumocystis jirovecii* boleh menyebabkan radang paru-paru pada individu yang mempunyai sistem imun yang lemah, seperti mereka yang menghidap HIV/AIDS atau menjalani kemoterapi. Kulat boleh merebak ke paru-paru melalui penyedutan udara yang tercemar.
- Pneumonia aspirasi: Pneumonia jenis ini berlaku apabila bahan asing, seperti makanan, cecair, atau muntah, disedut ke dalam paru-paru dan bukannya masuk ke dalam perut. Ini boleh menyebabkan jangkitan dan keradangan di dalam paru-paru.

Pengurusan dan rawatan radang paru-paru biasanya melibatkan antibiotik untuk menyasarkan jangkitan bakteria, ubat antivirus untuk radang paru-paru virus dan ubat antikulat untuk radang paru-paru kulat. Rawatan tambahan mungkin termasuk terapi oksigen, bronkodilator untuk membantu pernafasan, dan penjagaan sokongan untuk menguruskan gejala.

Adalah penting untuk mendapatkan rawatan perubatan jika anda mengesyaki anda menghidap radang paru-paru, kerana diagnosis tepat pada masanya dan rawatan yang sesuai boleh membantu mencegah komplikasi dan menggalakkan pemulihan.

34. MANA LEBIH BERKESAN DAN BERKUALITI, UBAT PROPRIETARI ATAU GENERIK?

Ubat proprietari, juga dikenali sebagai ubat jenama, dibangunkan dan dijual oleh syarikat farmaseutikal yang memegang paten untuk formulasi ubat khusus tersebut. Ubat-ubatan ini lazimnya adalah yang pertama diperkenalkan ke pasaran dan telah menjalani penyelidikan dan ujian yang meluas untuk membuktikan keselamatan dan keberkesanannya. Oleh kerana ubat proprietari dipatenkan, ia lebih mahal berbanding ubat generik.

Sebaliknya, ubat generik adalah setara dari segi bahan aktif, bentuk dos, keselamatan, kekuatan, kualiti, prestasi, dan kegunaan yang dimaksudkan dengan rakan sejawat jenama mereka. Ubat generik biasanya lebih murah kerana ia tidak memerlukan tahap kos penyelidikan dan pembangunan yang sama seperti ubat proprietari, dan berbilang pengilang dibenarkan untuk menghasilkannya setelah paten untuk ubat berjenama itu telah tamat tempoh.

Dari segi kualiti dan keberkesanan, kedua-dua ubat proprietari dan generik dikehendaki memenuhi piawaian yang sama yang ditetapkan oleh agensi kawal selia untuk memastikan keselamatan dan keberkesananannya. Kedua-dua jenis ubat juga melalui ujian yang ketat sebelum ia diluluskan untuk dijual.

Kajian bioavailabiliti dijalankan ke atas ubat generik untuk memastikan ia berkesan dan selamat seperti ubat proprietari (nama jenama) yang dimaksudkan untuk ditiru. Kajian-kajian ini mengukur kadar dan sejauh mana bahan aktif sesuatu ubat diserap ke dalam aliran darah dan boleh didapati di tapak tindakan dalam badan. Dengan menunjukkan bioavailabiliti yang setara dengan ubat proprietari, ubat generik boleh dianggap boleh ditukar ganti dengan rakan jenama mereka, memberikan pesakit akses kepada pilihan rawatan yang lebih berpatutan tanpa mengorbankan kualiti atau keberkesanan.

Dari segi kos, ubat generik umumnya lebih berpatutan atau murah daripada ubat proprietari, yang bermanfaat untuk pesakit yang ingin menjimatkan perbelanjaan penjagaan kesihatan. Selain itu, ubat generik mungkin mempunyai bahan tidak aktif yang berbeza (seperti pengisi dan pengikat) berbanding dengan nama jenama yang setara, tetapi perbezaan ini tidak menjejaskan kesan terapeutik ubat.

Kesimpulannya, walaupun terdapat perbezaan antara ubat proprietari dan generik dari segi penjenamaan, kos, dan bahan tidak aktif, kedua-dua jenis ubat tersebut dipegang pada standard kualiti, keselamatan dan keberkesanan yang sama. Pilihan antara ubat proprietari dan generik selalunya bergantung kepada keutamaan individu, cadangan penyedia penjagaan kesihatan dan pertimbangan kos.

35. PENUAAN MENINGKAT RASA KESUNYIAN DAN BAGAIMANA MENANGANINYA

Apabila usia semakin meningkat, dinamik hubungan kita dengan pelbagai individu sememangnya boleh berubah disebabkan oleh gabungan faktor seperti perubahan keutamaan, tanggungjawab, keseimbangan kesihatan dan keadaan hidup.

Dengan ibu bapa, adik-beradik dan keluarga, penuaan boleh menyebabkan perpisahan atau kehilangan fizikal, yang membawa kepada pengurangan masa yang dihabiskan bersama. Ini boleh mengakibatkan perasaan kesunyian apabila hubungan dengan ahli keluarga terdekat ini semakin berkurangan.

Apabila bercakap mengenai anak dan cucu, apabila kita meningkat usia, mereka mungkin menjadi sibuk dengan kehidupan, kerjaya dan keluarga mereka sendiri, mengurangkan jumlah masa yang dihabiskan bersama. Seterusnya, ini boleh membawa kepada rasa kekosongan dan kesunyian bagi individu yang lebih tua.

Hubungan dengan pasangan juga boleh mengalami perubahan dengan penuaan, mungkin disebabkan oleh isu kesihatan, persaraan atau minat yang berbeza. Ini boleh mengakibatkan menghabiskan lebih banyak masa bersendirian dan berasa terasing.

Begitu juga, persahabatan mungkin berkembang dari semasa ke semasa, dengan rakan-rakan yang menjauh, menjadi sibuk dengan komitmen lain, atau meninggal dunia, yang membawa kepada penurunan dalam persahabatan dan peningkatan kemungkinan kesunyian.

Di tempat kerja, persaraan atau perubahan dalam peranan boleh menyebabkan kurang interaksi dengan rakan sekerja, memberi kesan kepada aspek sosial kehidupan seseorang dan berpotensi menyumbang kepada perasaan pengasingan.

Seiring dengan peningkatan usia, kepentingan memupuk hubungan dan mencari hubungan sosial secara aktif menjadi lebih penting untuk memerangi kesunyian. Mengekalkan komunikasi, mengambil bahagian dalam aktiviti sosial, dan membina perhubungan baharu boleh membantu individu yang lebih tua merasakan hubungan dan kekitaan, mengatasi potensi kesepian yang boleh mengiringi penuaan.

Melibatkan diri dalam interaksi sosial dan mengambil bahagian dalam aktiviti membantu merangsang minda, mengekalkan fungsi kognitif, dan meningkatkan kesejahteraan keseluruhan.

Dari perspektif saintifik, kajian telah menunjukkan bahawa pengasingan sosial dan kesunyian boleh memberi kesan negatif terhadap kesihatan mental dan fizikal. Kesepian kronik telah dikaitkan dengan peningkatan risiko keadaan seperti kemurungan, kebimbangan, penyakit jantung, dan penurunan kognitif.

Dengan kekal terlibat dalam aktiviti dan mengekalkan hubungan sosial, individu boleh mendapat manfaat daripada pengurusan tekanan yang lebih baik, meningkatkan fungsi imun, meningkatkan aktiviti fizikal dan meningkatkan daya tahan psikologi. Interaksi sosial dan melibatkan diri dalam aktiviti juga menyediakan peluang untuk pertumbuhan peribadi, mempelajari perkara baharu, dan mengalami rasa tujuan dan kepuasan.

Menggabungkan aktiviti sosial yang kerap ke dalam rutin kita seiring dengan peningkatan usia boleh menyumbang kepada gaya hidup yang lebih sihat dan lebih memuaskan, meningkatkan kesejahteraan mental dan fizikal kita. Jadi, sama ada menyertai kelab sosial, aktif dalam aktiviti di masjid dan surau, menjadi sukarelawan, mengambil bahagian dalam acara komuniti atau sekadar meluangkan lebih masa bersama orang tersayang, kekal terlibat adalah bahagian penting dalam penuaan yang sihat.

36. PUNCA BELL'S PALSY DAN RAWATANNYA

Bell's palsy adalah keadaan yang dicirikan oleh kelemahan sementara atau kelumpuhan pada otot muka secara tiba-tiba, selalunya pada sebelah muka, akibat keradangan (inflamasi) saraf muka.

Bell's palsy selalunya boleh sembuh secara semula jadi. Dalam kebanyakan kes, gejala Bell's palsy bertambah baik atau hilang dengan sendirinya dari semasa ke semasa, biasanya dalam masa beberapa minggu hingga beberapa bulan, tanpa campur tangan perubatan khusus.

Walaupun punca sebenar Bell's palsy tidak diketahui secara pasti, beberapa faktor yang mungkin telah dikenal pasti sebagai punca yang berpotensi. Ini termasuk jangkitan virus, terutamanya virus herpes simplex, keradangan saraf muka, dan tindak balas autoimun.

- **Jangkitan Virus:** Salah satu punca utama Bell's palsy adalah jangkitan virus, terutamanya virus herpes simplex (HSV). Adalah dipercayai bahawa virus itu boleh mencetuskan tindak balas keradangan, yang membawa kepada mampatan atau kerosakan saraf muka, mengakibatkan lumpuh. Rawatan untuk Bell's palsy yang dikaitkan dengan jangkitan virus selalunya melibatkan ubat antivirus untuk mengurangkan aktiviti virus dan keradangan.
- **Keradangan Saraf Muka:** Keradangan saraf muka, juga dikenali sebagai neuritis saraf muka, boleh membawa kepada perkembangan Bell's palsy. Keradangan ini mungkin disebabkan oleh pelbagai faktor, seperti trauma, pendedahan kepada suhu sejuk, atau tindak balas autoimun. Rawatan biasanya melibatkan ubat anti-radang, kortikosteroid, dan terapi fizikal untuk membantu memulihkan fungsi saraf.

- Tindak Balas Autoimun: Dalam sesetengah kes, Bell's palsy mungkin disebabkan oleh tindak balas autoimun, di mana sistem imun badan tersilap menyerang saraf muka, yang membawa kepada lumpuh. Rawatan untuk Bell's palsy yang dikaitkan dengan tindak balas autoimun mungkin melibatkan ubat imunosupresif untuk mengurangkan aktiviti sistem imun dan mengehadkan kerosakan selanjutnya pada saraf muka.

Sebagai tambahan kepada punca dan rawatan yang berpotensi ini, adalah penting bagi individu yang mengalami Bell's palsy untuk menerima penjagaan sokongan, termasuk perlindungan mata untuk bahagian yang terjejas, senaman muka untuk mencegah kelemahan otot, mencegah komplikasi seperti kekeringan mata, dan sokongan psikologi untuk mengatasi kesan emosi akibat lumpuh muka. Terapi fizikal dan akupunktur juga mungkin bermanfaat dalam meningkatkan fungsi otot muka dan mengurangkan tempoh lumpuh.

Dalam sesetengah kes, prosedur pembedahan boleh dipertimbangkan untuk membantu membetulkan sebarang kelemahan otot muka yang berpanjangan atau lumpuh.

Adalah penting bagi individu yang mengalami gejala Bell's palsy untuk mendapatkan rawatan perubatan dengan segera untuk diagnosis yang tepat dan pelan rawatan yang sesuai yang disesuaikan dengan keperluan khusus mereka.

37. ADAKAH SENDAWA DAN KENTUT PROSES FISIOLOGI BIASA?

Kentut dan sendawa yang kerap adalah fungsi badan normal yang berlaku akibat daripada proses penghadaman. Kentut ialah pelepasan gas dari sistem pencernaan melalui rektum, manakala sendawa ialah pelepasan gas dari perut melalui mulut. Dalam kebanyakan kes, gejala ini tidak menunjukkan masalah kesihatan atau keadaan penyakit yang serius.

Walau bagaimanapun, jika kentut dan sendawa yang berlebihan disertai dengan gejala lain seperti sakit perut, kembung perut, perubahan dalam tabiat buang air besar, atau penurunan berat badan yang tidak disengajakan, ia mungkin merupakan tanda masalah gastrousus yang mendasari seperti sindrom usus yang merengsa (iritasi), intoleransi laktosa, penyakit refluks gastroesophageal (GERD) atau intoleransi makanan.

Adalah penting untuk memberi perhatian kepada badan anda dan berunding dengan pembekal penjagaan kesihatan jika anda bimbang tentang gejala penghadaman yang berterusan atau mengganggu. Mereka boleh membantu menentukan punca asas dan menyediakan rawatan atau strategi pengurusan yang sesuai.

Sendawa atau eruktasi adalah proses fisiologi biasa yang berlaku akibat pengumpulan udara atau gas yang berlebihan dalam sistem pencernaan, biasanya daripada menelan udara semasa makan atau minum. Udara ini kemudiannya dilepaskan dari perut untuk melegakan ketidakselesaan dan kembung perut.

Sendawa juga boleh disebabkan oleh penapaian makanan dalam usus, yang menghasilkan gas sebagai hasil sampingan. Makanan tertentu, seperti kekacang dan minuman berkarbonat, juga boleh menyumbang kepada peningkatan sendawa.

Secara amnya, sendawa sekali-sekala adalah perkara biasa dan tidak membimbangkan. Walau bagaimanapun, sendawa yang berlebihan atau berterusan boleh menjadi tanda masalah gastrousus yang mendasari seperti GERD, gastritis atau ulser peptik. Dalam kes ini, adalah dinasihatkan untuk berunding dengan profesional penjagaan kesihatan untuk diagnosis dan rawatan yang betul.

Secara keseluruhannya, walaupun sendawa adalah fungsi badan yang semula jadi, kejadian yang berterusan atau teruk mungkin memerlukan siasatan lanjut untuk menolak sebarang potensi masalah kesihatan yang mendasari.

Perut kembung, biasanya dikenali sebagai kentut, adalah proses biologi normal dan semula jadi yang berlaku apabila badan memecahkan makanan dalam sistem penghadaman. Gas utama dalam flatul ialah nitrogen, oksigen, karbon dioksida, hidrogen, dan metana, yang dihasilkan sebagai hasil sampingan daripada proses pencernaan. Gas-gas ini biasanya tidak berbau, tetapi apabila bakteria dalam kolon memecah sebatian sulfur dalam makanan tertentu, ia boleh menghasilkan bau yang busuk.

Faktor yang boleh mempengaruhi kekerapan dan bau kembung termasuk diet, komposisi bakteria usus, dan kelajuan makanan bergerak melalui sistem pencernaan. Makanan tertentu yang tinggi dalam sebatian sulfur, seperti kekacang, kubis, dan produk tenusu, boleh meningkatkan pengeluaran gas (hidrogen sulfida) dan menyebabkan kembung perut yang lebih kerap.

Hidrogen sulfida adalah gas yang dihasilkan dalam sistem pencernaan sebagai hasil sampingan daripada pemecahan makanan tertentu oleh bakteria. Walaupun sejumlah kecil hidrogen sulfida dihasilkan secara semula jadi dalam badan dan juga boleh didapati dalam sesetengah makanan, tahap yang berlebihan boleh membahayakan. Dalam kes kembung perut (kentut), kehadiran hidrogen sulfida adalah apa yang boleh memberikan gas bau cirinya.

Walaupun sesetengah kajian mencadangkan bahawa hidrogen sulfida mungkin mempunyai potensi manfaat kesihatan dalam jumlah yang kecil dan terkawal (cth., bertindak sebagai molekul isyarat dalam badan), pendedahan yang berlebihan kepada gas ini boleh menjadi toksik dan berbahaya, yang membawa kepada gejala seperti sakit kepala, keletihan dan loya, dan dalam kepekatan yang tinggi, ia boleh membawa maut. Oleh itu, walaupun hidrogen sulfida adalah hasil sampingan semula jadi daripada pencernaan dan mungkin memainkan peranan tertentu dalam badan, adalah penting untuk mengekalkan sistem pencernaan yang seimbang dan sihat untuk mengelakkan sebarang kesan negatif daripada pengeluaran gas ini yang berlebihan.

Hidrogen sulfida adalah gas yang dihasilkan secara semula jadi dalam tubuh manusia. Dalam beberapa tahun kebelakangan ini, penyelidikan telah menunjukkan bahawa hidrogen sulfida memainkan peranan penting dalam pelbagai proses fisiologi. Ia bertindak sebagai molekul isyarat dalam sistem kardiovaskular, sistem saraf, dan sistem imun.

Dalam sistem kardiovaskular, hidrogen sulfida membantu mengawal tekanan darah dan bertindak sebagai vasodilator, menggalakkan kelonggaran saluran darah. Ini boleh membantu melindungi daripada penyakit kardiovaskular seperti hipertensi dan aterosklerosis.

Dalam sistem saraf, hidrogen sulfida didapati mempunyai kesan neuroprotektif, membantu mencegah kerosakan daripada keadaan seperti strok dan penyakit neurodegeneratif seperti Alzheimer dan Parkinson.

Dalam sistem imun, hidrogen sulfida mempunyai sifat anti-radang dan boleh membantu mengawal tindak balas imun. Ia mungkin memainkan peranan dalam melindungi daripada jangkitan dan keradangan.

Secara keseluruhannya, hidrogen sulfida ialah molekul isyarat penting dalam tubuh manusia yang memainkan peranan penting dalam mengekalkan kesihatan dan mengawal pelbagai proses fisiologi].

Dalam kebanyakan kes, pelepasan gas adalah bahagian pencernaan yang normal dan sihat. Ia membantu melegakan kembung perut dan ketidakselesaan dengan melepaskan gas berlebihan yang terkumpul dalam saluran gastrousus. Walau bagaimanapun, kembung perut yang berlebihan atau perubahan dalam kekerapan, bau, atau konsistensi gas kadangkala boleh menjadi tanda masalah pencernaan atau

intoleransi makanan. Jika seseorang mengalami simptom yang berterusan atau teruk, adalah dinasihatkan untuk berunding dengan profesional penjagaan kesihatan untuk penilaian dan bimbingan lanjut.

38. ADAKAH OBESITI ITU SUATU PENYAKIT?

Obesiti atau kegemukan berlebihan dianggap sebagai keadaan perubatan yang kompleks yang dicirikan oleh pengumpulan lemak badan yang berlebihan yang boleh memberi kesan negatif kepada kesihatan individu. Ia sering dikaitkan dengan pelbagai isu kesihatan yang wujud bersama seperti penyakit jantung, diabetes dan kanser tertentu. Klasifikasi obesiti sebagai penyakit adalah topik yang diperdebatkan dalam komuniti saintifik dan perubatan.

Ada yang berpendapat bahawa ia memenuhi kriteria klasifikasi penyakit kerana kesannya yang memudaratkan kesihatan dan pelbagai perubahan fisiologi yang ditimbulkannya dalam badan. Sebaliknya, yang lain melihat obesiti lebih sebagai faktor risiko atau akibat daripada pilihan gaya hidup yang tidak sihat. Kesimpulannya, klasifikasi obesiti sebagai penyakit melibatkan pertimbangan pelbagai faktor termasuk punca, kesan dan implikasinya terhadap rawatan dan pencegahan.

Apabila umur manusia semakin meningkat, kadar metabolisme mereka biasanya semakin perlahan. Kelembapan ini boleh dikaitkan dengan pelbagai faktor, termasuk perubahan dalam tahap hormon, penurunan jisim otot, dan tahap aktiviti fizikal yang lebih rendah. Dengan metabolisme yang lebih perlahan, badan memerlukan lebih sedikit kalori untuk mengekalkan fungsinya, yang boleh menyumbang kepada penambahan berat badan dari masa ke masa jika pengambilan kalori tidak diselaraskan dengan sewajarnya.

Individu yang lebih tua juga mungkin mengalami cabaran yang berkaitan dengan mengekalkan berat badan yang sihat disebabkan oleh faktor seperti pengurangan aktiviti fizikal, perubahan dalam komposisi badan dan potensi perubahan dalam tabiat pemakanan. Faktor-faktor ini boleh meningkatkan risiko obesiti pada orang dewasa yang lebih tua.

Walau bagaimanapun, adalah penting untuk ambil perhatian bahawa perbezaan individu wujud, dan tidak semua orang yang lebih tua akan mengalami kelembapan ketara dalam kadar metabolisme atau menjadi obes. Mengekalkan gaya hidup sihat yang merangkumi aktiviti fizikal yang kerap, diet seimbang dan penjagaan perubatan yang sesuai boleh membantu mengurangkan risiko ini dan menyokong kesihatan dan kesejahteraan keseluruhan pada usia yang lebih tua.

Indeks Jisim Badan (BMI) ialah kaedah yang biasa digunakan untuk mengklasifikasikan individu sebagai kurang berat badan, berat normal, berat badan berlebihan atau obes berdasarkan ketinggian dan berat badan mereka. Walaupun BMI boleh menjadi alat yang berguna untuk menilai status kesihatan umum dengan cepat, ia mempunyai had dan mungkin tidak selalu mengklasifikasikan individu dengan tepat, terutamanya dalam populasi tertentu.

Faktor seperti jisim otot, ketumpatan tulang dan komposisi badan keseluruhan tidak diambil kira semasa mengira BMI, yang boleh menyebabkan ketidaktepatan dalam beberapa kes. Sebagai contoh, atlet atau individu yang mempunyai jisim otot yang lebih tinggi mungkin mempunyai BMI yang lebih tinggi disebabkan oleh berat otot, walaupun mereka mempunyai peratusan lemak badan yang rendah.

Oleh itu, sementara BMI boleh memberikan petunjuk umum status berat badan, adalah penting untuk mempertimbangkan ukuran lain seperti peratusan lemak badan, lilitan pinggang dan penanda kesihatan keseluruhan apabila menilai berat badan dan status kesihatan seseorang. Ia sentiasa disyorkan untuk berunding dengan pembekal penjagaan kesihatan untuk penilaian yang lebih komprehensif.

39. FAKTOR-FAKTOR KENAPA SESETENGAH UBAT ADA KESAN SAMPINGAN

Pada umumnya kesan sampingan ubat adalah sangat kurang berlaku kerana ubat telah menjalani kajian dan pemantauan yang teliti dan ketat untuk memastikan keselamatannya sebelum ia boleh digunakan untuk tujuan terapeutik.

Walau bagaimanapun ubat boleh menyebabkan kesan sampingan jika digunakan secara tidak wajar disebabkan oleh pelbagai faktor yang boleh mempengaruhi cara tubuh bertindak balas terhadap ubat tersebut. Berikut ialah perincian tentang setiap faktor ini:

- **Terlebih Dos:** Mengambil dos ubat yang lebih tinggi daripada yang ditetapkan dalam preskripsi boleh membawa kepada kesan buruk pada badan. Terlebih dos boleh mengatasi keupayaan tubuh untuk memetabolismekan ubat, yang membawa kepada ketoksikan dan tindak balas yang berbahaya. Adalah penting untuk sentiasa mengikut dos yang ditetapkan untuk mengelakkan dos berlebihan.
- **Masa yang Salah:** Mengambil ubat pada masa yang salah boleh menjejaskan penyerapan, metabolisme dan keberkesanan keseluruhannya. Sebagai contoh, sesetengah ubat berfungsi paling baik apabila diambil bersama makanan, sementara yang lain harus diambil semasa perut kosong. Tidak mematuhi arahan masa boleh mengakibatkan keberkesanan berkurangan atau peningkatan kesan sampingan.
- **Interaksi Ubat-Ubat:** Apabila berbilang ubat diambil bersama, ia boleh berinteraksi antara satu sama lain dengan cara yang mengubah kesannya pada badan. Interaksi ubat-ubat boleh membawa kepada kesan sampingan yang tidak dijangka, mengurangkan keberkesanan rawatan, atau meningkatkan risiko ketoksikan. Adalah penting untuk memaklumkan penyedia penjagaan kesihatan tentang semua ubat yang diambil untuk mencegah interaksi yang berbahaya.
- **Alahan ubat:** Sesetengah individu mungkin mengalami reaksi alahan terhadap ubat tertentu, yang boleh terdiri daripada ruam ringan kepada tindak balas anafilaksis yang teruk. Sejarah alahan ubat sebelum ini harus sentiasa dipertimbangkan sebelum menetapkan atau memberi ubat untuk mengelakkan reaksi buruk.
- **Faktor genetik:** Variasi genetik boleh menjejaskan cara individu memetabolismekan atau bertindak balas terhadap ubat tertentu. Farmakogenomik ialah kajian tentang cara variasi genetik boleh memberi kesan kepada tindak balas ubat, dan memahami solekan genetik pesakit boleh membantu menyesuaikan rejimen ubat agar lebih berkesan dan mengurangkan risiko kesan buruk.
- **Keadaan kesihatan yang mendasari:** Keadaan kesihatan yang sedia ada seperti penyakit hati atau buah pinggang boleh mengubah cara ubat diproses dan disingkirkan daripada badan. Pesakit dengan keadaan kesihatan tertentu mungkin memerlukan pelarasan dos atau pemantauan khusus untuk mengelakkan ketoksikan atau kekurangan keberkesanan.
- **Umur:** Perubahan berkaitan dengan usia dalam metabolisme dan fungsi organ boleh menjejaskan cara ubat diserap, diedarkan, dimetabolismekan dan disingkirkan. Pediatrik dan geriatrik adalah populasi yang sangat terdedah yang mungkin memerlukan pertimbangan khusus semasa memberi ubat.
- **Berat:** Berat badan boleh mempengaruhi dos ubat, kerana sesetengah ubat didos berdasarkan berat untuk mencapai tahap terapeutik dalam badan. Kurang atau dos berlebihan berdasarkan berat boleh menyebabkan sama ada kekurangan keberkesanan atau peningkatan risiko kesan sampingan.

- Interaksi ubat-herba dan makanan: Sesetengah ubat boleh berinteraksi dengan makanan atau suplemen herba tertentu, menjejaskan penyerapan atau metabolisme dalam badan. Interaksi ini boleh membawa kepada pengurangan keberkesanan atau peningkatan risiko kesan sampingan dan harus dipantau dengan teliti untuk mengelakkan komplikasi.

Mengambil kira faktor-faktor ini dan memantau pesakit dengan teliti boleh membantu penyedia penjagaan kesihatan mengoptimumkan terapi ubat untuk memaksimumkan faedah sambil meminimumkan risiko kesan sampingan. Adalah penting untuk sentiasa menggunakan ubat-ubatan seperti yang diarahkan oleh profesional penjagaan kesihatan, ikut arahan dos dengan berhati-hati, maklum tentang kemungkinan interaksi, dan laporkan sebarang gejala atau kesan sampingan yang luar biasa dengan segera. Berunding dengan penyedia penjagaan kesihatan boleh membantu meminimumkan risiko yang berkaitan dengan penggunaan ubat dan memastikan keselamatan dan keberkesanan dalam rawatan.

40. REBUNG KAYA NUTRIEN TETAPI MEMBERI KESAN SAMPINGAN APABILA DIAMBIL DALAM KUANTITI BERLEBIHAN

Pucuk buluh atau rebung yang boleh dimakan terutamanya berasal dari genera *Phyllostachys*, *Bambusa*, dan *Dendrocalamus*. Ini biasanya digunakan dalam hidangan masakan kerana teksturnya yang lembut dan rasa yang lembut. Walau bagaimanapun, adalah penting untuk mengenal pasti spesies buluh dengan betul sebelum memakannya, kerana sesetengah jenis mungkin toksik atau tidak boleh dihadam.

Rebung kaya dengan nutrien dan menawarkan pelbagai manfaat kesihatan kerana kandungan seratnya yang tinggi, kiraan kalori yang rendah, dan paras vitamin dan mineral yang ketara seperti kalium, vitamin E, dan pelbagai antioksidan. Serat dalam rebung boleh membantu dalam penghadaman, membantu mengawal paras gula dalam darah, dan menggalakkan mikrobiom usus yang sihat. Selain itu, antioksidan dalam rebung boleh membantu mengurangkan keradangan dan meningkatkan fungsi imun secara keseluruhan.

Walaupun bagaimanapun, apabila dimakan dalam dos yang tinggi, rebung berpotensi menimbulkan kesan sampingan. Sesetengah individu mungkin mengalami masalah pencernaan seperti kembung perut, gas, atau sakit perut kerana kandungan serat yang tinggi.

Rebung juga mengandungi glikosida sianogenik (cyanogenic glycoside) yang boleh membebaskan sianida (cyanide) apabila dimetabolismekan, walaupun parasnya lazimnya dianggap selamat apabila dimakan dalam jumlah yang sederhana. Namun begitu, pengambilan rebung yang berlebihan boleh menyebabkan ketoksikan sianida dan menyebabkan gejala seperti pening, sakit kepala, loya, dan dalam kes yang teruk, gangguan pernafasan.

Glikosida sianogenik ialah sekumpulan toksin tumbuhan semula jadi yang boleh memudaratkan jika dimakan dalam jumlah yang banyak. Pembebasan sianida berlaku apabila tisu tumbuhan rosak, seperti melalui mengunyah atau memasak. Adalah penting untuk menyediakan dan memasak rebung dengan betul sebelum dimakan untuk mengurangkan risiko keracunan sianida.

Adalah dinasihatkan untuk mengambil rebung secara sederhana dan memastikan ia dimasak dengan betul untuk mengurangkan kemungkinan kesan sampingan ini. Jika anda mempunyai sebarang keadaan atau kebimbangan kesihatan yang mendasari, sebaiknya berunding dengan profesional penjagaan kesihatan sebelum memasukkan rebung ke dalam diet anda, terutamanya dalam kuantiti yang banyak.

41. MENGAPA UBAT DISYORKAN DIAMBIL PADA MASA TERTENTU?

Pengambilan ubat pada masa tertentu boleh mengoptimumkan keberkesanannya dan meminimumkan sebarang kemungkinan kesan sampingan. Berikut ialah penjelasan mengapa ubat-ubatan sebaiknya diambil sebelum atau selepas makan, serta pada waktu pagi atau malam:

Sebelum makan atau selepas makan:

- Pengambilan ubat-ubatan tertentu sebelum atau selepas makan boleh menjejaskan cara ubat itu diserap dalam badan. Sebagai contoh, sesetengah ubat mungkin merengsakan (iritasi) lapisan perut apabila diambil semasa perut kosong, yang membawa kepada masalah gastrousus seperti loya atau ulser. Mengambil ubat-ubatan ini selepas makan boleh membantu menahan kesannya pada lapisan perut.
- Sebaliknya, sesetengah ubat, terutamanya yang perlu diserap dengan cepat atau mempunyai interaksi makanan tertentu, sebaiknya diambil semasa perut kosong. Makanan kadang-kadang boleh mengganggu penyerapan ubat-ubatan tertentu, jadi mengambilnya sebelum makan memastikan pengambilan yang betul dalam badan.
- Secara keseluruhannya, masa ubat-ubatan yang berkaitan dengan makanan adalah penting untuk mengoptimumkan penyerapan, bioavailabiliti dan kesan terapeutiknya sambil meminimumkan sebarang tindak balas buruk.

