

BULETIN	
 	PERSATUAN PESARA UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA (No. Pendaftaran PPM 017-10-22092010)
	Dan PUSAT AKTIVITI WARGA EMAS (PAWE) UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA
Bil. 16(1) Januari – Jun 2026	

MINDA Pengerusi



Walaupun Hari Raya Aidiladha telah berlalu, masih belum terlewat untuk saya mengucapkan Selamat Hari Raya Aidiladha kepada seluruh pesara UKM. Kepada rakan-rakan yang sedang atau telah menunaikan ibadah haji, saya mendoakan agar memperoleh haji yang mabrur, sentiasa dikurniakan kesihatan yang baik serta selamat kembali ke tanah air.

Sejak tahun lalu, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) telah berhadapan dengan pelbagai berita yang menimbulkan persepsi negatif terhadap sebuah institusi pengajian tinggi yang selama ini terkenal seantero dunia. Oleh itu, kita berharap pihak pengurusan tertinggi UKM, termasuk Lembaga Pengarah Universiti (LPU), dapat merangka dan melaksanakan langkah-langkah yang terbaik bagi memulihkan serta memperkukuhkan keyakinan masyarakat terhadap universiti ini.

Dalam suasana pasaran pekerjaan yang semakin mencabar bagi para graduan universiti, kita juga berharap pihak pengurusan tertinggi UKM terus mempertingkatkan kualiti graduannya. Hal ini bermakna program-program akademik yang ditawarkan oleh setiap fakulti mestilah sentiasa relevan, berkualiti dan memenuhi standard terbaik. Di samping itu, kualiti kurikulum, kaedah pengajaran dan pembelajaran, serta pendedahan pelajar kepada dunia pekerjaan perlu terus diperkemas. Penyediaan program-program pengajian hendaklah selaras dengan keperluan semasa sektor perindustrian dan perkhidmatan awam agar graduan UKM kekal berdaya saing.

Tidak kurang pentingnya, pihak pengurusan universiti dan ahli-ahli LPU hendaklah sentiasa memastikan UKM bergerak seiring dengan misi utamanya, iaitu *“menjadi universiti terpilih yang memartabatkan Bahasa Melayu sebagai bahasa ilmu serta mensejagatkan ilmu beracuan kebangsaan.”* Misi ini perlu terus dipelihara dan diperkukuhkan agar identiti serta keunikan UKM kekal terserlah di peringkat nasional dan antarabangsa.

Akhir sekali, marilah kita bersama-sama mendoakan agar seluruh warga UKM terus berusaha mencapai tahap kecemerlangan yang lebih tinggi. Segala cabaran dan ujian yang telah dilalui sejak beberapa bulan kebelakangan ini diharapkan dapat dijadikan pengajaran dan pengalaman berharga, tanpa mematahkan semangat warga universiti. Sebaliknya, marilah kita terus melangkah ke hadapan dengan lebih berintegriti, profesional dan berwibawa agar nama UKM terus harum serta dihormati di persada dunia.

Sekian, terima kasih.

Kandungan

<i>Perkara</i>	<i>Muka Surat</i>
<i>Minda Pengerusi</i>	<i>1</i>
<i>Kenyataan Akhbar</i>	<i>3</i>
<i>Kunjungan Hormat</i>	<i>4</i>
<i>Sistem ePesakit</i>	<i>5</i>
<i>Laporan Biro Kebajikan</i>	<i>6</i>
<i>Laporan Biro Riadah dan Lawatan</i>	<i>8</i>
<i>Program Infak Bubur Lambuk 2026</i>	<i>26</i>
<i>Sambutan Hari Raya 2026</i>	<i>30</i>
<i>Sudut Kesihatan</i>	<i>31</i>
<i>PAWE@UKM</i>	<i>126</i>
<i>Ruangan Pelbagai Maklumat</i>	<i>147</i>
<i>Profil</i>	<i>149</i>
<i>Sudut Seni</i>	<i>151</i>
<i>Penerbitan</i>	<i>152</i>

Sidang Editor Buletin

Dr. Misran Rokimin
Salmah Kasmani

AJK Penerbitan

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

KENYATAAN AKHBAR

Pertahankan Akauntabiliti dan Integriti Demi Kecemerlangan Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM)

Sebagai seorang bekas Naib Canselor UKM dan kini sebagai Pengerusi Persatuan Pesara UKM, saya berasa teruja untuk menyampaikan pandangan tentang apa yang berlaku di universiti ini semenjak awal tahun 2025.

Selepas Prof. Gs. Ts. Dr. Mohd Ekhwan bin Haji Toriman meletak jawatan beliau pada bulan Februari 2025, pelbagai berita telah tersebar dalam media massa dan media sosial yang menimbulkan persepsi yang amat negatif di kalangan warga dan ribuan Alumni UKM khususnya dan juga di kalangan masyarakat secara amnya.

Peletakan jawatan beliau merupakan satu peristiwa yang luar biasa dan tidak pernah berlaku di UKM semenjak ianya ditubuhkan lebih 50 tahun lalu. Laporan Ketua Audit Negara untuk dua tahun berturut-turut mempersoalkan kewibawaan dan integriti pengurusan kewangan di Universiti.

Malah Canselor DYMM Tuanku Mukhriz Ibni Almarhum Tuanku Munawir di Majlis Konvokesyen UKM pada 22 November 2025 telah menegur pimpinan universiti mengenai kelemahan tatacara pengurusan universiti dan kecacatan dari segi akauntabiliti dan integriti. Pihak yang bertanggungjawab dan diberi amanah mesti mengambil tindakan yang sewajarnya untuk membersihkan nama baik UKM serta meningkatkan usahanya untuk terus cemerlang.

Apakah maknanya kepada citra dan nama baik universiti berikutan daripada peristiwa-peristiwa yang disebutkan di atas? Siapakah akhirnya akan menjawab persoalan-persoalan yang telah memberi kesan negatif?

Di setiap universiti awam seperti UKM, Lembaga Pengarah Universiti (LPU) merupakan pihak berkuasa tertinggi yang amat penting serta diamanahkan untuk mengurus dan menyelia tadbir urus di seluruh peringkat pentadbiran universiti, termasuk menentukan hala tuju strategik, integriti dan pengurusan kewangan yang terbaik. Dari segi integriti dan akauntabiliti, setiap ahli LPU mesti mengamalkan tahap integriti tertinggi serta menjaga citra universiti yang terulung. Buat masa ini, adalah dipercayai pihak LPU UKM telah mengambil tindakan yang tersusun supaya warga universiti dan masyarakat umum berjaya keluar dari sindrom kecewa dan bimbang.

Sebagai seorang yang mewakili kumpulan pesara UKM, saya terpenggil untuk bertanya apakah peranan dan tindakan yang terbaik oleh Pengerusi dan ahli LPU semenjak isu-isu yang wujud mulai awal tahun lepas. Tanggungjawab dan amanah yang dipikul oleh LPU adalah berat kerana ianya mencorakkan hala tuju UKM untuk tahun-tahun yang akan datang.

Sekiranya terdapat kelemahan dalam menegakkan keperluan akauntabiliti dan integriti susulan kemelut yang berlaku di UKM, saya kira wajarnya Pengerusi dan ahli LPU menilai serta merenung kembali tanggungjawab dan amanah yang diberikan kepada mereka.

Sebagai warga pesara yang sayangkan UKM, kami percaya mereka yang dilantik di LPU mestilah dari kalangan yang berkaliber, memahami misi dan visi universiti, dan sedia memberi pandangan yang bernas di samping sentiasa bertanggungjawab dan memiliki integriti yang tidak boleh dipersoalkan.

Saya dan rakan-rakan dari Persatuan Pesara UKM ingin melihat UKM terus cemerlang dalam ekosistem pendidikan tinggi negara dan ahli-ahli LPU mesti terus berkeupayaan berbuat demikian dengan penuh tanggungjawab dan integriti bagi memastikan UKM terus berjaya dan cemerlang.

*Prof. Emeritus Tan Sri Anuwar Ali
Pengerusi, Persatuan Pesara UKM
Universiti Kebangsaan Malaysia
Tarikh: 2 Mac 2026*

KUNJUNGAN HORMAT AJK PERSATUAN PESARA UKM / PENGARAH DAN PENGURUSAN HCTM

Tarikh : 4 Mei 2026

Masa : 9.30 pagi

Tempat : Bilik Mesyuarat Lembaga

Aras 1, Blok Pendidikan

Perubatan Canselor Tuanku Jaafar

Hospital Canselor Tuanku Muhriz UKM

Cheras Kuala Lumpur



PPUKM diketuai YBhg. Prof. Emeritus Tan Sri Datuk Dr. Anuwar Ali, Pengerusi PPUKM, YBhg. Dato' Dr. Mohd Wahid Samsudin, Timbalan Pengerusi PPUKM dan barisan AJK PPUKM.

HCTM pula di ketuai oleh YBhg. Dato' Dr Azmi Baharudin, Pengarah HCTM, tiga orang Timbalan Pengarah, Ketua Jabatan Perkhidmatan Kejururawatan, Ketua Jabatan Khidmat Pelanggan, Ketua Jabatan Perkhidmatan Fasiliti Bersepadu, wakil Ketua Jabatan Kewangan, wakil Ketua Jabatan Sumber Manusia dan Ketua Jabatan Komunikasi Korporat dan barisan warga kerja Pejabat Pengarah, Pejabat Komunikasi Korporat, Jabatan Multimedia dan Penyiaran dan Jabatan Keselamatan. Perjumpaan ini banyak membincangkan isu kebajikan dan kemudahan untuk warga pesara UKM yang berurusan di HCTM. Alhamdulillah sesi ini berjalan dengan baik dan lancar.

Seterusnya selepas kunjungan hormat di atas, Persatuan Pesara UKM mengadakan Mesyuarat Jawatankuasa PPUKM ke 90 di tempat yang sama.





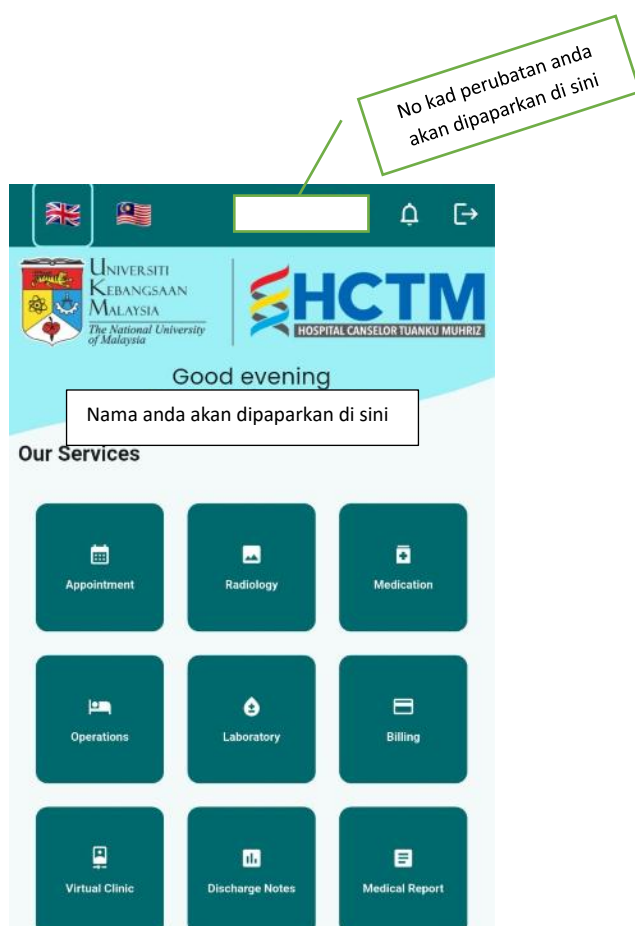
<https://apps.apple.com/my/app/epesakit-hctm/id6751168132>

SISTEM MYMED PATIEN PORTAL

Sistem ini merupakan sistem bagi semua pesakit yang mendapatkan rawatan di HCTM untuk membuat semakan janji temu mengikut bulan, menyemak ubat-ubatan yang diambil mengikut klinik.

Setiap pesakit digalakkan memuat naik sistem tersebut melalui telefon bimbit masing-masing.

Sebarang pertanyaan dan kesulitan boleh hubungi kakitangan yang bertugas di kaunter informasi yang terletak di lobi utama atau kaunter informasi berpusat di hadapan klinik ortopedik HCTM.



Apabila aplikasi ini telah berjaya dimuat naikan, no kad perubatan dan nama anda akan terpapar seperti rajah di sebelah dalam telefon bimbit anda dan seterusnya anda boleh menyemak segala maklumat butiran diri anda dari mana-mana kekotak yang dipamirkan.

BIRO KEBAJIKAN



14 April 2026; Ziarah kasih dan hari raya:

- Sdr. Siberi Mohd. Yusof (mantan kakitangan Jbt. Pendaftar)
- Sdr. Wardi Ahmad (mantan kakitangan Jabatan Bendahari)

14 April 2026 Ziarah kasih dan hari raya bersama keluarga Allahyarham Ustaz Dato Dr. Haron Din



14 April 2026; Ziarah kasih dan hari raya bersama keluarga Allahyarham Tan Sri Dato' Dr. Mohd Noor Ismail



25 April 2026 : ziarah kasih Dr. Arifin Zainal (mantan pensyarah Psikologi) di kediaman beliau BBB.

25 April 2026: ziarah kasih Sdr. Badru Nizam Sajadi (Jurufoto FST, UKM) di kediaman beliau Taman Sri Haneco, Semenyih.



Ucapan Takziah

Persatuan turut merakamkan ucapan takziah atas pemergian ke rahmatullah beberapa orang ahli Persatuan yang telah meninggal dunia baru-baru ini. Semoga roh mereka dicucuri rahmat dan ditempatkan dalam kalangan orang-orang yang beriman. Aamiin.