Pada waktu pagi atau malam:

- Masa pengambilan ubat pada siang hari juga boleh mempengaruhi keberkesanannya disebabkan oleh irama semula jadi badan dan proses metabolik. Sebagai contoh, sesetengah ubat paling baik diambil pada waktu pagi untuk menyelaraskan dengan aktiviti metabolik puncak badan dan memastikan penyerapan optimum.
- Ubat-ubatan lain, seperti yang menyebabkan rasa mengantuk atau mempunyai kesan sedatif, selalunya disyorkan untuk diambil pada waktu malam untuk meminimumkan kesan ke atas aktiviti harian dan memaksimumkan faedah terapeutik semasa tidur.
- Irama sirkadian, yang mengawal proses fisiologi badan sepanjang kitaran 24 jam, juga boleh memainkan peranan dalam menentukan masa terbaik untuk mengambil ubat. Sebagai contoh, ubat tertentu mungkin perlu ditetapkan masa mengikut jam dalaman badan untuk disegerakkan dengan metabolisme ubat puncak atau menyasarkan laluan biologi tertentu.
- Dengan memahami irama semula jadi badan dan farmakokinetik ubat, penyedia penjagaan kesihatan boleh mengesyorkan masa yang paling sesuai untuk pentadbiran ubat untuk meningkatkan keberkesanan dan profil keselamatannya.

Sebelum tidur:

- Ubat-ubatan tertentu, seperti perangsang (stimulant) yang digunakan untuk merawat keadaan seperti gangguan hiperaktif kekurangan perhatian (ADHD), dekongestan yang mengandungi pseudoephedrine, antidepresan tertentu, beberapa ubat asma dan ubat yang mengandungi kafein boleh menyebabkan insomnia apabila diambil sebelum tidur. Ubat-ubatan ini boleh mengganggu kitaran tidur-bangun semula jadi badan, yang membawa kepada kesukaran untuk jatuh atau terus tidur.
- Untuk mengelakkan gangguan kitaran tidur anda, disyorkan untuk mengambil ubat-ubatan ini pada awal hari atau sekurang-kurangnya 4-6 jam sebelum waktu tidur.

Secara ringkasnya, masa pengambilan ubat, sama ada sebelum atau selepas makan, dan pada waktu pagi atau malam, atau sebelum tidur adalah penting untuk mengoptimumkan hasil terapeutik dan

meminimumkan potensi kesan sampingan. Adalah penting untuk mengikuti arahan pembekal penjagaan kesihatan dan mempertimbangkan mekanisme penyerapan dadah, metabolisme dan irama biologi apabila menentukan masa terbaik untuk mengambil ubat, untuk mencapai hasil yang terbaik.

42. FAKTOR-FAKTOR MEMPENGARUHI PROSES PENUAAN

Penuaan adalah proses biologi normal yang berlaku dalam organisma hidup. Ia melibatkan penurunan beransur-ansur dalam fungsi selular dan fisiologi dari masa ke masa, membawa kepada perubahan dalam penampilan, fungsi dan kesihatan keseluruhan. Pada peringkat selular, penuaan dikaitkan dengan mekanisme seperti kerosakan DNA, pemendekan telomere, dan tekanan oksidatif. Walaupun penuaan adalah proses semula jadi, ia boleh dipengaruhi oleh pelbagai faktor seperti genetik, pilihan gaya hidup, pendedahan persekitaran, dan status kesihatan. Para saintis terus mengkaji penuaan untuk lebih memahami mekanisme dan potensi intervensi untuk menggalakkan penuaan yang sihat.

Sesetengah orang lebih cepat menua disebabkan oleh pelbagai faktor. Berikut adalah penjelasan bagi setiap faktor:

- **Genetik:** Gen kita memainkan peranan penting dalam menentukan umur kita. Variasi genetik tertentu boleh menjejaskan cara badan kita bertindak balas terhadap tekanan luaran dan memperbaiki kerosakan. Contohnya, sesetengah orang mungkin mempunyai gen yang menjadikan mereka lebih mudah terdedah kepada penyakit berkaitan usia, manakala yang lain mungkin mempunyai gen yang melindungi daripada keadaan sedemikian.
- **Gaya Hidup:** Cara kita menjalani kehidupan kita boleh memberi kesan ketara kepada umur kita. Faktor-faktor seperti diet, senaman, tidur, dan pengurusan tekanan semuanya memainkan peranan dalam mengekalkan kesihatan yang optimum apabila kita semakin tua. Gaya hidup sihat boleh membantu melambatkan proses penuaan dengan mengurangkan risiko penyakit kronik dan mengekalkan kesejahteraan keseluruhan.
- **Persekitaran:** Persekitaran yang kita tinggal juga boleh mempengaruhi cara kita menua. Faktor-faktor seperti kualiti udara, pendedahan kepada cahaya matahari, bahan radioaktif, toksin, akses kepada penjagaan kesihatan dan interaksi sosial semuanya boleh memberi kesan kepada kesihatan dan kesejahteraan kita seiring dengan peningkatan usia. Hidup dalam persekitaran yang bersih dan menyokong boleh membantu menggalakkan penuaan yang sihat dengan mengurangkan risiko penyakit dan meningkatkan kualiti hidup secara keseluruhan.
- **Kesihatan individu:** Status kesihatan semasa dan sejarah perubatan kita boleh mempengaruhi umur kita. Keadaan kronik, kecederaan sebelumnya, dan kesihatan fizikal dan mental secara keseluruhan boleh memberi kesan kepada proses penuaan. Mengekalkan kesihatan yang baik melalui pemeriksaan berkala, saringan dan langkah penjagaan kesihatan yang proaktif boleh membantu individu menua dengan lebih anggun dan mengurangkan risiko penyakit berkaitan usia.

Secara keseluruhannya, proses penuaan adalah fenomena pelbagai aspek yang dipengaruhi oleh gabungan faktor genetik, gaya hidup, persekitaran dan kesihatan. Dengan memahami faktor-faktor ini dan mengambil langkah proaktif untuk menggalakkan kesejahteraan keseluruhan, individu berpotensi memperlambatkan kesan penuaan dan mengekalkan kualiti hidup yang lebih tinggi apabila mereka semakin tua.

43. KERADANGAN KRONIK PUNCA PENYAKIT RADANG SEPERTI ARTHRITIS RHEUMATOID, PENYAKIT RADANG USUS, ASMA, DAN KANSER

Keradangan kronik (chronic inflammation) ialah tindak balas imun yang berpanjangan dan berterusan terhadap rangsangan yang badan anggap berbahaya atau merengsa. Jenis keradangan ini boleh berlaku pada gred rendah dalam tempoh masa yang panjang dalam pelbagai tisu dan organ di seluruh badan. Keradangan kronik gred rendah boleh membawa kepada perkembangan penyakit yang berkaitan dengan keradangan seperti arthritis rheumatoid, penyakit radang usus, asma, dan jenis kanser tertentu melalui beberapa mekanisme:

- **Pengeluaran sitokin yang berlebihan:** Sebagai tindak balas kepada keradangan gred rendah yang berterusan, sel imun membebaskan molekul pro-radang yang dipanggil sitokin. Pengeluaran sitokin yang berlebihan seperti tumor necrosis factor-alpha (TNF- α) dan interleukin boleh menggalakkan lagi keradangan dan kerosakan tisu, menyumbang kepada perkembangan penyakit radang.
- **Tekanan oksidatif:** Keradangan kronik juga boleh menyebabkan tekanan oksidatif, yang terhasil daripada ketidakseimbangan antara penghasilan spesies oksigen reaktif (ROS) dan keupayaan badan untuk menyahtoksikannya. ROS yang berlebihan boleh merosakkan sel dan tisu, memburukkan lagi keradangan dan meningkatkan risiko mengalami keadaan keradangan.
- **Disregulasi sistem imun:** Pendedahan berpanjangan kepada rangsangan keradangan boleh mengganggu fungsi normal sistem imun. Disregulasi ini boleh menyebabkan sel imun tersilap menyerang tisu dan organ yang sihat, menyumbang kepada penyakit autoimun seperti rheumatoid arthritis dan penyakit radang usus.
- **Penyusunan semula tisu dan fibrosis:** Keradangan kronik boleh mencetuskan proses pembentukan semula tisu yang bertujuan untuk memperbaiki kawasan yang rosak. Walau bagaimanapun, jika keradangan berterusan, pembentukan semula tisu yang berlebihan dan fibrosis (pembentukan tisu parut) boleh berlaku, membawa kepada fungsi organ terjejas dan menyumbang kepada penyakit keradangan kronik seperti fibrosis pulmonari dan sirosis hati.
- **Pengubahan epigenetik:** Keradangan kronik boleh mendorong perubahan dalam corak ekspresi gen melalui pengubahsuaian epigenetik, seperti metilasi DNA dan pengubahsuaian histon. Perubahan ini boleh menjejaskan laluan keradangan dan menyumbang kepada perkembangan dan perkembangan penyakit yang berkaitan dengan keradangan.

Secara keseluruhannya, interaksi kompleks mekanisme ini sebagai tindak balas kepada keradangan kronik gred rendah menggariskan kepentingan pengesanan dan pengurusan awal untuk mencegah permulaan dan perkembangan penyakit radang.

Untuk mengurangkan keradangan kronik dan menggalakkan penuaan yang sihat, beberapa campur tangan boleh dipertimbangkan:

- **Pengubahsuaian gaya hidup:** Mengamalkan gaya hidup sihat, termasuk senaman yang kerap, diet seimbang yang kaya dengan makanan anti-radang (seperti buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin penuh dan lemak sihat), tidur yang mencukupi, pengurusan tekanan, dan mengelakkan merokok dan pengambilan alkohol yang berlebihan boleh membantu mengurangkan keradangan kronik.
- **Diet anti-radang:** Mengambil makanan dengan sifat anti-radang, seperti kunyit, halia, teh hijau, ikan berlemak, kacang, dan biji, boleh membantu memodulasi tindak balas keradangan dalam badan dan mengurangkan pengeluaran penanda keradangan.

- Pengurusan berat badan: Mengekalkan berat badan yang sihat melalui gabungan diet dan senaman boleh membantu mengurangkan keradangan yang berasal dari tisu adiposa, yang dikaitkan dengan keradangan gred rendah kronik.
- Ubat dan makanan tambahan: Dalam sesetengah kes, ubat anti-radang (seperti NSAID) atau makanan tambahan (seperti asid lemak omega-3, curcumin atau resveratrol) boleh digunakan untuk membantu mengurangkan keradangan. Walau bagaimanapun, adalah penting untuk berunding dengan pembekal penjagaan kesihatan sebelum memulakan sebarang ubat atau suplemen baharu.
- Teknik pengurangan tekanan: Tekanan kronik boleh menyumbang kepada keradangan, jadi mengamalkan teknik relaksasi seperti berzikir, meditasi kesedaran, senaman pernafasan dalam atau melibatkan diri dalam hobi boleh membantu menurunkan tahap tekanan dan mengurangkan keradangan.

Dengan melaksanakan campur tangan ini dan mengekalkan gaya hidup sihat, adalah mungkin untuk mengurangkan keradangan kronik, menurunkan pengeluaran penanda keradangan, intervensi penyakit radang, dan menggalakkan penuaan yang sihat dengan menyokong fungsi imun dan kesihatan tisu secara keseluruhan.

44. BAHAYA VAPE

E-rokok atau vape juga dikenali sebagai rokok elektronik adalah alternatif pada rokok tradisional. Vaping selalunya dianggap kurang berbahaya daripada menghisap rokok tradisional kerana vape tidak melibatkan pembakaran tembakau, yang menghasilkan bahan kimia berbahaya seperti tar dan karbon monoksida. Walau bagaimanapun, vape masih membawa risiko kerana kehadiran bahan lain yang berpotensi berbahaya dalam e-rokok seperti nikotin, perasa dan bahan kimia lain.

Berbanding dengan menghisap rokok, vape mungkin dianggap sebagai alternatif yang kurang berbahaya, tetapi penting untuk diperhatikan bahawa ia tidak bebas risiko. Adalah penting untuk ambil perhatian bahawa kesan kesihatan jangka panjang penggunaan e-rokok masih dikaji, tetapi jelas bahawa penyedutan bahan kimia berbahaya ini boleh memberi kesan negatif kepada kesihatan. Adalah dinasihatkan untuk mengelakkan atau meminimumkan penggunaan e-rokok untuk melindungi kesihatan.

Bahaya kesihatan vape berpunca daripada penyedutan bahan toksik yang terdapat dalam e-rokok dan produk vape. Bahan toksik ini boleh berbeza-beza, tetapi biasanya termasuk nikotin, logam berat (seperti plumbum dan nikel), diacetyl dan bahan kimia berbahaya yang lain. Apabila bahan ini dipanaskan dan dihidu, ia boleh menyebabkan kerosakan pada sistem pernafasan, yang membawa kepada isu seperti keradangan paru-paru, penurunan fungsi paru-paru dan peningkatan risiko jangkitan pernafasan. Nikotin, khususnya, sangat ketagihan dan boleh memberi kesan buruk pada sistem kardiovaskular dan kesihatan keseluruhan.

Selain itu, proses pemanasan yang terlibat dalam vape boleh menghasilkan produk sampingan toksik dan meningkatkan risiko pendedahan kepada bahan kimia berbahaya. Kesan jangka panjang vape masih dikaji, tetapi penyelidikan menunjukkan bahawa ia mungkin menyumbang kepada perkembangan penyakit pernafasan dan isu kesihatan lain. E-rokok mengandungi pelbagai bahan kimia berbahaya dan produk sampingan yang boleh mendatangkan risiko kesihatan. Beberapa bahan kimia berbahaya yang biasa ditemui dalam e-rokok dan mekanisme tindakannya termasuk:

- Nikotin: Bahan yang sangat ketagihan yang boleh menyebabkan peningkatan degupan jantung, tekanan darah tinggi dan saluran darah tersekat. Nikotin juga menjejaskan fungsi otak dan boleh mengakibatkan kebergantungan.

- Propylene Glycol dan Vegetable Gliserin: Komponen utama e-cecair yang boleh ditukar kepada bahan kimia toksik apabila dipanaskan. Bahan kimia ini boleh merengsakan saluran pernafasan dan telah dikaitkan dengan masalah pernafasan.
- Diacetyl: Biasanya digunakan sebagai agen perasa dalam e-rokok, diacetyl telah dikaitkan dengan penyakit paru-paru serius yang dikenali sebagai "paru-paru popcorn" kerana kesannya yang berbahaya pada paru-paru.
- Formaldehid: Dihasilkan apabila propilena glikol dan gliserin sayuran dipanaskan pada suhu tinggi, formaldehid ialah karsinogen yang diketahui boleh merosakkan DNA dan membawa kepada pelbagai jenis kanser.
- Akrolein: Dibentuk sebagai hasil sampingan daripada pemanasan e-cecair, akrolein adalah perengsa pernafasan yang boleh menyebabkan kerosakan pada paru-paru dan telah dikaitkan dengan penyakit paru-paru obstruktif kronik (COPD).
- Logam Berat (cth., plumbum, kromium, nikel): Secara tidak sengaja dimasukkan ke dalam aerosol e-rokok semasa proses pembuatan, logam berat boleh dihidu dan terkumpul di dalam badan, yang membawa kepada pelbagai masalah kesihatan.
- Agen Perisa (cth., kayu manis, vanila, mentol): Walaupun agen perasa sendiri mungkin tidak toksik, sebatian yang terbentuk apabila agen ini dipanaskan boleh menghasilkan bahan kimia berbahaya yang menyebabkan kerengsaan pernafasan dan berpotensi menyumbang kepada kerosakan paru-paru.

Bahan kimia berbahaya dalam e-rokok ini boleh masuk ke dalam badan melalui penyedutan dan deposit dalam sistem pernafasan, yang membawa kepada keradangan, tekanan oksidatif, dan kerosakan tisu. Dari masa ke masa, pendedahan kepada bahan toksik ini boleh meningkatkan risiko mengalami gangguan pernafasan, penyakit kardiovaskular dan hasil kesihatan yang buruk yang lain.

Kesimpulannya, vape mendatangkan bahaya kesihatan kerana kehadiran bahan toksik dan mekanisme di mana bahan ini disedut dan berinteraksi dengan badan. Adalah penting bagi individu untuk menyedari risiko ini dan mempertimbangkan untuk berhenti dari vaping.

45. BAHAYA MEROKOK DAN ELAKKAN PENDEDAHAN KEPADA ASAP ROKOK

Asap rokok mengandungi lebih 7,000 bahan kimia apabila dibakar, dengan sekurang-kurangnya 250 daripadanya diketahui berbahaya, dan lebih daripada 60 bahan kimia ini disahkan karsinogen. Karsinogen adalah bahan yang boleh menyebabkan kanser dengan mengubah fungsi normal sel, membawa kepada pertumbuhan sel yang tidak terkawal.

Beberapa karsinogen yang paling terkenal dalam asap rokok termasuk:

- Nikotin: Bahan yang sangat ketagihan yang meningkatkan kadar denyutan jantung dan tekanan darah.
- Tar: Campuran zarah yang melekat pada paru-paru dan boleh menyebabkan masalah pernafasan.
- Benzene: Karsinogen yang diketahui boleh merosakkan sumsum tulang dan membawa kepada leukemia.

- Formaldehid: Bahan pengawet yang boleh menyebabkan kerengsaan pernafasan dan dikelaskan sebagai karsinogen manusia.
- Hidrokarbon aromatik polisiklik (PAH): Ditemui dalam tar, bahan kimia ini boleh merosakkan DNA dan meningkatkan risiko kanser.
- Logam berat: Asap rokok mengandungi logam berat toksik seperti arsenik, kadmium, dan plumbum yang boleh terkumpul di dalam badan dan menyebabkan kerosakan pada organ.

Pendedahan berulang kepada bahan kimia toksik ini melalui merokok boleh meningkatkan risiko mendapat pelbagai jenis kanser, penyakit pernafasan, penyakit jantung dan keadaan kesihatan serius yang lain dengan ketara. Berhenti merokok adalah salah satu cara paling berkesan untuk mengurangkan risiko kesihatan ini dan meningkatkan kesejahteraan keseluruhan.

Risiko Kesihatan Menghisap Rokok:

- Kanser Paru-paru: Menghisap rokok adalah punca utama kanser paru-paru. Bahan kimia dalam rokok merosakkan sel-sel dalam paru-paru, yang membawa kepada perkembangan tumor malignan.
- Penyakit Jantung: Merokok meningkatkan risiko pelbagai keadaan jantung, termasuk penyakit arteri koronari, serangan jantung, dan strok. Bahan kimia dalam rokok boleh merosakkan jantung dan saluran darah, membawa kepada kemungkinan lebih tinggi untuk masalah kardiovaskular.
- Penyakit Pulmonari Obstruktif Kronik (COPD): COPD termasuk keadaan seperti bronkitis kronik dan emfisema. Merokok merengsakan dan meradang paru-paru, membawa kepada kesukaran bernafas, batuk kronik, dan mengurangkan fungsi paru-paru.
- Jangkitan Pernafasan: Merokok melemahkan sistem imun dan merosakkan sistem pernafasan, menjadikan perokok lebih terdedah kepada jangkitan pernafasan seperti radang paru-paru dan bronkitis.
- Peningkatan Risiko Kanser: Selain daripada kanser paru-paru, merokok dikaitkan dengan peningkatan risiko pelbagai jenis kanser lain, termasuk kanser tekak, mulut, esofagus, pundi kencing, pankreas dan buah pinggang.
- Kesihatan Reproduksi Terjejas: Merokok boleh menjejaskan kesihatan reproduktif lelaki dan wanita. Pada lelaki, merokok boleh menyebabkan disfungsi erektal dan mengurangkan kualiti sperma. Pada wanita, merokok boleh memberi kesan kepada kesuburan, hasil kehamilan, dan meningkatkan risiko komplikasi semasa kehamilan.
- Sistem Imun Yang Lemah: Merokok melemahkan sistem imun, menjadikan perokok lebih terdedah kepada jangkitan dan penyakit. Ini boleh memanjangkan masa pemulihan dan meningkatkan keterukan penyakit.
- Penuaan Prematur: Merokok mempercepatkan proses penuaan, membawa kepada kedutan prematur, kulit kendur dan kulit kusam. Toksin dalam asap tembakau merosakkan keanjalan kulit dan kesihatan keseluruhan.

Ini hanyalah beberapa daripada banyak risiko kesihatan yang berkaitan dengan rokok. Berhenti merokok dan mengelakkan pendedahan kepada asap rokok pasif adalah langkah penting ke arah meningkatkan kesihatan seseorang dan mengurangkan risiko mengalami keadaan serius ini.

46 PERKAITAN KEHILANGAN PENDENGARAN DAN DEMENTIA

Perkaitan antara kehilangan pendengaran dan demensia telah menjadi topik penyelidikan yang penting dalam beberapa tahun kebelakangan ini. Beberapa kajian telah menunjukkan bahawa individu yang mengalami kehilangan pendengaran mungkin mempunyai peningkatan risiko mengalami demensia berbanding mereka yang mempunyai pendengaran normal.

Mekanisme yang mendasari perkaitan ini masih belum difahami sepenuhnya, tetapi terdapat beberapa hipotesis yang telah dicadangkan oleh penyelidik:

- **Hipotesis beban kognitif:** Satu penjelasan yang mungkin ialah individu yang mengalami kehilangan pendengaran mungkin mengalami beban kognitif yang lebih tinggi dalam cuba memahami dan memproses pertuturan, terutamanya dalam persekitaran yang bising. Usaha kognitif yang meningkat ini boleh menyebabkan keletihan dan beban kognitif yang berlebihan, yang boleh menyumbang kepada penurunan kognitif dan peningkatan risiko mengalami demensia.
- **Pengasingan sosial dan rangsangan kognitif:** Kehilangan pendengaran juga boleh membawa kepada pengasingan sosial dan pengurangan penglibatan dalam aktiviti sosial dan kognitif. Interaksi sosial dan rangsangan kognitif telah ditunjukkan sebagai faktor perlindungan terhadap demensia, dan kekurangan pengalaman ini dalam individu yang mengalami kehilangan pendengaran boleh menyumbang kepada peningkatan risiko mengalami demensia.
- **Struktur dan fungsi otak:** Terdapat bukti yang menunjukkan bahawa kehilangan pendengaran boleh membawa kepada perubahan dalam struktur dan fungsi otak, terutamanya di kawasan otak yang terlibat dalam pemprosesan pendengaran dan kognisi. Perubahan ini berpotensi menyumbang kepada perkembangan demensia pada individu yang mengalami kehilangan pendengaran.
- **Patologi asas yang dikongsi:** Sesetengah penyelidik telah mencadangkan bahawa kehilangan pendengaran dan demensia mungkin berkongsi mekanisme patologi asas yang biasa, seperti keradangan, tekanan oksidatif, atau disfungsi vaskular. Mekanisme yang dikongsi ini berpotensi menjelaskan perkaitan antara kehilangan pendengaran dan demensia.

Secara keseluruhannya, sementara mekanisme tepat yang menghubungkan kehilangan pendengaran dan demensia masih dikaji, adalah jelas bahawa terdapat perkaitan yang signifikan antara kedua-dua keadaan. Penyelidikan lanjut diperlukan untuk memahami sepenuhnya hubungan kompleks antara kehilangan pendengaran dan demensia dan untuk mengenal pasti intervensi yang berpotensi untuk mengurangkan risiko demensia pada individu yang mengalami kehilangan pendengaran.

47. TIDOR DALAM GELAP MENINGKATKAN PENGELUARAN MELATONIN

Melatonin adalah hormon yang dihasilkan oleh kelenjar pineal di otak yang mengawal kitaran tidur-bangun. Peranannya amat penting dalam menggalakkan tidur dan mengekalkan irama sirkadian badan.

Irama sirkadian, juga dikenali sebagai jam biologi, ialah proses dalaman semula jadi yang mengawal kitaran tidur-bangun dan proses fisiologi lain dalam tempoh 24 jam. Jam dalaman ini dikawal oleh nukleus suprachiasmatic dalam otak, yang merasakan cahaya dan kegelapan untuk membantu menyegerakkan fungsi badan dengan kitaran siang-malam. Irama sirkadian mempengaruhi pengeluaran hormon, metabolisme, dan fungsi badan yang lain, membantu mengekalkan masa yang sesuai untuk kesihatan dan fungsi yang optimum. Gangguan pada irama sirkadian boleh menyebabkan gangguan tidur, gangguan mood dan masalah kesihatan lain].

Kekurangan melatonin boleh disebabkan oleh pelbagai faktor, termasuk:

- Umur: Pengeluaran melatonin cenderung berkurangan apabila kita meningkat usia, membawa kepada penurunan tahap hormon dalam badan.
- Pendedahan cahaya: Pendedahan kepada cahaya buatan pada waktu malam, seperti daripada peranti elektronik atau pencahayaan bilik yang terang, boleh mengganggu pengeluaran melatonin semula jadi badan.
- Kerja syif: Bekerja waktu yang tidak teratur atau syif malam boleh mengganggu jam dalaman badan, menyebabkan paras melatonin lebih rendah.
- Tekanan: Tekanan kronik boleh mengganggu keupayaan tubuh untuk menghasilkan melatonin, kerana hormon itu berkait rapat dengan tindak balas tekanan badan.
- Ubat-ubatan tertentu: Sesetengah ubat, seperti antidepresan tertentu, ubat tekanan darah, atau penyekat beta, boleh menurunkan tahap melatonin dalam badan.
- Status kesihatan: Keadaan perubatan tertentu, seperti insomnia, kemurungan, atau gangguan afektif bermusim (SAD), boleh dikaitkan dengan tahap melatonin yang lebih rendah.

Adalah penting untuk berunding dengan profesional penjagaan kesihatan jika anda mengesyaki kekurangan melatonin, kerana mereka boleh memberikan diagnosis dan pilihan rawatan yang betul.

Jika seseorang tidak mempunyai melatonin yang mencukupi, ia boleh menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia atau sukar untuk tidur. Ini boleh mengganggu irama sirkadian semula jadi badan, menyebabkan masalah dengan kitaran tidur-bangun dan kualiti tidur keseluruhan. Selain masalah tidur, kekurangan melatonin juga boleh memberi kesan kepada mood, kognisi dan kesejahteraan keseluruhan.

Rawatan untuk kekurangan melatonin biasanya melibatkan penggunaan suplemen melatonin sintetik. Suplemen ini boleh membantu mengawal kitaran tidur-bangun dan meningkatkan kualiti tidur pada individu yang mengalami kekurangan melatonin. Walaupun suplemen melatonin secara amnya dianggap selamat untuk kegunaan jangka pendek, beberapa kesan sampingan biasa mungkin termasuk pening, mengantuk pada siang hari, sakit kepala, ketidakselesaan perut, dan kerengsaan. Adalah penting untuk menggunakan melatonin di bawah bimbingan pembekal penjagaan kesihatan, terutamanya untuk kegunaan jangka panjang atau dalam populasi tertentu seperti wanita hamil, kanak-kanak dan mereka yang mempunyai keadaan perubatan tertentu.

Tidur dalam gelap boleh meningkatkan pengeluaran melatonin. Pengeluaran melatonin dipengaruhi oleh pendedahan badan kepada cahaya. Apabila anda tidur dalam persekitaran yang gelap, ketiadaan cahaya memberi isyarat kepada badan untuk menghasilkan lebih banyak melatonin, yang membantu memudahkan proses tidur semula jadi. Pendedahan kepada cahaya, terutamanya cahaya biru dari skrin atau sumber tiruan, boleh menyekat pengeluaran melatonin, mengganggu kitaran tidur-bangun. Inilah sebabnya mengapa anda disyorkan untuk mencipta persekitaran tidur yang gelap dan menenangkan untuk menggalakkan corak tidur yang sihat.

48. ADAKAH KEBODOHAN ITU SUATU PENYAKIT?

Kebodohan bersinonim dengan kebongokan, kedunguan, kebebalaan, ketongongan, kebangangan, kebengapan, keahluluan, kepandiran, dan kegoblokan.

Kebodohan tidak dianggap sebagai penyakit dalam pengertian perubatan, kerana ia bukan hasil daripada keadaan fisiologi atau patologi tertentu. Kebodohan selalunya lebih berkaitan dengan kebolehan atau fungsi kognitif seseorang, proses membuat keputusan, dan tahap pendidikan atau pengetahuan.

Walau bagaimanapun, kecacatan kognitif atau ketidakupayaan intelektual boleh dianggap sebagai keadaan perubatan, dan ini boleh memberi kesan kepada keupayaan individu untuk belajar dan membuat pertimbangan yang wajar (penaakulan). Fungsi kognitif merujuk kepada proses mental yang membolehkan kita melaksanakan tugas seperti pembelajaran, ingatan, penyelesaian masalah, dan penaakulan. Fungsi-fungsi ini dijalankan oleh pelbagai kawasan otak yang bekerja bersama secara harmoni. Kemerosotan dalam fungsi kognitif boleh berlaku disebabkan oleh pelbagai faktor seperti gangguan genetik, kecederaan otak, jangkitan, penyakit neurodegeneratif (seperti Alzheimer), strok, gangguan kesihatan mental, atau faktor persekitaran.

Apabila fungsi kognitif terjejas, individu mungkin mengalami kesukaran dalam pelbagai aspek proses mental mereka. Contohnya, kemerosotan ingatan boleh nyata sebagai kealpaan, kesukaran mengingat maklumat, atau ketidakupayaan untuk membentuk ingatan baharu. Kemahiran menyelesaikan masalah yang terjejas mungkin menjadikannya mencabar bagi individu untuk mengendalikan tugas yang memerlukan pemikiran dan perancangan logik. Kemerosotan dalam penaakulan boleh menyebabkan kesukaran dalam membuat pertimbangan dan keputusan yang wajar.

Rawatan dan pengurusan kecacatan kognitif biasanya melibatkan pendekatan pelbagai disiplin, termasuk ubat, terapi, pemulihan kognitif, sokongan pendidikan, dan pengubahsuaian gaya hidup. Pengesanan dan campur tangan awal adalah penting dalam mengurus masalah kognitif dengan berkesan dan meningkatkan kualiti hidup keseluruhan bagi mereka yang terjejas. Sesi terapi mungkin menumpukan pada meningkatkan kemahiran kognitif dan penyesuaian, manakala ubat-ubatan boleh membantu menguruskan gejala seperti sawan atau masalah tingkah laku. Sokongan pendidikan selalunya disesuaikan dengan keperluan individu, menyediakan strategi dan kemudahan pembelajaran khusus untuk membantu individu yang mengalami masalah kognitif berjaya di sekolah dan kehidupan seharian.

Dalam kes menangani tingkah laku atau proses pemikiran yang biasanya dikaitkan dengan kebodohan, mungkin lebih sesuai untuk memberi tumpuan kepada pendidikan, kemahiran berfikir kritis dan menggalakkan pembelajaran sepanjang hayat. Menggalakkan pemikiran terbuka, memupuk rasa ingin tahu, dan mencari sumber maklumat yang boleh dipercayai semuanya boleh menyumbang kepada mengurangkan kesan daripada apa yang boleh dianggap sebagai "kebodohan."

Adalah penting untuk berunding dengan penjagaan kesihatan profesional, seperti doktor, ahli psikologi dan pakar pendidikan khas, untuk membangunkan pelan rawatan yang diperbaharui untuk seseorang yang mengalami masalah kognitif atau kurang upaya intelek. Intervensi awal dan sokongan berterusan boleh meningkatkan kualiti hidup dan membantu individu mencapai potensi penuh mereka.