- Allahyarham Dr. Ibrahim Abu bakar (PPUKM 0581) meninggal pada 21 Mei 2026
- Allahyarhamah puan Masijah Abd Rahim (PPUKM 0210) meninggal pada 2 jun 2026
- Allahyarham En. Ismail Saidin (PPUKM 0034) (meninggal pada 9 Jun 2026)

BIRO RIADAH DAN LAWATAN

LAWATAN KE DANAU TOBA, PRAPAT, BRESTAGI DAN MEDAN, INDONESIA

12-16 Jan., 2026

Seramai 22 orang peserta telah mengikuti lawatan ini. 11 orang bermain golf di lapangan Bukit Barisan dan Graha Medan. Para peserta melawat Istana Maimon dan membeli belah di Medan. Pada 14 Jan, jamuan resepsi telah diberikan oleh grup Alumni ITB 69 yang di ketuai oleh Bapak Djandjan, angkatan 69 ITB. Jamuan diraikan di Restoran Kenanga, penuh dengan acara perkenalan dan nyanyian. 22 orang dari mereka hadir pada acara ini. Persatuan Pesara UKM menghadihkan mug pesara kepada yang hadir.



Istana Maimon

Istana Maimon adalah warisan bersejarah Kesultanan Deli yang menjadi ikon Kota Medan, Sumatera Utara. Dibangun pada tahun 1888 di atas lahan seluas 2.772 meter persegi, bangunan ini terkenal dengan arsitektur megahnya yang merupakan perpaduan antara budaya Melayu Deli, Islam, India, Spanyol, dan Italia.

LAWATAN KE CAMERON HIGHLANDS 22-24 Januari 2026

Seramai 24 orang peserta yang terdiri daripada ahli Persatuan Pesara UKM dan PAWE@UKM telah mengikuti rombongan ini. 20 orang menaik bas dan 4 orang menaiki kereta. Perjalanan melalui Simpang Pulai.

Bertolak daripada Bandar Baru Bangi sekitar 5.00 pagi. Berhenti solat Subuh dan sarapan di RnR Rawang. Peserta yang menaiki bas tergendala di perjalanan (Paroi) kerana kerosakan brek bas. Justeru itu bas sampai ke destinasi pertama di Cameron pada jam 3.00 petang. Namun begitu semua jadual asal seperti yang direncanakan pada hari pertama dapat dilaksanakan. Suhu pada masa ini 16c.



Semua peserta menginap di dua buah Homestay Golden Hill.

Perjalanan agak memenatkan pada sesuatu masa, kerana bas tidak dapat menurunkan peserta berhampiran lokasi dan juga kedudukan lokasi-lokasi yang di lawati kebanyakannya berbukit-bukit.

Peserta yang menaiki kereta mempunyai atur cara sendiri. Hanya beberapa tempat sahaja mereka ikut bersama dengan atur cara penuh dengan peserta yang menaiki bas.

22 Januari 2026

- Cameron Valley Tea House
- Lavender Garden
- Cameron Centrum

Cameron Valley Tea House

Sejarah ringkas (*dipetik daripada laman sesawang mereka*)

Shuparshad Bansal Agarwal, yang dilahirkan pada tahun 1893, merupakan seorang perintis dan tokoh berwawasan dengan keazaman yang tinggi. Beliau meninggalkan kampung halamannya berhampiran Agra, di utara India, ketika masih muda dan datang ke Malaysia untuk membantu bapa saudaranya menguruskan sebuah kedai runcit.

Beliau dikenali kerana sifat pemurah, keazaman serta wawasan yang jauh. Sebagai seorang pendatang India di sebuah tanah asing, beliau membawa diri dengan penuh maruah dan kebijaksanaan, sehingga usaha-usahanya berjaya meraih kepercayaan pemerintah British tempatan.



Wawasan beliau adalah untuk membina sebuah syarikat yang berkekalan bersama keluarganya. Hasrat yang sederhana ini kemudiannya direalisasikan dengan cemerlang oleh adik-beradiknya dan seterusnya oleh anak lelakinya, Dato' Sri Brijkishore Agarwal. Brijkishore mewarisi sifat keluarga yang sama, iaitu keazaman dan ketabahan. Shuparshad meninggal dunia ketika Brijkishore baru berusia 9 tahun. Oleh itu, Brijkishore terlibat dalam perniagaan sejak usia muda dan dibimbing oleh bapa-bapa saudaranya. Brijkishore juga mendapat bantuan besar dalam mengembangkan perniagaan daripada adik lelakinya, Shriniwas. Kepercayaan sesama ahli keluarga merupakan asas dan tunjang utama kepada kejayaan berterusan syarikat ini.



Lavender Garden

Taman Lavender Cameron terletak di Brinchang, salah sebuah bandar utama di Cameron Highlands, Pahang, Malaysia. Terletak berhampiran Kea Farm, alamat tepatnya adalah di sepanjang Jalan Sungai Burong, kira-kira 8 km ke utara Tanah Rata.



Walaupun musim lavender boleh berbeza-beza, bulan Julai merupakan masa terbaik untuk merancang lawatan. Lavender boleh mula berbunga seawal bulan Jun dan berterusan hingga Ogos, namun Julai dikatakan sebagai bulan kemuncak



Cameron Centrum



Centrum Boulevard, pusat beli-belah di Cameron Highlands, menawarkan gabungan menarik antara membeli-belah dan bersantai. Temui pelbagai kedai yang menjual kraftangan tempatan, cenderamata, dan pakaian terkini. Nikmati hidangan lazat di restoran antarabangsa atau makan ringan di gerai makanan segera. Centrum Boulevard terletak berhampiran tarikan Brinchang, menjadikannya destinasi sempurna untuk membeli-belah, makanan dan menerokai Cameron Highlands.



23 Januari 2026

- Taman Agrotek MARDI
- EQ Strawberry Farm
- Kaktus Valley
- Pasar Malam Cameron Highlands di Golden Hill



Sebelum bertolak bersarapan di Restoran Ayahman Tanah Rata

Taman Agrotek Mardi

(sumber: daripada website dan juga taklimat daripada pegawai TATMCH semasa lawatan)

Pada tahun 1925 pihak British menubuhkan Stesen Penyelidikan Persekutuan. 1957 selepas Merdeka ia ditadbirkan di bawah Jabatan Pertanian. 1971 ia diserahkan kepada MARDI.

Berkedudukan pada 1400m di atas paras laut di Kaki Gunung Berembun. Bekalan air asli untuk kolam ikan adalah dari air Gunung Berembun.

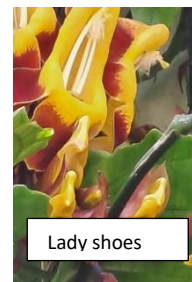
1. TATMCH telah dirasmikan oleh Almarhum KDYMM Sultan Pahang Sultan Haji Ahmad Shah Al-Musta'in Billah Ibni Almarhum Sultan Abu Bakar Riayatuddin Al-Mu'adzam Shah pada 14 Jun 2003.
2. Keluasan kawasan TATMCH adalah 42 hektar merangkumi bangunan pusat penyelidikan, pusat informasi dan Taman Agroteknologi MARDI.
3. Pusat perhentian setempat untuk pelancongan tanah tinggi yang berada pada ketinggian 1,400 m dari aras laut, bersuhu nyaman sepanjang tahun (14 - 24°C).
4. Merupakan Pusat Kecemerlangan Pertanian Hijau yang berteraskan agro pelancongan, menyediakan dan mengekalkan suasana indah dan menarik, kemudahan rekreasi, wadah pembangunan, penggunaan dan pemindahan teknologi serta memberi pengetahuan dan menyediakan tempat pembelajaran.

TARIKAN UTAMA *(info daripada pemandu pelancong)*

Taman Agroteknologi MARDI Cameron Highlands mempunyai taman mini yang menghimpunkan lebih 100 jenis bunga-bunga tempatan dan tropika dengan gabungan tanaman semusim, dwi-musim dan perenial dan taman dibahagikan mengikut bahagian seperti Taman Inggeris, Laman Herba, Taman Mini Cameron, Bunga Orkid, Taman Periuk Kera, Taman Ros dan Tanaman Tulip. Tanaman tulip di MARDI Cameron Highlands merupakan varieti yang diimport daripada Holland. Penyelidik di stesen ini kemudiannya berjaya menghasilkan pembenihan tulip di dalam makmal dan ditanam di Taman Mini Cameron sekitar bulan Februari dan Mac. Selain itu, terdapat ladang strawberi, plot tanaman sayuran komersial, fertigasi, plot epal, plot anggur, plot buah tin serta tanaman temperat lain.

Taman ini juga mempunyai ladang teh tertua di Malaysia yang mana pokok teh ditanam sejak tahun 1927 serta kilang teh pertama di Malaysia yang telah dibina pada tahun 1935. Hasil tehnya adalah asli tanpa sebarang campuran.

Taman Inggeris : Laman Inggeris terdiri daripada beberapa komponen iaitu Kolam 8, Kolam Air terjun dan English Cottage. Terdapat replika kincir angin, kereta kuda, vespa, kereta api serta kereta sorong yang berasaskan kayu dan dihiasi bunga-bunga. Kolam 8 dipenuhi oleh ikan koi, kap Jepun dan Lee Koh. Di sekeliling kolam 8, dihiasi oleh tanaman pokok-pokok bunga ala bentuk pagaran seperti bunga Europe dan Dahlia. Di pintu masuk ke Laman Inggeris ditanam dengan bunga impatient dan Paergola di tanam dengan lady shoes.



Lady shoes

Laman Herba : Herba adalah tumbuhan kecil, batang tidak berkayu (lembut) digunakan sebagai makanan dan ubat atau pewangi herba. Batang lembut seperti pudina, selasih, lavender, rosemary, dill, pudina Australia. Tumbuhan renek seperti pokok kari, ekor tupai dan ruta. Tumbuhan menjalar seperti oregano rosemary, catnip mint dan pokok hiasan seperti hydrigangera, cuphea, gold crest dan kimcham.

Tanaman Subtropika: anggur, epal. Buah matang pada bula Mei/Jun dan November/Disember.

Laman Dapur : merupakan konsep baru landskap masa kini dan mempunyai dwifungsi iaitu kecantikan landskap dan hasilnya boleh dinikmati.

Mini Cameron : semua jenis bunga yang ada di Cameron Highlands.

Nota: Dimaklumkan bahawa spesis periuk kera sekarang ini tergulung antara tanaman terancam dan penyalah gunaannya boleh dikenakan denda oleh pihak berkuasa.

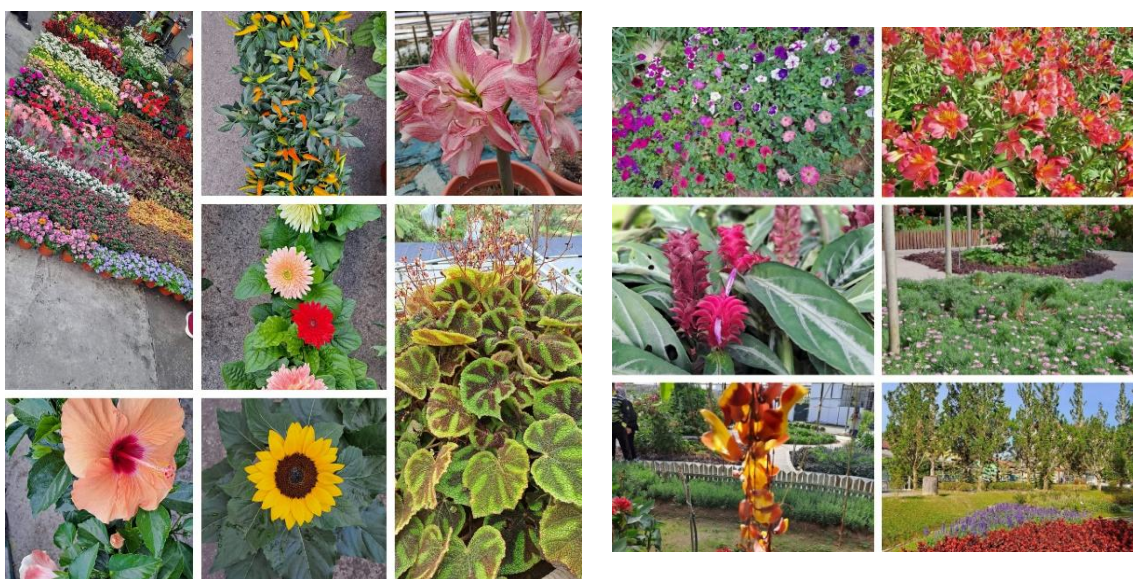
Tanaman tanpa tanah : tapak ini merupakan tapak demonstrasi teknologi penanaman tanpa menggunakan tanah sebagai media tanaman tetapi menggunakan media alternatif seperti cocopeat, perlite dan air.



Periuk Kera

Penginapan : terdapat beberapa apartment, banglow yang boleh disewa tetapi dimaklumkan bahawa tiada kenderaan dibenarkan masuk ke kawasan ini.







EQ Strawberry Farm

EQ Strawberry Farm terletak di Kea Farm, Brinchang, di sepanjang jalan utama sejurus selepas Hotel Copthorne. Terletak di lereng bukit, pintu masuknya menurun curam ke kawasan pasar di mana pengunjung boleh melihat dan membeli cenderamata, madu, hasil pertanian, herba, cendawan organik, jem tanpa gula serta pelbagai produk tempatan lain. Lebih ke dalam, terdapat sebuah kafe kecil yang menyajikan minuman ringan sebelum laluan pejalan kaki membawa pengunjung ke kawasan ladang yang dibuka untuk aktiviti memetik strawberi. Ladang ini dibuka setiap hari dari pagi hingga petang.



Cactus Valley

Cactus Valley ialah sebuah taman pameran botani yang terletak di lereng bukit menghadap pusat bandar Brinchang, menampilkan koleksi besar kaktus, bunga-bunga serta tanaman hiasan dalam pelbagai bentuk, warna dan saiz. Taman ini boleh dikunjungi dengan mudah dan cepat secara berjalan kaki dari mana-mana lokasi di bandar Brinchang. Jika melalui jalan utama, belok kiri sebaik sahaja selepas Hotel Star Regency (tapak pasar malam Brinchang terletak bertentangan dengan hotel tersebut).



Pasar Malam Cameron Highlands di Golden Hill

Pasar Malam Golden Hills (juga dikenali sebagai Pasar Malam Brinchang) terletak di Jalan Golden Hills 1, berhadapan dengan Golden Hills Apartment di Cameron Highlands. Ia beroperasi setiap hari Jumaat dan Sabtu dari jam 5 petang hingga 11 malam. Pengunjung boleh membeli hasil tani segar, makanan jalanan, dan cenderamata. Suasana dan konsep tiada perbezaan dengan mana-mana pasar malam. Pakaian, makanan sayur-sayuran, bunga-bunga dan buah-buahan mengikut tempat.