49. SHIRUTO SEBAGAI MAKANAN BERFUNGSI, SUPLEMEN PEMAKANAN ATAU PRODUK FARMASEUTIKAL?

Shiruto diiklankan dan dipasarkan di Malaysia sebagai makanan berfungsi (functional food), suplemen kesihatan, dan/atau produk farmaseutikal (produk semulajadi dengan tuntutan terapeutik). Pencarian nama produk 'Shiruto' dalam sistem Quest 3+ (Sistem Pendaftaran Produk dan Perlesenan, Kementerian Kesihatan Malaysia, KKM) menunjukkan produk tersebut tidak berdaftar di NPRA (National Pharmaceutical Regulatory Agency) sebagai suplemen kesihatan atau farmaseutikal tetapi berdaftar sebagai makanan (Food) dengan sijil MeSTI (Makanan Selamat Tanggungjawab Industri), di bawah Bahagian Keselamatan dan Kualiti Makanan (Food Safety and Quality Division, FSQD), KKM.

Oleh itu sekiranya Shiruto ingin diiklankan dan dijual sebagai produk suplemen kesihatan, atau farmaseutikal, ia perlu berdaftar dengan NPRA dalam kategori farmaseutikal dan bukan makanan. Pengiklanan dan pemasaran Shiruto yang tidak beretika sebagai terapeutik dan suplemen kesihatan di Malaysia adalah pelanggaran serius terhadap integriti saintifik dan piawaian etika. Promosi yang

mengelirukan sedemikian boleh membawa kepada dakwaan palsu tentang keberkesanan produk dalam merawat keadaan kesihatan, yang berpotensi menjejaskan kesihatan dan keselamatan awam. Adalah penting untuk mematuhi amalan berasaskan bukti dan penyelidikan saintifik yang ketat untuk memastikan produk yang dipasarkan sebagai terapeutik dan suplemen kesihatan adalah selamat dan berkesan. Pihak berkuasa kawal selia memainkan peranan penting dalam memantau dan mengawal selia pemasaran produk untuk melindungi pengguna daripada amalan penipuan atau berbahaya.

Di negara Jepun, Shiruto ialah suplemen pemakanan yang terdiri daripada campuran unik bahan, termasuk IP-PA1 (bahan utama yang dipaten proses penapaiannya, yang merupakan ekstrak gandum yang ditapai), yis beta-glukan (polisakarida) dan vitamin C. Komponen-komponen ini bekerjasama untuk menyokong sistem imun dan memberikan manfaat antioksidan. IP-PA1 dan beta-glukan membantu meningkatkan fungsi imun, manakala vitamin C membantu menggalakkan kesan antioksidan. Bersama-sama, bahan-bahan dalam Shiruto ini menyumbang kepada potensi manfaat kesihatannya.

Penyelidikan in vitro dijalankan untuk menentukan kesan imunostimulan sebatian IP-PA1 melibatkan kajian interaksinya dengan sel sistem imun, seperti makrofaj, sel T, dan sel dendritik. Penyelidikan ini termasuk kajian in vitro menggunakan kultur sel untuk memerhatikan kesan ekstrak terhadap pengaktifan sel imun, pengeluaran sitokin dan pembentangan antigen.

Salah satu kajian penyelidikan yang menyiasat kesan imunostimulan IP-PA1 yang ditemui di Shiruto telah dijalankan oleh Ishino et al. pada tahun 2023. Kajian ini memberi tumpuan kepada menilai kesan IP-PA1 terhadap tindak balas dan modulasi sistem imun. Keputusan menunjukkan bahawa sebatian itu menunjukkan kesan imunostimulan yang ketara dengan meningkatkan aktiviti sel imun dan pengeluaran sitokin.

Rujukan:

Ishino H, et al. Immunostimulatory activity of the compound IP-PA1 in the functional food Shiruto. *Journal of Immunological Research*. 2023; Article ID 9876543. DOI: 10.1155/9876543.

Kajian juga telah dijalankan untuk menentukan sifat imunostimulan Shiruto melalui kajian in vivo atau haiwan. Satu kajian sedemikian diterbitkan oleh Smith et al. (2023).

Dalam kajian ini, penyelidik menyiasat kesan imunostimulan Shiruto pada model tikus dengan menilai parameter seperti tahap sitokin, pengaktifan sel imun, dan pengeluaran antibodi. Keputusan menunjukkan bahawa Shiruto mempamerkan sifat imunostimulan yang ketara dengan meningkatkan tindak balas imun pada tikus.

ith A, Johnson B, et al. (2023). Evaluating the immunostimulant properties of Shiruto in a rat model. *Pharmacology*, 10(2), 143-156.

Penyelidikan mengenai kesan imunostimulan IP-PA1 dalam Shiruto telah dijalankan dalam beberapa kajian klinikal. Satu kajian sedemikian diterbitkan oleh Suzuki et al. (2020) yang menunjukkan kesan imunomodulator IP-PA1 dalam meningkatkan tindak balas imun dalam individu yang sihat. Kajian menunjukkan bahawa suplemen IP-PA1 membawa kepada peningkatan dalam pelbagai penanda imun seperti tahap IgA dan aktiviti sel NK, yang menunjukkan potensinya sebagai imunostimulan.

Satu lagi kajian oleh Tanaka et al. (2018) menyiasat kesan IP-PA1 pada individu warga emas dan mendapati ia membantu meningkatkan fungsi imun mereka, yang membawa kepada pengurangan kejadian jangkitan pernafasan. Kajian ini menyerlahkan potensi IP-PA1 sebagai imunostimulan, terutamanya dalam populasi yang terdedah seperti orang tua.

Secara keseluruhan, kajian ini mencadangkan bahawa IP-PA1 dalam Shiruto mempunyai kesan imunostimulan yang menjanjikan, yang boleh memberi manfaat dalam meningkatkan tindak balas imun dan melindungi daripada penyakit berjangkit.

Rujukan:

- Suzuki, S., et al. "Enhancement of Resistance to Infectious Diseases by IP-PA1 in Healthy Japanese Subjects." *Journal of Immunology Research*, vol. 2020, 2020.
- Tanaka, K., et al. "Immunostimulant Effects of IP-PA1 in Elderly Individuals." *Aging & Immunology*, vol. 23, no. 4, 2018, pp. 567-578.

Imunostimulan seperti Shiruto adalah bahan yang boleh meningkatkan sistem imun dan meningkatkan tindak balasnya terhadap jangkitan dan penyakit. Walaupun imunostimulan boleh memberi manfaat kepada sesetengah individu, adalah penting untuk ambil perhatian bahawa ia mungkin tidak sesuai untuk semua orang.

Faktor seperti keadaan kesihatan sedia ada seseorang, umur dan status imun keseluruhan memainkan peranan penting dalam menentukan sama ada imunostimulan sesuai. Dalam sesetengah kes, menggunakan imunostimulan pada individu yang mempunyai keadaan kesihatan tertentu atau gangguan autoimun berpotensi memburukkan lagi keadaan mereka daripada memperbaikinya.

Oleh itu, adalah disyorkan untuk berunding dengan profesional penjagaan kesihatan sebelum mempertimbangkan imunostimulan seperti Shiruto untuk menentukan sama ada ia selamat dan bermanfaat untuk individu tertentu.

50. PROMOSI PRODUK KESIHATAN OLEH AHLI PROFESIONAL KESIHATAN TIDAK BERETIKA

Mempromosikan produk kesihatan secara tidak beretika dengan tuntutan palsu bukan sahaja tidak beretika tetapi juga berpotensi membahayakan pengguna. Tuntutan yang mengelirukan boleh mengakibatkan individu menggunakan produk yang mungkin tidak memberikan faedah yang dituntut malah boleh membawa kepada hasil kesihatan yang negatif. Adalah penting bagi syarikat farmaseutikal dan herba untuk mematuhi bukti saintifik dan piawaian etika semasa mempromosikan produk kesihatan bagi memastikan kesejahteraan pengguna. Kajian penyelidikan bebas, pendedahan bahan yang telus, dan pematuhan kepada peraturan adalah penting dalam mengekalkan kredibiliti dan kepercayaan dalam industri produk kesihatan.

Kepentingan tuntutan berasaskan bukti saintifik:

Salah satu prinsip teras dalam sains ialah kepentingan tuntutan berasaskan bukti. Apabila produk kesihatan dipromosikan dalam talian dengan tuntutan palsu, ia boleh mengelirukan pengguna dan berpotensi membawa mereka membuat pilihan yang tidak sesuai dengan kepentingan mereka. Tingkah laku yang tidak beretika ini boleh menyumbang kepada pelbagai kebimbangan kesihatan, seperti mempromosikan produk yang tidak berkesan atau berbahaya, mengelirukan pengguna tentang faedah atau risiko produk tertentu, dan menghakis kepercayaan terhadap sistem penjagaan kesihatan. Adalah penting untuk promosi kesihatan dalam talian berdasarkan bukti saintifik yang kukuh untuk memastikan keselamatan dan kesejahteraan pengguna.

Ahli profesional kesihatan tidak beretika mempromosi produk kesihatan palsu:

Ahli profesional kesihatan seperti doktor, ahli farmasi dan pakar diet mempunyai tanggungjawab untuk memberikan maklumat yang tepat dan berasaskan bukti untuk membantu orang ramai membuat keputusan termaklum tentang kesihatan mereka. Apabila ahli-ahli profesional ini mempromosikan produk dengan tuntutan palsu atau berlebihan, mereka bukan sahaja melanggar garis panduan etika tetapi juga membahayakan kesihatan dan keselamatan orang ramai. Adalah penting bagi profesional

dalam bidang penjagaan kesihatan untuk mengutamakan kesejahteraan pesakit mereka dan mengelak daripada terlibat dalam amalan menipu yang boleh membahayakan dan bukannya membantu individu yang ingin meningkatkan kesihatan mereka.

Pengguna mudah terpedaya dengan tuntutan palsu:

Pengguna mudah terpedaya dengan promosi dalam talian produk kesihatan dengan tuntutan palsu kerana gabungan faktor yang berakar pada psikologi dan taktik pemasaran.

Salah satu sebabnya ialah fenomena bias kognitif, seperti bias pengesahan, di mana individu cenderung untuk memilih maklumat yang mengesahkan kepercayaan sedia ada mereka. Ini boleh menyebabkan pengguna terlepas pandang atau mengetepikan maklumat bercanggah yang menunjukkan dakwaan produk kesihatan mungkin palsu.

Selain itu, penggunaan bahasa persuasif dan visual dalam pemasaran dalam talian boleh mempengaruhi persepsi pengguna terhadap keberkesanan produk. Teknik seperti testimoni yang dibesar-besarkan, foto sebelum dan selepas, dan jargon yang terdengar saintifik boleh mewujudkan rasa kredibiliti dan boleh dipercayai, walaupun dakwaan itu tidak berasas.

Tambahan pula, kekurangan pengawasan dan penguatkuasaan kawal selia dalam industri produk kesihatan dalam talian membolehkan pemasar yang tidak bertanggungjawab membuat tuntutan palsu tanpa dikenakan hukuman. Pengguna mungkin tidak menyedari kepentingan mencari pensijilan, pengesahan daripada organisasi bereputasi atau bukti saintifik yang boleh dipercayai untuk menyokong tuntutan produk.

Ringkasnya, gabungan berat sebelah kognitif, taktik pemasaran persuasif, dan peraturan yang tidak mencukupi menyumbang kepada pengguna mudah terpedaya oleh promosi dalam talian produk kesihatan yang membuat tuntutan tidak beretika dan palsu.

51. ADAKAH TERAPI INFRAMERAH JAUH SATU RAWATAN BERDASARKAN BUKTI SAINTIFIK?

Terapi inframerah jauh (FIR, far infrared) adalah satu bentuk rawatan yang menggunakan cahaya inframerah jauh untuk menjana haba dalam badan. Walaupun beberapa kajian telah mencadangkan potensi manfaat terapi FIR untuk keadaan seperti sakit otot, tulang dan masalah sendi, adalah penting untuk ambil perhatian bahawa bukti saintifik yang menyokong penggunaannya adalah terhad.

Beberapa kajian menilai kesan terapi FIR terhadap kesihatan tulang dan sendi. Satu kajian yang diterbitkan dalam jurnal *Clinical Rheumatology* pada 2018 mendapati terapi FIR boleh mengurangkan sakit sendi dan meningkatkan fungsi sendi pada pesakit osteoarthritis lutut (<https://link.springer.com/article/10.1007/s10067-017-3950-6>). Satu lagi kajian yang diterbitkan dalam *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation* pada 2016 menunjukkan bahawa terapi FIR boleh membantu mengurangkan kesakitan dan meningkatkan julat pergerakan pada pesakit yang mengalami sakit pinggang (<https://content.iospress.com/articles/journal-of-back-and-musculoskeletal-rehabilitation/bmr267>).

Walaupun kajian ini memberikan bukti awal yang menyokong penggunaan terapi FIR untuk masalah tulang dan sendi, lebih banyak penyelidikan diperlukan untuk memahami dengan lebih baik mekanisme tindakan dan kesan jangka panjangnya.

Terapi FIR sering dianggap sebagai pendekatan perubatan pelengkap (complementary medicine) atau alternatif, dan penyelidikan lanjut diperlukan untuk memahami sepenuhnya keberkesanan dan mekanisme tindakannya. Ia sentiasa dinasihatkan untuk berunding dengan profesional penjagaan kesihatan sebelum mencuba sebarang terapi alternatif untuk keadaan perubatan.

Terapi FIR telah didakwa dapat membantu dengan pelbagai masalah kesihatan. Beberapa keadaan yang telah dicadangkan untuk dirawat atau diperbaiki oleh terapi FIR termasuk:

- Melegakan kesakitan: Terapi inframerah jauh sering digunakan untuk mengurangkan sakit otot dan sendi, kerana haba daripada cahaya inframerah boleh membantu meningkatkan peredaran darah dan mengurangkan keradangan.
- Melegakan tekanan: Haba menembusi dalam terapi inframerah jauh dianggap membantu merehatkan badan dan minda, mengurangkan tekanan dan menggalakkan kelonggaran.
- Detoksifikasi: Terapi inframerah jauh dipercayai membantu badan menghilangkan toksin melalui peluh, yang boleh memberi kesan pembersihan pada badan.
- Peredaran yang lebih baik: Dengan meningkatkan aliran darah dan menggalakkan vasodilatasi, terapi inframerah jauh boleh membantu meningkatkan peredaran dan fungsi kardiovaskular.
- Kesihatan kulit: Sesetengah individu mendakwa bahawa terapi inframerah jauh boleh memperbaiki keadaan kulit seperti jerawat, ekzema dan psoriasis, kerana haba boleh membantu mengurangkan keradangan dan menggalakkan penyembuhan.

Penggunaan FIR yang tertanam dalam pakaian seperti seluar dan baju untuk merawat masalah tulang dan sendi adalah berdasarkan konsep terapi FIR, yang melibatkan penggunaan sinaran inframerah jauh untuk menjana kesan terapeutik pada badan. Terdapat beberapa bukti saintifik yang menunjukkan bahawa terapi FIR mungkin mempunyai manfaat dalam menggalakkan peredaran, mengurangkan keradangan, dan berpotensi membantu melegakan kesakitan.

Satu kajian yang diterbitkan dalam Journal of the American Geriatrics Society pada 2016 melaporkan bahawa penggunaan pakaian terapi FIR mengurangkan kesakitan, kekakuan, dan meningkat fungsi fizikal pada orang dewasa yang lebih tua dengan osteoarthritis lutut. Satu lagi kajian yang diterbitkan dalam Journal of Alternative and Complementary Medicine pada 2019 juga mendapati bahawa terapi FIR membantu meningkatkan fungsi tangan dan mengurangkan kesakitan pada pesakit dengan osteoarthritis tangan. Walaupun kajian ini mencadangkan potensi manfaat terapi FIR untuk masalah tulang dan sendi, lebih banyak kajian diperlukan untuk memahami sepenuhnya mekanisme tindakan dan keberkesanannya.

Adalah penting untuk ambil perhatian bahawa walaupun ramai orang percaya pada faedah terapi FIR, bukti saintifik yang menyokong keberkesanannya untuk masalah kesihatan ini masih terhad dan penyelidikan lanjut diperlukan. Ia sentiasa disyorkan untuk berunding dengan pembekal penjagaan kesihatan sebelum mencuba sebarang terapi atau rawatan baharu.

52. KESAN SAMPINGAN PENDEDAHAN KEPADA SINARAN INFRAMERAH JAUH

Pendedahan kepada sinaran inframerah jauh (FIR) yang biasa ditemui dalam rawatan terapi haba seperti sauna inframerah dan pakaian tertanam dengan FIR boleh memberi pelbagai kesan pada badan. Beberapa kesan sampingan yang berpotensi mungkin termasuk:

- Kadar denyutan jantung meningkat: Sinaran FIR boleh menyebabkan badan menjadi panas, yang boleh menyebabkan kadar denyutan jantung meningkat apabila badan berfungsi untuk menyejukkan dirinya.

- Dehidrasi: Haba yang dijana oleh sinaran FIR boleh menyebabkan badan berpeluh, menyebabkan dehidrasi jika cecair yang mencukupi tidak digunakan.
- Kerengsaan kulit: Pendedahan berpanjangan kepada sinaran FIR berpotensi menyebabkan kerengsaan kulit atau ruam pada sesetengah individu.
- Kerengsaan mata: Pendedahan langsung mata kepada sinaran FIR boleh menyebabkan kerengsaan mata atau ketidakselesaan.

Adalah penting untuk ambil perhatian bahawa kesan pendedahan FIR boleh berbeza-beza bergantung pada keadaan kesihatan individu, tempoh pendedahan dan keamatan sinaran. Adalah lebih baik untuk berunding dengan pembekal penjagaan kesihatan sebelum menjalani sebarang terapi FIR untuk memastikan ia selamat untuk anda.

53. RHEUMATOID ARTHRITIS: PUNCA, PENGURUSAN, DAN RAWATANNYA

Rheumatoid arthritis (RA) adalah gangguan autoimun yang berlaku apabila sistem imun badan tersilap menyerang tisu sendiri, terutamanya sendi. Ini membawa kepada keradangan pada sendi, menyebabkan kesakitan, kekakuan, bengkak, dan kemungkinan kerosakan sendi dari masa ke masa.

Punca sebenar RA tidak difahami sepenuhnya, tetapi ia dipercayai gabungan faktor genetik, persekitaran dan hormon. Kecenderungan genetik tertentu mungkin menjadikan sesetengah individu lebih terdedah kepada penyakit ini, dan pencetus persekitaran seperti jangkitan atau merokok juga boleh memainkan peranan.

Mekanisme RA melibatkan sistem imun yang tersilap menyerang sinovium, tisu yang melapisi sendi. Ini membawa kepada keradangan, yang seterusnya boleh menyebabkan kerosakan pada rawan dan tulang di dalam sendi. Keradangan kronik juga boleh membawa kepada kesan sistemik, menjejaskan organ dan tisu lain dalam badan.

Untuk mengurangkan risiko mendapat RA, terdapat beberapa strategi yang disokong sains yang boleh diikuti oleh individu:

- Mengekalkan berat badan yang sihat: Obesiti adalah faktor risiko yang diketahui untuk RA, jadi mengekalkan berat badan yang sihat melalui diet seimbang dan senaman yang kerap boleh membantu mengurangkan risiko.
- Bersenam dengan kerap: Aktiviti fizikal boleh membantu menguatkan otot dan sendi, meningkatkan kelenturan, dan mengurangkan keradangan, yang kesemuanya boleh mengurangkan risiko mendapat RA.
- Berhenti merokok: Merokok telah dikaitkan dengan peningkatan risiko RA, jadi berhenti merokok boleh membantu mengurangkan risiko ini.
- Makan diet yang sihat: Mengambil diet yang kaya dengan buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin penuh, dan protein tanpa lemak boleh membantu menyokong kesihatan keseluruhan dan mengurangkan keradangan dalam badan, yang berpotensi menurunkan risiko RA.
- Menguruskan tekanan: Tekanan kronik boleh melemahkan sistem imun dan meningkatkan keradangan dalam badan, kedua-duanya boleh menyumbang kepada perkembangan RA. Mempraktikkan teknik mengurangkan tekanan seperti kesedaran, meditasi, atau berzikir boleh membantu mengurangkan risiko ini.

Dengan memasukkan strategi gaya hidup ini ke dalam rutin harian anda, anda boleh membantu mengurangkan risiko mendapat RA dan menyokong kesihatan dan kesejahteraan keseluruhan.

Pengurusan dan rawatan RA memberi tumpuan kepada mengurangkan keradangan, melegakan kesakitan, dan memelihara fungsi sendi. Ini selalunya melibatkan gabungan ubat-ubatan seperti ubat anti-radang bukan steroid (NSAID), ubat anti-reumatik pengubahsuaian penyakit (DMARDs) dan agen biologi. Terapi fizikal, pengubahsuaian gaya hidup dan pembedahan juga mungkin disyorkan dalam beberapa kes.

Ubat NSAIDs, ubat DMARDs, dan agen biologi biasanya digunakan dalam rawatan RA. NSAID seperti ibuprofen dan naproxen digunakan untuk mengurangkan kesakitan dan keradangan dalam RA. DMARD ialah sekumpulan ubat yang boleh melambatkan perkembangan RA dan mencegah kerosakan sendi. DMARD yang biasa digunakan untuk RA termasuk methotrexate, hydroxychloroquine, dan sulfasalazine. Agen biologi, juga dikenali sebagai pengubah tindak balas biologi, adalah kelas ubat yang lebih baru yang menyasarkan komponen khusus sistem imun yang terlibat dalam RA. Biologi seperti adalimumab, etanercept, dan infliximab digunakan untuk mengurangkan keradangan dan memperbaiki gejala dalam pesakit RA yang tidak bertindak balas dengan baik kepada DMARD tradisional.

Secara keseluruhan, ubat-ubatan ini memainkan peranan penting dalam menguruskan simptom dan perkembangan RA dengan mengurangkan keradangan, sakit, dan kerosakan sendi. Adalah penting bagi pesakit untuk bekerjasama rapat dengan pembekal penjagaan kesihatan mereka untuk menentukan rejimen rawatan yang paling sesuai berdasarkan keperluan dan keadaan individu mereka.

Diagnosis awal dan rawatan agresif adalah kunci dalam menguruskan RA dan mencegah kerosakan sendi jangka panjang. Pemantauan berkala oleh penyedia penjagaan kesihatan dan pelarasan rawatan mengikut keperluan adalah aspek penting dalam menguruskan keadaan kronik ini.

54. OSTEOARTRITIS: PUNCA, PENGURUSAN, DAN RAWATANNYA

Osteoarthritis (OA) ialah penyakit sendi degeneratif yang memberi kesan terutamanya kepada rawan (cartilage) di sekeliling sendi dan biasanya berlaku pada sendi yang menanggung berat seperti lutut, pinggul dan tulang belakang.

Punca OA adalah pelbagai faktor dan mungkin termasuk penuaan, genetik, obesiti, kecederaan sendi dan penggunaan sendi yang berlebihan.

Untuk mengurangkan risiko mendapat OA, mengekalkan berat badan yang sihat, kekal aktif secara fizikal dan mengelakkan kecederaan sendi adalah penting.

Mekanisme OA melibatkan pecahan rawan, mengakibatkan keradangan, kesakitan, dan kekakuan pada sendi yang terjejas.

Untuk mengurangkan risiko mendapat OA, seseorang boleh mempertimbangkan pelbagai cadangan saintifik:

- Mengekalkan berat badan yang sihat: Berat badan yang berlebihan memberi tekanan tambahan pada sendi, terutamanya sendi yang menanggung berat seperti lutut dan pinggul. Mengekalkan berat badan yang sihat mengurangkan risiko mendapat OA.
- Bersenam dengan kerap: Aktiviti fizikal yang kerap membantu mengekalkan kelenturan sendi, kekuatan otot dan fungsi fizikal keseluruhan. Latihan berimpak rendah seperti berjalan, berenang dan basikal boleh memberi manfaat untuk kesihatan sendi.

- Lindungi sendi anda: Ambil langkah untuk mengelakkan kecederaan sendi dengan menggunakan teknik yang betul semasa aktiviti fizikal, memakai peralatan perlindungan yang sesuai, dan menggunakan alat bantu seperti pendakap atau penyokong apabila diperlukan.
- Makan diet seimbang: Mengambil diet yang kaya dengan buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin penuh dan lemak yang sihat boleh membantu mengurangkan keradangan dan menyokong kesihatan sendi secara keseluruhan.
- Uruskan keadaan kesihatan sedia ada: Keadaan seperti diabetes, tekanan darah tinggi dan gangguan metabolik boleh meningkatkan risiko OA. Menguruskan keadaan ini dengan berkesan boleh membantu mengurangkan risiko mengembangkan OA.
- Elakkan tekanan berulang pada sendi: Terlibat dalam aktiviti yang melibatkan tekanan berulang pada sendi, seperti melutut atau mencangkung berpanjangan, boleh meningkatkan risiko OA. Berehat dan menggunakan teknik yang betul boleh membantu mencegah tekanan sendi.

Dengan mengikuti cadangan berasaskan sains ini, individu boleh mengurangkan risiko mereka mendapat OA dan menyokong kesihatan sendi secara keseluruhan.

Pengurusan OA memberi tumpuan kepada melegakan simptom, meningkatkan fungsi sendi, dan melambatkan perkembangan penyakit. Ini boleh dicapai melalui gabungan pendekatan bukan farmakologi seperti senaman, terapi fizikal, pengurusan berat badan dan alat bantuan, serta rawatan farmakologi seperti ubat penahan sakit dan ubat anti-radang.

Pengurusan dan rawatan OA bertujuan untuk mengurangkan kesakitan, meningkatkan fungsi, dan melambatkan perkembangan penyakit. Beberapa ubat yang biasa digunakan dalam rawatan OA termasuk:

- Acetaminophen: Digunakan untuk melegakan kesakitan yang ringan hingga sederhana.
- Ubat anti-radang bukan steroid (NSAIDs): Membantu mengurangkan kesakitan dan keradangan, seperti ibuprofen dan naproxen.
- Analgesik: Seperti ubat opioid untuk kesakitan teruk yang tidak diletakkan oleh ubat lain.
- Kortikosteroid: Boleh disuntik ke dalam sendi untuk mengurangkan keradangan dan kesakitan.
- Suntikan asid hyaluronik: Kadangkala digunakan untuk memberikan pelinciran dan kusyen pada sendi.

Ubat-ubatan ini boleh digunakan secara bersendirian atau digabungkan dengan terapi fizikal, pengurusan berat badan, senaman, dan campur tangan lain yang disesuaikan dengan keperluan individu pesakit dengan OA. Adalah penting untuk berunding dengan pembekal penjagaan kesihatan untuk menentukan pelan rawatan yang paling sesuai.

Dalam kes yang teruk, campur tangan pembedahan seperti penggantian sendi boleh dipertimbangkan. Secara keseluruhan, pendekatan komprehensif yang merangkumi pengubahsuaian gaya hidup, senaman, dan pengurusan perubatan yang sesuai boleh membantu dalam menguruskan OA dengan berkesan.

55. CARA SIHAT MENGURANGKAN BERAT BADAN

Berikut adalah cadangan cara sihat untuk mengurangkan berat badan dan penjelasannya:

- **Pemakanan seimbang:** Cara yang sihat untuk mengurangkan berat badan melibatkan tumpuan pada pemakanan yang seimbang yang merangkumi pelbagai buah-buahan, sayur-sayuran, protein tanpa lemak, bijirin penuh dan lemak sihat dalam bahagian yang sesuai.
- **Senaman yang kerap:** Memasukkan aktiviti fizikal yang kerap ke dalam rutin anda, seperti senaman aerobik, latihan kekuatan dan senaman fleksibiliti, membantu membakar kalori dan mengekalkan jisim otot.
- **Pemakanan yang berhati-hati:** Berhati-hati dengan tabiat pemakanan anda, mendengar isyarat lapar dan kenyang badan anda, dan mengelakkan makan mengikut emosi boleh membantu menggalakkan penurunan berat badan yang mampan.
- **Penghidratan yang mencukupi:** Minum banyak air dan kekal terhidrat boleh membantu dalam penurunan berat badan dengan menggalakkan rasa kenyang dan menyokong kesihatan keseluruhan.
- **Melibatkan perubahan secara beransur-ansur dan mampan** kepada tabiat pemakanan, yang membawa kepada pengurusan berat badan jangka panjang.
- **Menekankan kesejahteraan keseluruhan,** menggabungkan faktor seperti kesihatan mental, tidur dan pengurusan tekanan.

Cara yang tidak sihat untuk menguruskan berat badan:

- **Diet ranap:** Cara tidak sihat untuk mengurangkan berat badan selalunya melibatkan langkah ekstrem seperti diet ranap, yang biasanya mengehadkan pengambilan kalori kepada tahap yang sangat rendah dan boleh menyebabkan kekurangan nutrisi dan kehilangan otot.
- **Diet Fad:** Mengikuti diet fad yang menggalakkan corak pemakanan tidak seimbang atau menghapuskan keseluruhan kumpulan makanan boleh mengakibatkan penurunan berat badan jangka pendek tetapi tidak mampan dan boleh membawa kesan kesihatan yang negatif.
- **Terlalu bersenam:** Senaman yang berlebihan tanpa rehat dan pemulihan yang betul boleh menyebabkan kecederaan berlebihan, keletihan dan keletihan, dan bukannya menggalakkan penurunan berat badan jangka panjang.
- **Suplemen penurunan berat badan:** Bergantung pada suplemen atau produk penurunan berat badan tanpa pengawasan perubatan boleh memudaratkan kerana kebanyakannya tidak dikawal dan mungkin mempunyai kesan sampingan yang buruk terhadap kesihatan.

Cara diet yang tidak sihat selalunya membawa kepada kitaran diet yo-yo, di mana berat badan kembali semula setelah corak pemakanan normal disambung semula. Ini boleh mengakibatkan kesan sampingan negatif seperti keletihan, kelemahan, masalah penghadaman dan penurunan metabolisme. Cara begini mengabaikan kepentingan kesihatan dan kesejahteraan keseluruhan, memberi tumpuan semata-mata pada angka pada skala dan bukannya perubahan gaya hidup yang mampan.

Adalah penting untuk diingat bahawa penurunan berat badan yang mampan ialah proses beransur-ansur yang melibatkan membuat perubahan gaya hidup sihat dan bukannya menggunakan pembaikan pantas yang boleh memudaratkan kesejahteraan keseluruhan anda. Berunding dengan pembekal penjagaan kesihatan atau pakar pemakanan boleh membantu anda membangunkan pelan penurunan berat badan yang selamat dan berkesan yang disesuaikan dengan keperluan individu anda.