Kea Farm



Pasar ini menawarkan peluang kepada para pelancong untuk merasai pengalaman pasar tani tepi jalan yang autentik di Cameron Highlands. Pasar ini dibuka dari pagi hingga petang datanglah awal pagi untuk mendapatkan hasil segar seperti strawberi, jagung manis dua warna, dan pelbagai jenis sayur-sayuran hijau atau kunjungilah pasar ini hampir waktu penutupan apabila barangan mudah rosak ini biasanya dijual dengan harga yang lebih murah. Terdapat juga peniaga yang

menjual makanan dan snek yang telah dimasak, seperti ubi keledak kukus. Anda boleh menerokai pasar ini melalui lawatan berpandu Cameron Highlights, yang lazimnya turut merangkumi tempat-tempat menarik berhampiran seperti The Sheep Sanctuary, Ladang Lebah Ee Feng Gu dan Pusat Teh Boh. Tempat ini agak sesak waktu cuti umum.

Avant Chocolate Cameron Highlands (acara tambahan)

Singgah membeli belah coklat.



Dalam perjalanan pulang ke Bandar Baru Bangi



Makan tengah hari di Restoran Bukit Raban

Makan durian dan membeli buah-buahan di Gopeng



Bergambar kenangan sebelum bertolak balik ke BBB dan sampai lebih kurang jam 7.30pm

LAWATAN KE PADANG DAN BUKIT TINGGI SUMATERA

Lain padang lain belalang

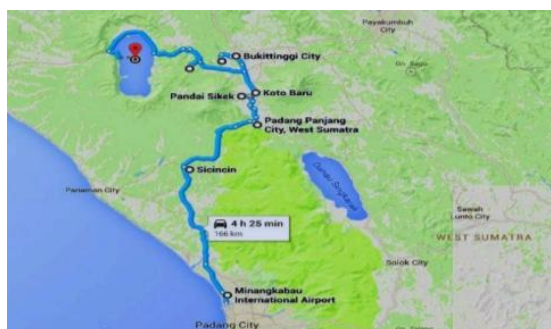
29 April – 3 Mei 2026



Muhammad Yahaya- Prof Emeritus dalam Fizik di UKM. Berminat dalam ekspedisi dan ekopelanconga

Mulanya ramai ahli Pesara yang ingin menjelajah ke Padang Indonesia, tetapi bila perang tercetus antara Iran, Amerika Syarikat dan Israel, satu persatu keluarga yang bercadang untuk bergabung menarik diri. Ahli yang ada, terpaksa teruskan kerana tempahan sudah dibuat dan tiket pesawat sudah dibeli. Kami bertawakal dengan harapan tiada masalah minyak di Padang nanti. Lawatan ke Padang dan Bukit Tinggi, pengalaman tentang pembangunan daerah yang dilawati, memperkaya wawasan peserta melalui pengamatan langsung terhadap potensi wisata alam, budaya, dan industri kreatif di daerah tersebut. Kegiatan ini juga menjadi sarana pendidikan rekreasi, rekreasi yang menggabungkan unsur pembelajaran dan kebersamaan.

Peta kasar perjalanan kami dari Lapangan Terbang Minangkabau ke Bukit Tinggi.



Peserta tiba di Lapangan Terbang Minangkabau, Padang. Dari Kiri , Sahbudin, Zaharah, Mawarni, Muhammad Yahaya, Laily Din, Rahman Omar , Rusminah, Normah.

Selama 5 hari, peserta mengunjungi beberapa destinasi utama sebagai berikut:

1. Air Terjun Lembah Anai, Padang Pariaman
2. Minang Village Padang Panjang
3. Kerajinan Kulit, Payakumbuh
4. Air Terjun Lembah Harau , kabupaten Lima Puluh Kota
5. Kilang Kopi Kiniko Bukit Tinggi
6. Istana Pagaruyung Tanah Datar
7. Jam Gadang dan Pasar Atas Bukit Tinggi
8. Jembatan Siti Nurbaya dan Batu Malin Kundang di Pantai Air Manis



Sebahagian Peserta di Air terjun Lembah Anai



Pemandangan sekitar air terjun Lembah Anai.



Minang village Padang Panjang

Memang acara lawatan terlalu padat. Kami berusaha mengatur masa supaya aturcara ini tercapai. Kami tiba di lapangan terbang Minangkabau kira-kira jam 830 pagi. Setelah sarapan pagi di restoran yang berhampiran dengan lapangan terbang, menyelesaikan bayaran lawatan kami, van kami terus meluncur ke Air Terjun Lembah Anai untuk melihat keindahan alam, tebing tinggi, dan air terjun ini menjadi ikon Sumatera Barat. Air terjun Lembah Anai terletak ditepi jalan, antara Padang dan Bukit Tinggi. Air Terjun yang berada di pinggir jalan terjun yang berada di kawasan Hutan Simpan Lembah Anai. Masing-masing bertanya kenapa tidak dimanfaatkan untuk kuasa hidro elektrik. Mungkin kerana takungan air tidak menentu, tidak cukup kuantiti sebagai tenaga hidro. Pemandangan di sekitar Air terjun amat indah, maka tidak hairan ramai pengunjung tempatan yang datang kesini bila cuti di hujung minggu.

Setelah kira-kira 1 jam di Air terjun kami bergerak ke “Minang Village” Padang Panjang. Minang Village juga menarik untuk kita memahami arkitektur rumah gadang, tarian tradisional, dan kehidupan masyarakat Minang. Kami tidak sempat melihat tarian tradisional yang biasa ditunjukkan di sini. Seni bina bangunan rumah Gadang sungguh menarik, bumbungnya berbentuk tirus ke puncak atau bumbung melengkung yang hujungnya meruncing ke atas dan terdapat empat rangkiang (rumah kecil). Rangkian ialah sebuah bangsal padi untuk menyimpan beras atau padi hasil tuaian.



Pemandu Pelancong memberi penerangan tenta



Gambar di hadapan Minang Village



Laily sempat menyanyi bersama buskers di Minang Village

Selesai di Minang Village kami bergerak ke tempat Kerajinan Kulit, untuk melihat proses pembuatan bag tangan, dompet, dan aksesori kulit khas Payakumbuh.

Yang dilihat hanyalah hasil kerajinan dan bukan tempat pembuatannya, sedikit membeli belah, Kemudian terus makan tengah hari di restoran Pak Datuk, Restoran yang terkenal dengan masakan minang yang cukup lazat dan setelah selesai terus mendaftar di penginapan di Bukit Tinggi.



Kulit kasut yang belum kering di gantung

Hari kedua, selepas sarapan pagi kami bergerak awal, sekitar jam 9, membeli buah tangan kerepek dan terus ke Lembah Harau. Lembah Harau adalah lembah yang juga mempunyai banyak tempat air terjun. Ada tujuh air terjun yang indah, masing-masing dengan ciri khas dan ketinggian yang berbeza. Air

terjun-air terjun ini terbentuk dari aliran air hujan yang mengalir melalui celah-celah batu dan pokok dan akhirnya jatuh dari ketinggian tebing. Yang paling terkenal antaranya ialah: **Sarasah Akar Berayun** – Air terjun setinggi kira-kira 200 M yang paling dekat dengan kawasan parkir kereta para pengunjung. Pada matahari panas, air terjun ini kelihatan lebih cantik, membiaskan warna pelangi bila terdedah pada matahari.



Air Terjun Lembah Harau

Di sekitar lokasi air terjun Sarasah Murai terdapat warung makan yang menyediakan kudapan atau makanan ringan Sumatera Barat. Salah satunya yang dinamakan “opak” yang dimakan dengan bumbu Sate Padang. Rasanya garing bercampur pedas. Sesuai dimakan di tengah udara Lembah Harau yang sejuk. Apalagi jika ditambah secawan kopi. Kopi ini beraroma harum dengan kepekatan dan rasa asam yang boleh dinikmati semua orang apalagi penggemar kopi sejati. Saya, Laily dan Rahman Omar minum kopi dan memesan goreng pisang di gerai sebelah jalan, Pelayan di kedai kami sungguh baik hati, tolong membeli gorengan di seberang jalan. Saya melihat pemandu Kami, Adam, begitu berselera makan kudapan Opak. “cuba Pak cik”, teriakannya, “tak cuba belum tahu”, masing-masing menggeleng kepala, tanda tak berani.

Kilang kopi

Destinasi seterusnya adalah ke kilang pembuatan kopi iaitu “Kiniko Coffee” yang terletak di Jalan Raya Batusangkar, Tabek Patah, Kecamatan Salimpaung, Kabupaten Tanah Datar. Kami melihat proses pembuatan serbuk kopi. Biji kopi diperolehi dari hasil tanaman penduduk sekitar kilang ini. Selesai lawatan kilang, kami dihidangkan dengan kopi dari air daun kopi. Jangan tanya rasanya, sudah tentu tidak se pahit kopi.

Menarik minum air daun kopi dalam tempurung, autentik katanya, dan juga menjamah pisang salai. Banyak juga ibu-ibu yang membeli oleh-oleh disini seperti madu kelulut, kopi dan pisang salai. masing-masing berbisik sesama sendiri, “memang ori madu ini”, “saya lihat sarangnya tadi”. Ada pula yang bertanya “cawan tempurung ini dia basuh tak”



Layanan kopi dalam tempurung kelapa



Melawat Kilang Kopi Kiniko untuk mengetahui proses pengolahan biji kopi menjadi bubuk (serbuk) kopi khas Sumatera.



Lega setelah minum air daun kopi . Tak mabuk ke ?.

Makan tengahari di sawah

Perut sudah berkeroncong, dan kami terus ke restoran minang di dalam sawah, Pondok Flora terpampang namanya. Makan di atas kolam mengadap sawah. Bila masuk ke restoran ini, kita bertemu burung hantu dan helang yang dibela khas sebagai daya tarikan pelanggan. Selesai makan kami juga memberi makan ikan yang sentiasa menunggu kalau ada sisa makanan. Bila melihat keadaan ini , pelayan makanan bergegas membawa makanan ikan khas, bukan dari sisa makanan kami. Bila ditabur bijirin makanan, lebih banyak ikan yang Datang.

Selesai makan , Seterusnya kami bergerak ke Istana Pagaruyung. Tempat yang perlu dilawati kerana jejak budaya yang penting di Sumatera Barat dan Negeri Sembilan Malaysia. Dengan sejarah yang menarik, arsitektur bangunan yang indah, tempat ini menarik pelancong yang ramai. Istana Pagaruyung adalah simbol pusat Kerajaan Minangkabau di Sumatera Barat , Dari sudut sejarah, Negeri Sembilan di Malaysia dibentuk oleh orang Minangkabau yang memohon supaya raja dari Pagaruyung datang mengetui pentadbiran di negeri Sembilan pada abad ke 14. Kebetulan pada masa lawatan kami, ada juga lawatan Menteri pelancongan Indonesia, maka pergerakan kami agak terbatas .

“Menteri Pariwisata Republik Indonesia, Widiyanti Putri Wardhana, telah melakukan kunjungan kerja ke Istana Basa Pagaruyung di Kabupaten Tanah Datar, Sumatera Barat pada 30 April 2026. Lawatan ini bertujuan untuk mempromosikan destinasi unggulan nasional dan memperkuat kolaborasi pariwisata” dari berita Padang Viva.

Kami sempat bertemu dengan pegawai di kementerian dan saling bertukar pengalaman dan bergambar



Bergambar dengan Pegawai Menteri Kebudayaan Indonesia

Selesai bergambar kami berjalan kaki, agak jauh untuk keluar dari kawasan Istana, van kami sudah menunggu di pintu masuk istana. Destinasi berikutnya adalah melihat Jam gadang di puncak bukit tinggi. Jam Gadang & Pasar Atas adalah ikon terkenal di Bukit tinggi. Disini, Kebetulan semasa kami sampai, hujan renyai renyai dan pergerakan kami juga terbatas. Jam Gadang adalah pusat aktiviti kota Bukit Tinggi dan seperti biasa ibu ibu berbelanja oleh-oleh khas dari sini. Pada waktu malam, banyak pemuzik buskers di merata tempat, jadi perlu sediakan wang kecil untuk sumbangan. Lawatan malam ini berakhir dengan makan ringan di foodcourt “Makan”, pelbagai jenis makanan ringan seperti mee goreng, kotiau, gado gado dan satay. Jam 10 malam baru kami pulang ke tempat penginapan kerana masing masing sudah letih sehari suntuk berjalan. Ingin juga kami menaiki kereta kuda ke hotel, Tetapi ada yang kata “kesian dekat kuda menarik dan mendaki bukit”, tak jadi, akhirnya kami terus memanggil van yang tunggu di seberang jalan menjemput ke tempat penginapan.

Hari ketiga selepas sarapan kami bersiap untuk turun ke Padang dan bermain golf.

Kegiatan Khusus : Golf di lapangan Wirabraja. Empat peserta bermain golf di Lapangan Golf Wirabraja, pada hari ketiga dan keempat lawatan. Kegiatan ini bersifat rekreatif untuk menambah pengalaman olahraga di lingkungan hijau yang asli. Pada hari pertama hujan turun dengan lebatnya, kami hanya lengkap separuh jalan. Hari kedua lengkap 18 lubang Keadaan trek yang sungguh mencabar dan licin menyebabkan kami cukup berhati hati dalam permainan. Pemain tempatan berjalan kaki dan ini melambatkan permainan. Akhirnya jam 11 pagi permainan selesai, dan sajian nasi kotak dan daging dendeng amat lazat dan melegakan keletihan kami. Selepas mandi kami bersiap untuk bergerak ke pantai Air Manis.



Golf di lapangan Wirabraja Padang



Batu Malin Kundang ialah sebuah batu yang bentuknya menyerupai manusia tertirap di tanah di Pantai Air Manis, Padang ,Sumatera Barat

Di Pantai air manis terdampar batu Malin Kundang. Menurut masyarakat di kampung ini, batu tersebut diyakini sebagai Malin Kundang yang telah dikutuk oleh ibunya dan menjadi batu kerana menderhakai ibunya. Kebenaran legenda tersebut diragukan apakah nyata atau tidak. Mitosnya sama seperti cerita Si Tanggung batu belah batu bertangkup kalau di Malaysia.

Kami mengelilingi pantai dengan menaiki motor dari hujung pantai ke hujung yang lain, kira kira 1 kilometer dan dan kunjungan kami berakhir dengan minuman air kelapa digerei berhampiran pantai



Menaiki motor empat orang bergerak dari hujung pantai ke hujung dekat batu Malin Kundang.

Lawatan ke Padang dan Bukit Tinggi pada 29 April – 3 Mei 2026 berhasil mencapai tujuannya. Peserta mendapat pengalaman melalui kunjungan alam semulajadi, silang budaya, industri kerajinan, hingga olahraga golf. Semua destinasi yang dalam dan wawasan baru bak kata pepatah Memang lain padang lain belalangnya

PROGRAM INFAK BUBUR LAMBUK (anjaran bersama PERSATUAN PESARA UKM dan PAWE@UKM)



Persatuan Pesara UKM (PPUKM) dan Pusat Aktiviti Warga Emas UKM (PAWE) telah menganjurkan Program Infak Bubur Lambuk sempena bulan Ramadan 1447H. Program ini dilaksanakan hasil sumbangan dan kerjasama kedua-dua persatuan.

Untuk projek infak pertama ini bubur lambuk ditempah di Kampung Baru, KL.

Pada 26 Februari 2026 telah berlangsung penyerahan pertama infak bubur lambuk yang diadakan di Hospital Canselor Tuanku Mukhriz (HCTM), Cheras. Sebanyak 400 bekas bubur lambuk telah diedarkan kepada beberapa jabatan dan wad, dengan penyerahan berpusat di Wad

Warga, Tingkat 7 HCTM dengan dihadiri wakil-wakil bahagian yang telah dikenal pasti. Edaran turut disampaikan kepada para pesakit di wad berkenaan.

Sesi penyerahan ini diketuai oleh YBhg. Prof. Emeritus Tan Sri Datuk Dr. Anuwar Ali, Pengerusi PPUKM dan YBhg. Dato' Dr. Mohd. Wahid Samsudin, Pengerusi PAWE, serta disertai oleh beberapa Ahli Jawatankuasa PPUKM dan PAWE. Penyerahan tersebut telah diterima dan disambut oleh YBhg. Dato' Dr. Azmi Baharuddin, Pengarah HCTM dan YBhg. Prof. Dr. Jamari Sapuan, Timbalan Pengarah HCTM.



Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada pihak Pengurusan HCTM serta semua penyumbang yang telah menjayakan program ini dengan penuh keikhlasan, dedikasi dan semangat kebersamaan.



Alhamdulillah, projek memasak bubur lambuk peringkat pertama (infak kedua) pada 5 Mac 2026.

Agihan bubur lambuk oleh PPUKM dan PAWE@UKM telah disampaikan ke:

- Pusat Jagaan Al-Fikrah (Kajang)
- Surau-surau
 - Ittihad, Surau
 - An-Nur, Surau
 - Al-Falah, Surau Damai
 - Surau Al-Ehsan
 - Surau Abdul Rahman Auf.
- Serta para petugas



Puan Zaiton telah mengetuai dapur dan dibantu oleh Puan Kamariah serta beberapa pembantu daripada pasukan memasak bubur lambuk PPUKM dan PAWE@UKM. Semua bahan masakan telah disediakan oleh Puan Zaiton. Di Pusat Jagaan Al-Fikrah, selain bubur lambuk, turut disampaikan air minuman, buah kurma, buah limau serta sedikit sumbangan kewangan kepada pihak pusat jagaan tersebut.



Projek memasak ini berlangsung di Surau Ittihad, Bandar Baru Bangi, bermula dari jam 7.00 pagi hingga hampir 12.00 tengah hari. Pembahagian ke Pusat Jagaan Al-Fikrah pula dilaksanakan pada sebelah petang.



12hb Mac 2026 bertempat di surau Ittihad, projek memasak bubur lambuk peringkat kedua (infak ketiga). Seperti biasa Puan Zaiton ketua tukang masaknya.



Kali ini, agihan disalurkan kepada:

- Pusat Jagaan Warga Emas Mahmudah
- Masjid Al Umm
- surau-surau:
 - Istiqomah
 - Ittihad
 - Mutiara Bangi
 - Jubli Perak
 - Taman Seri Kenari
- Rumah Anak Yatim:
 - Nurain
 - Al-Khausar
- Lain-lain:
 - Bahagian Sumber Manusia (Bahagian Pencen) Jabatan Pendaftar UKM
 - kumpulan mengaji PAWE@UKM
 - para petugas



Di pusat Jagaan Warga Emas Mahmudah, selain bubur lambuk, buah limau, air mineral dan kurma juga disampaikan.

Setinggi-tinggi penghargaan dirakamkan kepada Dr. Amran Ab. Majid selaku Pengerusi Program Infak ini atas komitmen dan usaha yang telah diberikan.

Terima kasih juga kepada semua penyumbang juga tidak lupa kepada semua AJK Petugas Bubur Lambuk PPUKM/PAWE@UKM 2026 serta beberapa ahli sukarelawan dari Persatuan Pesara UKM dan PAWE@UKM yang sudi meluangkan masa dan tenaga bersama membantu menjayakan program ini.

Terima kasih kepada pihak pengurusan Surau Al Ittihad yang sudi membenarkan surau mereka sebagai lokasi tempat memasak bubur lambuk ini.

AJK PETUGAS

- Dato' Dr. Mohd. Wahid Samsudin (Timbalan Pengerusi PPUKM dan Pengerusi PAWE@UKM)
- Dr. Amran Ab Majid (Ketua Biro Kebajikan PPUKM/Timbalan Pengerusi PAWE@UKM)
- Dr. Mohamad Fauzi Yusoff
- Dr. Nihayah Mohammad
- Ir. Ishak Hj. Arshad
- Sdr. Che Rus Pin
- Sdr. Harizu Abdullah
- En. Hasnan Musa
- Puan Zaiton Othman
- Puan Kamariah Mohd. Yusof
- Puan Salmah Kasmani
- Cik Noriah Zaini
- Cik Normaziah Zaini

SAMBUTAN HARI RAYA IDUL FITRI 2026

JAMUAN HARI RAYA AIDILFITRI OTAI KIMIA 11 Mac 2026 di Bangunan Alumni UKM

Sekitar lebih 60 ota kimia yang terdiri daripada ahli akademik dan bukan akademik yang menghadiri majlis ini. Jamuan dianjurkan oleh Sdr. Hasan Saleh dan YM Raja Uzir. Majlis dirasmikan oleh YBhg Dato Dr. Mohd. Wahid Samsudin.



SUDUT KESIHATAN

Prof. Dato Dr. Ibrahim Jantan

Institut Biologi Sistem (INBIOSIS) UKM

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

Selamat Tahun Baru 2026

Semasa kita melangkah ke tahun baru ini, marilah kita komited untuk menjalani gaya hidup sihat, merangkul setiap hari dengan penuh semangat dan tujuan. Berikut adalah beberapa peringatan yang memberi inspirasi untuk memastikan kita sentiasa berada di landasan yang betul:

- Berikan diri anda makanan yang berkhasiat. Masukkan banyak buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin penuh dan protein ke dalam hidangan anda.
- Elak makanan yang tinggi lemak tepu termasuk potongan daging merah yang berlemak, dan produk tenusu penuh lemak. Pilih protein tanpa lemak dan tenusu rendah lemak.
- Elak makanan yang diproses, yang selalunya mengandungi bahan pengawet, gula, lemak tidak sihat dan natrium yang tinggi. Berhati-hati dengan snek yang dibungkus, makanan siap sedia dan mi segera.
- Elak minuman bergula seperti soda, teh tarik manis dan minuman tenaga sarat dengan gula dan kalori tetapi memberikan sedikit nilai pemakanan. Pilih air, teh herba atau minuman tanpa gula.
- Elak makanan kaya lemak trans yang terdapat dalam banyak makanan goreng dan makanan yang dibakar secara komersial (seperti pastri, biskut dan donat), lemak ini boleh meningkatkan kolesterol jahat dan menurunkan kolesterol baik.
- Elak Roti Putih dan Pasta yang mengandungi karbohidrat halus, yang boleh menyebabkan lonjakan gula dalam darah. Sebaliknya, pilih alternatif bijirin penuh yang mengandungi lebih banyak serat.
- Elak makanan terlalu masak. Memasak makanan pada suhu tinggi terlalu lama boleh menghasilkan sebatian karsinogen yang berbahaya. Cuba gunakan kaedah memasak yang lebih lembut.
- Elak ais krim dan pencuci mulut tinggi gula. Ini selalunya mengandungi gula dan lemak tepu yang tinggi. Pilih buah atau yogurt untuk pilihan pencuci mulut yang lebih sihat.
- Elak makanan tinggi natrium. Sup dalam tin, daging deli dan snek masin boleh menyebabkan peningkatan tekanan darah. Cari alternatif rendah natrium.
- Berpuasa sebagai ibadah dan untuk kesihatan mental dan fizikal termasuk penurunan berat badan, kesihatan metabolik yang lebih baik, dan kejelasan mental yang dipertingkatkan.
- Kekal Aktif: Cari kegembiraan dalam pergerakan! Sama ada melalui berjalan, berlari, atau mendaki, pastikan badan anda aktif untuk meningkatkan mood dan tahap tenaga anda.
- Utamakan Tidur: Jangan sekali-kali memandang rendah kuasa rehat malam yang baik. Sasarkan tidur yang berkualiti untuk mengisi semula minda dan badan anda.
- Amalkan Kesedaran: Luangkan masa untuk diri sendiri. Libatkan diri dalam berzikir, meditasi atau senaman kesedaran untuk memupuk ketenangan dan mengurangkan tekanan.
- Berhubung dengan Orang Lain: Bina hubungan yang kukuh dengan meluangkan masa bersama keluarga dan rakan-rakan. Hubungan sosial adalah penting untuk kesejahteraan emosi.

Biarlah tahun ini menjadi tahun di mana kita meraikan tubuh badan kita, menyuburkan minda kita, dan memupuk kehidupan yang penuh dengan kegembiraan dan kesihatan. Semoga tahun hadapan lebih meriah dan memuaskan!

1. KEMBUNG PERUT: PUNCA, MEKANISME, PENGURUSAN, DAN RAWATANNYA

Kembung perut (flatulence) ialah proses pembuangan gas dari sistem pencernaan melalui rektum. Ia merupakan fungsi badan normal yang berlaku apabila udara dan gas yang dihasilkan semasa penghadaman terkumpul di dalam usus. Gas ini boleh terdiri daripada gabungan udara yang ditelan, gas yang dihasilkan oleh bakteria usus semasa penapaian makanan, dan gas yang dilepaskan daripada

penguraian makanan. Kembung perut adalah bahagian penghadaman yang biasa dan sihat. Orang biasa mungkin membuang gas 10 hingga 20 kali sehari.

Kembung perut dan kentut merupakan konsep yang berkait rapat, kerana kedua-duanya menggambarkan pengusiran gas dari sistem pencernaan. Kentut adalah manifestasi fizikal kembung perut. Kembung perut ialah pengumpulan gas, manakala kentut ialah proses melepaskan gas tersebut. Pada asasnya, kembung perut membawa kepada kentut. Kembung perut boleh berbeza-beza dari segi kekerapan dan bau dari orang ke orang, dipengaruhi oleh diet, kesihatan, dan gaya hidup.

- **Punca Kembung Perut**

- **Faktor Pemakanan:** Makanan tinggi serat (kacang, lentil, sayur-sayuran dan bijirin penuh), tenusu (bagi individu yang tidak toleran laktosa), makanan manis dan minuman berkarbonat boleh meningkatkan penghasilan gas.
- **Menelan Udara:** Makan terlalu cepat, mengunyah gula-gula getah atau minum melalui straw boleh menyebabkan menelan udara berlebihan, yang menyumbang kepada gas.
- **Mikrobiota Usus:** Komposisi bakteria usus mempengaruhi penghasilan gas. Sesetengah individu mungkin mempunyai lebih banyak bakteria yang menghasilkan gas semasa menapai makanan tertentu.
- **Keadaan Perubatan:** Masalah seperti sindrom usus rensa (IBS), penyakit refluks gastroesofagus (GERD), intoleransi laktosa dan penyakit seliak boleh meningkatkan kembung perut.

- **Kesan Kembung Perut**

- **Ketidakselesaian Fizikal:** Gas yang berlebihan boleh menyebabkan kembung perut, kekejangan dan sakit perut.
- **Ketidakselesaian Sosial:** Kembung perut dan kentut boleh menyebabkan rasa malu dan kebimbangan dalam suasana sosial.
- **Kesan terhadap Kualiti Hidup:** Kembung perut kronik boleh menjejaskan aktiviti harian dan kesejahteraan keseluruhan, yang membawa kepada sekatan diet atau mengelakkan interaksi sosial.

- **Mekanisme**

- **Penapaian:** Makanan tertentu ditapai oleh bakteria dalam usus, mengakibatkan penghasilan gas. Ini amat biasa berlaku dengan karbohidrat kompleks.
- **Malabsorpsi:** Dalam keadaan seperti intoleransi laktosa, makanan yang tidak dicerna sampai ke kolon, di mana bakteria menapainya, menghasilkan gas.
- **Motilitas Usus:** Pergerakan usus yang tertangguh disebabkan oleh keadaan seperti IBS boleh menyebabkan peningkatan penapaian dan pembentukan gas.

- **Pengurusan dan Rawatan**

- **Pengubahsuaian Diet:** Mengenal pasti dan mengurangkan pengambilan makanan penghasil gas boleh membantu mengurangkan gejala. Menyimpan diari makanan boleh membantu dalam mengenal pasti makanan yang bermasalah.
- **Perubatan:** Ubat-ubatan seperti simetikon (Gas-X), arang aktif atau suplemen enzim (seperti Beano untuk kacang) boleh memberikan kelegaan.
- **Probiotik:** Menggabungkan probiotik ke dalam diet anda boleh membantu menstabilkan flora usus dan meningkatkan penghadaman, sekali gus mengurangkan penghasilan gas.
- **Perubahan Tingkah Laku:** Makan secara perlahan, mengelakkan minuman berkarbonat dan mengehadkan bercakap semasa makan boleh mengurangkan jumlah udara yang ditelan.
- **Rujuk Penyedia Penjagaan Kesihatan:** Jika kembung perut teruk atau berterusan, profesional penjagaan kesihatan boleh menilai keadaan perubatan yang mendasari dan mengesyorkan rawatan yang sesuai.