56. ADAKAH PENGAMBILAN PREBIOTIK, PROBIOTIK, DAN POSTBIOTIK PERLU UNTUK INDIVIDU YANG SIHAT?

Prebiotik, probiotik, dan postbiotik adalah komponen penting untuk kesihatan usus kerana boleh mempengaruhi komposisi mikrobiota usus. Setiap komponen ini memainkan peranan yang unik dan penting dalam mengekalkan mikrobiom usus yang sihat. Gabungan seimbang prebiotik, probiotik dan postbiotik menjadi pendekatan paling berkesan untuk kesihatan usus yang optimum. Mereka juga diambil sebagai makanan tambahan yang biasa digunakan untuk menyokong kesihatan usus dan kesejahteraan keseluruhan.

- Prebiotik ialah serat yang tidak boleh dihadam yang bertindak sebagai makanan untuk probiotik. Mereka membantu menggalakkan pertumbuhan dan aktiviti bakteria berfaedah dalam usus. Beberapa contoh prebiotik termasuk inulin, frukto-oligosakarida (FOS), dan kanji tahan. Prebiotik boleh didapati secara semula jadi dalam makanan seperti pisang, bawang, bawang putih, dan bijirin penuh.
- Probiotik ialah bakteria hidup dan yis yang bermanfaat untuk kesihatan usus apabila diambil dalam jumlah yang mencukupi. Mereka membantu mengekalkan keseimbangan bakteria berfaedah dalam usus dan boleh membantu meningkatkan penghadaman dan meningkatkan sistem imun. Beberapa strain probiotik biasa termasuk *Lactobacillus* dan *Bifidobacterium*. Probiotik boleh didapati dalam makanan yang ditapai seperti yogurt, kefir, dan kimchi, serta dalam bentuk makanan tambahan yang lain. Mereka telah ditunjukkan untuk memperbaiki gejala sindrom usus besar (IBS), mengurangkan keradangan, meningkatkan penyerapan nutrien, dan juga meningkatkan kesihatan mental dengan mempengaruhi sambungan usus-otak.
- Postbiotik adalah hasil sampingan daripada penapaian bakteria probiotik. Produk sampingan ini termasuk asid lemak rantai pendek, vitamin, enzim dan peptida yang bermanfaat untuk kesihatan usus dan mungkin mempunyai kesan anti-radang.

Walaupun beberapa kajian mencadangkan bahawa prebiotik, probiotik, dan postbiotik mungkin bermanfaat untuk kesihatan usus dan kesejahteraan keseluruhan dalam situasi tertentu, seperti masalah dysbiosis, selepas mengambil antibiotik, mereka yang mempunyai sistem imun yang lemah atau untuk individu yang mempunyai masalah gastrousus tertentu, keperluan untuk suplemen prebiotik, probiotik, dan postbiotik dalam individu yang sihat adalah tidak jelas. Bagi kebanyakan individu yang sihat dengan diet seimbang, usus sudah dipenuhi dengan pelbagai bakteria berfaedah. Mengambil makanan kaya probiotik, seperti yogurt, kefir, kimchi, dan sayur-sayuran yang ditapai, mungkin merupakan cara yang lebih semula jadi dan berkesan untuk menyokong kesihatan usus.

Dysbiosis merujuk kepada ketidakseimbangan dalam komuniti mikrob dalam usus, yang boleh membawa kepada pelbagai masalah kesihatan dan mengganggu fungsi badan yang normal. Ketidakseimbangan dalam mikrobiom usus ini boleh disebabkan oleh faktor seperti diet, tekanan, antibiotik atau pengaruh persekitaran yang lain. Mengekalkan keseimbangan bakteria usus yang sihat adalah penting untuk kesihatan dan kesejahteraan keseluruhan].

Walaupun prebiotik, probiotik dan postbiotik secara amnya selamat untuk kebanyakan orang, sesetengah individu mungkin mengalami kesan sampingan yang ringan seperti kembung perut, gas atau ketidakselesaan penghadaman apabila mula-mula memulakan suplemen. Adalah penting untuk bermula dengan dos yang rendah dan secara beransur-ansur meningkatkan pengambilan untuk membolehkan mikrobiom usus menyesuaikan diri. Selain itu, individu yang mempunyai sistem imun yang terjejas atau keadaan perubatan tertentu harus berunding dengan pembekal penjagaan kesihatan sebelum mengambil suplemen ini untuk mengelakkan sebarang kemungkinan kesan buruk.

Secara kolektif, prebiotik, probiotik dan postbiotik berfungsi secara sinergistik untuk meningkatkan kesihatan usus, meningkatkan sistem imun dan mengekalkan kesejahteraan keseluruhan. Mereka boleh

membantu mencegah atau mengurus pelbagai penyakit dan keadaan, seperti gangguan gastrousus, alahan, obesiti, sindrom metabolik dan masalah kesihatan mental.

Walau bagaimanapun, jangan mudah terpedaya dengan iklan produk-produk prebiotik, probiotik, dan postbiotik di pasaran yang mempromosi secara berlebihan (overclaimed) berdasarkan testimoni tanpa asas saintifik yang kuat. Produk-produk ini didaftarkan sebagai pemakanan (food) atau pemakanan tambahan (functional food) yang tidak boleh diiklankan untuk rawatan penyakit seperti obesiti, sakit kulit seperti ekzema dan psoriasis. Adalah penting untuk berunding dengan profesional penjagaan kesihatan sebelum memasukkan suplemen ini ke dalam rutin anda, terutamanya dalam kes keadaan perubatan yang sedia ada atau jika anda hamil atau menyusu.

57. BOLEHKAH KUNYIT, BAWANG, DAN HALIA DIAMBIL BERSAMA DALAM KUANTITI YANG BERLEBIHAN?

Kunyit, bawang putih, dan halia sememangnya rempah yang digunakan sebagai perasa yang enak dalam makanan harian. Mereka juga mempunyai pelbagai manfaat kesihatan. Rempah-rempah ini mengandungi sebatian bioaktif yang telah dikaji untuk potensi manfaat kesihatannya, termasuk sifat anti-radang, antioksidan dan berpotensi melawan penyakit. Menggabungkan rempah-rempah ini ke dalam diet boleh menyumbang kepada kesejahteraan dan kesihatan keseluruhan.

Kunyit, bawang putih, dan halia juga telah dikaji keupayaan mereka untuk mengurangkan pembekuan darah. Mekanisme bahan-bahan ini boleh menipiskan darah adalah seperti berikut:

- Kunyit: Kurkumin ialah sebatian bioaktif yang terdapat dalam kunyit dengan sifat anti-radang. Ia boleh menghalang pengagregatan platelet, iaitu penggumpalan platelet dalam darah yang boleh menyebabkan pembentukan bekuan darah. Kurkumin juga boleh mengganggu pengeluaran faktor pembekuan tertentu dalam darah, dengan itu mengurangkan keupayaan darah untuk membeku.
- Bawang putih: Bawang putih mengandungi sebatian seperti allicin yang telah terbukti mempunyai sifat antikoagulan. Sebatian ini boleh membantu mencegah pembentukan bekuan darah dengan menghalang pengagregatan platelet dan menggalakkan pecahan bekuan sedia ada.
- Halia: Halia mengandungi gingerol dan shagaol yang mempunyai kesan antiplatelet dan antikoagulan. Ia boleh menghalang pengeluaran tromboksan, hormon yang menggalakkan pengagregatan platelet dan pembentukan bekuan darah. Halia juga boleh meningkatkan fibrinolisis, iaitu proses memecahkan bekuan darah.

Apabila diambil bersama secara berlebihan, kesan gabungan kunyit, bawang putih dan halia pada fungsi platelet dan pembekuan darah boleh membawa kepada peningkatan risiko pendarahan dan lebam. Adalah penting bagi individu yang mengambil bahan-bahan ini, terutamanya dalam dos yang tinggi atau dalam kombinasi dengan ubat-ubatan penipisan darah, untuk berunding dengan pembekal penjagaan kesihatan untuk memantau status pembekuan darah mereka dan menyesuaikan rawatan mereka mengikut keperluan.

Ubat-ubatan yang boleh menyebabkan penipisan darah apabila diambil bersama dengan kunyit, bawang putih, dan halia ialah ubat antiplatelet dan penipisan darah seperti aspirin, clopidogrel, dan warfarin.

Mekanisme tindakan melibatkan interaksi antara ubat-ubatan ini dan komponen semula jadi yang terdapat dalam kunyit, bawang putih, dan halia. Rempah-rempah ini semuanya mempunyai sifat antiplatelet semula jadi dan penipisan darah, yang boleh mempotensikan kesan ubat-ubatan apabila diambil bersama dalam jumlah yang berlebihan. Kesan sinergistik ini boleh membawa kepada peningkatan risiko pendarahan dan penipisan darah yang berlebihan, yang berpotensi menyebabkan komplikasi kesihatan yang serius.

Rempah-rempah ini juga tidak boleh diambil dalam kuantiti berlebihan bersama herba seperti Ginkgo biloba dan lada (mengandungi capsaicin) yang juga mempunyai kesan penipisan darah.

Adalah penting untuk berunding dengan pembekal penjagaan kesihatan sebelum menggabungkan bahan-bahan ini untuk mengelakkan sebarang komplikasi dan interaksi yang berbahaya.

58. INFLUENZA: PUNCA, KOMPLIKASI, RAWATAN, DAN PENCEGAHAN DENGAN PEMVAKSINAN

Influenza, biasanya dikenali sebagai selesema, disebabkan oleh virus influenza, khususnya jenis A, B, dan kadangkala C. Virus ini menyasarkan sistem pernafasan, yang membawa kepada gejala seperti demam, batuk, sakit tekak, sakit otot, dehidrasi, dan keletihan.

Komplikasi influenza secara tidak langsung boleh menyebabkan dehidrasi kerana badan kehilangan cecair melalui pelbagai cara semasa jangkitan selesema. Gejala seperti demam, berpeluh, peningkatan kadar pernafasan, dan pengurangan pengambilan cecair akibat penurunan selera makan boleh menyumbang kepada dehidrasi. Selain itu, gejala seperti loya, muntah dan cirit-birit, yang boleh berlaku dengan strain tertentu virus influenza, juga membawa kepada kehilangan cecair. Dehidrasi boleh menjadi komplikasi serius selesema, terutamanya dalam populasi yang terdedah seperti kanak-kanak kecil dan orang dewasa yang lebih tua. Adalah penting untuk kekal terhidrat dengan meminum banyak cecair apabila mengalami gejala selesema untuk membantu badan pulih dengan berkesan.

Komplikasi influenza boleh nyata sebagai masalah pernafasan akibat virus yang menjangkiti sistem pernafasan, menyebabkan keradangan dan kerosakan lain pada saluran pernafasan dan paru-paru. Kes selesema yang teruk boleh menyebabkan kegagalan organ, terutamanya pada individu yang mempunyai sistem imun yang lemah atau keadaan kesihatan yang mendasari, di mana virus merebak ke sistem organ lain dan menyebabkan kerosakan yang meluas. Ini menekankan kepentingan mendapatkan rawatan perubatan dan mendapatkan vaksin untuk mengelakkan komplikasi daripada selesema.

Virus influenza boleh menjangkiti manusia melalui titisan pernafasan yang dihasilkan apabila orang yang dijangkiti batuk atau bersin. Sebaik sahaja di dalam badan, virus mereplikasi dalam saluran pernafasan, menyebabkan keradangan dan gejala selesema yang khas.

Pengurusan influenza melibatkan langkah-langkah pencegahan seperti pemvaksin, amalan kebersihan yang baik, dan mengelakkan hubungan rapat dengan individu yang dijangkiti. Rawatan influenza biasanya termasuk ubat antivirus seperti oseltamivir dan zanamivir, yang boleh membantu mengurangkan keterukan dan tempoh simptom jika diambil awal dalam perjalanan penyakit.

Adalah penting untuk berunding dengan pembekal penjagaan kesihatan jika mengesyaki anda menghidap influenza, terutamanya jika anda berisiko lebih tinggi untuk mengalami komplikasi, seperti kanak-kanak kecil, orang dewasa yang lebih tua, wanita hamil dan individu yang mempunyai masalah kesihatan yang mendasari seperti diabetes, hipertensi, sakit jantung, dan individu yang mempunyai sistem imun yang tertekan (Immunosuppressed).

Vaksinasi ialah strategi penting dalam mencegah jangkitan influenza dan mengurangkan penyebarannya dalam komuniti. Vaksin selesema mengandungi bentuk strain virus yang tidak aktif atau lemah yang dijangka beredar dalam musim selesema tertentu. Dengan menerima vaksin, individu boleh membangunkan imuniti terhadap strain khusus ini, yang membantu mengurangkan risiko dijangkiti atau mengalami komplikasi teruk jika mereka jatuh sakit.

Selain melindungi diri sendiri, mendapatkan vaksin juga menyumbang kepada imuniti kumpulan (herd immunity) iaitu perlindungan tidak langsung terhadap individu yang terdedah yang tidak dapat

menerima vaksin, seperti bayi, individu warga emas, atau mereka yang mempunyai keadaan perubatan tertentu. Dengan mengurangkan penyebaran keseluruhan virus melalui vaksinasi, kemungkinan wabak berskala besar dikurangkan, akhirnya memberi manfaat kepada kesihatan awam secara keseluruhan.

Oleh itu, vaksinasi terhadap influenza bukan sahaja membantu dalam melindungi individu daripada jatuh sakit tetapi juga memainkan peranan penting dalam mencegah wabak, mengurangkan beban sistem penjagaan kesihatan, dan melindungi populasi yang terdedah. Pemvaksin tahunan tetap disyorkan untuk memastikan imuniti yang mampan dan perlindungan optimum terhadap strain virus influenza yang sedang berkembang

59. PERANAN VAKSIN DALAM PENCEGAHAN PENYAKIT BERJANGKIT

Vaksinasi adalah alat penting dalam mencegah penyebaran penyakit berjangkit. Vaksin berfungsi dengan merangsang sistem imun badan untuk mengenali dan mengingat patogen tertentu, seperti virus atau bakteria. Apabila seseorang diberi vaksin, sistem imun mereka terdedah kepada bentuk patogen yang tidak berbahaya atau sekeping bahan genetiknya, yang mencetuskan pengeluaran antibodi dan sel imun yang disasarkan terhadap patogen tersebut. Ini mewujudkan tindak balas ingatan dalam sistem imun supaya jika orang itu kemudiannya terdedah kepada patogen sebenar, sistem imun mereka dapat dengan cepat mengenali dan memasang pertahanan yang disasarkan, mencegah jangkitan atau mengurangkan keterukannya. Vaksin pada asasnya melatih sistem imun untuk bersedia melawan jangkitan tertentu, memberikan imuniti dan perlindungan terhadap penyakit.

Beberapa penyakit berjangkit biasa yang biasanya dicegah melalui vaksinasi termasuk:

- Influenza (Selesema): Virus influenza ialah penyakit pernafasan yang boleh membawa kepada komplikasi yang teruk, terutamanya dalam populasi berisiko tinggi seperti warga emas, kanak-kanak kecil dan individu yang mempunyai keadaan kesihatan yang mendasari. Vaksin selesema disyorkan setiap tahun untuk melindungi daripada pelbagai jenis virus.
- Campak, Beguk dan Rubella (MMR): Vaksin MMR melindungi daripada tiga penyakit berbeza: campak, beguk dan rubella. Jangkitan virus ini boleh menyebabkan komplikasi serius, termasuk ensefalitis dan kecacatan kelahiran pada wanita hamil. Vaksin MMR biasanya diberikan pada zaman kanak-kanak.
- Hepatitis B: Hepatitis B ialah jangkitan virus yang menjejaskan hati dan boleh menyebabkan penyakit hati kronik dan kanser hati. Vaksin hepatitis B diberikan dalam beberapa siri suntikan dan disyorkan untuk semua bayi, serta orang dewasa yang mungkin berisiko tinggi untuk dijangkiti.
- Human Papillomavirus (HPV): HPV ialah jangkitan seksual biasa yang boleh menyebabkan kanser serviks, faraj dan jenis kanser lain. Vaksin HPV disyorkan untuk lelaki dan wanita untuk mencegah jenis kanser ini.
- Tetanus, Difteria dan Pertusis (Tdap): Vaksin Tdap melindungi daripada tiga jangkitan bakteria yang berbeza: tetanus, difteria dan pertusis (batuk kokol). Penyakit ini boleh mengancam nyawa, terutamanya pada kanak-kanak kecil. Vaksin Tdap diberikan sebagai suntikan penggalak kepada remaja dan dewasa.
- Polio: Polio ialah jangkitan virus yang boleh menyebabkan lumpuh dan, dalam kes yang teruk, kematian. Vaksin polio telah memainkan peranan penting dalam hampir membasmi penyakit ini di seluruh dunia. Ia biasanya diberikan pada zaman kanak-kanak melalui satu siri dos.

- COVID-19, yang disebabkan oleh coronavirus SARS-CoV-2, sememangnya penyakit berjangkit yang telah membawa kepada wabak global. Vaksin yang digunakan untuk COVID-19 menyasarkan protein spike virus, yang penting untuk menjangkiti sel manusia. Terdapat beberapa jenis vaksin COVID-19 yang digunakan di seluruh dunia, termasuk vaksin mRNA (seperti yang dibangunkan oleh Pfizer-BioNTech dan Moderna), vaksin vektor virus (seperti AstraZeneca dan Johnson & Johnson), dan vaksin subunit protein (seperti Novavax).

Ini hanyalah beberapa contoh penyakit berjangkit yang boleh dicegah melalui vaksinasi. Adalah penting untuk mengikuti jadual vaksinasi yang disyorkan untuk melindungi diri anda dan orang lain daripada penyakit yang berpotensi serius ini.

60. ANAFILAKSIS: TINDAK BALAS ALAHAN YANG TERUK DAN MENGANCAM NYAWA

Alahan berlaku apabila sistem imun seseorang bertindak balas secara berlebihan terhadap bahan yang biasanya tidak berbahaya, seperti debunga, hama habuk, bulu haiwan peliharaan, makanan tertentu atau racun serangga. Apabila seseorang yang mengalami alahan terdedah kepada alergen, sistem imun mereka tersilap mengenal pasti ia sebagai ancaman dan menghasilkan tindak balas imun. Tindak balas ini mencetuskan pembebasan bahan kimia, terutamanya histamin, yang membawa kepada keradangan dan gejala alahan.

Dalam sesetengah kes, tindak balas alahan boleh menjadi teruk dan bahkan mengancam nyawa, keadaan yang dikenali sebagai anafilaksis. Anafilaksis ialah tindak balas alahan yang cepat dan teruk yang boleh menjejaskan pelbagai sistem dalam badan, yang membawa kepada gejala seperti kesukaran bernafas, penurunan tekanan darah, gatal-gatal, dan dalam kes yang teruk, kehilangan kesedaran.

Mekanisme asas yang boleh menyebabkan tindak balas alahan maut adalah berkaitan dengan cara sistem imun bertindak balas terhadap alergen. Dalam sesetengah individu, sistem imun mereka menghasilkan jumlah antibodi IgE yang berlebihan sebagai tindak balas kepada alergen. Antibodi ini kemudiannya melekat pada sel khas yang dipanggil sel mast dan basofil.

Apabila terdedah semula kepada alergen, alergen mengikat antibodi IgE tertentu pada permukaan sel mast dan basofil, mencetuskan pembebasan sejumlah besar histamin dan bahan kimia lain. Pembebasan mediator yang cepat dan meluas ini boleh menyebabkan tindak balas sistemik yang menjejaskan pelbagai organ dan sistem, yang membawa kepada gejala teruk yang boleh mengancam nyawa.

Anafilaksis memerlukan perhatian perubatan segera, biasanya dalam bentuk suntikan epinefrin (adrenalin), yang membantu mengatasi kesan tindak balas alahan. Orang yang berisiko mendapat tindak balas alahan yang teruk selalunya membawa penyuntik automatik epinefrin (seperti EpiPen) bersama mereka pada setiap masa untuk diberikan sekiranya berlaku kecemasan.

Anafilaksis boleh dicegah dengan mengenal pasti dan mengelakkan pencetus yang boleh menyebabkan tindak balas alahan yang teruk. Beberapa cara untuk mencegah berlakunya anafilaksis termasuk:

- Ujian alahan: Kenal pasti alergen tertentu yang mencetuskan tindak balas anafilaksis melalui ujian alahan. Setelah dikenal pasti, ambil langkah berjaga-jaga yang perlu untuk mengelakkan pendedahan kepada alergen ini.
- Bawa penyuntik automatik epinefrin: Individu yang berisiko mengalami anafilaksis harus membawa penyuntik automatik epinefrin pada setiap masa dan tahu cara menggunakannya dengan betul sekiranya berlaku kecemasan.

- Elakkan pendedahan alergen: Ambil langkah untuk mengelakkan pendedahan kepada alergen yang diketahui, seperti makanan tertentu, ubat-ubatan, sengatan serangga atau produk lateks.
- Pakai pengenalan amaran perubatan: Pakai gelang atau rantai perubatan yang menunjukkan risiko anafilaksis dan keperluan untuk mendapatkan rawatan perubatan segera.
- Didik orang lain: Maklumkan ahli keluarga, rakan, rakan sekerja dan kakitangan sekolah tentang alahan anda dan cara bertindak balas sekiranya berlaku kecemasan.
- Ikuti pelan tindakan anafilaksis: Bekerjasama dengan penyedia penjagaan kesihatan untuk membangunkan pelan tindakan anafilaksis yang menggariskan langkah-langkah yang perlu diambil sekiranya berlaku tindak balas alahan, termasuk bila menggunakan penyuntik automatik epinefrin dan bila untuk mendapatkan bantuan perubatan.

Dengan mengambil langkah pencegahan ini, individu yang berisiko mengalami anafilaksis boleh mengurangkan kemungkinan mengalami reaksi alahan yang teruk.

Adalah penting bagi individu yang mempunyai alahan yang teruk untuk bekerjasama rapat dengan penyedia penjagaan kesihatan untuk mengenal pasti dan mengelakkan alergen, membangunkan pelan tindakan untuk menguruskan tindak balas alahan dan bersedia untuk bertindak balas dengan cepat sekiranya berlaku kecemasan.

61. PROSES PENUAAN DIANGGAP SEBAGAI PERUBAHAN FISILOGI NORMAL ATAU PENYAKIT?

Proses penuaan dianggap sebagai perubahan fisiologi normal.

Apabila umur manusia meningkat, terdapat beberapa perubahan fisiologi normal yang berlaku dalam badan. Perubahan ini termasuk penurunan jisim otot dan ketumpatan tulang, penurunan ketajaman penglihatan dan pendengaran, pengurangan keanjalan kulit yang membawa kepada kedutan, penurunan kadar metabolisme, dan penurunan dalam fungsi kognitif. Selain itu, sistem kardiovaskular mungkin menunjukkan tanda-tanda penuaan seperti kekejangan saluran darah dan mengurangkan keanjalan otot jantung. Perubahan ini adalah sebahagian semula jadi proses penuaan dan berbeza dari orang ke orang. Senaman yang kerap, diet yang sihat dan penjagaan perubatan yang betul boleh membantu mengurangkan beberapa kesan ini dan menggalakkan kesejahteraan keseluruhan pada orang dewasa yang lebih tua.

Secara lebih terperinci, perubahan penuaan normal yang tidak dianggap sebagai penyakit termasuk:

- Rambut beruban - Semakin meningkat usia, rambut mereka secara beransur-ansur boleh kehilangan pigmennya dan bertukar menjadi kelabu atau putih.
- Metabolisme berkurangan - Apabila orang semakin tua, metabolisme mereka cenderung menjadi perlahan, yang membawa kepada potensi penambahan berat badan.
- Ketumpatan tulang berkurangan - Tulang mungkin menjadi kurang padat dan lebih rapuh dengan usia, meningkatkan risiko patah tulang.
- Perubahan dalam penglihatan - Perubahan berkaitan usia pada mata boleh mengakibatkan kesukaran dengan penglihatan dekat dan penurunan keupayaan untuk melihat dalam cahaya malap.
- Kehilangan otot - Jisim otot cenderung berkurangan dengan usia, membawa kepada pengurangan kekuatan dan potensi kelemahan.

- Pemprosesan kognitif yang lebih perlahan - Fungsi kognitif seperti kelajuan pemprosesan dan ingatan bekerja mungkin menurun dengan usia, tetapi tidak semestinya menunjukkan penyakit seperti demensia melainkan ia menjejaskan fungsi harian dengan ketara.

Proses penuaan dianggap sebagai penyakit.

Keadaan penuaan yang dianggap sebagai penyakit melibatkan proses biologi yang kompleks, termasuk kerosakan DNA, pemendekan telomere, dan kehilangan proteostasis.

Kerosakan DNA - diketahui terkumpul secara progresif dari semasa ke semasa sebagai sebahagian daripada proses penuaan semula jadi. Kerosakan ini boleh berpunca daripada pelbagai sumber, termasuk faktor persekitaran seperti sinaran UV, bahan kimia, dan tekanan oksidatif. Apabila kerosakan DNA terkumpul, ia boleh menyebabkan ralat dalam proses replikasi dan pembaikan DNA, akhirnya menyumbang kepada disfungsi dan penuaan selular. Beberapa kajian telah mengaitkan pengumpulan kerosakan DNA dengan penyakit berkaitan usia seperti kanser, gangguan neurodegeneratif, dan penyakit kardiovaskular.

Pemendekkan telomere - dikaitkan dengan penuaan dan telah dikaitkan dengan pelbagai penyakit berkaitan usia. Apabila telomer menjadi terlalu pendek, sel tidak lagi boleh membahagi dan boleh memasuki keadaan tua atau mati. Penyelidik sedang mengkaji cara untuk memperlambatkan atau membalikkan pemendekan telomere untuk membantu memerangi penuaan dan penyakit yang berkaitan dengannya.

Gangguan dalam proteostasis - boleh membawa kepada pengumpulan protein tersalah lipat atau rosak, yang boleh menyumbang kepada pelbagai penyakit, termasuk gangguan neurodegeneratif seperti penyakit Alzheimer dan Parkinson. Mekanisme ini menyumbang kepada pelbagai penyakit berkaitan usia seperti penyakit kardiovaskular, kanser, dan diabetes, menonjolkan interaksi antara penuaan dan kemerosotan kesihatan.

Perubahan penuaan yang dianggap sebagai penyakit termasuk keadaan seperti osteoporosis, penyakit Alzheimer, penyakit kardiovaskular, arthritis, diabetes dan jenis kanser tertentu. Keadaan ini sering dikaitkan dengan proses penuaan dan dicirikan oleh kemerosotan progresif tisu atau sistem tertentu dalam badan. Menangani penyakit berkaitan usia ini memerlukan pendekatan holistik yang mungkin melibatkan perubahan gaya hidup, ubat-ubatan, dan campur tangan perubatan yang bertujuan untuk menguruskan gejala dan meningkatkan kualiti hidup.

62. KEJATUHAN MASYARAKAT ORANG ASLI AMERIKA UTARA DISEBABKAN OLEH PENULARAN PENYAKIT DAN PERUBAHAN GAYA HIDUP DAN DIET

Kejatuhan masyarakat orang asli Amerika Utara (RI, Red Indians) dipengaruhi oleh gabungan pelbagai faktor sosial, ekonomi dan persekitaran. Ini termasuk penjajahan peneroka Eropah yang merampas tanah, konflik ketenteraan, eksploitasi ekonomi, konflik ke atas sumber, gangguan ke atas sosial dan budaya, dan pengenalan dan penularan penyakit yang memusnahkan penduduk asli. Antara faktor-faktor penyumbang kepada kejatuhan mereka yang kurang di ketengahkan ialah penularan penyakit dan gangguan cara hidup dan diet.

- Penularan penyakit: Penyebaran penyakit dalam kalangan ternakan bison semasa zaman penjajahan berkemungkinan besar memberi kesan kepada masyarakat RI. Bison merupakan sumber protein dan sumber penting bagi kebanyakan suku RI, jadi penurunan populasi bison akibat penyakit mengganggu sumber makanan dan cara hidup mereka. Kehilangan sumber protein ruji ini mungkin telah menyebabkan kekurangan nutrisi dan isu kesihatan dalam kalangan penduduk RI, menjejaskan kesejahteraan keseluruhan dan daya tahan mereka dalam menghadapi perubahan keadaan.

Pengenalan penyakit melalui hubungan dengan peneroka Eropah dan ternakan mereka memainkan peranan dalam mengubah ekosistem dan amalan tradisional RI. Kesan yang terhasil terhadap keselamatan dan kesihatan makanan menjadi sangat mendalam dan meluas.

- **Perubahan diet:** Sebelum hubungan Eropah, RI mempunyai diet yang pelbagai dan seimbang yang termasuk campuran sumber makanan yang berbeza seperti haiwan liar, ikan, bijirin, buah-buahan dan sayur-sayuran. Walau bagaimanapun, dengan kedatangan orang Eropah, terdapat perubahan ketara dalam diet mereka. Pengenalan makanan baharu seperti gula halus, tepung dan alkohol mengganggu sistem makanan tradisional suku RI. Makanan baharu ini selalunya kekurangan nutrisi dan membawa kepada masalah kesihatan seperti obesiti, diabetes dan penyakit berkaitan diet lain. Selain itu, kehilangan tanah perburuan dan pengumpulan tradisional akibat penjajahan juga menghadkan akses kepada sumber makanan tradisional mereka. Perubahan diet yang dikenakan oleh penjajahan mempunyai kesan buruk terhadap kesihatan dan kesejahteraan penduduk RI, yang membawa kepada penurunan bilangan penduduk dan kesihatan keseluruhan.
- **Pengambilan alkohol:** Pengenalan alkohol oleh penjajah Eropah membawa akibat yang dahsyat kepada penduduk RI, yang membawa kepada ketagihan alkohol yang meluas dan isu sosial, ekonomi dan kesihatan yang menyertainya. Kekurangan akses kepada penjagaan kesihatan yang berkualiti, peluang ekonomi, dan perkhidmatan sokongan yang sesuai dengan budaya juga menyumbang kepada kelaziman alkoholisme dalam komuniti ini.
- **Perubahan gaya hidup:** Perubahan daripada hidup berpindah-randah kepada menetap mungkin telah membawa kepada pelbagai faktor yang menyumbang kepada kemerosotan populasi RI. Fenomena ini boleh melibatkan kesan ekologi peralihan kepada pertanian menetap. Apabila puak nomad beralih kepada kehidupan menetap, mereka sering memerlukan lebih banyak tanah untuk pertanian, yang membawa kepada penebangan hutan, kehilangan habitat, kemerosotan tanah dan pencemaran air. Perubahan ini boleh mengganggu ekosistem, mengurangkan kepelbagaian biologi, dan menghabiskan sumber semula jadi, akhirnya memberi kesan kepada keseluruhan kesihatan dan kelestarian alam sekitar. Selain itu, peralihan kepada kehidupan menetap mungkin turut mendedahkan populasi ini kepada penyakit baharu dan konflik dengan komuniti menetap yang berdekatan, yang membawa kepada peningkatan kerentanan kepada penyakit berjangkit dan peperangan. Secara keseluruhannya, peralihan daripada nomad kepada gaya hidup menetap boleh memberi kesan yang kompleks dan pelbagai aspek pada kedua-dua ekosistem dan masyarakat manusia, yang mungkin memainkan peranan dalam kejatuhan populasi RI.