2. STRATEGI MENGGALAKKAN PENUAAN YANG SIHAT

Menua secara sihat melibatkan gabungan pilihan gaya hidup dan langkah pencegahan. Walaupun penuaan tidak dapat dielakkan, terdapat beberapa strategi yang boleh digunakan untuk menggalakkan penuaan yang lebih sihat:

- **Pemakanan:** Diet seimbang yang kaya dengan antioksidan, lemak sihat dan protein yang mencukupi dapat menyokong kesihatan selular dan memerangi tekanan oksidatif. Ambil pelbagai jenis buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin penuh, protein tanpa lemak dan lemak sihat. Fokus pada makanan padat nutrien yang membekalkan vitamin dan mineral penting.
- **Senaman Berkala:** Sasarkan sekurang-kurangnya 150 minit aktiviti aerobik sederhana setiap minggu, bersama-sama dengan senaman latihan kekuatan untuk mengekalkan jisim otot dan meningkatkan fleksibiliti. Senaman yang kerap mengekalkan jisim otot, ketumpatan tulang dan daya hidup keseluruhan. Ia juga menggalakkan kesihatan otak dengan meningkatkan aliran darah dan menyokong neurogenesis.
- **Tidur yang Mencukupi:** Sasarkan tidur yang berkualiti selama 7-9 jam setiap malam, kerana ia memainkan peranan penting dalam pemulihan fizikal dan mental.
- **Elakkan Tingkah Laku Berbahaya:** Jauhi merokok dan pengambilan alkohol dan dadah narkotik, kerana ini boleh memberi kesan yang ketara kepada kesihatan apabila anda meningkat usia.
- **Penglibatan Sosial:** Kekal aktif secara sosial dapat membantu mengekalkan ketajaman mental dan kesejahteraan emosi. Kekal berhubung secara sosial dengan rakan dan keluarga juga menyokong kesejahteraan mental.
- **Latihan Kognitif:** Melibatkan diri dalam aktiviti merangsang mental boleh membantu memelihara fungsi kognitif. Libatkan diri dalam aktiviti yang merangsang minda anda, seperti teka-teki, membaca atau mempelajari kemahiran baharu.
- **Kesedaran dan Pengurusan Tekanan:** Amalan seperti berzikir boleh mengurangkan tekanan dan keradangan, yang berpotensi memperlambatkan beberapa proses penuaan. Amalkan kesedaran, berzikir atau meditasi untuk menguruskan tekanan dengan berkesan. Mengutamakan teknik relaksasi boleh meningkatkan kesihatan keseluruhan.

Setiap pendekatan ini menggabungkan pemakanan, aktiviti fizikal dan pemikiran proaktif yang tertumpu pada peningkatan kualiti hidup semasa kita mengharungi proses penuaan.

3. PERKARA YANG PERLU DILAKUKAN DAN DIELAKKAN OLEH PESAKIT DIABETES

Pengurusan diabetes melibatkan pendekatan komprehensif untuk mengawal paras gula dalam darah dan mengekalkan kesihatan keseluruhan. Berikut adalah strategi utama melibatkan perkara yang perlu dilakukan dan dielakkan oleh pesakit diabetes untuk pengurusan diabetes yang berkesan:

Perkara yang Perlu Dilakukan:

- **Pantau Tahap Gula Dalam Darah:** Periksa tahap glukosa darah secara berkala untuk mengekalkan kawalan.
 - **Ujian berkala:** Periksa paras glukosa darah beberapa kali sehari, termasuk berpuasa dan selepas makan.
 - **Monitor Glukosa Berterusan (continuous glucose monitoring, CGM):** Pertimbangkan untuk menggunakan CGM untuk pemantauan dan trend masa nyata.
- **Makan Diet Seimbang:** Fokus pada bijirin penuh, protein tanpa lemak, sayur-sayuran dan lemak sihat. Pertimbangkan kawalan hidangan untuk menguruskan pengambilan kalori.
 - **Pengiraan Karbohidrat:** Fahami kesan karbohidrat terhadap gula dalam darah dan belajar mengira karbohidrat dengan berkesan.

- **Kesedaran Indeks Glisemik:** Pilih makanan dengan indeks glisemik rendah untuk membantu mengekalkan paras gula dalam darah yang stabil.
- **Hidangan Seimbang:** Sertakan campuran karbohidrat, protein dan lemak sihat dalam setiap hidangan.
- **Kekal Terhidrat:** Minum banyak air kosong dan elakkan minuman manis seperti soda, dan minuman jus bergula.
- **Bersenam Secara Berkala: Sasarkan sekurang-kurangnya 150 minit aktiviti aerobik sederhana setiap minggu, bersama-sama dengan latihan kekuatan.**
 - **Senaman Berkala:** Sertakan aktiviti aerobik seperti berjalan kaki, berbasikal atau berenang. Sasarkan konsistensi.
 - **Latihan Kekuatan:** Sertakan senaman rintangan sekurang-kurangnya dua kali seminggu untuk meningkatkan kepekaan insulin.
- **Ambil Ubat Seperti yang Ditetapkan: Ikut arahan penyedia penjagaan kesihatan anda mengenai ubat atau insulin.**
 - **Pematuhan:** Ambil ubat yang ditetapkan atau insulin seperti yang diarahkan oleh penyedia penjagaan kesihatan anda.
 - **Pelarasan:** Rujuk penyedia penjagaan kesihatan anda secara berkala untuk melaraskan ubat berdasarkan status kesihatan anda.
- **Pengurusan Berat Badan**
 - **Penurunan Berat Badan Secara Sihat:** Walaupun sedikit penurunan berat badan (5-10% daripada berat badan) boleh meningkatkan kawalan gula dalam darah.
 - **Rangkaian Sokongan:** Sertai program pengurusan berat badan atau kumpulan sokongan untuk kekal bermotivasi.
- **Pemeriksaan Perubatan Berkala**
 - **Saringan Komprehensif:** Dapatkan pemeriksaan mata, kaki dan buah pinggang secara berkala untuk mencegah komplikasi.
 - **Ujian A1C:** Ukur tahap hemoglobin A1C anda sekurang-kurangnya dua kali setahun untuk menilai kawalan gula dalam darah jangka panjang. Ujian A1C (atau HbA1c) mengukur purata paras gula dalam darah sepanjang dua hingga tiga bulan yang lalu. Ia biasanya digunakan untuk mendiagnosis dan memantau diabetes, memberikan gambaran tentang sejauh mana pelan pengurusan diabetes berfungsi.
- **Urus Tekanan: Amalkan teknik pengurangan tekanan seperti berzikir, meditasi atau senaman pernafasan dalam.**
 - **Buat Strategi Mengatasi:** Libatkan diri dalam aktiviti yang mengurangkan tekanan, seperti kesedaran, senaman relaksasi atau hobi.
 - **Dapatkan Bantuan Profesional:** Pertimbangkan untuk berbincang dengan profesional kesihatan mental jika perlu.
- **Pendidikan dan Sokongan:**
 - **Program Pendidikan Diabetes:** Sertai pendidikan diabetes untuk mempelajari kemahiran pengurusan diri.
 - **Penglibatan Keluarga:** Libatkan ahli keluarga dalam penjagaan anda untuk membantu perancangan makan dan sokongan emosi.
- **Perkara yang Perlu Dielakkan:**
 - **Makanan dan Minuman Bergula:** Hadkan pengambilan soda, gula-gula dan pencuci mulut yang boleh meningkatkan paras gula dalam darah.

- **Makanan yang Diproses:** Elakkan makanan yang tinggi lemak trans, pengawet dan gula tambahan.
- **Melangkau Makanan:** Jangan melangkau makanan kerana ia boleh menyebabkan turun naik paras gula dalam darah.
- **Merokok:** Elakkan produk tembakau, kerana ia boleh memburukkan lagi komplikasi kesihatan.
- **Gaya Hidup Sedentari:** Elakkan daripada tidak aktif dalam tempoh yang lama; usahakan untuk menggabungkan pergerakan sepanjang hari anda.
- **Makanan Tinggi Natrium:** Hadkan makanan yang tinggi garam untuk menguruskan tekanan darah.

Dengan mengambil langkah berjaga-jaga ini dan membuat pilihan yang tepat, individu yang menghidap diabetes boleh menguruskan keadaan mereka dengan lebih baik dan mengekalkan kesihatan keseluruhan.

4. PERKARA YANG PERLU DIAMALKAN DAN DICEGAHKAN OLEH PESAKIT KARDIOVASKULAR

Bagi individu yang menghidap penyakit kardiovaskular (CVD), menguruskan pilihan gaya hidup adalah penting untuk meningkatkan kesihatan jantung dan mengurangkan risiko komplikasi. Berikut adalah senarai perkara yang perlu dilakukan dan dielakkan untuk pesakit CVD.--

Perkara yang Perlu Dilakukan

- **Makan Diet Sihat Jantung:** Diet yang kaya dengan buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin penuh dan lemak sihat menyediakan nutrien penting sambil mengurangkan natrium dan lemak tidak sihat. Antioksidan daripada buah-buahan dan sayur-sayuran membantu memerangi tekanan oksidatif, mengurangkan keradangan dan meningkatkan fungsi endotelial. Asid lemak Omega-3 daripada sumber seperti ikan boleh mengurangkan trigliserida dan keradangan.
- **Kekal Aktif Secara Fizikal:** Senaman aerobik yang kerap menguatkan otot jantung, meningkatkan peredaran darah dan menurunkan tekanan darah dengan menggalakkan vasodilatasi (pelebaran saluran darah). Senaman juga meningkatkan tahap HDL (kolesterol baik) dan membantu menurunkan LDL (kolesterol jahat) dan trigliserida. Melibatkan diri dalam aktiviti fizikal membantu pengurusan berat badan, mengurangkan faktor risiko kardiovaskular tertentu.
- **Pantau Tekanan Darah dan Kolesterol:** Menjejaki tekanan darah dan tahap kolesterol membolehkan intervensi yang tepat pada masanya jika ia meningkat. Tekanan darah tinggi boleh menyebabkan kerosakan arteri, yang membawa kepada penyakit jantung, manakala kolesterol tinggi boleh menyebabkan pembentukan plak dalam arteri (aterosklerosis). Pemantauan berkala boleh membimbing pelarasan gaya hidup dan ubat-ubatan jika perlu.
- **Kekalkan Berat Badan yang Sihat:** Berat badan yang berlebihan memberi tekanan tambahan pada jantung dan boleh menyebabkan keadaan seperti hipertensi dan diabetes. Kehilangan berat badan walaupun sedikit sahaja boleh meningkatkan fungsi jantung dengan ketara dan mengurangkan faktor risiko penyakit jantung.
- **Urus Tekanan:** Tekanan kronik mengaktifkan tindak balas melawan atau lari badan, yang membawa kepada peningkatan kadar denyutan jantung dan tekanan darah. Lama-kelamaan, ini boleh menyumbang kepada penyakit jantung. Teknik seperti dikir, meditasi, dan senaman pernafasan dalam boleh membantu mengawal selia hormon tekanan, mengurangkan kesan kardiovaskularnya.
- **Berhenti Merokok:** Merokok merosakkan lapisan saluran darah, menggalakkan pembentukan plak dan meningkatkan risiko pembekuan darah. Berhenti merokok meningkatkan aliran darah dan mengurangkan risiko penyakit jantung. Badan mendapat manfaat daripada ketersediaan oksigen yang lebih baik dan mengurangkan kemungkinan keradangan.
- **Kekal Terhidrat:** Penghidratan yang baik adalah penting untuk mengekalkan isipadu darah dan mengawal selia tekanan darah. Dehidrasi boleh menyebabkan peningkatan kadar denyutan jantung

dan tekanan pada sistem kardiovaskular. Penghidratan yang mencukupi membantu jantung mengepam dengan lebih cekap.

- **Perkara yang Perlu Dielakkan**

- **Pengambilan Natrium Tinggi:** Tahap natrium yang tinggi boleh menyebabkan peningkatan isipadu darah, yang meningkatkan tekanan darah. Ini seterusnya membebankan jantung dan boleh menyumbang kepada penyakit jantung dan strok. Mengurangkan pengambilan natrium membantu meningkatkan kawalan tekanan darah.
- **Gula Berlebihan:** Diet yang tinggi gula halus boleh menyebabkan rintangan insulin, obesiti, dan peningkatan tahap trigliserida. Faktor-faktor ini menyumbang kepada sindrom metabolik dan boleh meningkatkan risiko kardiovaskular. Mengurangkan pengambilan gula membantu mengekalkan gula darah dan berat badan yang stabil.
- **Lemak Trans dan Lemak Tepu:** Lemak trans boleh meningkatkan tahap kolesterol LDL sambil menurunkan tahap HDL, menggalakkan aterosklerosis. Lemak tepu, walaupun kurang berbahaya daripada lemak trans, masih boleh menyumbang kepada penyakit jantung apabila diambil secara berlebihan. Memilih lemak yang lebih sihat (seperti lemak tak tepu) boleh meningkatkan kesihatan jantung.
- **Gaya Hidup Sedentari:** Kekurangan aktiviti fizikal boleh menyebabkan obesiti, tekanan darah tinggi, dan profil lipid yang lemah, yang semuanya merupakan faktor risiko untuk CVD. Pergerakan yang kerap menggalakkan fungsi jantung dan metabolisme yang lebih sihat, mencegah perkembangan penyakit jantung.
- **Mengabaikan Simptom:** Simptom seperti sakit dada atau sesak nafas boleh menunjukkan keadaan jantung yang serius. Tindak balas yang tertangguh boleh menyebabkan keadaan yang lebih teruk atau kecemasan seperti serangan jantung. Mengenali dan bertindak balas terhadap tanda-tanda amaran tepat pada masanya boleh meningkatkan hasil.
- **Ubat-ubatan dan Produk Kesihatan yang Boleh Dibeli Tanpa Perundingan:** Sesetengah ubat penahan sakit yang boleh dibeli di kaunter, seperti NSAID (ubat anti radang bukan steroid), boleh meningkatkan tekanan darah dan menyebabkan pengekalan cecair, sekali gus memburukkan lagi keadaan jantung. Produk kesihatan seperti produk herba dengan tuntutan untuk merawat CVD tanpa data berasaskan bukti dan tidak berdaftar dalam sistem Quest 3+ Kementerian Kesihatan Malaysia perlu dielakkan. Perundingan penyedia penjagaan kesihatan memastikan pengurusan kesakitan atau ketidakselesaan yang selamat.
- **Mengurangkan Tidur:** Tidur yang tidak lena boleh meningkatkan keradangan, meningkatkan tahap kortisol dan menyumbang kepada obesiti, yang semuanya merupakan faktor risiko penyakit jantung. Tidur yang berkualiti adalah penting untuk pemulihan dan mengekalkan kesihatan jantung.

5. PESAKIT HIPERTENSI: PERKARA YANG PERLU DAN TIDAK PERLU DILAKUKAN

Bagi pesakit hipertensi, menguruskan tekanan darah secara berkesan melibatkan pemahaman tentang perkara yang perlu dan tidak perlu dilakukan. Berikut ialah gambaran keseluruhan yang komprehensif:

Perkara yang Perlu Dilakukan

- **Ikuti Diet Sihat:**

- **Diet** yang kaya dengan buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin penuh dan produk tenusu rendah lemak (seperti diet DASH, Dietary Approaches to Stop Hypertension) membantu menurunkan tekanan darah melalui pengurangan pengambilan natrium dan peningkatan kalium, kalsium dan magnesium.

- **Kekalkan Berat Badan yang Sihat:** Penurunan berat badan boleh mengurangkan tekanan pada jantung dan mengurangkan keperluan ubat, kerana berat badan berlebihan boleh menyebabkan peningkatan isi padu darah dan rintangan vaskular yang lebih besar.
 - **Aktiviti Fizikal yang Berkala:** Senaman menguatkan jantung, membolehkannya mengepam darah dengan lebih cekap dan mengurangkan tekanan, yang boleh menurunkan tekanan darah dari semasa ke semasa.
 - **Urus Tekanan:** Tekanan kronik boleh menyebabkan lonjakan tekanan darah sementara dan mungkin menyebabkan mekanisme mengatasi yang tidak sihat, seperti makan berlebihan atau merokok.
 - **Pantau Tekanan Darah Secara Berkala:** Pemantauan berkala membantu menjejaki kemajuan, menilai keberkesanan rawatan dan mengenal pasti sebarang komplikasi yang berpotensi lebih awal.
- **Larangan**
 - **Elakkan Makanan Tinggi Natrium:** Natrium (garam) meningkatkan pengekalan cecair dan isipadu darah, menyumbang kepada tekanan darah yang lebih tinggi.
 - **Jangan Merokok:** Nikotin boleh meningkatkan tekanan darah buat sementara waktu dan merosakkan saluran darah, yang membawa kepada arteri yang mengeras dan peningkatan risiko kardiovaskular.
 - **Hadkan Pengambilan Kafein:** Kafein boleh meningkatkan tekanan darah pada sesetengah orang, walaupun kesan jangka panjangnya boleh berbeza-beza antara individu.
 - **Elakkan Melangkau Ubat:** Tidak mematuhi ubat yang ditetapkan boleh menyebabkan tekanan darah yang tidak terkawal, meningkatkan risiko penyakit jantung dan strok.
 - **Jangan Abaikan Simptom:** Simptom seperti sakit kepala, sesak nafas, atau penglihatan kabur boleh menjadi tanda tekanan darah tinggi yang teruk atau krisis hipertensi, yang memerlukan rawatan perubatan segera.
 - **Hadkan Makanan Diproses:** Makanan yang diproses selalunya mengandungi tahap natrium dan lemak tidak sihat yang tinggi, yang menyumbang kepada pertambahan berat badan dan kesihatan jantung yang buruk.
 - **Jauhi Penggunaan Alkohol:** Alkohol yang berlebihan boleh meningkatkan tekanan darah dan memburukkan lagi keberkesanan ubat antihipertensi.

Dengan mematuhi peraturan yang perlu dan tidak perlu ini, pesakit hipertensi boleh menguruskan keadaan mereka dengan lebih berkesan dan mengurangkan risiko komplikasi.

6. GULA DARAH TINGGI: PUNCA DAN MEKANISMENYA

Hiperglikemia atau tahap gula dalam darah yang tinggi, berlaku apabila badan tidak mempunyai insulin yang mencukupi atau ketidakupayaan untuk menggunakan insulin dengan berkesan. Berikut adalah punca dan mekanisme utama:

- **Punca Tahap Gula Dalam Darah Tinggi:**
 - **Kekurangan Insulin:** Dalam diabetes jenis 1, badan tidak dapat menghasilkan insulin disebabkan oleh pemusnahan autoimun sel beta pankreas. Dalam diabetes jenis 2, penghasilan insulin mungkin tidak mencukupi dari semasa ke semasa.
 - **Rintangan Insulin:** Pada individu yang menghidap diabetes jenis 2, sel menjadi kurang responsif terhadap insulin, memerlukan lebih banyak insulin untuk pengambilan glukosa.
- **Faktor Pemakanan:**
 - Pengambilan karbohidrat yang tinggi, terutamanya gula ringkas, boleh menyebabkan lonjakan gula dalam darah.

- Makan berlebihan atau mengambil bahagian yang besar juga boleh menyebabkan kelebihan glukosa dalam aliran darah.
- **Ketidakaktifan Fizikal:** Kekurangan senaman boleh mengurangkan kepekaan insulin, menjadikan sel kurang responsif terhadap insulin.
- **Penyakit dan Tekanan:** Kedua-dua penyakit fizikal (seperti jangkitan) dan tekanan boleh meningkatkan paras gula dalam darah disebabkan oleh pembebasan hormon tekanan (contohnya, kortisol), yang meningkatkan rintangan insulin.
- **Perubahan Hormon:**
 - Keadaan seperti sindrom Cushing boleh menyebabkan tahap glukokortikoid yang tinggi, sekali gus meningkatkan paras gula dalam darah.
 - Perubahan hormon semasa kehamilan (diabetes gestasi) juga boleh menjejaskan kepekaan insulin.
- **Ubat: Ubat-ubatan tertentu:** seperti kortikosteroid, beberapa diuretik dan antipsikotik, boleh meningkatkan paras gula dalam darah.
- **Mekanisme Gula Darah Tinggi:**
 - **Pengeluaran Glukosa:** Hati menghasilkan glukosa melalui glukoneogenesis, terutamanya semasa berpuasa atau apabila insulin rendah, menyumbang kepada peningkatan paras gula dalam darah.
 - **Pengambilan Glukosa yang Berkurang:** Dengan rintangan insulin, glukosa tidak diserap dengan cekap oleh sel otot dan lemak, yang membawa kepada peningkatan paras dalam aliran darah.
 - **Glikogenolisis:** Penguraian glikogen kepada glukosa dalam hati boleh meningkatkan gula dalam darah, terutamanya apabila tahap insulin tidak mencukupi.
 - **Tindak Balas Inkretin Terganggu:** Hormon seperti GLP-1 yang menggalakkan rembesan insulin selepas makan mungkin tidak berfungsi dengan berkesan, yang membawa kepada pengawalan gula dalam darah yang lemah.
 - **Penyerapan Semula Glukosa Ginjal:** Dalam keadaan tertentu, buah pinggang mungkin menyerap semula terlalu banyak glukosa, menghalang penyingkirannya melalui air kencing dan mengekalkan tahap gula dalam darah tinggi.

Menguruskan gula dalam darah yang tinggi adalah penting untuk mencegah komplikasi yang berkaitan dengan diabetes. Pemantauan yang konsisten, pematuhan ubat, pengurusan diet dan aktiviti fizikal memainkan peranan penting dalam mengekalkan tahap glukosa dalam julat sasaran.

7. PURATA JANGKA HAYAT RAKYAT MALAYSIA DAN FAKTOR PENYUMBANG

Purata jangka hayat rakyat Malaysia telah meningkat dengan stabil disebabkan oleh pelbagai faktor, dengan purata sekitar 75 tahun pada masa ini. Peningkatan ini boleh dikaitkan dengan beberapa penyumbang utama:

- **Penambahbaikan Penjagaan Kesihatan:** Malaysia telah mencapai kemajuan yang ketara dalam sistem penjagaan kesihatannya, termasuk akses kepada penjagaan perubatan yang berkualiti, perkhidmatan kesihatan ibu dan anak yang lebih baik, dan pengembangan perlindungan insurans kesihatan.
- **Pertumbuhan Ekonomi:** Peningkatan tahap pendapatan telah membawa kepada keadaan hidup yang lebih baik, pemakanan yang lebih baik, dan akses kepada sumber kesihatan yang penting. Kestabilan ekonomi membolehkan keluarga melabur dalam kesihatan dan kesejahteraan.

- **Pendidikan:** Tahap pendidikan yang lebih tinggi berkait rapat dengan hasil kesihatan yang lebih baik. Individu yang berpendidikan cenderung untuk membuat pilihan gaya hidup yang lebih sihat, memahami maklumat kesihatan dengan lebih baik, dan mempunyai akses yang lebih besar kepada perkhidmatan penjagaan kesihatan.
- **Faktor Gaya Hidup:** Perubahan dalam gaya hidup, termasuk peningkatan kesedaran tentang kepentingan aktiviti fizikal, tabiat pemakanan yang sihat, dan pengurangan kadar merokok, menyumbang secara positif kepada umur panjang.
- **Inisiatif Kerajaan:** Inisiatif kesihatan awam yang tertumpu pada penjagaan pencegahan, pendidikan kesihatan dan kempen kesedaran menyumbang kepada populasi yang lebih sihat.
- **Faktor Alam Sekitar:** Persekitaran Malaysia yang agak stabil, dengan akses kepada air bersih dan sanitasi, juga memainkan peranan dalam meningkatkan jangka hayat.

Tumpuan berterusan terhadap bidang-bidang ini berkemungkinan akan meningkatkan lagi jangka hayat rakyat Malaysia pada masa hadapan.

Alhamdulillah.

8. MANFAAT PUASA

Puasa, iaitu menahan diri daripada makanan dan minuman secara sukarela untuk tempoh masa tertentu, boleh memberi pelbagai kesan mendalam kepada badan. Berpuasa memberi manfaat kesihatan menerusi pelbagai kesan dan mekanisme. Berikut ialah gambaran keseluruhan kesannya dan mekanisme asasnya:

- **Perubahan Metabolik**
 - **Peningkatan Kepekaan Insulin:** Puasa menurunkan tahap insulin, yang membantu sel menjadi lebih sensitif terhadap insulin, menggalakkan pengawalaturan gula dalam darah yang lebih baik.
 - **Peningkatan Pengoksidaan Lemak:** Dengan tahap insulin yang berkurangan, badan beralih daripada menggunakan glukosa untuk tenaga kepada menggunakan lemak yang disimpan, yang boleh menyebabkan penurunan berat badan dan peningkatan profil lipid.
 - **Ketogenesis:** Puasa yang berpanjangan mendorong hati untuk menukar asid lemak kepada badan keton, menyediakan sumber tenaga alternatif, terutamanya untuk otak.
- **Proses Pembaikan Sel**
 - **Autofagi:** Puasa mendorong autofagi, proses pembersihan selular di mana sel membuang komponen yang rosak, yang boleh menyumbang kepada umur panjang dan fungsi selular yang lebih baik.
 - **Hormesis:** Tekanan ringan yang dikenakan oleh puasa pada sel boleh merangsang mekanisme perlindungan yang meningkatkan daya tahan dan menggalakkan pembaikan.
- **Kesan Hormon**
 - **Rembesan Hormon Pertumbuhan:** Puasa telah terbukti meningkatkan tahap hormon pertumbuhan manusia (HGH) dengan ketara, yang membantu dalam kehilangan lemak dan penambahan otot.
 - **Pembebasan Katekolamin:** Puasa meningkatkan tahap norepinefrin dan epinefrin, yang membantu dalam mobilisasi lemak dan menyesuaikan diri dengan tekanan puasa.
- **Pengurangan Keradangan:** Kajian menunjukkan bahawa puasa boleh mengurangkan penanda keradangan, yang membantu dalam mengurangkan risiko penyakit kronik seperti penyakit jantung dan diabetes.
- **Kesihatan Usus :** Puasa boleh memberi kesan positif kepada mikrobiota usus dengan membenarkan lapisan usus dibaiki dan dengan menggalakkan spesies mikrob yang bermanfaat, yang menyumbang kepada kesihatan usus secara keseluruhan.

- **Kejelasan Mental dan Manfaat Neurologi**

- **Perlindungan Neuro:** Puasa dikaitkan dengan peningkatan penghasilan faktor neurotropik yang berasal dari otak (BDNF), yang menyokong kesihatan neuron dan fungsi kognitif.
- **Peningkatan penghasilan keton** semasa berpuasa juga boleh meningkatkan kejelasan dan fokus mental.

- **Potensi Kesan terhadap Penuaan:** Puasa berselang-seli dan sekatan kalori telah dikaitkan dengan pemanjangan jangka hayat dalam pelbagai kajian haiwan, yang dikaitkan dengan kesannya terhadap laluan pembaikan metabolik dan selular.

- **Kesan Psikologi:** Beberapa kajian menunjukkan bahawa puasa boleh memberi kesan positif kepada mood dan regulasi emosi, mungkin disebabkan oleh perubahan dalam tahap neurotransmitter dan peningkatan metabolisme tenaga.

Puasa boleh menjadi alat yang ampuh untuk kesihatan metabolik, penyelenggaraan selular dan kesejahteraan keseluruhan apabila didekati dengan teliti dan penuh kesedaran. Walau bagaimanapun, kesannya boleh berbeza-beza secara meluas berdasarkan keadaan kesihatan individu.

9. PUASA DALAM ISLAM ADALAH SUATU AMALAN YANG MENYELURUH

Dalam Islam, puasa, terutamanya semasa bulan suci Ramadan, berakar umbi dalam kepercayaan dan amalan agama. Manfaat puasa bukan sahaja dilihat dari perspektif fizikal tetapi juga dari sudut rohani, sosial dan psikologi. Berikut adalah beberapa aspek utama:

- **Manfaat Kerohanian**

- **Peningkatan Taqwa:** Puasa dipercayai dapat meningkatkan ketaqwaan seseorang terhadap Allah, memupuk kerohanian dan kesedaran yang lebih mendalam.
- **Disiplin Diri:** Menahan diri daripada makanan, minuman dan keperluan fizikal lain pada waktu siang dapat menanamkan disiplin dan kawalan diri.