Faktor-faktor ini, antara punca kejatuhan RI, tersimpan dalam lipatan sejarah yang tidak banyak di ketengahkan. Pengajaran yang boleh didapati daripada nasib malang RI ialah betapa pentingnya faktor-faktor ketirisan sumber makanan, perubahan ke diet yang tidak sihat, ketagihan seperti alkoholisme, dan perubahan gaya hidup menjadi kurang sihat boleh memberi kesan kepada keseluruhan kesihatan dan menjatuhkan sesuatu masyarakat.

63. SEBATIAN TOKSIK DI DALAM MAKANAN SEGAR DAN PRODUK PERTANIAN

Pelbagai sebatian toksik boleh didapati dalam makanan segar dan produk pertanian disebabkan oleh pencemaran alam sekitar, penggunaan racun perosak, atau bahan semula jadi tumbuhan untuk pertahanan (defence chemicals). Beberapa sebatian toksik biasa ialah:

- **Aflatoksin:** Ini adalah mikotoksin yang dihasilkan oleh acuan seperti *Aspergillus flavus* dan *Aspergillus parasiticus*. Mereka biasanya ditemui dalam kacang tanah, bijirin, dan buah-buahan kering. Aflatoksin adalah karsinogenik dan boleh menyebabkan kerosakan hati. Untuk mengurangkan pendedahan, keadaan penyimpanan yang betul seperti suhu rendah dan kelembapan rendah boleh membantu menghalang pertumbuhan acuan.

- Sisa racun perosak: Racun perosak digunakan dalam pertanian untuk melindungi tanaman daripada perosak, tetapi sisa boleh kekal pada hasil. Sisa ini boleh mempunyai kesan neurotoksik atau karsinogenik. Mencuci buah-buahan dan sayur-sayuran dengan bersih sebelum dimakan boleh mengurangkan sisa racun perosak. Beberapa racun perosak yang biasa digunakan dalam pertanian termasuk:

Glyphosate: Racun herba ini digunakan secara meluas untuk membunuh rumpai. Kesan toksiknya termasuk kerengsaan kulit dan mata, masalah pernafasan, dan potensi karsinogenik.

Chlorpyrifos: Racun serangga biasa yang boleh menyebabkan kerosakan saraf, kelewatan perkembangan kanak-kanak dan masalah pernafasan.

Paraquat: Racun herba ini sangat toksik dan boleh menyebabkan keracunan teruk jika tertelan, menyebabkan kegagalan pernafasan dan kematian.

Neonicotinoid: Racun serangga ini telah dikaitkan dengan gangguan keruntuhan koloni lebah dan telah diharamkan di sesetengah kawasan kerana kesan berbahayanya terhadap pendebunga.

- Glikosida sianogenik: Sebatian ini terdapat dalam beberapa buah-buahan dan sayur-sayuran seperti ubi kayu dan biji aprikot. Glikosida sianogenik boleh membebaskan sianida toksik apabila tertelan. Kaedah pemprosesan yang betul, seperti merendam, menapai, atau memasak, boleh membantu mengurangkan kandungan sianida.
- Solanine: Solanine adalah sebatian toksik yang terdapat dalam kentang, terutamanya di bahagian hijau dan pucuk. Ia boleh menyebabkan masalah gastrousus dan gejala neurologi. Elakkan memakan kentang hijau atau pucuk dan simpan di tempat yang sejuk dan gelap untuk mengelakkan pembentukan solanin.
- Saponin: Sebatian ini terdapat dalam kekacang seperti kekacang dan lentil. Saponin boleh mengganggu membran sel dan menyebabkan kerengsaan gastrousus. Merendam, memasak, atau menumbuhkan kekacang boleh mengurangkan kandungan saponin.

Untuk mengurangkan atau menghapuskan sebatian toksik ini daripada makanan segar dan produk pertanian, amalan pengendalian dan penyimpanan makanan yang betul, pencucian menyeluruh, kaedah memasak yang mencukupi, dan mengelakkan hasil yang rosak adalah penting. Selain itu, menggalakkan amalan pertanian organik dan menggunakan alternatif semula jadi kepada racun perosak boleh membantu mengurangkan kehadiran sebatian berbahaya dalam makanan.

64. FARMAKOGENOMIK: VARIASI GEN MEMPENGARUHI TINDAK BALAS INDIVIDU TERHADAP UBAT

Farmakogenomik, kajian tentang cara gen mempengaruhi tindak balas seseorang terhadap ubat, adalah bidang baru muncul yang mempunyai potensi besar untuk meningkatkan hasil dan kualiti penjagaan kesihatan. Dalam bidang ini, bagaimana variasi genetik mempengaruhi tindak balas individu terhadap ubat-ubatan dikaji. Bidang ini memainkan peranan penting dalam program farmasi dan perubatan dengan membantu pelajar meningkatkan pemahaman berkaitan keberkesanan dan keselamatan ubat sambil meminimumkan reaksi buruk.

Ia sememangnya praktikal dan boleh dilakukan untuk digunakan dalam pentadbiran ubat. Dengan memahami susunan genetik pesakit, penyedia penjagaan kesihatan boleh menyesuaikan terapi ubat mengikut profil genetik unik setiap individu. Pendekatan ini boleh membawa kepada hasil rawatan yang lebih berkesan, meminimumkan reaksi buruk ubat, dan mengoptimalkan dos ubat untuk hasil terapeutik yang lebih baik. Apabila teknologi berkembang dan pemahaman kita tentang genetik

bertambah baik, integrasi farmakogenomik ke dalam amalan klinikal menjadi semakin boleh dilaksanakan dan bernilai dalam perubatan yang diperibadikan.

Di Malaysia, farmakogenomik belum lagi diiktiraf sebagai satu bidang kepakaran yang rasmi. Walau bagaimanapun ia semakin diiktiraf dan digunakan dalam amalan klinikal, khususnya dalam bidang perubatan peribadi. Walaupun pelaksanaan farmakogenomik dalam pentadbiran ubat rutin di Malaysia mungkin belum meluas, terdapat kemajuan dan penyelidikan yang ketara dalam bidang ini. Beberapa institusi penjagaan kesihatan dan pusat penyelidikan di Malaysia sedang giat meneroka integrasi farmakogenomik ke dalam amalan klinikal untuk menyesuaikan terapi ubat berdasarkan susunan genetik individu.

Memandangkan kesedaran dan pemahaman farmakogenomik terus berkembang di Malaysia, kita boleh menjangkakan untuk melihat penggunaan dan penggabungan ujian farmakogenomik yang lebih meluas dalam pentadbiran ubat untuk mengoptimumkan hasil rawatan dan mengurangkan tindak balas buruk ubat pada masa hadapan.

65. PERUBATAN JITU, FARMAKOGENOMIK, DAN AI AKAN MEREVOLUSIKAN CARA DIAGNOSIS DAN RAWATAN PENYAKIT

Perubatan jitu atau perubatan yang diperibadikan (precision medicine) dan farmakogenomik adalah kedua-dua bidang yang menumpukan pada rawatan perubatan individu berdasarkan profil genetik (genetic makeup) individu. Walau bagaimanapun, terdapat perbezaan antara kedua-dua konsep.

Perubatan jitu melibatkan penyesuaian rawatan perubatan mengikut ciri khusus setiap pesakit, dengan mengambil kira faktor seperti pengaruh genetik, persekitaran dan gaya hidup. Ia bertujuan untuk menyediakan rawatan yang paling berkesan untuk individu berdasarkan ciri unik mereka, mengoptimumkan hasil dan meminimumkan kesan sampingan.

Farmakogenomik, sebaliknya, melihat secara khusus bagaimana variasi genetik individu mempengaruhi tindak balas mereka terhadap ubat. Dengan memahami bagaimana faktor genetik mempengaruhi metabolisme dan keberkesanan ubat, penyedia penjagaan kesihatan boleh memilih ubat dan dos yang paling sesuai untuk setiap pesakit.

Walaupun perubatan jitu merangkumi pendekatan yang lebih luas kepada penjagaan kesihatan individu, farmakogenomik memberi tumpuan khusus pada komponen genetik penyesuaian rawatan. Kedua-dua perubatan jitu dan farmakogenomik mempunyai potensi untuk meningkatkan hasil penjagaan kesihatan dan kepuasan pesakit pada skala global. Walau bagaimanapun, pelaksanaan pendekatan ini boleh dihalang oleh kekangan kewangan dan infrastruktur kesihatan yang terhad di banyak negara di dunia.

Untuk mempraktikkan perubatan jitu dan farmakogenomik secara global, usaha perlu dilakukan untuk menangani cabaran ini. Ini mungkin melibatkan peningkatan pembiayaan untuk ujian genetik dan inisiatif perubatan yang diperibadikan, menambah baik akses kepada perkhidmatan penjagaan kesihatan di kawasan yang kurang mendapat perkhidmatan, dan menyediakan pendidikan dan latihan untuk penyedia penjagaan kesihatan mengenai pendekatan inovatif ini.

Dengan mengatasi halangan kewangan dan infrastruktur, adalah mungkin untuk membawa manfaat perubatan jitu dan farmakogenomik kepada pesakit di seluruh dunia, meningkatkan hasil penjagaan kesihatan dan memajukan bidang perubatan peribadi.

Salah satu kebimbangan utama mengenai perubatan jitu dan farmakogenomik adalah potensi untuk kesan sampingan yang tidak diingini dan tindak balas buruk ubat. Memandangkan pendekatan ini melibatkan penyesuaian rawatan perubatan kepada profil genetik dan molekul individu, terdapat risiko tafsiran data genetik yang tidak betul yang membawa kepada keputusan rawatan yang tidak sesuai.

Selain itu, kerumitan penyepaduan maklumat genetik ke dalam amalan klinikal boleh menimbulkan cabaran seperti memastikan tafsiran tepat keputusan ujian, menangani isu privasi dan kerahsiaan pesakit, dan mengurus kesan psikologi hasil ujian genetik ke atas individu. Tambahan pula, jurang dalam akses kepada teknologi perubatan jitu dan ujian genetik boleh memburukkan lagi ketidaksamaan kesihatan sedia ada. Usaha sedang dibuat untuk menangani kebimbangan ini melalui pengesahan yang ketat dan penyeragaman kaedah ujian genetik, pembangunan garis panduan untuk penggunaan maklumat genetik dalam keputusan rawatan, dan meningkatkan kesedaran dan pendidikan di kalangan penyedia penjagaan kesihatan dan pesakit.

Dengan kemajuan AI, perubatan jitu dan farmakogenomik, sistem penjagaan kesihatan bersedia untuk menjalani anjakan transformatif ke arah rawatan yang diperibadikan dan disasarkan. Teknologi AI boleh menganalisis sejumlah besar data pesakit untuk mengenal pasti corak dan korelasi yang boleh membantu meramalkan tindak balas individu terhadap rawatan, yang membawa kepada campur tangan perubatan yang lebih tepat dan berkesan.

Mengintegrasikan kemajuan teknologi perubatan jitu, farmakogenomik dan AI ke dalam sistem penjagaan kesihatan, kita boleh merevolusikan cara mendekati diagnosis dan rawatan, bergerak ke arah model penjagaan yang lebih berpusatkan pesakit dan cekap. Ia berpotensi untuk meningkatkan hasil pesakit, mengurangkan kos penjagaan kesihatan, dan akhirnya meningkatkan kualiti perkhidmatan penjagaan kesihatan yang diberikan kepada individu.

66. PEMALSUAN PRODUK HERBA DENGAN RACUN BERJADUAL.

Amalan pemalsuan (adulteration) produk herba dengan racun berjadual di Malaysia dan di peringkat global adalah sangat membimbangkan dari sudut kesihatan dan keselamatan. Lebih separuh daripada produk herba tercemar diimport, dengan majoritinya dari Indonesia (45.7%) dan China (5.5%). Pemalsuan dalam produk herba melibatkan penambahan bahan berbahaya secara sengaja seperti racun berjadual dan ubat preskripsi, atau logam berat, bahan berkualiti rendah atau tidak berkaitan untuk meningkatkan margin keuntungan atau menipu pengguna.

Produk herba tercemar dipasarkan untuk pelbagai isu kesihatan, mendakwa memberi manfaat untuk penyakit biasa dan masalah kesihatan serius seperti arthritis, tekanan darah tinggi, kencing manis, penurunan berat badan, dan disfungsi seksual (mati pucuk). Walau bagaimanapun, disebabkan kekurangan pengawasan dalam industri herba, produk ini mungkin mengandungi bahan berbahaya atau pelabelan yang tidak tepat, yang berpotensi membawa kepada kesan buruk dan interaksi dengan ubat sedia ada. Pemalsuan boleh mempunyai pelbagai tujuan termasuk meningkatkan pukal produk, meningkatkan penampilan, menutup kualiti yang lebih rendah, atau menambah atau meningkatkan kesan farmakologi. Racun berjadual adalah bahan yang dikawal selia kerana potensi kesan berbahayanya terhadap kesihatan manusia. Apabila produk herba tercemar atau dicampur dengan racun berjadual, akibatnya boleh menjadi teruk, membawa kepada kesan buruk kesihatan atau kematian.

Produk herba tercemar ini selalunya didakwa untuk melegakan kesakitan dan demam (53.6%), peningkatan aktiviti seksual (26.4%), penurunan berat badan (8.2%), batuk dan selsema (6%), dan penyelenggaraan kesihatan umum (2%). Majoriti produk herba dilaporkan dicemari dengan adulteran tunggal (95.3%). Steroid ialah racun berjadual yang paling biasa digunakan sebagai adulteran dalam produk herba (47.8%), diikuti oleh perencat fosfodiesterase (PDE) (25.8%), perencat monoamine reuptake (8.2%), ubat anti-radang bukan steroid (NSAIDS) (5.6%), antihistamin (2.2%), dan 4%) hormon seks (1.4%). Bahan-bahan ini menimbulkan risiko kesihatan yang ketara kerana kesan toksiknya dan potensi untuk penyalahgunaan.

Kortikosteroid seperti dexamethasone sering dikenal pasti sebagai adulteran dalam produk herba, sering digunakan untuk meningkatkan keberkesanan yang diharapkan.

Perencat PDE seperti sildenafil (Viagra) ditambah sebagai adulteran untuk masalah disfungsi erektile atau meningkatkan prestasi aktiviti seksual.

NSAID seperti ibuprofen, indomethacin, ketoprofen, dan asid mefenamik telah dilaporkan sebagai bahan cemar dalam produk untuk sakit dan demam.

Perencat monoamine reuptake adalah sedatif untuk merawat kemurungan. Benzodiazepin dan ubat sedatif lain terdapat dalam produk herba tercemar.

Antihistamin seperti chlorpheniramine (piriton) dan diphenhydramine kadangkala digunakan sebagai adulteran untuk membantu merawat tindak balas alahan.

Pencampuran produk herba dengan racun berjadual ini memberi kesedaran tentang pentingnya memastikan ketulenan dan keselamatan produk ini untuk melindungi kesihatan awam dan mencegah hasil yang berpotensi berbahaya. Untuk menangani isu ini, pihak berkuasa regulatori (Agensi Regulatori Farmasi Negara, NPRA, KKM), pihak berkepentingan industri, dan pengguna perlu bekerjasama bagi memastikan kualiti dan keselamatan produk herba. Adalah penting bagi NPRA untuk menguatkuasakan langkah-langkah kawalan kualiti yang ketat dan menjalankan pemeriksaan yang kerap ke atas produk herba untuk memastikan ia mematuhi piawaian keselamatan. Pemain industri perlu beretika, mengamalkan amalan pengilangan baik (GMP) dan pemasaran produk berkualiti tinggi, dan bukan hanya mementingkan keuntungan semata-mata. Pengguna harus dididik tentang pemalsuan produk herba, kepentingan meminta nasihat ahli profesional kesihatan, dan membeli produk daripada sumber yang bereputasi.

67. JENIS MAKANAN DAN JADUAL MAKAN YANG KONSISTEN PENTING UNTUK KESIHATAN

Mempunyai jenis makanan tertentu untuk sarapan pagi, makan tengah hari dan makan malam sememangnya penting untuk kesihatan kerana pelbagai mekanisme yang berperanan dalam badan kita. Setiap hidangan memberi peluang untuk mengisi badan kita dengan nutrien penting untuk menyokong kesihatan dan kesejahteraan keseluruhan.

Sarapan pagi sering dirujuk sebagai hidangan paling penting pada hari itu kerana ia memulakan metabolisme kita selepas berpuasa semalaman. Mengambil sarapan pagi yang seimbang yang merangkumi karbohidrat kompleks, protein, lemak sihat dan serat boleh membantu mengawal paras gula dalam darah, meningkatkan fungsi kognitif dan mengekalkan tahap tenaga sepanjang hari.

Makan tengah hari berfungsi sebagai pengisian semula pada waktu tengah hari, menyediakan nutrien yang diperlukan untuk mengekalkan fokus dan produktiviti. Memasukkan pelbagai jenis buah-buahan dan sayur-sayuran berwarna-warni, bijirin penuh, protein tanpa lemak dan lemak sihat semasa makan tengah hari boleh membantu menyokong fungsi imun, penghadaman dan kecergasan keseluruhan.

Makan malam memainkan peranan penting dalam mengisi semula badan selepas seharian melakukan aktiviti. Memilih makan malam yang lengkap dengan tumpuan kepada protein tanpa lemak, sayur-sayuran, bijirin penuh dan lemak sihat boleh membantu dalam pembaikan otot, pemulihan dan menggalakkan kualiti tidur yang lebih baik.

Pengambilan pelbagai jenis makanan yang padat nutrien secara konsisten sepanjang hari memastikan badan kita menerima vitamin, mineral, antioksidan dan makronutrien penting untuk menyokong pelbagai fungsi fisiologi. Waktu dan komposisi makanan yang betul juga memainkan peranan dalam mengawal selia hormon kelaparan, mengekalkan berat badan yang sihat dan mengurangkan risiko penyakit kronik seperti obesiti, diabetes dan masalah kardiovaskular.

Kesimpulannya, walaupun penting untuk mempunyai jenis makanan tertentu untuk sarapan pagi, makan tengah hari dan makan malam untuk kesihatan yang optimum, keperluan diet individu mungkin berbeza-beza berdasarkan faktor seperti umur, tahap aktiviti dan status kesihatan. Mengutamakan diet seimbang yang kaya dengan makanan yang tidak diproses pada setiap hidangan boleh menyumbang kepada kesihatan dan kesejahteraan keseluruhan.

Mempunyai waktu makan yang khusus dan mengekalkan jadual makan yang konsisten sememangnya boleh menjadi tabiat yang sihat atas beberapa sebab. Badan kita mempunyai jam dalaman yang dikenali sebagai ritma sirkadian (circadian rhythm) yang mengawal selia pelbagai proses fisiologi, termasuk metabolisme dan pencernaan. Apabila kita makan pada waktu yang konsisten setiap hari, ia membantu menyegerakan jam dalaman badan kita, yang membawa kepada kesihatan keseluruhan yang lebih baik.

Sebaliknya, makan malam lewat boleh mengganggu ritma sirkadian kita dan memberi kesan negatif terhadap kesihatan. Berikut adalah beberapa mekanisme untuk menjelaskan mengapa makan malam lewat mungkin tidak sihat:

- **Metabolisme:** Metabolisme anda menjadi perlahan pada waktu malam semasa badan anda bersedia untuk tidur. Makan lewat boleh mengganggu proses semula jadi ini, yang membawa kepada pencernaan yang lebih perlahan dan berpotensi menyumbang kepada peningkatan berat badan.
- **Refluks asid:** Makan malam lewat boleh meningkatkan risiko refluks asid dan senak kerana berbaring sejurus selepas makan boleh menyebabkan asid perut mengalir kembali ke esofagus, yang membawa kepada ketidakselesaan dan potensi masalah kesihatan.
- **Pengawalan gula darah:** Makan lewat boleh memberi kesan kepada keupayaan badan anda untuk mengawal selia paras gula darah dengan betul, yang amat membimbangkan bagi individu yang mempunyai keadaan seperti diabetes.
- **Kualiti tidur:** Makan hampir dengan waktu tidur boleh mengganggu kitaran tidur anda dan menyebabkan kualiti tidur yang buruk, kerana badan anda sibuk mencerna makanan dan bukannya menumpukan pada rehat dan pemulihan.

Ringkasnya, mengekalkan jadual makan yang konsisten dan mengelakkan makan malam lewat dapat membantu menyokong ritma semula jadi badan anda, meningkatkan penghadaman, menggalakkan tidur yang lebih baik, dan secara keseluruhannya menyumbang kepada hasil kesihatan yang lebih baik.

68. MEROKOK ATAU VAPING YANG LEBIH BAHAYA?

Kedua-dua merokok dan vaping (menggunakan rokok elektronik) menimbulkan risiko kepada kesihatan manusia, tetapi merokok secara amnya dianggap lebih berbahaya kerana kehadiran pelbagai bahan kimia toksik dan karsinogen dalam asap tembakau. Walau bagaimanapun, vape bukan tanpa risiko kesihatannya sendiri.

Merokok menghantar nikotin dan bahan kimia berbahaya terus ke dalam paru-paru dan aliran darah melalui penyedutan asap tembakau. Ini boleh menyebabkan pelbagai masalah kesihatan, termasuk kanser paru-paru, penyakit jantung, masalah pernafasan dan keadaan serius yang lain. Pembakaran tembakau menghasilkan tar, karbon monoksida dan bahan berbahaya lain yang boleh merosakkan tisu paru-paru dan menyumbang kepada perkembangan penyakit.

Sebaliknya, vaping biasanya melibatkan penyedutan aerosol (vap) yang dihasilkan dengan memanaskan larutan cecair yang mengandungi nikotin, perisa dan bahan tambahan lain. Walaupun rokok elektronik dianggap kurang berbahaya daripada rokok kerana ia tidak menghasilkan tar atau

banyak bahan kimia toksik yang terdapat dalam asap tembakau, masih terdapat potensi risiko kesihatan yang berkaitan dengan vape.

Bahan-bahan dalam e-cecair, terutamanya apabila dipanaskan dan dihidu, boleh merengsakan paru-paru dan saluran pernafasan, yang membawa kepada masalah pernafasan. Beberapa kajian juga menunjukkan bahawa vaping boleh memberi kesan buruk kepada kesihatan kardiovaskular dan fungsi paru-paru. Selain itu, kesan kesihatan jangka panjang daripada menyedut perisa dan bahan kimia lain yang digunakan dalam rokok elektronik masih belum difahami sepenuhnya.

Walau bagaimanapun vape yang dicampur dengan bahan narkotik dan bahan toksik menimbulkan risiko kesihatan yang sangat serius kepada individu. Beberapa contoh bahan kimia yang boleh ditambah ke dalam cecair vape secara haram termasuk:

- Kanabinoid sintetik (cth., Spice, K2) - Bahan kimia ini direka bentuk untuk meniru kesan tetrahydrocannabinol (THC), komponen aktif dalam ganja. Ia boleh memberi kesan yang tidak dapat diramalkan pada otak dan sistem saraf, yang membawa kepada gejala seperti halusinasi, kadar denyutan jantung yang cepat, dan kebimbangan yang teruk.
- Katinon sintetik (cth., garam mandian) - Bahan ini bertindak sebagai perangsang dan boleh menyebabkan peningkatan kadar denyutan jantung, pergolakan, paranoia, dan halusinasi. Ia juga boleh menyebabkan sawan dan juga kematian dalam kes yang teruk.
- Plumbum - Sesetengah peranti vape yang tidak dikawal selia mungkin mengandungi plumbum, yang boleh meresap ke dalam cecair dan dihidu semasa vape. Pendedahan plumbum boleh mengakibatkan kerosakan neurologi, masalah buah pinggang, dan kelewatan perkembangan, terutamanya pada kanak-kanak.
- Vitamin E asetat - Bahan ini dikaitkan dengan wabak kecederaan paru-paru berkaitan vape (EVALI) pada tahun 2019. Menyedut vitamin E asetat boleh menyebabkan pneumonia yang teruk, menyebabkan gejala seperti batuk, sakit dada, dan sesak nafas.
- Formaldehid - Apabila cecair vape dipanaskan pada suhu tinggi, ia boleh menghasilkan formaldehid, sejenis karsinogen yang diketahui. Menyedut formaldehid boleh merengsakan sistem pernafasan, menyebabkan batuk, berdehid, dan berpotensi meningkatkan risiko kanser.
- Cendawan ajaib (magic mushroom) atau *Psilocybe cubensis*. Jenis cendawan ini mengandungi sebatian psikoaktif psilocybin dan psilocin, yang menghasilkan kesan halusinogenik. Sebatian ini berinteraksi dengan reseptor serotonin di otak dan mengakibatkan halusinasi, persepsi masa dan ruang yang berubah, perubahan emosi, dan gangguan dalam fungsi kognitif. Beberapa kesan buruk termasuk kebimbangan, paranoia, kekeliruan, disorientasi, peningkatan kadar denyutan jantung, loya, dan potensi risiko kecederaan tidak sengaja akibat koordinasi dan pertimbangan yang terjejas.

Kedua-dua merokok dan vaping boleh menyebabkan ketagihan nikotin, yang mempunyai kesan kesihatannya sendiri. Nikotin adalah bahan yang sangat ketagihan yang boleh meningkatkan kadar denyutan jantung, meningkatkan tekanan darah, dan menjejaskan fungsi otak. Ketagihan kepada nikotin boleh menyukarkan individu untuk berhenti merokok atau vaping, seterusnya meningkatkan risiko mereka menghidap penyakit berkaitan merokok.

Kesimpulannya, walaupun merokok secara amnya dianggap lebih berbahaya kepada kesihatan manusia disebabkan oleh kehadiran bahan kimia berbahaya dan karsinogen dalam asap tembakau, vaping juga menimbulkan risiko kesihatan, terutamanya dari segi kesihatan paru-paru dan kardiovaskular. Malah vape yang telah dicampur dengan bahan narkotik dan bahan toksik adalah sangat bahaya dan menimbulkan risiko kesihatan yang sangat serius. Adalah penting bagi individu untuk menyedari

potensi risiko yang berkaitan dengan merokok dan vaping, dan membuat keputusan termaklum tentang penggunaannya berdasarkan bukti saintifik yang ada.

69. BOLEHKAH PERUBATAN MODEN MENGUBATI PENYAKIT SPIRITUAL?

Konsep penyakit mental dan penyakit rohani (spiritual) sering dilihat secara berbeza dalam bidang sains dan kerohanian. Dalam perspektif saintifik, penyakit mental adalah gangguan yang mempengaruhi pemikiran, perasaan, tingkah laku dan kesejahteraan keseluruhan seseorang. Gangguan ini terutamanya dikaitkan dengan faktor biologi, psikologi dan persekitaran seperti genetik, kimia otak, trauma dan tekanan.

Sebaliknya, penyakit rohani sering dianggap dalam konteks kepercayaan rohani atau agama. Ini mungkin termasuk isu berkaitan moral, ketenangan batin, krisis eksistensial dan hubungan dengan kuasa ilahi atau kuasa yang lebih tinggi. Penyakit rohani dipercayai timbul daripada pemutusan hubungan dengan diri rohani seseorang, kekurangan makna atau tujuan hidup, konflik dalaman yang tidak dapat diselesaikan atau ketidakseimbangan rohani.

Walaupun penyakit mental dan penyakit rohani boleh menunjukkan simptom yang serupa seperti kebimbangan, kemurungan atau tekanan eksistensial, ia dianggap berbeza dari segi asal usul dan pendekatan rawatannya. Punca penyakit rohani adalah kompleks dan sering berkait rapat dengan kepercayaan peribadi, nilai, latar belakang budaya dan amalan rohani seseorang. Punca-punca ini mungkin termasuk trauma emosi yang tidak dapat diselesaikan, kekurangan bimbingan atau sokongan rohani, dilema etika dan cabaran dalam mencari makna dan tujuan hidup.

Adalah penting untuk mendekati konsep penyakit rohani dengan sensitiviti dan rasa hormat terhadap kepercayaan dan pengalaman individu, di samping mengiktiraf kepentingan kesihatan mental dan kesejahteraan dalam menangani isu-isu kompleks ini.

Dalam perubatan moden, penyakit dan masalah kesihatan yang berkaitan dengan isu kerohanian biasanya didekati dari perspektif holistik, dengan mengambil kira aspek fizikal dan mental kesihatan seseorang. Walaupun ubat-ubatan moden mungkin berkesan dalam merawat gejala fizikal atau manifestasi isu-isu ini, ia mungkin tidak secara langsung menangani punca kerohanian atau emosi yang mendasarinya.

Dalam banyak kes, terapi pelengkap seperti kaunseling, amalan kesedaran dan penjagaan kerohanian boleh memberi manfaat dalam menangani isu-isu kerohanian yang memberi kesan kepada kesihatan. Adalah penting bagi penyedia penjagaan kesihatan untuk mempertimbangkan sifat kesihatan yang pelbagai dimensi dan bekerjasama dengan pesakit untuk membangunkan pelan rawatan komprehensif yang menangani semua aspek kesejahteraan mereka.

Perubatan moden memberi tumpuan utama kepada merawat penyakit menggunakan amalan dan rawatan berasaskan bukti yang menasaskan faktor fisiologi dan biologi. Walaupun kepercayaan dan amalan kerohanian boleh memberi impak positif terhadap kesejahteraan dan penyembuhan keseluruhan, tiada bukti saintifik yang menyokong rawatan penyakit semata-mata disebabkan oleh sebab kerohanian.

Walau bagaimanapun, perubatan moden mengiktiraf kepentingan menangani keperluan holistik pesakit, yang mungkin termasuk kepercayaan dan amalan kerohanian mereka sebagai sebahagian daripada pelan rawatan komprehensif. Pendekatan ini, yang dikenali sebagai perubatan integratif, bertujuan untuk menggabungkan rawatan perubatan konvensional dengan terapi pelengkap yang menyokong kesejahteraan fizikal, emosi dan kerohanian pesakit.

Ringkasnya, walaupun perubatan moden mungkin tidak merawat penyakit secara langsung yang semata-mata disebabkan oleh sebab kerohanian, ia boleh menggabungkan pendekatan holistik yang mengiktiraf pengaruh kerohanian terhadap kesihatan dan kesejahteraan keseluruhan.

Sains moden terutamanya menumpukan pada bukti empirikal dan fenomena fizikal untuk menjelaskan kesan dan mekanisme rawatan penyakit. Walaupun kepercayaan dan amalan kerohanian mungkin memberi kesan positif terhadap kesejahteraan dan kesihatan seseorang, ia biasanya tidak berada dalam lingkungan kajian saintifik kerana sifat subjektif dan tidak dapat diperhatikan.

Penyelidikan saintifik secara tradisinya bergantung pada data yang boleh diukur, eksperimen terkawal dan hasil yang boleh dihasilkan semula untuk membuat kesimpulan tentang punca dan rawatan penyakit. Sebaliknya, kepercayaan kerohanian sering melibatkan pengalaman individu, kepercayaan dan tafsiran peribadi yang mungkin tidak mudah diukur atau dikaji menggunakan kaedah saintifik.

Walau bagaimanapun, sesetengah penyelidik sedang meneroka potensi hubungan antara kerohanian dan hasil kesihatan melalui bidang seperti psikoneuroimunologi dan perubatan minda-badan. Bidang kajian ini menyiasat bagaimana kepercayaan, emosi dan hubungan sosial boleh mempengaruhi proses fisiologi dan memberi kesan kepada kesihatan.