- **Manfaat Fizikal dan Emosi**

- **Kesihatan dan Kesejahteraan:** Walaupun bukan tujuan utama, ramai umat Islam menyedari potensi manfaat kesihatan, seperti detoksifikasi, peningkatan metabolisme dan pengurusan berat badan, yang berkaitan dengan ajaran Islam tentang menjaga tubuh badan.
- **Ketahanan Emosi:** Puasa dapat mengembangkan kesabaran dan daya tahan, membantu individu menghadapi cabaran dan tekanan seharian.

- **Manfaat Sosial dan Komuniti**

- **Solidariti dengan Orang Miskin:** Puasa menggalakkan empati bagi mereka yang kurang bernasib baik. Mengalami kelaparan membolehkan pemahaman yang lebih mendalam tentang kemiskinan dan menggalakkan amal jariah.
- **Ikatan Komuniti:** Amalan berbuka puasa bersama (Iftar) memupuk hubungan komuniti dan mengeratkan hubungan dalam keluarga dan komuniti.

- **Muhasabah dan Kesyukuran**

- **Masa untuk Muhasabah:** Puasa menawarkan peluang untuk merenungkan kehidupan, tindakan, dan iman seseorang, menggalakkan umat Islam untuk terlibat dalam solat dan amal jariah.
- **Kesyukuran atas Rezeki:** Ia memupuk rasa syukur atas nikmat makanan dan rezeki, apabila individu menjadi lebih sedar tentang kebergantungan mereka kepada rezeki Ilahi.

- **Pengampunan dan Pembaharuan**

- **Peluang untuk Taubat:** Bulan Ramadan sering dilihat sebagai masa untuk memohon keampunan atas dosa-dosa lalu dan memulakan semula, dengan puasa berfungsi sebagai satu bentuk ibadah yang mendekatkan seseorang kepada Allah.

Puasa dalam Islam merupakan satu amalan yang menyeluruh yang merangkumi dimensi fizikal, rohani dan kemasyarakatan. Walaupun ia berfungsi sebagai satu ibadah, ia juga membawa pelbagai manfaat yang selaras dengan matlamat keseluruhan untuk meningkatkan kesihatan dan kesejahteraan diri, kebajikan masyarakat dan meningkatkan hubungan rohani.

10. KESAN PENGAMBILAN GULA, GARAM, DAN KOLESTEROL BERLEBIHAN PADA KESIHATAN BUAH PINGGANG

Peringkat-peringkat masalah buah pinggang dikelaskan terutamanya berdasarkan Kadar Penapisan Glomerular (glomerular filtration rate, GFR), yang mengukur sejauh mana buah pinggang menapis darah. Berikut ialah pecahan peringkat-peringkat tersebut:

Peringkat Penyakit Buah Pinggang Berdasarkan GFR:

- **Peringkat 1: GFR: ≥ 90 mL/min:** Kerosakan buah pinggang dengan GFR normal atau meningkat. Simptom yang sedikit atau tiada.
- **Peringkat 2: GFR: 60-89 mL/min:** Kerosakan buah pinggang ringan dengan sedikit penurunan GFR. Simptom yang mungkin ringan.
- **Peringkat 3: GFR: 30-59 mL/min:** Kerosakan buah pinggang sederhana. Pada peringkat ini, simptom mungkin menjadi lebih jelas.
- **Peringkat 4: GFR: 15-29 mL/min:** Kerosakan buah pinggang yang teruk. Simptom biasanya lebih ketara, termasuk pengecalan cecair dan hipertensi.
- **Peringkat 5: GFR: < 15 mL/min (atau dialisis):** Penyakit buah pinggang peringkat akhir (ESRD). Simptom ketara yang memerlukan dialisis atau pemindahan buah pinggang.

Pengambilan gula, garam dan kolesterol yang berlebihan boleh memberi kesan yang ketara kepada kesihatan buah pinggang dalam pelbagai cara:

- **Gula:** Pengambilan gula yang berlebihan, terutamanya daripada gula tambahan dan sirap jagung fruktosa tinggi, boleh menyebabkan obesiti dan rintangan insulin. Ini boleh menyebabkan keadaan seperti diabetes, yang merupakan punca utama penyakit buah pinggang. Tahap gula dalam darah yang tinggi boleh merosakkan saluran darah di buah pinggang, menjejaskan keupayaannya untuk menapis sisa dengan berkesan.
- **Garam:** Pengambilan garam yang tinggi boleh menyebabkan hipertensi (tekanan darah tinggi), memberikan tekanan tambahan pada buah pinggang. Tekanan yang meningkat ini boleh merosakkan saluran darah di buah pinggang dari semasa ke semasa, mengurangkan fungsinya. Pengambilan garam yang tinggi juga boleh menyumbang kepada pengecalan cecair, yang boleh memburukkan lagi beban kerja buah pinggang.
- **Kolesterol:** Diet yang tinggi lemak tidak sihat (lemak tepu dan trans) boleh meningkatkan tahap kolesterol, yang membawa kepada aterosklerosis (pengerasan arteri). Ini boleh menjejaskan peredaran darah di buah pinggang, menjejaskan keupayaannya untuk menapis darah dengan secukupnya. Fungsi buah pinggang yang lemah juga boleh disebabkan oleh penyakit buah pinggang kronik yang dikaitkan dengan tahap kolesterol yang tinggi.
- **Kesan Gabungan**
Gabungan gula, garam dan kolesterol yang tinggi boleh mewujudkan pelbagai masalah kesihatan. Contohnya, obesiti yang didorong oleh gula dan lemak tidak sihat boleh menyebabkan hipertensi dan diabetes, yang kedua-duanya berbahaya kepada kesihatan buah pinggang. Tekanan gabungan ini boleh mempercepatkan kerosakan buah pinggang dan meningkatkan risiko penyakit buah pinggang.

Untuk menjaga kesihatan buah pinggang, adalah penting untuk mengekalkan diet seimbang dengan pengambilan gula, garam dan kolesterol yang terkawal. Pemeriksaan berkala boleh membantu memantau fungsi buah pinggang dan kesihatan keseluruhan.

11. MASALAH KESIHATAN BIASA WARGA EMAS: PUNCA DAN STRATEGI PENGURUSANNYA

Warga emas menghadapi beberapa isu kesihatan biasa yang memerlukan pemahaman dan pengurusan. Berikut ialah gambaran keseluruhan terperinci tentang isu-isu ini, puncanya, dan strategi untuk pengurangan risiko:

- **Penyakit Kronik:**
 - **Punca:** Keadaan seperti penyakit jantung, diabetes, dan artritis sering timbul daripada gabungan faktor genetik, pilihan gaya hidup, dan perubahan berkaitan usia.
 - **Pengurusan:** Pemeriksaan kesihatan yang kerap, pemakanan sihat (rendah gula, tinggi serat, diet seimbang), aktiviti fizikal, dan pematuhan kepada ubat-ubatan yang ditetapkan boleh membantu menguruskan keadaan ini. Melakukan pemeriksaan rutin membolehkan pengesanan awal dan intervensi.
- **Kemerosotan Kognitif:**
 - **Punca:** Perubahan berkaitan usia dalam struktur dan fungsi otak boleh menyebabkan gangguan kognitif, termasuk demensia dan penyakit Alzheimer. Faktor risiko termasuk genetik, gaya hidup, dan keadaan kesihatan sedia ada.
 - **Pengurusan:** Latihan kognitif, penglibatan sosial, dan mengekalkan aktiviti fizikal boleh menyokong kesihatan otak. Diet seimbang yang kaya dengan antioksidan dan asid lemak omega-3 juga bermanfaat. Selain itu, mengurus kesihatan kardiovaskular boleh membantu mengurangkan risiko.
- **Masalah Mobiliti:**
 - **Punca:** Faktor seperti kemerosotan otot dan sendi, gangguan neurologi atau gangguan penglihatan menyumbang kepada jatuh dan batasan mobiliti.
 - **Pengurusan:** Senaman yang kerap memberi tumpuan kepada kekuatan, keseimbangan dan fleksibiliti boleh meningkatkan mobiliti. Penilaian keselamatan rumah boleh mengurangkan risiko jatuh dan alat bantuan (seperti tongkat atau pejalan kaki) boleh meningkatkan keselamatan dan kebebasan.
- **Kehilangan Penglihatan dan Pendengaran:**
 - **Punca:** Keadaan seperti katarak, degenerasi makula berkaitan usia dan presbikusis (kehilangan pendengaran berkaitan usia) menjadi lebih berleluasa dengan usia disebabkan oleh perubahan degeneratif pada organ deria.
 - **Pengurusan:** Pemeriksaan mata dan pendengaran yang kerap adalah penting untuk pengesanan awal. Cermin mata pelindung, pencahayaan yang betul dan alat bantu pendengaran boleh mengurangkan kesan kehilangan deria ini. Melibatkan diri dalam aktiviti yang menggalakkan kesihatan mata dan telinga, seperti diet yang kaya dengan nutrien, juga bermanfaat.
- **Masalah Kesihatan Mental:**
 - **Punca:** Pengasingan, kehilangan orang tersayang, keadaan kesihatan kronik dan sejarah penyakit mental boleh memburukkan lagi perasaan kemurungan dan kebimbangan dalam kalangan warga emas.
 - **Pengurusan:** Menggalakkan hubungan sosial melalui aktiviti komuniti, terapi dan kumpulan sokongan dapat membantu mengurangkan perasaan kesunyian. Amalan kesedaran, senaman yang kerap dan tidur yang mencukupi juga berkesan dalam menguruskan tekanan dan perubahan mood.
- **Kekurangan zat makanan:**
 - **Punca:** Perubahan selera makan, kesukaran menelan dan kesan sampingan ubat mungkin menghadkan pengambilan nutrisi. Faktor ekonomi juga boleh memainkan peranan.

- **Pengurusan:** Penilaian nutrisi yang kerap dan bantuan perancangan makanan dapat memastikan pengambilan diet yang betul. Melibatkan warga emas dalam penyediaan makanan dapat menggalakkan pilihan makanan yang lebih baik. Suplemen mungkin diperlukan untuk menangani kekurangan tertentu.
- **Keadaan Kulit:**
 - **Punca:** Kulit kehilangan keanjalan, kelembapan dan lemak seiring bertambahnya usia, menjadikannya lebih mudah terdedah kepada kekeringan, lebam dan kanser kulit.
 - **Pengurusan:** Menggunakan pelembap, mengamalkan perlindungan matahari (seperti memakai topi dan menggunakan pelindung matahari), dan pemeriksaan kulit secara berkala boleh membantu mengekalkan kesihatan kulit. Kekal terhidrat dan mengambil diet seimbang yang kaya dengan vitamin A, C dan E juga bermanfaat.
- **Masalah Urin (kencing):**
 - **Punca:** Perubahan berkaitan usia dalam sistem urinari, bersama-sama dengan keadaan seperti pembesaran prostat pada lelaki, boleh menyebabkan inkontinens dan jangkitan urinari.
 - **Pengurusan:** Senaman lantai pelvis, pengurusan cecair dan mengehadkan pengambilan kafein dan alkohol boleh membantu mengurangkan gejala. Pemeriksaan berkala dan komunikasi terbuka tentang kesihatan urinari boleh memudahkan rawatan awal untuk jangkitan.
- **Pengurusan Ubat:**
 - **Punca:** Warga emas sering mengambil pelbagai ubat, meningkatkan risiko kesan sampingan dan interaksi ubat akibat polifarmasi.
 - **Pengurusan:** Semakan ubat secara berkala dengan penyedia penjagaan kesihatan boleh memudahkan rejimen. Mencipta jadual ubat yang jelas dan menggunakan penganjur pil boleh membantu memastikan pematuhan yang betul dan mengelakkan interaksi yang berpotensi.
- **Gangguan Tidur:**
 - **Punca:** Perubahan corak tidur, ubat-ubatan, masalah kesihatan dan tekanan emosi boleh mengganggu kualiti tidur warga emas.
 - **Pengurusan:** Mewujudkan rutin tidur yang konsisten, mewujudkan persekitaran tidur yang selesa dan mengelakkan perangsang sebelum tidur dapat meningkatkan kualiti tidur. Menguruskan masalah kesihatan yang mendasari juga memainkan peranan penting dalam meningkatkan kualiti tidur.

Dengan menangani masalah kesihatan biasa ini melalui langkah pencegahan dan strategi pengurusan yang berkesan, warga emas dapat meningkatkan kesihatan dan kualiti hidup mereka secara keseluruhan dengan ketara.

12. KEMOTERAPI UNTUK RAWATAN KANSER

Rawatan kanser merupakan proses pelbagai aspek dengan pelbagai pendekatan yang disesuaikan dengan keperluan pesakit individu dan jenis kanser. Modaliti rawatan utama termasuk:

- **Pembedahan:** Mengeluarkan tumor dan tisu di sekelilingnya.
- **Terapi Radiasi:** Menggunakan gelombang bertenaga tinggi untuk membunuh atau merosakkan sel kanser.
- **Kemoterapi:** Menggunakan ubat untuk membunuh atau memperlambatkan pertumbuhan sel kanser.
- **Terapi Sasaran:** Ubat yang menyasarkan molekul tertentu yang terlibat dalam pertumbuhan sel kanser.
- **Imunoterapi:** Meningkatkan sistem imun badan untuk melawan kanser.

- **Terapi Hormon:** Menyekat hormon yang mendorong kanser tertentu, seperti kanser payudara atau prostat.