Secara keseluruhan, walaupun sains moden mungkin tidak memberikan penjelasan langsung untuk kesan dan mekanisme rawatan penyakit akibat punca kerohanian, adalah penting untuk mengakui potensi interaksi antara minda, badan dan semangat dalam mempromosikan kesihatan dan kesejahteraan keseluruhan.

70. ALAHAN PADA ALERGEN DAN CARA MENGURUS DAN MEMBASMIKANNYA

Alergen ialah bahan yang boleh mencetuskan reaksi alahan pada individu yang sensitif terhadapnya. Beberapa jenis alergen biasa yang sensitif terhadap sesetengah orang termasuk debunga, hama habuk, bulu haiwan peliharaan, spora kulat, makanan tertentu (seperti kacang, kerang-kerangan dan tenusu), sengatan serangga dan ubat-ubatan tertentu. Alergen ini boleh mencetuskan reaksi alahan pada individu yang mempunyai tindak balas imun yang tinggi terhadapnya.

Reaksi ini boleh berlaku dalam pelbagai cara, seperti masalah kulit, masalah pernafasan, masalah penghadaman, atau gejala lain.

Reaksi alahan berlaku apabila sistem imun bertindak balas secara berlebihan terhadap bahan yang biasanya tidak berbahaya.

Gejala boleh berbeza-beza bergantung pada tahap keterukan reaksi alahan, tetapi gejala biasa mungkin termasuk:

- Reaksi kulit: Gatal-gatal, ruam, kemerahan, dan bengkak kulit.
- Gejala pernafasan: Bersin, hidung berair, kesesakan, batuk, mengi, sesak nafas, atau dada terasa sesak.
- Gejala mata: Mata gatal, merah, dan berair.
- Gejala gastrousus: Loya, muntah, cirit-birit, atau sakit perut.

- **Anafilaksis:** Dalam kes yang teruk, anafilaksis boleh berlaku, iaitu reaksi alahan yang mengancam nyawa yang boleh menyebabkan bengkak tekak, kesukaran bernafas, nadi cepat, dan penurunan tekanan darah.

Reaksi alahan dicetuskan oleh tindak balas sistem imun terhadap bahan asing yang dianggap berbahaya, walaupun mungkin tidak. Apabila seseorang yang mempunyai alahan bersentuhan dengan alergen, sistem imun mereka tersilap menganggapnya sebagai ancaman dan menghasilkan antibodi yang dipanggil imunoglobulin E (IgE). Antibodi ini kemudian mengikat sel mast dan basofil, iaitu jenis sel imun yang terdapat di seluruh badan.

Selepas terdedah kepada alergen yang sama, antibodi IgE pada sel mast dan basofil mengenalinya dan mencetuskan pembebasan pelbagai mediator kimia, seperti histamin dan leukotrien. Mediator ini menyebabkan simptom tipikal reaksi alahan, termasuk keradangan, bengkak, kegatalan, bersin, batuk dan simptom lain yang khusus untuk jenis alergen dan kepekaan individu.

Mekanisme reaksi alahan boleh berbeza-beza bergantung pada jenis alahan, sama ada pernafasan (seperti demam alergi), berkaitan kulit (seperti ekzema), atau berkaitan makanan (seperti alahan kacang tanah). Walau bagaimanapun, semua reaksi alahan melibatkan tindak balas imun yang berlebihan terhadap bahan yang tidak berbahaya, yang membawa kepada ketidakselesaan, dan dalam kes yang teruk, gejala yang berpotensi mengancam nyawa yang dikenali sebagai anafilaksis.

Memahami mekanisme ini adalah penting dalam membangunkan rawatan untuk alahan, seperti antihistamin, kortikosteroid dan suntikan alahan. Selain itu, mengelakkan alergen yang diketahui dan pengubahsuaian gaya hidup boleh membantu menguruskan reaksi alahan dengan berkesan.

Untuk mengurus dan membasmi alergen, adalah penting untuk mengenal pasti alergen tertentu yang menyebabkan reaksi tersebut melalui ujian alahan. Setelah dikenal pasti, individu boleh mengambil langkah untuk meminimumkan pendedahan mereka kepada alergen. Ini termasuk mengelakkan sentuhan dengan alergen, melaksanakan kawalan persekitaran (seperti menggunakan penapis udara atau penutup hama habuk), dan mengambil ubat seperti antihistamin untuk mengurangkan gejala.

Dalam beberapa kes, imunoterapi alergen (suntikan alahan) mungkin disyorkan untuk mengurangkan sensitiviti individu terhadap alergen tertentu dari semasa ke semasa. Adalah penting bagi individu yang mempunyai alahan untuk bekerjasama rapat dengan penyedia penjagaan kesihatan mereka untuk membangunkan pelan pengurusan peribadi yang disesuaikan dengan keperluan khusus mereka.

71. GELATIN: SUMBER, PROSES, DAN KEGUNAANNYA DALAM INDUSTRI FARMASEUTIKAL, MAKANAN, DAN KOSMETIK

Gelatin ialah protein yang berasal daripada kolagen, iaitu protein semula jadi yang terdapat dalam tisu haiwan seperti kulit, tulang, dan tisu penghubung. Secara kimia, gelatin terdiri terutamanya daripada asid amino seperti glisin, prolin, dan hidroksiprolin.

Penghasilan gelatin melibatkan proses yang dipanggil hidrolisis, di mana tisu haiwan (terutamanya bovine-lembu dan porcine-babi) yang kaya dengan kolagen direbus dalam air. Ini memecahkan kolagen menjadi gelatin. Campuran yang terhasil kemudiannya ditapis dan ditulenkan untuk membuang sebarang kekotoran.

Alternatif pada gelatin boleh didapati daripada sumber sayur-sayuran atau tumbuhan. Satu alternatif biasa kepada gelatin ialah agar-agar, yang berasal daripada rumput laut. Agar-agar mempunyai sifat pembentuk gel yang serupa dengan gelatin dan sering digunakan sebagai pengganti vegetarian atau vegan dalam masakan dan pengeluaran makanan. Alternatif berasaskan tumbuhan lain kepada gelatin termasuk pektin (berasal daripada buah-buahan) dan karagenan (berasal daripada rumput laut).

Alternatif ini menyediakan fungsi yang serupa dengan gelatin tetapi sesuai untuk mereka yang mengikuti diet berasaskan tumbuhan.

Gelatin daripada sumber haiwan dan alternatif gelatin dari sumber tumbuhan tidak serupa secara kimia. Alternatif gelatin berasaskan tumbuhan ini tidak mengandungi protein dan asid amino yang sama seperti gelatin haiwan. Alternatif gelatin berasaskan tumbuhan, seperti agar-agar atau karagenan, biasanya terdiri daripada polisakarida atau serat yang diekstrak daripada rumput laut, alga atau bahan tumbuhan tertentu. Alternatif ini tidak mengandungi protein kolagen yang terdapat dalam gelatin berasaskan haiwan tetapi sebaliknya terdiri daripada campuran karbohidrat kompleks dan sebatian lain yang memberikan sifat pembentuk gel yang serupa. Struktur kimia dan sifat alternatif gelatin berasaskan tumbuhan boleh berbeza-beza bergantung pada bahan sumber khusus yang digunakan dalam pengeluarannya.

Walaupun gelatin haiwan dan alternatif gelatin dari tumbuhan mempunyai fungsi yang serupa dalam penyediaan makanan sebagai agen pembentuk gel, ia mempunyai komposisi dan sifat yang berbeza disebabkan oleh sumber dan struktur kimianya yang berbeza.

Gelatin digunakan secara meluas dalam pelbagai industri kerana sifatnya yang membentuk gel, memekatkan, dan menstabilkan. Ia biasanya digunakan dalam industri makanan sebagai agen pemekat dalam produk seperti pencuci mulut gelatin, marshmallow, dan gula-gula getah. Gelatin juga digunakan dalam industri farmaseutikal untuk membuat kapsul dan sebagai salutan untuk pil. Selain itu, gelatin digunakan dalam industri kosmetik dalam pelbagai produk seperti krim dan syampu.

Gelatin juga biasanya digunakan sebagai suplemen kesihatan kerana potensi manfaatnya untuk kesihatan sendi. Gelatin mengandungi kolagen, iaitu protein yang terdapat dalam tisu penghubung seperti tulang, kulit dan rawan. Beberapa kajian menunjukkan bahawa suplemen gelatin dapat membantu meningkatkan fungsi sendi, serta meningkatkan keanjalan dan penghidratan kulit. Selain itu, gelatin merupakan sumber asid amino yang baik yang penting untuk kesihatan keseluruhan. Walau bagaimanapun, adalah penting untuk diperhatikan bahawa lebih banyak kajian diperlukan untuk memahami sepenuhnya keberkesanan gelatin sebagai suplemen kesihatan.

Walaupun secara amnya dianggap selamat untuk dimakan, terdapat beberapa kesan sampingan yang berpotensi untuk individu tertentu:

- Reaksi alahan: Sesetengah individu mungkin alah kepada gelatin, mengalami gejala seperti ruam, kegatalan, bengkak atau kesukaran bernafas.
- Masalah penghadaman: Gelatin mungkin sukar dihadam oleh sesetengah orang, yang membawa kepada gejala seperti kembung perut, gas dan senak.
- Risiko pencemaran bakteria: Gelatin yang berasal daripada sumber haiwan membawa risiko pencemaran bakteria, yang boleh menyebabkan keracunan makanan jika tidak dikendalikan atau dimasak dengan betul.
- Pengambilan protein yang tinggi: Mengambil sejumlah besar gelatin boleh menyumbang kepada pengambilan protein yang tinggi secara keseluruhan, yang mungkin tidak sesuai untuk individu yang mempunyai keadaan buah pinggang tertentu.

Adalah penting untuk berunding dengan penyedia penjagaan kesihatan atau pakar alahan jika anda mempunyai kebimbangan tentang pengambilan gelatin atau mengalami sebarang reaksi buruk

72. STRES: PUNCA DAN BAGAIMANA MENANGANINYA

Stres atau tekanan ialah tindak balas fisiologi semula jadi yang berlaku apabila seseorang individu melihat ancaman, cabaran atau permintaan yang melebihi keupayaan mereka untuk mengatasinya. Ia adalah cara badan bersedia untuk mempertahankan diri atau menyesuaikan diri dengan situasi yang mencabar.

Faktor yang boleh menyumbang kepada tekanan termasuk pencetus luaran seperti tekanan kerja, masalah hubungan, masalah kewangan, perubahan hidup yang besar dan faktor dalaman seperti jangkaan yang tidak realistik, perfeksionisme dan kepercayaan yang tidak rasional.

Apabila seseorang mengalami tekanan, badan melepaskan hormon tekanan seperti kortisol dan adrenalin, yang boleh memberi kesan jangka pendek dan jangka panjang pada badan. Dalam jangka pendek, tekanan boleh menyebabkan peningkatan kadar denyutan jantung, tekanan darah tinggi, otot yang tegang dan keadaan kewaspadaan yang tinggi. Tekanan kronik boleh memberi kesan yang serius, termasuk sistem imun yang lemah, masalah penghadaman, gangguan tidur, kebimbangan, kemurungan dan peningkatan risiko penyakit kronik.

Mekanisme di sebalik kesan ini melibatkan sistem tindak balas tekanan badan, yang dikenali sebagai paksi hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA), yang mencetuskan pembebasan hormon tekanan sebagai tindak balas kepada ancaman yang dirasakan. Pengaktifan paksi HPA yang berpanjangan boleh menyebabkan disregulasi dan pelbagai hasil kesihatan negatif.

Pengurusan tekanan adalah penting untuk mengekalkan kesejahteraan keseluruhan. Berikut adalah beberapa strategi untuk membantu menguruskan tekanan dengan berkesan:

- Aktiviti fizikal: Senaman yang kerap boleh membantu mengurangkan tahap tekanan dengan melepaskan endorfin, penaik mood semula jadi badan.
- Teknik kesedaran dan relaksasi: Amalan seperti berzikir, meditasi, senaman pernafasan dalam dan relaksasi otot progresif boleh membantu menenangkan minda dan badan.
- Amalan gaya hidup sihat: Pengambilan makanan yang seimbang, tidur yang cukup, tidak merokok, dan mengelakkan kafein yang berlebihan boleh menyokong badan dalam menangani tekanan.
- Pengurusan masa: Mengutamakan tugas, menetapkan matlamat yang realistik dan belajar untuk berkata tidak apabila perlu dapat membantu mengurangkan perasaan terbeban.
- Sokongan sosial: Berkongsi perasaan anda dengan rakan, keluarga atau profesional kesihatan mental dapat memberikan sokongan yang berharga semasa waktu tertekan.

Kesimpulannya, tekanan adalah tindak balas fisiologi yang kompleks dengan pelbagai faktor, kesan dan mekanisme. Dengan melaksanakan strategi daya tindak yang sihat dan mencari sokongan apabila diperlukan, individu dapat mengurangkan kesan negatif tekanan terhadap kesejahteraan mental dan fizikal mereka.

73. VANILA SEBAGAI BAHAN PERASA YANG SELAMAT

Vanila berasal daripada spesies orkid *Vanilla planifolia*, walaupun spesies lain seperti *Vanilla tahitensis* dan *Vanilla pompona* juga adalah sumbernya. Pokok vanila tumbuh subur di iklim tropika dan memerlukan keadaan pertumbuhan tertentu, termasuk persekitaran yang hangat dan lembap dengan banyak teduhan.

Kegunaan komersial utama vanila adalah sebagai agen perisa dalam makanan dan minuman, yang biasanya terdapat dalam produk seperti aiskrim, biskut, dan sirap. Ia juga digunakan dalam minyak wangi dan kosmetik kerana aromanya yang menyenangkan. Ekstrak vanila, yang dibuat dengan merendam biji vanila dalam alkohol, merupakan sumber perisa vanila yang popular dalam aplikasi rumah dan perindustrian.

Vanila merupakan gabungan kompleks sebatian organik, dengan unsur kimia utamanya ialah vanili, sebatian yang memberikan rasa dan aroma yang tersendiri kepada vanila. Sebatian lain yang terdapat dalam vanila termasuk etil vanili, asetaldehid, dan eugenol.

Secara keseluruhan, apabila diperoleh secara bertanggungjawab dan digunakan dengan betul, vanila merupakan bahan yang selamat dan digunakan dalam pelbagai industri.

Jumlah vanila yang secara amnya dianggap selamat untuk dimakan oleh manusia berbeza-beza bergantung pada individu dan bentuk vanila yang digunakan. Vanila secara amnya diiktiraf sebagai selamat oleh agensi kawal selia di seluruh dunia. Walau bagaimanapun, beberapa kemungkinan kesan buruk termasuk:

- **Reaksi Alahan:** Individu mungkin mengalami reaksi alahan, walaupun ini jarang berlaku.
- **Kandungan Alkohol dalam Ekstrak:** Memandangkan ekstrak vanila sering mengandungi alkohol, penggunaannya harus dihadkan bagi mereka yang mengelakkan alkohol atas sebab agama, kesihatan atau peribadi.
- **Variasi Kualiti:** Keselamatan dan kualiti boleh berbeza-beza dengan ketara berdasarkan kaedah pemprosesan dan sumber vanila, terutamanya dengan vanila sintetik berbanding ekstrak vanila semula jadi.

Apabila menggunakan ekstrak vanila, cadangan biasa adalah untuk tidak mengambil lebih daripada beberapa sudu teh hingga satu sudu besar sehari kerana pengambilan berlebihan boleh menyebabkan potensi kesan negatif akibat kandungan alkohol dalam ekstrak tersebut.

Walaupun bagaimanapun, apabila menggunakan biji vanila atau serbuk vanila, tiada garis panduan khusus tentang jumlah penggunaan yang selamat. Secara amnya dianggap selamat untuk mengambil vanila dalam jumlah yang munasabah sebagai sebahagian daripada diet yang pelbagai.

Seperti mana-mana makanan atau ramuan, kesederhanaan adalah kunci untuk menikmati vanila dengan selamat sebagai sebahagian daripada diet yang sihat. Jika anda mempunyai masalah diet atau keadaan kesihatan tertentu, adalah lebih baik untuk berunding dengan penyedia penjagaan kesihatan atau pakar pemakanan.

74. KESAN PENDIDIKAN DALAM TALIAN TERHADAP KESIHATAN MENTAL DAN FISIKAL

Interaksi bersemuka yang berkurangan dalam pengajaran dan pembelajaran terutamanya melalui peningkatan pergantungan pada komunikasi digital, boleh memberi kesan yang ketara terhadap kesihatan mental dan fizikal untuk pelajar dan pendidik. Berikut adalah dinamik bagaimana ia boleh berlaku:

Kesan terhadap Kesihatan Mental

- **Peningkatan Perasaan Pengasingan:** Kekurangan hubungan secara bersemuka boleh menyebabkan perasaan kesunyian dan pengasingan sosial, yang dikaitkan dengan kadar kebimbangan dan

kemurungan yang lebih tinggi. Pelajar mungkin berasa terputus hubungan dengan rakan sebaya dan pendidik mereka, yang membawa kepada rasa kekitaan dan sokongan yang berkurangan.

- **Penurunan Motivasi dan Penglibatan:** Persekitaran pembelajaran jarak jauh boleh memupuk rasa tidak terlibat, yang membawa kepada sikap acuh tak acuh terhadap pembelajaran. Pelajar yang sukar untuk berhubung dengan rakan sebaya mungkin mendapati ia sukar untuk kekal bermotivasi, memburukkan lagi tekanan dan kebimbangan.
- **Tahap Tekanan yang Lebih Tinggi:** Peralihan kepada platform digital boleh mewujudkan tekanan tambahan untuk pelajar dan pendidik. Tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teknologi baharu, mengurus interaksi dalam talian dan mengekalkan prestasi akademik boleh menjadi sangat membebankan, yang membawa kepada keletihan.
- **Perkembangan Kemahiran Sosial Terjejas:** Kekurangan interaksi bersemuka boleh menghalang perkembangan kemahiran sosial dan emosi yang penting. Ini boleh menyebabkan kesukaran dalam mengurus hubungan, keberkesanan komunikasi dan pengawalan emosi, yang berpotensi menyebabkan cabaran interpersonal jangka panjang.

Kesan terhadap Kesihatan Fizikal

- **Gaya Hidup Sedentari:** Peningkatan masa di hadapan skrin selalunya membawa kepada gaya hidup yang lebih sedentari. Pergerakan yang berkurangan boleh menyumbang kepada masalah kesihatan fizikal seperti obesiti, masalah kardiovaskular dan risiko kesihatan yang berkaitan, terutamanya dalam kalangan pelajar yang mungkin tidak terlibat dalam aktiviti fizikal.
- **Gangguan Tidur:** Pendedahan berlebihan kepada skrin, terutamanya pada waktu petang, boleh memberi kesan kepada corak tidur, yang membawa kepada insomnia atau kualiti tidur yang berkurangan. Ini boleh memburukkan lagi masalah kesihatan mental, mewujudkan kitaran kesihatan yang buruk.
- **Ketegangan dan Ketidakeleasan Mata:** Penggunaan skrin yang berpanjangan boleh menyebabkan ketegangan mata digital, menunjukkan gejala seperti sakit kepala, penglihatan kabur dan ketidakeleasan. Penyakit fizikal sedemikian boleh mengganggu pembelajaran dan kesejahteraan keseluruhan.
- **Pilihan Pemakanan:** Dengan akses terhad kepada makanan sekolah atau di luar dan kemudahan berada di rumah, pelajar mungkin membuat pilihan makanan yang kurang sihat, yang berpotensi membawa kepada akibat kesihatan jangka panjang.

Kebergantungan pada komunikasi digital dalam suasana pendidikan boleh membawa kepada cabaran kesihatan mental dan fizikal untuk pelajar dan pendidik. Mewujudkan peluang untuk interaksi bersemuka, sama ada melalui model pembelajaran hibrid atau aktiviti penglibatan komuniti, adalah penting untuk menggalakkan kesejahteraan holistik.

75. TIDUR YANG MENCUKUPI DAN BERKUALITI ADALAH PENTING UNTUK KESIHATAN

Kualiti tidur memainkan peranan penting dalam menentukan kesihatan keseluruhan dan jangka hayat. Tempoh tidur yang berkualiti berbeza mengikut umur, tetapi garis panduan umum adalah seperti berikut:

- Dewasa (18-64 tahun): 7-9 jam setiap malam
- Dewasa yang lebih tua (65+ tahun): 7-8 jam setiap malam
- Remaja (14-17 tahun): 8-10 jam setiap malam
- Kanak-kanak usia sekolah (6-13 tahun): 9-11 jam setiap malam
- Kanak-kanak prasekolah (3-5 tahun): 10-13 jam setiap malam
- Kanak-kanak kecil (1-2 tahun): 11-14 jam setiap malam
- Bayi (4-11 bulan): 12-15 jam setiap malam

Tidur yang berkualiti juga bergantung pada kitaran tidur dan kebersihan tidur keseluruhan, bukan hanya bilangan jam tidur.

Tidur berkualiti dan mencukupi mempengaruhi kesihatan kita menerusi pelbagai kesan dan mekanisme seperti berikut:

- Kesihatan Fizikal:
 - Fungsi Imun - Tidur yang mencukupi menyokong sistem imun. Tidur yang kurang baik boleh melemahkan imuniti, yang membawa kepada kerentanan yang lebih tinggi terhadap jangkitan dan penyakit, yang boleh memendekkan jangka hayat.
 - Kesihatan Kardiovaskular - Tidur adalah penting untuk kesihatan jantung. Kekurangan tidur kronik dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit jantung, hipertensi dan strok, yang semuanya boleh memberi kesan negatif kepada jangka hayat.
 - Kesihatan Metabolik - Tidur yang berkualiti membantu mengawal selia hormon yang mengawal selera makan, metabolisme glukosa dan kepekaan insulin. Tidur yang kurang baik dikaitkan dengan obesiti dan diabetes, keadaan yang boleh mengurangkan jangka hayat.
- Fungsi Kognitif:
 - Ingatan dan Pembelajaran - Tidur memberi kesan yang ketara kepada proses kognitif. Kekurangan tidur kronik boleh menyebabkan penurunan kognitif dan peningkatan risiko penyakit neurodegeneratif seperti Alzheimer. Mengekalkan kesihatan kognitif adalah penting untuk kualiti hidup apabila seseorang meningkat usia.
 - Kesihatan Mental - Kualiti tidur mempengaruhi mood dan peraturan emosi. Tidur yang kurang lena boleh menyebabkan keresahan dan kemurungan, yang boleh mempengaruhi tingkah laku kesihatan dan hubungan sosial secara negatif, seterusnya memberi kesan kepada umur panjang.
- Pengawalan Hormon:

Tidur adalah penting untuk keseimbangan pelbagai hormon, termasuk yang berkaitan dengan tekanan (seperti kortisol) dan pertumbuhan (seperti hormon pertumbuhan). Gangguan hormon ini boleh menyebabkan masalah kesihatan kronik dan proses penuaan yang dipercepatkan.
- Pembaikan Sel:

Tidur adalah penting untuk proses pembaikan badan. Semasa tidur yang nyenyak, badan menjalani pembaikan dan pertumbuhan semula sel, termasuk pertumbuhan otot dan pembaikan tisu. Fungsi pemulihan ini adalah penting untuk mengekalkan kesihatan dan melambatkan proses penuaan.
- Gangguan Tidur:

Keadaan seperti apnea tidur boleh memberi kesan yang ketara kepada kesihatan keseluruhan dan dikaitkan dengan kadar kematian yang lebih tinggi. Merawat gangguan tidur boleh meningkatkan kualiti hidup dan berpotensi memanjangkan jangka hayat.
- Faktor Gaya Hidup:

Kualiti tidur juga boleh dipengaruhi oleh faktor gaya hidup seperti diet, aktiviti fizikal dan tahap tekanan. Mengutamakan kebersihan tidur yang baik boleh meningkatkan kualiti tidur, yang seterusnya menyokong kesihatan keseluruhan.

Secara ringkasnya, mengutamakan kualiti tidur yang baik adalah penting untuk memupuk kesihatan fizikal, mental dan emosi, yang semuanya menyumbang kepada kualiti hidup yang lebih tinggi dan, akhirnya, umur panjang.

76. PENGAMBILAN GARAM BERLEBIHAN BOLEH MENYEBABKAN MASALAH KESIHATAN

Garam atau natrium klorida, adalah penting untuk beberapa fungsi badan, termasuk:

- Keseimbangan Cecair: Natrium membantu mengawal keseimbangan cecair dalam badan, mengekalkan penghidratan yang betul dan mencegah dehidrasi.
- Fungsi Otot: Ia memainkan peranan penting dalam pengecutan otot dan penghantaran saraf, membolehkan komunikasi yang betul antara sistem saraf dan otot.
- Pengawalan Tekanan Darah: Natrium terlibat dalam mengekalkan tahap tekanan darah. Walau bagaimanapun, walaupun ia penting, pengambilan natrium yang berlebihan boleh menyebabkan hipertensi.

Walaupun natrium diperlukan, adalah penting untuk mengambilnya mengikut garis panduan yang disyorkan untuk mengelakkan masalah kesihatan.

Pengambilan garam (natrium) harian yang optimum untuk kesihatan secara amnya adalah antara 2,300 mg hingga 2,500 mg bagi kebanyakan orang dewasa, iaitu kira-kira 1 sudu teh garam meja. Walau bagaimanapun, pelbagai organisasi kesihatan, termasuk Persatuan Jantung Amerika, mengesyorkan sasaran yang lebih rendah iaitu sekitar 1,500 mg sehari untuk kesihatan kardiovaskular yang lebih baik, terutamanya bagi individu yang menghidap hipertensi, penyakit jantung atau mereka yang berisiko.

Penting untuk diperhatikan bahawa keperluan individu mungkin berbeza-beza berdasarkan faktor seperti umur, tahap aktiviti dan keadaan kesihatan keseluruhan. Sentiasa berunding dengan penyedia penjagaan kesihatan untuk cadangan yang diperibadikan.

Pengambilan garam berlebihan, terutamanya daripada natrium, boleh menyebabkan beberapa kesan kesihatan yang buruk melalui pelbagai mekanisme. Berikut ialah pandangan yang lebih terperinci tentang kesan-kesan ini:

Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi)

- Mekanisme: Natrium memainkan peranan penting dalam mengawal selia isipadu darah. Tahap natrium yang tinggi menyebabkan badan menyimpan air dalam usaha untuk mengimbangi elektrolit, yang membawa kepada peningkatan isipadu darah. Ini meningkatkan tekanan pada dinding saluran darah, mengakibatkan hipertensi.
- Akibat: Tekanan darah tinggi kronik boleh merosakkan saluran darah, meningkatkan beban kerja jantung, dan menyumbang kepada penyakit jantung dan strok.

Penyakit Jantung

- Mekanisme: Kesan jangka panjang hipertensi yang disebabkan oleh pengambilan garam yang tinggi boleh menyebabkan hipertrofi ventrikel kiri, di mana otot jantung menebal, mengurangkan kecekapannya. Ia juga boleh menyumbang kepada aterosklerosis, di mana arteri mengeras dan menyempit.
- Akibat: Ini meningkatkan risiko serangan jantung, kegagalan jantung, dan penyakit kardiovaskular yang lain.

Disfungsi Buah Pinggang

- Mekanisme: Buah pinggang menapis natrium berlebihan. Pengambilan yang berlebihan memaksa mereka bekerja lebih keras, yang membawa kepada risiko kerosakan buah pinggang yang lebih

tinggi. Natrium yang tinggi juga boleh menyebabkan perubahan dalam struktur buah pinggang, menggalakkan hipertensi.

- Akibat: Fungsi buah pinggang yang lemah boleh mengakibatkan pengumpulan cecair, ketidakseimbangan elektrolit, dan peningkatan risiko batu karang atau penyakit buah pinggang kronik.

Osteoporosis

- Mekanisme: Pengambilan natrium yang tinggi boleh menyebabkan peningkatan perkumuhan kalsium melalui air kencing. Kehilangan kalsium yang berlebihan boleh menjejaskan integriti tulang.
- Akibat: Lama-kelamaan, ini boleh menyumbang kepada osteoporosis, keadaan yang dicirikan oleh tulang rapuh dan peningkatan risiko patah tulang.

Kanser Perut

- Mekanisme: Diet yang tinggi garam boleh merosakkan lapisan perut dan menggalakkan pertumbuhan *Helicobacter pylori*, bakteria yang dikaitkan dengan ulser perut dan kanser.
- Akibat: Peningkatan pengambilan garam dikaitkan dengan risiko kanser gastrik yang lebih tinggi dalam kalangan populasi tertentu.

Pengekalan Cecair dan Dehidrasi

- Mekanisme: Tahap natrium yang tinggi mendorong badan untuk mengekalkan air untuk mencairkan kepekatan natrium. Ini boleh menyebabkan bengkak (edema) dan rasa terhidrat yang palsu.
- Akibat: Pengekalan kronik boleh membebankan jantung dan membawa kepada keadaan seperti kegagalan jantung kongestif, manakala dehidrasi boleh menjejaskan tahap tenaga dan fungsi kognitif secara negatif.

Kemerosotan Kognitif

- Mekanisme: Kajian yang baru muncul menunjukkan bahawa natrium berlebihan boleh menyumbang kepada demensia vaskular dan gangguan kognitif dengan menjejaskan aliran darah ke otak.
- Akibat: Fungsi kognitif yang terjejas boleh menyebabkan kehilangan ingatan dan penurunan kesihatan mental secara keseluruhan.

Kesimpulan

Mengurangkan pengambilan garam adalah penting untuk menggalakkan kesihatan jangka panjang dan mengurangkan risiko pelbagai penyakit ini. Kesedaran tentang sumber garam dalam diet, terutamanya makanan yang diproses, boleh memainkan peranan penting dalam mengekalkan kesihatan yang optimum.

77. KESAN SAMPING PENGAMBILAN DURIAN SECARA BERLEBIHAN DAN DENGAN ALKOHOL

Pengambilan durian secara berlebihan, ditambah pula dengan pengambilan alkohol, boleh menyebabkan beberapa kesan sampingan disebabkan oleh sifat unik durian dan interaksi antara kedua-dua bahan tersebut.

Kesan Sampingan Pengambilan Durian Secara Berlebihan

- Masalah Penghadaman:
 - Durian tinggi serat, yang boleh menyebabkan kembung perut, gas, dan ketidakselesaan penghadaman jika dimakan dalam jumlah yang berlebihan.
 - Ketumpatan kalori yang tinggi juga boleh mencetuskan rasa berat atau tidak selesa di perut.
- **Pedih Ulu Hati dan Refluks Asid:**

- Kaya dengan sebatian sulfur dan gula, durian boleh memburukkan lagi gejala pedih ulu hati atau refluks asid, terutamanya apabila digabungkan dengan alkohol, yang melonggarkan sfinkter esofagus bawah.
- **Peningkatan Suhu Badan:**
 - Durian sering digambarkan sebagai buah yang "panas" dalam perubatan tradisional. Pengambilan berlebihan boleh menyebabkan peningkatan suhu badan, menyebabkan gejala seperti berpeluh dan kerengsaan.
- **Interaksi dengan Alkohol**
 - Perencatan Metabolisme Alkohol:
 - Durian mengandungi sebatian yang boleh menghalang enzim alkohol dehidrogenase, yang penting untuk metabolisme alkohol. Ini boleh menyebabkan paras alkohol dalam darah yang lebih tinggi dan mabuk yang berpanjangan.
- **Peningkatan Risiko Mabuk:**
 - Gabungan durian dan alkohol boleh meningkatkan keterukan mabuk. Kemanisan dan ketumpatan kalori durian boleh menyebabkan penapaian cepat dalam perut, menghasilkan gas berlebihan dan memburukkan lagi gejala mabuk.
- **Pembilasan dan Vasodilatasi:**
 - Gabungan ini boleh menyebabkan dilatasi vaskular, atau pembilasan, disebabkan oleh kandungan sulfur yang tinggi dalam durian dan kesan alkohol. Ini boleh mengakibatkan muka merah, peningkatan kadar denyutan jantung, dan potensi pening.
- **Mekanisme**
Sebatian Sulfur:
 - Durian mengandungi pelbagai sebatian sulfur yang mempengaruhi metabolismenya dan boleh berinteraksi secara negatif dengan pemprosesan alkohol. Sebatian ini boleh menghalang enzim tertentu yang penting untuk memecahkan etanol dalam hati.
- Ketumpatan Kalori dan Gula Darah:*
 - Kandungan gula yang tinggi dalam durian boleh meningkatkan paras gula dalam darah, mempengaruhi bagaimana alkohol mempengaruhi badan. Lonjakan dan penurunan gula dalam darah yang cepat boleh memburukkan lagi kesan dehidrasi alkohol.
- **Dehidrasi**
 - Kedua-dua durian dan alkohol boleh menyebabkan dehidrasi. Alkohol adalah diuretik, manakala durian, apabila diambil secara berlebihan, boleh menyebabkan gangguan gastrousus dan kehilangan cecair.

Secara ringkasnya, walaupun durian merupakan buah yang berkhasiat dengan banyak manfaat kesihatan, pengambilan yang berlebihan, terutamanya apabila dicampur dengan alkohol, boleh menyebabkan pelbagai kesan buruk. Adalah penting untuk menikmatinya secara sederhana dan berhati-hati dengan potensi interaksinya dengan minuman beralkohol.

#minuman alkohol haram untuk orang islam

77. MAKAN DURIAN UNTUK KESIHATAN TETAPI BERISIKO UNTUK INDIVIDU YANG ADA KOMORBIDITI

Pengambilan durian secara sederhana sememangnya bermanfaat untuk kesihatan. Berikut adalah beberapa cara pengambilan durian secara sederhana menyumbang secara positif kepada kesejahteraan:

- **Profil Pemakanan Kaya:**
 - Durian kaya dengan nutrien penting, termasuk vitamin C, kompleks B (seperti B1, B6, dan folat), dan mineral seperti kalium, magnesium, dan kuprum. Nutrien ini memainkan peranan penting dalam fungsi badan, termasuk metabolisme, sokongan imun, dan mengekalkan kulit yang sihat.
- **Sifat Antioksidan:**
 - Durian mengandungi sebatian seperti polifenol dan flavonoid yang mempunyai sifat antioksidan yang kuat. Antioksidan membantu memerangi tekanan oksidatif dan boleh mengurangkan risiko penyakit kronik seperti penyakit jantung dan kanser.
- **Menggalakkan Kesihatan Penghadaman:**
 - Kandungan serat yang tinggi dalam durian membantu penghadaman, menggalakkan pergerakan usus yang teratur dan mencegah sembelit. Serat juga membantu mengekalkan mikrobiom usus yang sihat.
- **Peningkatan Tenaga:**
 - Gula semula jadi durian menyediakan sumber tenaga yang cepat, menjadikannya snek yang hebat untuk individu yang aktif atau mereka yang memerlukan peningkatan tenaga. Gabungan lemak, gula dan serat buah ini menyumbang kepada tenaga yang berterusan tanpa lonjakan gula dalam darah yang cepat.
- **Menyokong Kesihatan Jantung:**
 - Lemak tak tepu tunggal yang sihat yang terdapat dalam durian boleh membantu menurunkan tahap kolesterol jahat (LDL) sambil meningkatkan tahap kolesterol baik (HDL). Ini boleh menyebabkan pengurangan risiko masalah kardiovaskular.
- **Peningkatan Mood:**
 - Durian mengandungi triptofan, asid amino yang merupakan prekursor kepada serotonin, yang sering dirujuk sebagai hormon "rasa gembira". Pengambilan durian boleh membantu meningkatkan mood dan mengurangkan gejala keresahan dan kemurungan.
- **Pengurusan Berat Badan:**
 - Apabila dimakan secara sederhana, kandungan serat durian boleh membantu memupuk rasa kenyang, yang boleh mengekang makan berlebihan dan membantu mengekalkan berat badan yang sihat.

Walau bagaimanapun durian boleh menyebabkan masalah kesihatan bagi individu yang mempunyai komorbiditi, terutamanya disebabkan oleh profil pemakanannya yang unik dan potensi interaksi dengan keadaan perubatan. Berikut ialah pandangan terperinci tentang kesan dan mekanisme yang terlibat:

Kesan dan Mekanisme

- **Hipertensi:**
 - **Kandungan Kalori dan Gula yang Tinggi:** Durian padat kalori dan tinggi gula semula jadi. Pengambilan kalori yang berlebihan boleh menyumbang kepada obesiti, faktor risiko utama hipertensi. Pertambahan berat badan boleh menyebabkan peningkatan rintangan vaskular, meningkatkan tahap tekanan darah.

- Tahap Kalium: Walaupun kalium bermanfaat dalam menguruskan tekanan darah, kalium berlebihan boleh berbahaya bagi individu yang mempunyai masalah buah pinggang. Buah pinggang membantu mengawal tahap kalium, dan memakan durian boleh membebaskan sistem, yang membawa kepada hiperkalemia (tahap kalium yang tinggi), yang boleh menyebabkan komplikasi jantung.
- Diabetes:
 - Kesan Glisemik: Kandungan gula durian yang tinggi boleh menyebabkan lonjakan tahap glukosa darah. Bagi individu yang menghidap diabetes atau rintangan insulin, ini boleh menyebabkan kawalan glisemik yang lemah, meningkatkan risiko komplikasi yang berkaitan dengan keadaan tersebut.
 - Ciri Padat Kalori: Pengambilan buah-buahan berkalori tinggi seperti durian boleh menyebabkan pertambahan berat badan dan merumitkan lagi pengurusan gula dalam darah.
- Obesiti:
 - Ketumpatan Tenaga: Disebabkan kandungan kalorinya yang tinggi, pengambilan durian secara berlebihan secara berkala boleh menyumbang kepada peningkatan berat badan. Obesiti dikaitkan dengan pelbagai masalah kesihatan, termasuk sindrom metabolik, yang boleh memburukkan lagi keadaan seperti penyakit jantung dan diabetes.
 - Kesan Psikologi: Makan makanan berkalori tinggi secara berlebihan boleh menyebabkan kitaran corak pemakanan yang buruk, termasuk pemakanan emosi, didorong oleh rasa durian yang menyenangkan.
- Penyakit Kardiovaskular:
 - Kesan Kolesterol: Walaupun durian mengandungi lemak sihat, pengambilan yang berlebihan boleh menyebabkan peningkatan pengambilan kalori keseluruhan, berpotensi mempengaruhi profil lipid secara negatif. Ini boleh menyumbang kepada aterosklerosis (pengerasan arteri) dari semasa ke semasa.
 - Kepelbagaian Tekanan Darah: Bagi individu yang mempunyai masalah jantung, gabungan pengambilan kalori yang tinggi, lebih kalium dan potensi pertambahan berat badan boleh menyebabkan turun naik tekanan darah, yang memudaratkan kesihatan jantung.
- Masalah Gastrointestinal:
 - Kandungan Serat: Walaupun serat secara amnya bermanfaat, pengambilan berlebihan, terutamanya daripada buah-buahan berserat tinggi seperti durian, boleh menyebabkan kembung perut, gas dan ketidakselesaan gastrousus. Ini boleh menjadi masalah bagi individu yang mempunyai masalah penghadaman yang sedia ada, seperti IBS (Sindrom Usus Rengsa).
 - Penapaian: Makan durian secara berlebihan boleh menyebabkan penapaian dalam usus, menghasilkan gas dan memburukkan lagi masalah penghadaman.

Bagi individu yang mempunyai komorbiditi, pengambilan durian mesti didekati dengan berhati-hati. Memahami potensi kesan dan mekanisme boleh membantu dalam membuat pilihan diet yang tepat, sekali gus mengurangkan risiko yang berkaitan dengan keadaan mereka.

KESUNYIAN DAN KESAN KEPADA KESIHATAN

Prof. Madya Dr. Khadijah Alavi
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan
Universiti Kebangsaan Malaysia

Pengenalan Kesunyian di Malaysia

- Kajian melaporkan warga emas di Malaysia mengalami kesunyian sebanyak 37.2%.
- Isu kesunyian sering berlaku kepada wanita berbanding lelaki warga emas, di mana jangka hayat wanita warga emas lebih panjang.
- Tinggal bersendirian di rumah tanpa penghuni lain (anak dewasa/cucu) lebih cenderung kepada kesunyian.
- Kesunyian boleh meningkatkan risiko kesihatan mental (kebimbangan, kemurungan) & fizikal (strok, jantung).

Apakah Hubungan Kesunyian dengan Warga Emas

- Kajian lepas mendapati kesunyian memberi impak kepada emosi warga emas.
- Kesunyian dalam kalangan warga emas merujuk kepada perasaan subjektif pengasingan atau terputus hubungan sosial.
- Kekurangan interaksi dan hubungan sosial boleh membawa kepada perasaan sedih, kekosongan dan kepunyaan Bersama.
- Kesunyian tidak sama dengan pengasingan sosial, walaupun ianya berkaitan.
- Ada orang boleh tinggal bersendirian tanpa merasa kesunyian, sebaliknya ada orang boleh merasa sunyi walaupun dikelilingi oleh orang ramai.

Makna Kesunyian di Malaysia

- Emosi sedih mengakibatkan tindak balas fizikal seperti sesak dada, tenaga menjadi lemah, otot tidak kuat, merasa mual dan sering sakit perut.
- Kesan kognitif (pemikiran) merujuk kepada keliru dan tidak percaya akan kehilangan seseorang yang disayangi sepanjang hidup.
- Kesukaran untuk tidur, kurang selera makan, tidak mahu menjaga kebersihan diri dan suka mengasingkan diri.

Kenapa Perlu Kita Peduli?

- Kesunyian dalam warga emas merupakan isu serius yang boleh menyebabkan masalah kesihatan fizikal dan mental yang serius.
- Kebimbangan utama ialah semakin meningkat kes kematian bersendirian, peningkatan risiko penyakit jantung, strok, penurunan kognitif, kemurungan dan kebimbangan yang melampau.
- Kesunyian boleh menyebabkan kesejahteraan dan kualiti hidup warga emas boleh terjejas teruk.
- Masyarakat perlu turut serta menghadapi isu kesunyian dalam warga emas, apatah lagi dalam suasana kejiranan bandar.

Kisah Sedih Nabi Ya'qub: Kehilangan Yusuf:

- Anak-anak Nabi Ya'qub menipu beliau dengan mengatakan bahawa Yusuf telah dimakan serigala, padahal mereka telah melemparkannya ke dalam sumur.

Kesedihan yang mendalam:

- Nabi Ya'qub sangat sedih atas kehilangan Yusuf, hingga menangis terus menerus dan mengakibatkan penglihatannya melemah.

Sabar dan tawakal:

- Meskipun sedih, Nabi Ya'qub tetap sabar dan bertawakal kepada Allah. Ia tidak pernah putus asa dan terus berdoa agar Allah mengembalikannya kepada keluarganya.

Pertemuan kembali:

- Setelah bertahun-tahun, Allah mengembalikan penglihatan Nabi Ya'qub dan mempertemukannya kembali dengan Yusuf.

Hikmah:

- Kisah ini mengajarkan tentang kesabaran, ketabahan, dan kebesaran rahmat Allah. Kesedihan yang dialami Nabi Ya'qub adalah ujian, namun pada akhirnya ia mendapatkan kebahagiaan dan pemulihan.

KISAH SEDIH RASULLAH: Kematian Siti Khadijah:

- Isteri pertama Rasulullah SAW, Siti Khadijah, meninggal dunia pada tahun 619 Masihi pada usia 65 tahun. Khadijah adalah seorang yang banyak memberi sokongan kepada Rasulullah SAW dalam menyebarkan dakwah Islam. Kematianannya merupakan satu kehilangan besar bagi Rasulullah SAW.

Kematian Abu Talib:

- Abu Talib, bapa saudara Rasulullah SAW yang juga merupakan pelindung utama baginda, meninggal dunia tidak lama selepas Khadijah. Abu Talib sentiasa melindungi Rasulullah SAW daripada gangguan kaum Quraisy, dan kematianannya juga merupakan satu kehilangan besar bagi baginda

Israk dan Mikraj:

- Tahun Kesedihan ini juga menjadi latar belakang kepada peristiwa Israk dan Mikraj, di mana Rasulullah SAW dinaikkan ke langit dan menerima perintah solat lima waktu, yang kemudian menjadi sumber kekuatan baru bagi baginda dalam menghadapi cabaran dakwah.

FASA-FASA KESUNYIAN WARGA EMAS

Berawal dengan perasaan sayu, hiba dan sedih kehilangan seseorang dalam kehidupan warga emas. Kehilangan pasangan, anak-anak, harta benda atau pekerjaan.

- Fasa menerima realiti kehilangan – minggu atau bulan awal kehilangan akan ditemani oleh ahli keluarga.
- Fasa penyesuaian diri, merasakan kehilangan individu seolah2 masih hidup dalam kenangan. Berbulan2 kepada makan bertahun2.
- Fasa kesengsaraan vs membina kehidupan semula – menerima takdir kehilangan; kemungkinan perkahwinan semula; mengambil peranan baru dan sebagainya.

PUNCA KESUNYIAN

- **Pengasingan sosial:** Hidup seorang diri atau kekurangan hubungan sosial.
- **Kehilangan** orang yang disayangi: Duka dan rasa ditinggalkan.
- **Isu mobiliti:** Kesukaran untuk keluar dan menyertai aktiviti sosial.
- **Isu kesihatan:** Penyakit kronik dan kecacatan yang menghadkan interaksi.
- **Faktor budaya:** Umur dan stereotaip yang mengasingkan orang dewasa.

KESAN KESUNYIAN

- Kesan **kesihatan mental:** Risiko yang meningkat bagi kemurungan, kegelisahan, dan penurunan kognitif.
- Kesan **kesihatan fizikal:** Risiko yang lebih tinggi bagi penyakit kronik, kematian, dan pemulihan yang lebih lambat dari penyakit.
- **Kualiti hidup:** Kesunyian boleh membawa kepada perasaan kesejatheraan dan kepuasan hidup yang berkurangan.
- **Implikasi kewangan:** Kos penjagaan kesihatan yang meningkat dan beban terhadap sistem sokongan sosial.

CARA UNTUK MENGATASI KESUNYIAN

- **Penglibatan sosial:** Mendorong orang tua untuk menyertai aktiviti sosial dan acara komuniti.
- **Rangkaian sokongan:** Membina hubungan yang rapat dengan keluarga, sahabat, dan jiran.
- **Teknologi:** Menggunakan platform digital untuk hubungan dan komunikasi maya.
- Sokongan **kesihatan mental:** Memberi kaunseling dan terapi untuk menangani perasaan kesunyian.
- Kerja **sukarela:** Terlibat dalam aktiviti yang bermakna yang memberikan rasa tujuan dan hubungan.

KESIMPULAN

- Kesunyian adalah isu penting yang memberi kesan kepada kesihatan fizikal, mental, dan emosi warga emas.
- Dengan memahami punca dan kesan kesunyian, kita boleh bekerja bersama untuk mencipta persekitaran sokongan dan inklusif bagi orang dewasa dan warga emas.
- Mari kita berusaha untuk membina komuniti di mana tiada sesiapa yang merasa sendirian atau terasing.

LAPORAN PAWE



AJK PAWE@UKM SESI 2025-2027

Duduk dari kanan : Dr. Nurul Fatin Malek; Dr. Arimi Fitri Mat Ludin; Dr. Mohamad Qayum Mohamad Sabri; Dr. Sumaiyah Mat

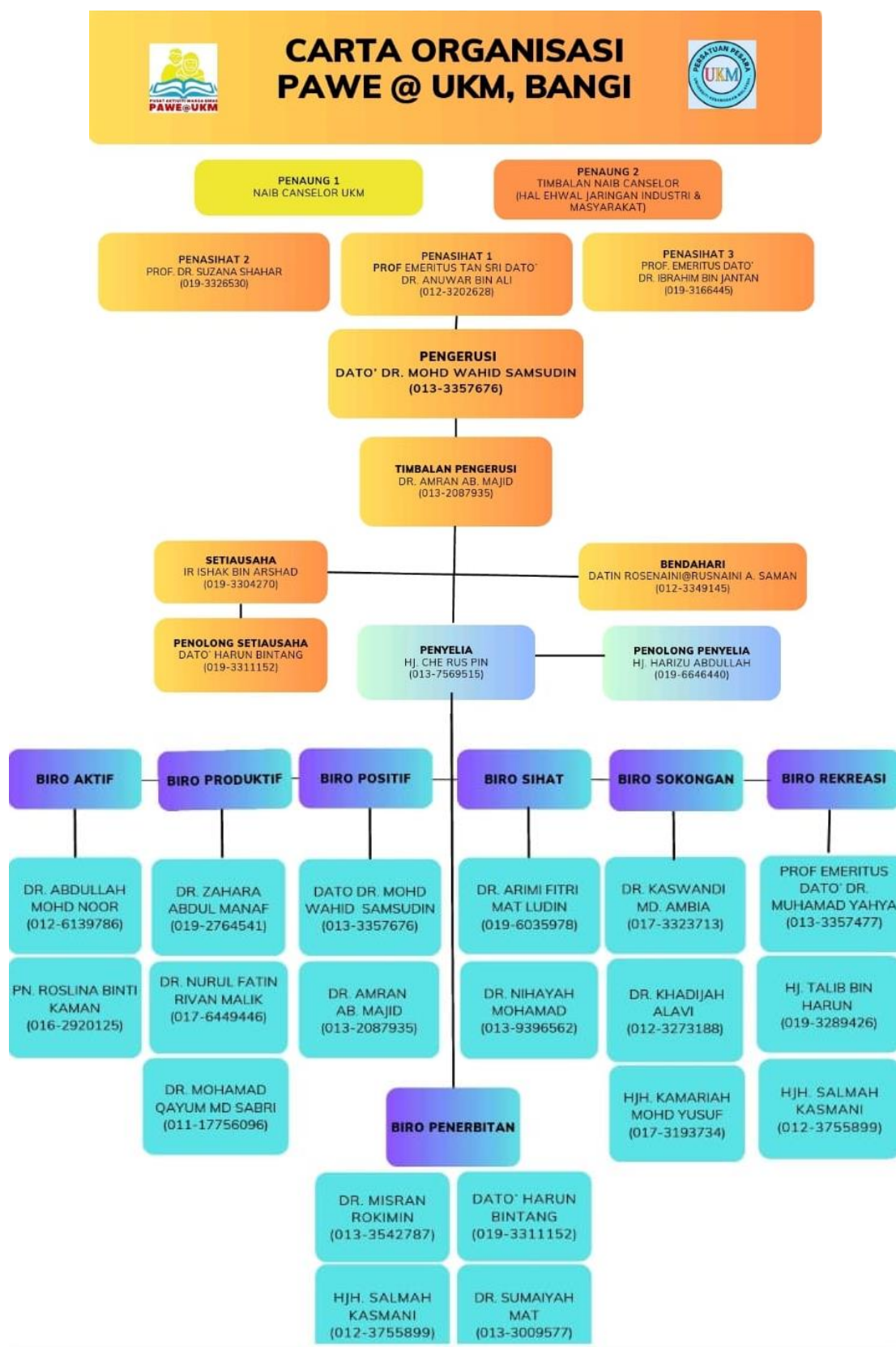
Baris 2 duduk : Datin Rosenaini@Rusnaini A. Saman (Bendahari); Prof Dr Suzana Sahar (Penasihat); Dato Dr Mohad Wahid Shamsudin (Pengerusi); Dr Amran Ab. Majid (Timb. Pengerusi); Ir Ishak Arshad (Setiusaha)

Berdiri di baris belakang : Prof. Emeritus Dato Dr Muhammad Yahaya; Dr Kaswandi Ambia; Salmah Kasmani; Che Rus Pin (Penyelia); Roslina Kaman; Dr. Nihayah Mohamad; Kamariah Yusuf; Dr Khatijah Alavi

Hadapan sekali bertopi merah. Harizu Abdullah (Penolong Penyelia)

Tiada dlm gambar:

Prof. Dato' Dr. Ibrahim Jantan; Dr. Abdullah Mohd. Nor; Dr., Zahara Abdul Manaf; Dr. Misran Rokimin



PAWE@UKM

CERAMAH KESIHATAN MENTAL & EMOSI

Jom Kenali Emosi Kita

Mari bersama sertaini sesi santai ceramah kesihatan yang bakal membuka minda dan membantu kita memahami emosi dengan lebih mendalam.

Penceramah
Prof. Madya Dr. Shazli Ezzat

Ahad, 13 Julai 2025

9.00 pagi

Taman Tasik Cempaka, Bandar Baru Bangi

Chairrobic & Ceramah Kesihatan

123-456-789

ceramah khas bertajuk:

"Jom Kenali Emosi Kita"

Oleh Prof Madya Dr Shazli Ezzat

Pensyarah Kanan: Program Psikologi Klinikal dan Kesihatan Tingkah Laku, Fakulti Sains Kesihatan, UKM.

Pengarah: Pusat Komunikasi Korporat, UKM.

Presiden: Persatuan Psikologi Malaysia (PSIMA).

Bekas Pengetua: Kolej Tun Syed Nasir, UKM.

Kepakaran: Psikologi Klinikal dan Kesihatan Tingkah Laku.

12 Julai 2025 di Taman Tasikk Cempaka

Ceramah ni akan bantu kita lebih faham tentang emosi — kenapa kita rasa marah, sedih, gembira dan macam mana nak uruskan emosi dengan cara sihat, terutama bila berdepan tekanan harian dan cabaran hidup.

Prof. Madya Dr. Shazli Ezzat Ghazali adalah seorang pensyarah kanan di Program Psikologi Klinikal dan Kesihatan Tingkah Laku, Fakulti Sains Kesihatan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). Beliau juga merupakan Pengarah Pusat Komunikasi Korporat UKM. Selain itu, beliau pernah menjadi Pengetua Kolej Tun Syed Nasir, UKM dari tahun 2015 hingga Mac 2020. Beliau juga merupakan Presiden Persatuan Psikologi Malaysia (PSIMA) mulai 14 Jun 2025, menurut satu catatan di x.com. Beliau juga pernah menjadi ahli Lembaga Pelawat Hospital Psikiatri, Hospital Tuanku Ja'afar.



26 Julai 2025; mendapat jemputan khas dari Masjid Hasanah BBB sempena Majlis Sambulan Jubli Perak Masjid tersebut.

28 Julai 2025; Pusat Aktiviti Warga Emas UKM (PAWE@UKM) telah diberi penghormatan oleh TV3 untuk membuat persembahan Chairobic secara langsung dalam rancangan MHI TV3.

Persembahan ini diketuai oleh YBhg. Dato' Dr. Mohd Wahid Samsudin, Timbalan Pengerusi PPUKM dan Pengerusi PAWE@UKM serta tujuh orang ahli.



Senamrobik/ Aerobik Kerusi Pra Merdeka di Pusat Sukan, UKM pada 21 Ogos 2025.



24 Ogos 2025; Bersama dengan PAWE Kajang meraikan ambang Merdeka ke 66



7 September 2025. Perarakan Menyambut Maulidur Rasul anjuran Masjid Al-Umm. Pasukan PAWE@UKM memenangi hadiah sagu hati.



27 September 2025, di Taman Tasik Cempaka chairobic bersama Maybank.

BENGKEL WARGA EMAS: MINDA SIHAT, JIWA TENANG

Objektif Bengkel

- Membantu warga emas mengurus tekanan dan emosi dengan cara positif
- Meningkatkan kesedaran tentang kesihatan mental di usia emas
- Menggalakkan gaya hidup sihat minda dan fizikal
- Memberi kemahiran relaksasi dan mindfulness yang mudah diamalkan

Tarikh : Ahad, 28 September 2025
Masa : 8.30 pagi – 1.00 tengah hari
Tempat : Dewan Surau Al-Umm, Kg Sg Ramal Dalam,

Pemudah Cara :

1. Dr Siti Nabilah Atiqah - Pakar Perubatan HSASS
2. Dr . Nur Hafidah - Pakar MyAging UPM
3. Dr Intan Sabrina - Pakar Rehabilitasi HSIS Serdang

Anjuran bersama KoUMM dan Surau Al Umm

Kategori yuran

- i) Ahli KoUmm RM50
- ii) Bukan Ahli RM70
- iii) "Walk in" RM 80

MALAYSIA NATIONAL QR



MAJLIS PELANCARAN INISIATIF SERIBU KASIH ALUMNI 2 September 2025

Majlis dianjurkan oleh Pusat Perhubungan Alumni, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). Tujuannya untuk menggerakkan satu inisiatif khas kutipan sumbangan yang dinamakan “Seribu Kasih Alumni”. Sumbangan dalam bentuk kewangan sebanyak RM1,000 oleh setiap alumni ini sebagai simbol kasih dan sokongan

alumni yang berterusan kepada alma mater. Inisiatif yang dilaksanakan ini juga diharap dapat memberi manfaat secara langsung kepada alumni, pelajar dan juga universiti melalui pelbagai bentuk sokongan dan pembangunan. Ia juga dapat menyemarakkan semangat kekitaan dan kecintaan alumni kepada universiti serta mengeratkan hubungan alumni dan universiti.



Bergama
**DATO' DR. MOHD WAHID
SAMSUDIN**
(Pengerusi PAWE@UKM &
Mantan TNC UKM)

PODCAST
**BERSAMA
PAWE@UKM**
(Pusat Aktiviti Warga Emas)

"MENEMUI KETULL SAN
IMAN DI PENGHUJUNG USIA"

TARIKH : 14 NOVEMBER 2025 (JUMAAT)
MASA : 9.00 PAGI
FACEBOOK PUSAT ISLAM UKM

Moderator
**USTAZ KHAIROL KHUZAIRI
OHAR**
(Ketua PUSAT ISLAM UKM, PPKA, ISLAM
PUSAT ISLAM UKM)









Latihan pertama, PASUKAN WOODBALL PAWE dengan kerjasama Pusat Sukan UKM. Prof. Emeritus Dato Dr. Muhamad Yahaya ketua pasukan.



23 Dis., 2025 : Majlis Khatam Al-Quran bagi IJIM di Masjid Al-Umm, Bangi. Program ini disertai oleh 135 ahli PAWE UKM

Aktiviti-aktiviti lain

Selain cari senamrobik dan Qigong yang diadakan setiap pagi Rabu dan Ahad di Taman Tasik Cempaka, PAWE juga menjalankan aktiviti-aktiviti berikut:

- 3/7/25 Ziarah Kasih Tuan Hj Abd Aziz Ibrahim di Yayasan Al Jendarami. Beliau merupakan penanam pokok serai wangi dikebun PAWE untuk tujuan penghasilan produkPAWE@UKM dimasa hadapan.
- 5/7/25 Sahabat PAWE@UKM iaitu seramai 135 orang telah selesai membaca Juz9Program IJIM. Dr Mamoot telah memperkenalkan Tajwid Ikhfa Safawi.
- 9/7/25 Menerima kehadiran tetamu seramai 10 orang ahli PAWE Gua Musang, Kelantan. Mereka juga datang melawat ke Pejabat PAWE@UKMdi Tingkat 5Kolej Keris Mas UKM. Kami mengucapkan terima kasih kerana memilihPAWE@UKM sebagai rujukan pengurusan aktiviti mereka.
- 9/7/25 Saudara Harizu Abdullah mewakili PAWE@UKM menghadiri ProgramTOTABC Ageless di PAWE Sg Kantan yang dianjurkan oleh H-Care. Kelihatan Prof Suzana Dekan Fakulti Sains Kesihatan, PM Ponusamy dan lain-laindalamvideo yang dimuat turun oleh saudara Harizu Abdullah dalam program tersebut. Pengerusi PAWE dan ahli ada program bersama PAWE Gua Musangdi TTC.
- 10/7/25 Melawat kebun Serai Wangi di Jenderam Hulu. Ini adalah satu program dari dimensi Penuaan Produktif.
- 10/7/25 Menghadiri ceramah khas Maal Hijrah 1447 yang bertajuk “ Hijrah MerentasCabaran Semasa “ oleh Prof Dato Izhar di surau Al Ittihad. Program ini telah ditaja oleh Pejamb Mata Cafe dan ahli PAWE@UKM.
- 11/7/25 Mesyuarat AJK 2/2025 di pejabat PAWE, Kolej Keris Emas yang telah dihadiri oleh 18 orang AJK PAWE@UKM.
- 12/7/25 Sahabat PAWE@UKM iaitu seramai 135 orang telah selesai membaca Juz 10Program IJIM. Dr Mamot telah memperkenalkan Hukum Iqlab.
- 13/7/25 Program Ceramah Kesihatan Emosi dan Mental oleh Prof Madya Dr. Shazli Ezzat Ghazali di Taman Tasik Cempaka.
- 18/7/25 Sahabat PAWE@UKM iaitu seramai 135 orang telah selesai membaca Juz 11Program IJIM. Dr Mamot telah memperkenalkan Hukum MADD.
- 26/7/25 Sahabat PAWE iaitu seramai 135 orang telah selesai membaca Juz 12, program IJIM. Dr Mamot Said lampirkan penerangan Mad Wajib Muttasil dan Mad Wajib Munfasil
- 27/7/25 Chairobic PAWE@UKM di Pentas Khemah Masjid Al Hassanah.
- 28/7/25 PAWE@UKM telah diberi penghormatan oleh TV3 untuk membuat persembahan secara langsung pada siaran Malaysia Hari Ini (MHI) TV3.
- 29/7/25 Bersama Pengarah Pusat Sukan UKM Dr Nur Shakila Mazalan dan Biro Penuaan Aktif merangka kerjasama untuk Sambutan Hari Pre Merdeka.
- 2/8/25 Seramai 135 orang Ahli PAWE@UKM telah selesai membaca Juz 13 dibawahDimensi Penuaan Positif, IJIM.
- 9/8/25 Seramai 135 orang Ahli PAWE@UKM telah selesai membaca Juz 14 dibawahDimensi Penuaan Positif, IJIM.
- 10/8/25 Sambutan Pra Merdeka PAWE@UKM d TTC.
- 13/8/25 Program Semarak Merdeka Warga Emas di Taman Tasik Cempaka.
- 16/8/25 Seramai 135 orang Ahli PAWE@UKM telah selesai membaca Juz 15 dibawah Dimensi Penuaan Positif, IJIM.
- 17/8/25 Pada pukul 9.00 bersenam Aerobik Kerusi. Pakaian Corak Sambutan Kemerdekaan. Bersama tetamu istimewa Prof Madya Dr Arimi Fitri Md Ludin iaitu Pengarah H-Care, Fakulti Sains Kesihatan UKM. Objektif kehadiran Dr. Arimi adalah untuk perbincangan Program ABCAgeless TOT.
- 21/8/25 Majlis Sambutan Pra Kemerdekaan serta Aerobik Kerusi di Stadium UKM dengan penyertaan lebih 400 peserta. Majlis ini turut dihadiri oleh Pengarah Pusat Hal Ehwal Pelajar, yang menjalankan fungsi Timbalan Naib Canselor Hal Ehwal Pelajar dan Alumni,

- Prof Ts. Dr. Norinsan Kamil Othman; Pro Naib Canselor Penjanaan dan Prasarana, Prof Sr Ts. Dr. Adi Irfan Che Ani; Pengarah Pusat Sukan, Dr. Nur Shakila Mazalan, Pengarah Pusat Kebudayaan, En. Asroff Senin. Program ini turut diserikan dengan kehadiran pelajar-pelajar dari Tabika Perpaduan Zon Sg Ramal, Jabatan Kebajikan Masyarakat Hulu Langat, PAWE Beranang, PAWE Damansara Jaya, Pusat Jagaan Mahmudah Semenyih, Selcare Sakinah Bangi, Kelab Senior Citizen Kajang serta warga UKM. Turut berlangsung sesi menandatangani Surat Hasrat (LoI) antara Pusat Sukan UKM dan PAWE@UKM sebagai langkah memperkukuh kerjasamastrategik dalam memartabatkan kesejahteraan komuniti. PAWE@UKM PUSAT AKTIVITI WARGA EMAS.
- 23/8/25 Seramai 135 orang Ahli PAWE@UKM telah selesai membaca Juz 16 di bawah Dimensi Penuaan Positif, IJIM.
- 24/8/25 Ahli PAWE @UKM telah mendapat jemputan dari Senior Club Kajang sempena sambutan Hari Kemerdekaan yang ke 68. Kehadiran kami disambut oleh Presiden Club iaitu Mr Robert Tan. Mr Robert juga berbesar hati membawa kami ke Rumah Club mereka yang baru. Menurut beliau rumah kelab ini merupakan hasil kutipan sumbangan dari ahli-ahli kelab.
- 27/8/25 PAWE@UKM terus memeriahkan peristiwa merdeka hingga 16/9/25. Surat Khabar Sin Chew Daily melaporkan perayaan pra kemerdekaan yang disambut bersama antara Senior Club Kajang dan PAWE @UKM.
- 28/8/25 Mesyuarat Penyelaras PAWE Hulu Langat 2025.
- 30/8/25 Seramai 135 orang Ahli PAWE@UKM telah selesai membaca Juz 17 di bawah Dimensi Penuaan Positif, IJIM.
- 30/8/25 Program Pra Merdeka bersama Ahli Kelab Kan Work di TTC. Di samping berjalan sekeliling tasik dan sarapan bersama kami juga dapat mendengar ceramah oleh penghidap kanser.
- 31/8/25 Sambutan Hari Kemerdekaan Malaysia ke 68 di Taman Tasik Cempaka.
- 2/9/25 Jemputan Pusat Perhubungan Alumni UKM ke majlis Pelancaran Inisiatif 1000 Kasih yang berlangsung di Panggung Seni, UKM. Turut hadir dalam majlis ini adalah Dato Ayub Khan, Dr Roslan , Kamal dan Rosnita.
- 3/9/25 Menghadiri Program Bicara Perdana bersama Naib Canselor UKM, YBhg. Prof Dr Sufian Jusoh. Tajuk bicara adalah Memperkasa Potensi Memacu Keunggulan.
- 3/9/25 Program Chairobic di Taman Tasik Cempaka. Program hari ini turut dihadiri oleh ahli dari Kumpulan Al-Walid Tokku Pulau Manis iaitu saudara Azmin Kamaludin, Abang Long Mizi dan Ucu Muaz.
- 4/9/25 Menerima Surat Hasrat Kerjasama (LOI antara PAWE@UKM dan Pusat Sukan UKM) di Stadium Arena Sukan Azman Hashim UKM Bangi.
- 6/9/25 Seramai 135 orang Ahli PAWE@UKM telah selesai membaca Juz 18 di bawah Dimensi Penuaan Positif, IJIM.
- 7/9/25 Seramai 51 Ahli PAWE@UKM dan turut dihadiri ahli Kumpulan Al-Walid Tokku Pulau Manis menjayakan program Perarakan Maulidur Rasul sejauh 2.5Km di masjid Al-UMM, Bandar Baru Bangi.
- 10/9/25 Program Aerobik Kerusi PAWE@UKM di Taman Tasik Cempaka dikunjungi oleh penyelidik dari H-Care yg di ketuai oleh Pengerusinya Prof Madya Dr Arimi Fitri Mat Ludin , co worker sdri Suafiy dan 8 orang pelajar dari Fakulti Sains Kesihatan UKM. Mereka membuat penelitian terhadap hampir 40 orang Ahli PAWE@@UKM dalam Projek Ageless ABC.
- 11/9/25 Mesyuarat PAWE@UKM dengan pesara Jabatan Kimia UKM di pejabat PAWE di Kolej Keris Emas, UKM. Pertemuan ini bukan sahaja mengembalikan nostalgia zaman awal penubuhan Jabatan Kimia, malah mengembalikan ukhuwah yg sekian lama terjalin. Kami berbincang dgn penuh semangat untuk menulis memoir bersama, merakamkan kisah perjalanan dari awal penubuhan hingga ke hari ini.
- 13/9/25 Seramai 135 orang Ahli PAWE@UKM telah selesai membaca Juz 19 di bawah Dimensi Penuaan Positif, IJIM. Dr. Mamot Said selaku pembimbing telah memperkenalkan Hukum MADD Far'ie.

- 16/9/25 PESARA dan PAWE@UKM menyambut Hari Malaysia dengan cara mendeklamasikan sajak. Dato' Rahman Shaari (Sasterawan Negara ke15) telah mendeklamasikan sajak beliau. Dato Othman Desa, Prof Emeritus Dr Muhamad Yahya dan Dr Misran Rokimin juga sudi mendeklamasi sajak dengan penuh bersemangat.
- 19/9/25 Bersembang sambil ngopi dengan Dr Roslan Jaafar, Pengarah Pusat Perhubungan Alumni UKM, saudara Muhamad Asrof Semin dan saudara Mohd Najmi Zainal dr Pusat Kebudayaan.
- 20/9/25 Menghadiri Kursus Latihan Menjaga Warga Emas, di PAWE Sg. Kantan
- 20/9/25 Seramai 135 orang Ahli PAWE@UKM telah selesai membaca Juz 20 di bawah Dimensi Penuaan Positif, IJIM. 1
- 21/9/25 Ahli PAWE@UKM telah melaksanakan program Ziarah Kasih ke hospital Putrajaya di wad HDPW (High Dependency Pediatrik Ward) untuk melawat Tuan Hj Nor Yasin.
- 22/9/25 Mesyuarat penyelarasan Program CSR Maybank bersama PAWE@UKM di pejabat ADUN Sg Ramal dan dipengerusikan oleh sdr Fahmi.
- 24/9/25 Program Aerobik Kerusi di Taman Tasik Cempaka dengan kehadiran tetamu Pn. Norlida dari Maybank Sg Long dan Anita dari Maybank Kajang. Mereka berdua hadir untuk melihat tapak program CSR di TTC.
- 25/9/25 Membersihkan kawasan sekitar tanaman pokok Serai wangi di Jenderam Hulu. Program ini adalah untuk memenuhi dimensi Penuaan Produktif iaitu menghasilkan produk dari minyak serai wangi secara kecil-kecilan.
- 27/9/25 Program Aerobik Kerusi bersama Maybank di Taman Tasik Cempaka. Program ini turut dihadiri wakil dari MPKJ, Pertubuhan OKU Berdaya Hulu Langat dan IPD Kajang.
- 26/9/25 Selepas solat Jumaat ahli PAWE@UKM berkesempatan melakukan Ziarah Kasih ke rumah Prof Dato' Dr Abdullah Al Hadi bin Mohamad mantan TNICHEPA UPM dan UPSI.
- 27/9/25 Seramai 135 orang Ahli PAWE@UKM telah selesai membaca Juz 21 di bawah Dimensi Penuaan Positif, IJIM.
- 27/9/25 seramai lebih kurang 60 orang ahli PAWE@UKM bersama dengan Maybank menjalankan aktiviti CSR di Taman Tasik Cempaka. Program dirasmikan oleh ADUN Sg Ramal YB Tuan Hj Shafie Ngah.
- 1/10/25 senamrobik di TTC sempena merayakan Hari Warga Emas Sedunia.
- 5/10/25 PAWE@UKMi menzahirkan sokongan kepada Palestin dan Global Sumud Flotila(GSF) dengan memakai MAFLA GSF, memasang banner dan bendera Palestin di tempat aktiviti di Taman Tasik Cempaka.
- 9/10/25 Selangor International Care Summit 2025. YB Anfaal Saari berbicara “Perihatin Terhadap yang Menjaga : KomitmenSelangor”.
- 10/10/25 Mesyuarat AJK PAWE Bil 3/2025 di pejabat PAWE@UKM6.
- 10/10/25 PAWE@UKM menyokong Program Wakaf Rakyat yang di anjurkan oleh Yayasan Cancellor UKM yang berlangsung di DEKTAR
- 11/10/25 Seramai 135 orang Ahli PAWE@UKM telah selesai membaca Juz 23 di bawah Dimensi Penuaan Positif, IJIM.
- 12/10/25 Perasmian Pembukaan Rumah Kelab Wargamas Kajang, Yang dirasmikan oleh YBAhli Parlimen Bangi Tuan Shahrezan Johan.
- 14/10/25 Perbincangan dengan wakil Pusat Sukan UKM, En.Hairol Bin Isa dan En. Azhar Bin Zainaldi Gerai Along di depan Petronas Seksyen Satu, Bandar Baru Bangi.
- 15/10/25 BerQiGong dan berAerobik Kerusi Ucapan ringkas perancangan PAWE@UKM sepanjang bulan Disember. Fokus kepada Kerjasama dengan Pusat Sukan UKM.
- 16/10/25 Ahli PAWE@UKM dan AJK surau Al-Ittihad mengadakan bacaan Yasin, Tahlil dan doa khusus untuk Allahyarham/mah Ayahanda Hj Samsudin dan onda Hj H Rabbiah Jais, Juga Hj Hasan Husin dan Hj H Hasnah Abullah serta Arwah Anakda Hj Shamsul Anuar Mohd Wahid.
- 18/10/25 Ahli PAWE@UKM bersama Tuan Hj Zainuddin Daud. Pendaftar UKM, Dr Nur Shakila Mazlan dan kakitangan Pusat Sukan menjayakan Hari Sukan Negara Peringkat UKM. Sambutan dilakukan di Dewan Gemilang UKM.

- 18/10/25 Seramai 135 orang Ahli PAWE@UKM telah selesai membaca Juz 24 dibawahDimensi Penuaan Positif, IJIM.
- 23/10/25 Bersama AJK ke Rumah Seri Kenangan, Cheras. untuk berbincang dengan JKM Selangor berkenaan program pada 26/10/25.
- 25/10/25 Menghadiri Karnival Variasi Pembelajaran Sepanjang Hayat di Kolej Komuniti Hulu Langat, di Taman Prima Saujana Kajang.
- 1/11/25 Seramai 135 orang Ahli PAWE@UKM telah selesai membaca Juz 26 di bawahDimensi Penuaan Positif, IJIM. Dr. Mamot telah memperkenalkan hukumNunMusyaddadah dan Mim Musyaddadah.
- 2/11/25 Pada pukul 8.00 pagi bermula ceramah santai oleh Dr Abdullah MohdNoor 8/11/25 Seramai 135 orang Ahli PAWE@UKM telah selesai membaca Juz 27 di bawahDimensi Penuaan Positif, IJIM. Dr. Mamot telah memperkenalkan huruf dan bacaan Qalqalah.
- 12/11/25 Mesyuarat Jawatankuasa Pembangunan Warga Emas (JPWED) Bil 2/2025, di Bilik Mesyuarat, Kompleks Alumni UKM. Pengerusi : YBr. Encik Afkhar Razi bin Mohamed@Ariffin.
- 13/11/25 Pusat Sukan UKM mengadakan bengkel Woodball kepada ahli PAWE@UKM.
- 14/11/25 Pusat Islam UKM mengatur satu program Podcast dengan pengerusi PAWE@UKM Dato Dr. Mohd Wahid Samsudin dan moderator Ustaz Khairil Khuzairi Omar yang bertajuk : “Menemui Ketulusan Iman di PenghujungUsia”.
- 15/11/25 PAWE@UKM dan Masjid Al-UMM mengadakan programZiarah Kasih ke Pusat Jagaan Al-Fikrah, Kg Sg Sekamat, Kajang, Selangor.
- 15/11/25 Seramai 135 orang Ahli PAWE@UKM telah selesai membaca Juz 28 di bawah Dimensi Penuaan Positif, IJIM. Dr. Mamot telah memperkenalkan bacaanTafkhim dan Tarqiq.
- 22/11/25 Seramai 135 orang Ahli PAWE@UKM telah selesai membaca Juz 29 di bawahDimensi Penuaan Positif, IJIM. Dr. Mamot telah memperkenalkanhuruf Muqatta’ah.
- 23/11/25 Sahabat PAWE@UKM datang menziarahi Datin Rajmahdi HCTM.
- 29/11/25 Seramai 135 orang Ahli PAWE@UKM telah selesai membaca Juz 30 di bawah Dimensi Penuaan Positif, IJIM. Tahniah kepada semua ahli PAWE@UKM dengan kejayaan ini kerana bergerak dalam satu pasukan. Insya Allahkitaakan berjumpa di Dewan Solat Utama Masjid Al Umm BBB.
- 5/12/25 Task forces PAWE@UKM bermesyuarat berkaitan program-program yang telah dirancang iaitu Program CAKNA-OKU, program KhatamQuran dan program Hi-Tea.
- 6/12/25 Beraerobik Kerusi dengan kerjasama Unit Perkhidmatan OKU UKM menjayakan program CAKNA-OKU di Dataran Panggung Seni, UKM untuk menyambut Hari Orang Kelainan Upaya (OKU) Peringkat Kebangsaan Tahun 2025.
- 23/12/25 Program Majlis Khatam Al-Quran bagi IJIM akan diadakan di Masjid Al-Umm, Bangi. Program ini disertai oleh 135 ahli PAWE UKM.

BERITA-BERITA UMUM

SIRI BICARA CENDEKIAWAN MAAC 2024-2026

Siri 4: Kepimpinan Universiti Awam





RABU
2 JULAI 2025



10.30-11.30 AM



Google Meet Link
<https://meet.google.com/ode-htzf-wkf>
or scan QR code below

Peranan pensyarah penting dalam program pembangunan bakat melalui pendidikan tinggi khasnya dan sistem pendidikan negara amnya. Bakat yang berkualiti, berdaya saing, kreatif dan inovatif, dihormati, dan diyakini mempunyai nilai kemanusiaan yang tinggi sangat penting demi kemakmuran dan kelestarian negara.

Siri Bicara Cendekiawan MAAC akan menengahkan isu semasa dikalangan pensyarah dalam membantu negara menghadapi dunia yang kompleks.

AHLI PANEL

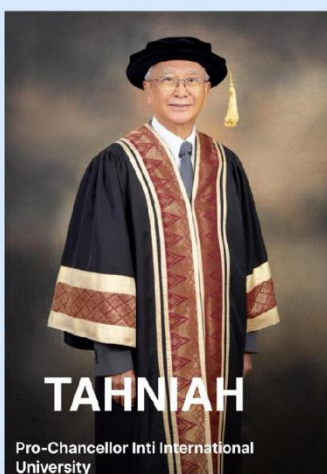


Professor
Dr. Ahmad Ismail
FRSB, FASc
PRESIDEN MAAC



Prof. Emeritus
Tan Sri Annuar Ali
MANTAN NAIB CANSOLOR UKM
& MANTAN PRESIDENT
OPEN UNIVERSITY MALAYSIA







Ikhlas daripada

PROF. EMERITUS TAN SRI DATUK
DR. ANUWAR ALI
Pengerusi dan Ahli Jawatankuasa
Persatuan Pesara UKM (PPUKM)
10 Julai 2025



TAHNIAH

Pro-Chancellor Inti International University

TAHNIAH

Prof. Emeritus Dato Dr. M. Zawawi Ismail di atas pelantikan sebagai Pro-Chancellor Inti International University.

Beliau merupakan mantan Timbalan Naib Canselor, UKM; mantan LPU UKM; mantan Naib Canselor UKMS. Keahlian PPUKM0393.



Tahniah kepada YBhg. SN Datuk Dr. Siti Zainon atas anugerah Tokoh Penyair Gapena 2025.



SIRI BICARA CENDEKIAWAN MAAC 2024-2026  KONGRES MAAC

Siri 5: Budaya Akademik dan Integriti

 **KHAMIS**
2 OKTOBER 2025

 **8.30-9.30 PM**

 Click Google Meet
<https://meet.google.com/gqx-gkzf-yen> or scan the QR code below

AHLI PANEL

Peranan pensyarah penting dalam program pembangunan bakat melalui pendidikan tinggi khasnya dan sistem pendidikan negara amnya. Bakat yang berkualiti, berdaya saing, kreatif dan inovatif, dihormati, dan diyakini mempunyai nilai kemanusiaan yang tinggi sangat penting demi kemakmuran dan kelestarian negara.

Siri Bicara Cendekiawan MAAC akan menentangakan isu semasa dikalangan pensyarah dalam membantu negara menghadapi dunia yang kompleks.

AHLI PANEL

Professor Dr. Ahmad Ismail
FRSB, FASC
PRESIDEN MAAC

Prof. Emeritus Tan Sri Annuar Ali
MANTAN NAIB CANSOLOR UKM
& MANTAN PRESIDEN OPEN UNIVERSITY MALAYSIA

SCAN ME





REUNION MANTAN PROFESOR FAKULTI SAINS, UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA

Sebagai tanda penghargaan atas pelantikan YBhg. Prof. Emeritus Dato' Dr. Mohd. Zawawi Ismail — (mantan Pengerusi Lembaga Pengarah Universiti UKM dan mantan Naib Canselor Universiti Malaysia Sabah) sebagai Pro-Canselor INTI International University, satu majlis reunion telah diadakan melibatkan para mantan profesor Fakulti Sains UKM. Majlis tersebut berlangsung pada 17 Julai 2025 bertempat di Restoran ZNI, Bandar Baru Bangi.

Antara tokoh akademik terkemuka yang hadir memeriahkan majlis ini ialah Tan Sri Dr. Ismail Ibrahim, Dato' Dr. Burhanudin Yeop, Dato' Dr. Ishak Tambi, Dr. Jailani Sukaimi, Prof. Emeritus Dato' Dr. Laily Din, Dato' Dr. Sukiman Sarmani, Dr. Bohari Yamin, Dato' Dr. Shaharir Mohamad Zain, Dato' Dr. Latif Mohamad, Dr. Sanusi Jangi, Dr. Abd. Salam Babji dan ramai lagi tokoh akademik yang pernah menyumbang jasa besar sebagai profesor di Fakulti Sains dan Teknologi, UKM suatu ketika dahulu.



Watikah pelantikan Prof. Emeritus Dato Ir. Dr. Hassan Basri (mantan dekan Fakulti Kejuruteraan) sebagai Naib Canselor Universiti Selangor. Pada 13 Ogos 2025



28 Oktober 2025. Menghadiri Program Roadshow Sistem EROSES V2.0 di Covention Hall, Ideal Convention Centre (IDCC) Shah Alam.

Panggilan ini dibuat oleh Jabatan Pendaftaran Pertubuhan Malaysia, bertujuan untuk memberikan pendedahan awal serta pengetahuan, kefahaman dan kemahiran dalam penggunaan Sistem E-Roses V2.0.



Majlis dihadiri oleh YBhg. Dato' Dr. Mohd. Wahid Samsudin; Abdul Talib Harun dan Salmah Kasmani bagi mewakili PPUKM.



PERINGATAN

SELEPAS KEMATIAN PESARA ATAU PENERIMA PENCEN TERBITAN, PENCEN BUKAN MENJADI HAK MANA-MANA PIHAK.

1 Siapa Bertanggungjawab

- Ahli keluarga terdekat
- Waris
- Penjaga
- Penama yang dilantik oleh pesara/penerima pencen terbitan



2 Cara Pemakluman

- **Hubungi:**
03-8887 8777
(KWAP Cyberjaya)
- **Emel:**
mypesara@kwap.gov.my
- **Portal:**
<https://feedbacks.kwap.my>

3 Dokumen Yang Diperlukan

- Lampirkan salinan sijil kematian.



4 Tanggungan Pesara adalah

- Balu atau Duda
- Anak berumur bawah 21 tahun & belum berkahwin
- Anak belajar IPT sehingga ijazah pertama & belum berkahwin
- Anak OKU (yang telah diluluskan oleh Jawatankuasa berkaitan di Bahagian Pencen JPA)



5 Urusan Kewangan Teratur

- Rekod pesara dapat dikemas kini.
- Memastikan pembayaran pencen dibayar kepada pihak yang berhak.

INFO BPK
Bil.12/2025



JABATAN
PENDAFTAR

Kemudahan Perubatan **PESARA & TANGGUNGAN**

SIAPA YANG LAYAK?

- Pesara yang menerima Pencen / KWSP
- Suami / Isteri – isteri yang didaftarkan
- Anak –anak (kandung/tiri/angkat) umur 18 tahun dan tidak melebihi umur 26 tahun jika masih belajar di peringkat Ijazah Pertama
- Tiada had umur bagi anak daif disebabkan kelemahan otak atau jasmani
- Ibu bapa kandung atau ibu bapa tiri atau ibu bapa angkat yang sah di sisi undang-undang

JENIS KEMUDAHAN PERUBATAN YANG DITANGGUNG:



JENIS KEMUDAHAN PERUBATAN YANG DITANGGUNG BAGI IBU BAPA PESARA:



ILMU, MUTU DAN BUDI



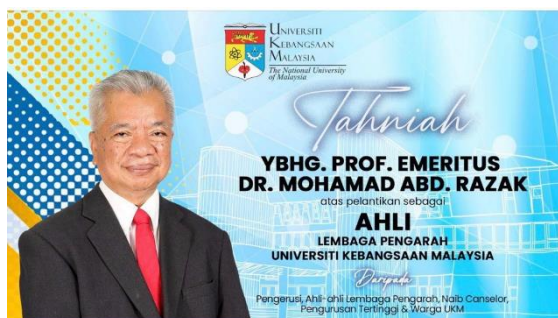
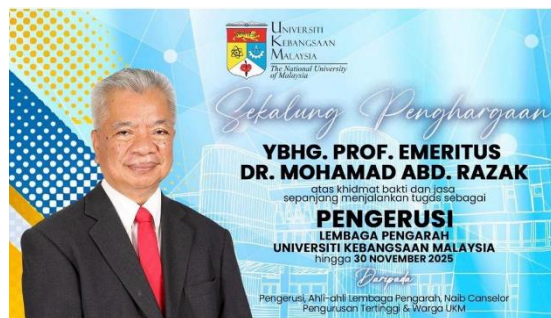
MALAYSIA
MADANI



UNIVERSITI
KEBANGSAAN
MALAYSIA

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS





SUDUT KESENIAN

BALADA SORAKAN MERDEKA!

TUJUH PULUH TAHUN LALU
 ZAMAN KANAK-KANAK
 ZAMAN SEKOLAH RENDAH
 SEKOLAH BERATAP RUMBIA
 BERDINDING PAPAN, BERLANTAI SIMEN
 DISITULAH AKU BELAJAR MENULIS MEMBACA.

PAGI ITU
 ANAK-ANAK SEKOLAH
 BERKUMPUL DI PADANG LUAS
 BERBARIS TERTIB MENGHADAP PARA GURU
 YANG BERDIRI MEGAH SEBARIS DI MUKA
MERDEKA! MERDEKA! MERDEKA!
 LAUNGAN KATA-KATA ANIH MENUSUK TELINGA
 DARI SUARA GURU BESAR
 DISAMBUT BERGEMA OLEH ANAK-ANAK SEKOLAH
 TANGAN DIANGKAT LURUS KE LANGIT
 AKU TERPINGA-PINGA
 IKUT SAJA APA YANG DILAUNGKAN

BENDERA NEGARA DINAIKKAN
 BENDERA PENJAJAH DITURUNKAN
 TIADA LAGI LANTUNAN "GOD SAVE THE QUEEN".
 NYATANYA HARI ITU 31 OGOS 1957
 NEGARA MERDEKA!
 BEGITU PENGKISAHAN KEMERDEKAAN NEGARA
 DILONTARKAN GURU BESAR DALAM UCAPANNYA.

SETELAH DEWASA
 NIKMAT KEMERDEKAAN TERASA AMAT
 PARA PEMIMPIN
 BEKERJA KUAT MEMBANGUN NEGARA:
 MEMBANGUN JIWA - SEALIR TUNTUTAN AGAMA
 MEMBANGUN KESEJAHTERAAN - TEGUHKAN EKONOMI
 MEMBANGUN KEILMUAN - MEMBERI PENDIDIKAN
 MEMBANGUN KESAHSIAHAN - PERKASAKAN
 BAHASA DAN BUDAYA
 SEMUANYA IKUT ACUAN SENDIRI

DALAM MENGISI KEMERDEKAAN
 BERBAGAI KISAH SUKA DUKA DILALUI:
 DICABAR GEROMBOLAN KOMUNIS
 DILANGGAR TENTERA MATAHARI TERBIT
 PERGESERAN BERSAMA NEGARA SERUMPUN
 PERSENGKETAAN KAUM
 KEMASUKAN DUA WILAYAH: SABAH SARAWAK
 MEMUNCULKAN MALAYSIA
 SEMUA MEHNAH DAPAT DIATASI
 HASIL KEBIJAKAN PARA PENERAJU NEGARA

KINI
 DALAM USIA MEMANJAT TUA
 68 TAHUN MERDEKA DINIKMATI
 63 TAHUN MALAYSIA DIHAYATI
 PERTIWI INI MENJADI NEGARA GEMILANG
 MESKI DIHUNI BANGSA DAN AGAMA BERBILANG
 SUASANA TETAP AMAN
 DICEMBURUI TEMAN DAN LAWAN
 ORANG LUAR RAMAI MENDATANG
 MENCARI REZEKI ANUGERAH TUHAN

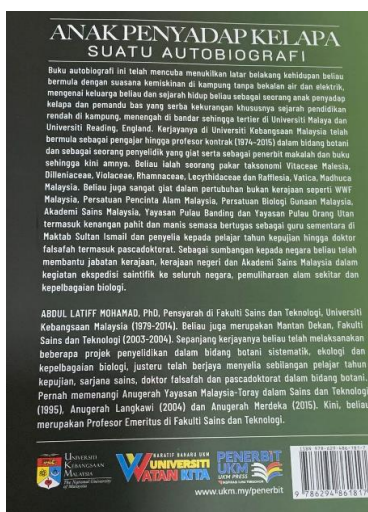
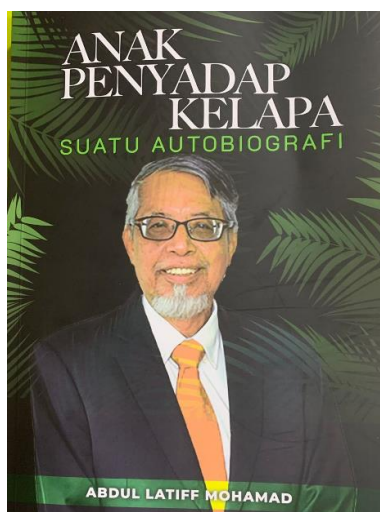
SEMUA KENIKMATAN INI
 HASIL PERJUANGAN PIMPINAN TERDAHULU
 TERIMA KASIH:
 DATO' MAHARAJA LELA
 TOK JANGGUT
 TOK BAHAMAN
 MAT KILAU
 DATO' ONN
 TUNKU ABD. RAHMAN
 TUN ABD. RAZAK
 KAMI TAK LUPAKAN JASA KALIAN

KEPADA ANAK CUCUKU
 JAGALAH NIKMAT KEMERDEKAAN INI
 SEMOGA ALLAH MELINDUNGI
 SEHINGGA AKHIR DUNIA
 AGAR TIDAK TERJADI
 NEGARA BERDAULAT
 DIMILIKI PENDATANG
 ABAD-ABAD MENDATANG

NUKILAN:
 DR. MISRAN ROKIMIN
 15 SEPTEMBER 2025

(SAJAK INI DIBACA PADA 16 SEPTEMBER 2025 SEMPENA MENYAMBUT HARI KEMERDEKAAN DAN HARI MALAYSIA DI TAMAN TASIK CEMPAKA DI BANDAR BARU BANGI)

PENERBITAN



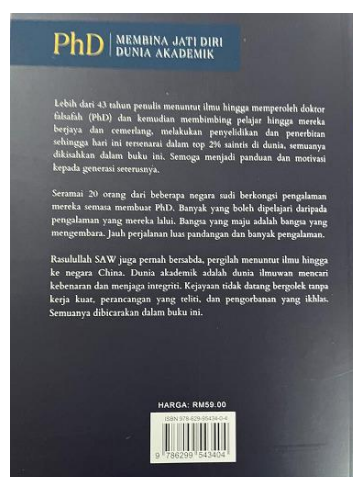
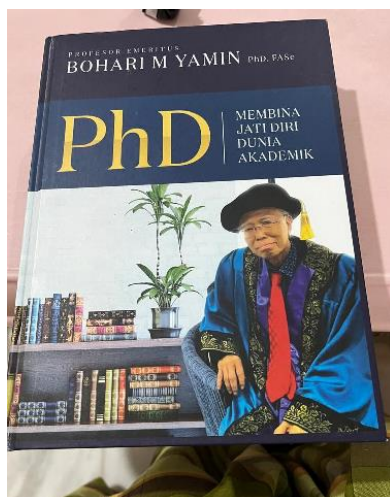
ANAK PENYADAP KELAPA : SUATU AUTOBIOGRAFI

Oleh

Dr. Abdul Latiff Mohamad
(mantan Pensyarah FST, UKM)

Penerbit UKM

451 halaman



MEMBINA JATI DIRI DUNIA AKADEMIK

Oleh

Dr. Bohari Mohd. Yamin
(Mantan pensyarah FST, UKM)

349 pages



ANTARA KITA DAN MASA

Oleh Dr. Noriah Mohamed

Terbitan Akademi Ketamadunan Kolej Darul Hikmah
170 ms; harga RM25.00

Terdapat 11 kumpulan pantun yang dibahagikan mengikut tema 56 buah sajak dan lima buah syair.