Mengapa Kemoterapi Dipilih

- **Kemoterapi dipilih berdasarkan beberapa faktor:**
 - **Jenis Kanser:** Kanser tertentu bertindak balas dengan baik terhadap kemoterapi, terutamanya keganasan hematologi seperti leukemia dan limfoma.
 - **Peringkat Kanser:** Kemoterapi boleh digunakan sebagai rawatan neoadjuvan (sebelum pembedahan) untuk mengecutkan tumor atau sebagai rawatan adjuvan (selepas pembedahan) untuk menghapuskan sel-sel kanser yang tinggal.
 - **Kesihatan Pesakit:** Jika pesakit bukan calon untuk pembedahan atau kanser mereka berleluasa, kemoterapi mungkin merupakan pilihan yang paling sesuai.
 - **Terapi Kombinasi:** Ia sering digunakan bersama rawatan lain untuk meningkatkan keberkesanan.
- **Kelebihan Kemoterapi**
 - **Rawatan Sistemik:** Kemoterapi adalah sistemik, bermakna ia boleh menyasarkan sel-sel kanser di seluruh badan, menjadikannya berkesan terhadap kanser metastatik.
 - **Gabungan dengan Rawatan Lain:** Apabila digunakan bersama pembedahan atau radiasi, ia boleh meningkatkan kadar survival dengan ketara.
 - **Formulasi Pelbagai:** Terdapat banyak agen kemoterapi dengan pelbagai mekanisme tindakan, yang membolehkan pelan rawatan yang disesuaikan untuk pelbagai jenis kanser.
 - **Penjagaan Paliatif:** Ia boleh membantu mengurangkan gejala dan meningkatkan kualiti hidup pesakit kanser peringkat lanjut.
 - **Penyelidikan dan Kemajuan:** Penyelidikan berterusan terus memperhalusi protokol kemoterapi, meningkatkan keberkesanan dan mengurangkan kesan sampingan.

Berikut ialah senarai beberapa agen kemoterapi yang biasa digunakan, kesan selektifnya terhadap sel kanser, dan cara tindakannya:

- **Ejen Pengalkilasi**
Contoh: Siklofosfamid, Cisplatin, Ifosfamid
 - **Cara Tindakan:** Agen ini berfungsi dengan menambahkan kumpulan alkil pada DNA, yang membawa kepada penghubung silang DNA. Ini menjejaskan replikasi dan transkripsi DNA, yang akhirnya mengakibatkan kematian sel.
 - **Kesan Selektif:** Berkesan terhadap pelbagai jenis kanser, termasuk leukemia, limfoma, dan beberapa tumor pepejal.
- **Antimetabolit**
Contoh: Metotreksat, 5-Fluorourasil (5-FU), Gemcitabine
 - **Cara Tindakan:** Ubat-ubatan ini meniru bahan semula jadi dalam sel dan mengganggu sintesis DNA dan RNA dengan menghalang enzim yang diperlukan untuk pembahagian sel.
 - **Kesan Selektif:** Terutamanya berkesan dalam membahagikan sel dengan cepat, menjadikannya berguna dalam merawat kanser seperti kanser payudara, kolon, dan kanser kepala dan leher.
- **Perencat Mitosis**
Contoh: Paclitaxel, Vincristine, Docetaxel
 - **Mod Tindakan:** Agen ini menghalang pembentukan mikrotubul, menghalang pembahagian sel yang betul (mitosis). Sel disekat dalam metafasa, yang membawa kepada apoptosis.
 - **Kesan Selektif:** Biasa digunakan untuk tumor pepejal dan keganasan hematologi, terutamanya dalam rawatan payudara, paru-paru, dan leukemia.

- **Perencat Topoisomerase**

Contoh: Doxorubicin, Etoposide, Irinotecan

- **Mod Tindakan:** Agen ini menghalang tindakan topoisomerase, enzim yang membantu melepaskan DNA. Gangguan ini membawa kepada pemecahan DNA dan menghalang replikasi.
- **Kesan Selektif:** Berkesan dalam beberapa jenis kanser, termasuk kanser payudara, kanser paru-paru dan kanser testis.

13. DEHIDRASI: PUNCA, KESAN PADA KESIHATAN DAN PENGURUSANNYA

Dehidrasi berlaku apabila badan kehilangan lebih banyak cecair daripada yang diambil. Faktor etiologi yang menyumbang kepada dehidrasi boleh dikategorikan kepada beberapa bahagian yang luas:

- **Pengambilan Cecair Tidak Mencukupi:**

- **Pilihan Gaya Hidup:** Tidak minum air yang mencukupi, terutamanya di iklim panas atau semasa aktiviti fizikal.
- **Umur:** Warga emas mungkin mengalami penurunan rasa dahaga, yang menyebabkan pengambilan cecair yang lebih rendah.

- **Kehilangan Cecair Berlebihan:**

- **Kehilangan Gastrointestinal:** Muntah dan cirit-birit boleh mengurangkan cecair dan elektrolit badan dengan cepat.
- **Berpeluh:** Aktiviti fizikal, pendedahan haba atau demam boleh meningkatkan peluh dan kehilangan cecair.
- **Kehilangan menerusi Pernafasan:** Kadar pernafasan yang meningkat, seperti yang dilihat dalam beberapa penyakit, boleh menyebabkan kehilangan air melalui pernafasan.

Penyakit: Keadaan seperti demam, muntah, cirit-birit dan jangkitan boleh meningkatkan kehilangan cecair.

- **Diabetes Mellitus:** Diabetes yang tidak terkawal dengan baik boleh menyebabkan peningkatan kencing, sekali gus mengurangkan tahap cecair.
- **Gangguan Buah Pinggang:** Keadaan yang menjejaskan keupayaan buah pinggang untuk memekatkan air kencing boleh menyebabkan kehilangan cecair yang berlebihan.
- **Ubat-ubatan Tertentu:** Diuretik, beberapa ubat tekanan darah dan lain-lain boleh meningkatkan kencing dan kehilangan cecair.
- **Diuretik:** Ubat-ubatan ini meningkatkan pengeluaran air kencing, yang membawa kepada kehilangan cecair yang ketara.
- **Antihistamin:** Ini boleh menyebabkan kekeringan dan mengurangkan selera makan untuk cecair.
- **Keadaan Kronik:** Diabetes dan gangguan buah pinggang boleh menyebabkan peningkatan kencing dan kehilangan cecair. Penyakit kronik yang menyebabkan kehilangan cecair yang berpanjangan, seperti jangkitan teruk atau keadaan pernafasan kronik, boleh menyumbang kepada dehidrasi dari semasa ke semasa.
- **Faktor Persekitaran:**
 - **Cuaca Panas:** Suhu tinggi meningkatkan risiko dehidrasi disebabkan oleh kehilangan cecair yang lebih besar melalui peluh.
 - **Altitud Tinggi:** Peningkatan pernafasan dan kelembapan yang lebih rendah boleh meningkatkan kehilangan cecair.
- **Kesan Dehidrasi pada Kesihatan**
 - **Simptom Fizikal:** Dahaga, mulut kering, keletihan, pening dan pengeluaran air kencing yang berkurangan.

- **Kerosakan Kognitif:** Kesukaran menumpukan perhatian, mudah marah dan penurunan kewaspadaan boleh berlaku.
 - **Masalah Buah Pinggang:** Dehidrasi teruk boleh menyebabkan batu karang atau kegagalan buah pinggang.
 - **Penyakit Berkaitan Haba:** Peningkatan risiko keletihan haba atau strok haba akibat gangguan termoregulasi.
 - **Ketidakseimbangan Elektrolit:** Ini boleh menyebabkan komplikasi seperti kekejangan otot, masalah jantung atau sawan.
- **Pengurusan Dehidrasi**
 - **Penggantian Cecair:** Minum air, dan pertimbangkan larutan elektrolit untuk kes yang teruk, terutamanya selepas sakit.
 - **Pantau Pengambilan Cecair:** Jejak berapa banyak cecair yang anda ambil setiap hari. Jumlah air yang diperlukan oleh seseorang setiap hari boleh berbeza-beza berdasarkan beberapa faktor, termasuk umur, jantina, tahap aktiviti dan kesihatan keseluruhan. Walau bagaimanapun, garis panduan umum mencadangkan: Lelaki - Kira-kira 3.7 liter (kira-kira 13 cawan) jumlah cecair setiap hari. Wanita - Kira-kira 2.7 liter (kira-kira 9 cawan) jumlah cecair setiap hari.
 - **Diet Seimbang:** Sertakan makanan penghidratan seperti buah-buahan dan sayur-sayuran, yang mengandungi air.
 - **Elakkan Bahan Dehidrasi:** Hadkan kafein dan alkohol, kerana ia boleh menyebabkan peningkatan kehilangan cecair.
 - **Penjagaan Kecemasan:** Dalam kes yang teruk, cecair intravena mungkin diperlukan. Dapatkan rawatan perubatan jika gejala dehidrasi bertambah buruk.

14. KEMBUNG PERUT: PUNCA, MEKANISME, PENGURUSAN, DAN RAWATANNYA

Kembung perut (flatulence) ialah proses pembuangan gas dari sistem pencernaan melalui rektum. Ia merupakan fungsi badan normal yang berlaku apabila udara dan gas yang dihasilkan semasa penghadaman terkumpul di dalam usus. Gas ini boleh terdiri daripada gabungan udara yang ditelan, gas yang dihasilkan oleh bakteria usus semasa penapaian makanan, dan gas yang dilepaskan daripada penguraian makanan. Kembung perut adalah bahagian penghadaman yang biasa dan sihat. Orang biasa mungkin membuang gas 10 hingga 20 kali sehari.

Kembung perut dan kentut merupakan konsep yang berkait rapat, kerana kedua-duanya menggambarkan pengusiran gas dari sistem pencernaan. Kentut adalah manifestasi fizikal kembung perut. Kembung perut ialah pengumpulan gas, manakala kentut ialah proses melepaskan gas tersebut. Pada asasnya, kembung perut membawa kepada kentut. Kembung perut boleh berbeza-beza dari segi kekerapan dan bau dari orang ke orang, dipengaruhi oleh diet, kesihatan, dan gaya hidup.

- **Punca Kembung Perut**
 - **Faktor Pemakanan:** Makanan tinggi serat (kacang, lentil, sayur-sayuran dan bijirin penuh), tenusu (bagi individu yang tidak toleran laktosa), makanan manis dan minuman berkarbonat boleh meningkatkan penghasilan gas.
 - **Menelan Udara:** Makan terlalu cepat, mengunyah gula-gula getah atau minum melalui straw boleh menyebabkan menelan udara berlebihan, yang menyumbang kepada gas.
 - **Mikrobiota Usus:** Komposisi bakteria usus mempengaruhi penghasilan gas. Sesetengah individu mungkin mempunyai lebih banyak bakteria yang menghasilkan gas semasa menapai makanan tertentu.
- **Keadaan Perubatan:** Masalah seperti sindrom usus renga (IBS), penyakit refluks gastroesofagus (GERD), intoleransi laktosa dan penyakit seliak boleh meningkatkan kembung perut.

- **Kesan Kembang Perut**
 - **Ketidakselesaan Fizikal:** Gas yang berlebihan boleh menyebabkan kembung perut, kekejangan dan sakit perut.
 - **Ketidakselesaan Sosial:** Kembang perut dan kentut boleh menyebabkan rasa malu dan kebimbangan dalam suasana sosial.
 - **Kesan terhadap Kualiti Hidup:** Kembang perut kronik boleh menjejaskan aktiviti harian dan kesejahteraan keseluruhan, yang membawa kepada sekatan diet atau mengelakkan interaksi sosial.
- **Mekanisme**
 - **Penapaian:** Makanan tertentu ditapai oleh bakteria dalam usus, mengakibatkan penghasilan gas. Ini amat biasa berlaku dengan karbohidrat kompleks.
 - **Malabsorpsi:** Dalam keadaan seperti intoleransi laktosa, makanan yang tidak dicerna sampai ke kolon, di mana bakteria menapainya, menghasilkan gas.
 - **Motilitas Usus:** Pergerakan usus yang tertangguh disebabkan oleh keadaan seperti IBS boleh menyebabkan peningkatan penapaian dan pembentukan gas.
- **Pengurusan dan Rawatan**
 - **Pengubahsuaian Diet:** Mengenal pasti dan mengurangkan pengambilan makanan penghasil gas boleh membantu mengurangkan gejala. Menyimpan diari makanan boleh membantu dalam mengenal pasti makanan yang bermasalah.
 - **Perubatan:** Ubat-ubatan seperti simetikon (Gas-X), arang aktif atau suplemen enzim (seperti Beano untuk kacang) boleh memberikan kelegaan.
 - **Probiotik:** Menggabungkan probiotik ke dalam diet anda boleh membantu menstabilkan flora usus dan meningkatkan penghadaman, sekali gus mengurangkan penghasilan gas.
 - **Perubahan Tingkah Laku:** Makan secara perlahan, mengelakkan minuman berkarbonat dan mengehadkan bercakap semasa makan boleh mengurangkan jumlah udara yang ditelan.
 - **Rujuk Penyedia Penjagaan Kesihatan:** Jika kembung perut teruk atau berterusan, profesional penjagaan kesihatan boleh menilai keadaan perubatan yang mendasari dan mengesyorkan rawatan yang sesuai.

15. STRATEGI MENGGALAKKAN PENUAAN YANG SIHAT

Menua secara sihat melibatkan gabungan pilihan gaya hidup dan langkah pencegahan. Walaupun penuaan tidak dapat dielakkan, terdapat beberapa strategi yang boleh digunakan untuk menggalakkan penuaan yang lebih sihat:

- **Pemakanan:** Diet seimbang yang kaya dengan antioksidan, lemak sihat dan protein yang mencukupi dapat menyokong kesihatan selular dan memerangi tekanan oksidatif. Ambil pelbagai jenis buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin penuh, protein tanpa lemak dan lemak sihat. Fokus pada makanan padat nutrien yang membekalkan vitamin dan mineral penting.
- **Senaman Berkala:** Sasarkan sekurang-kurangnya 150 minit aktiviti aerobik sederhana setiap minggu, bersama-sama dengan senaman latihan kekuatan untuk mengekalkan jisim otot dan meningkatkan fleksibiliti. Senaman yang kerap mengekalkan jisim otot, ketumpatan tulang dan daya hidup keseluruhan. Ia juga menggalakkan kesihatan otak dengan meningkatkan aliran darah dan menyokong neurogenesis.
- **Tidur yang Mencukupi:** Sasarkan tidur yang berkualiti selama 7-9 jam setiap malam, kerana ia memainkan peranan penting dalam pemulihan fizikal dan mental.
- **Elakkan Tingkah Laku Berbahaya:** Jauhi merokok dan pengambilan alkohol dan dadah narkotik, kerana ini boleh memberi kesan yang ketara kepada kesihatan apabila anda meningkat usia.

- **Penglibatan Sosial:** Kekal aktif secara sosial dapat membantu mengekalkan ketajaman mental dan kesejahteraan emosi. Kekal berhubung secara sosial dengan rakan dan keluarga juga menyokong kesejahteraan mental.
- **Latihan Kognitif:** Melibatkan diri dalam aktiviti merangsang mental boleh membantu memelihara fungsi kognitif. Libatkan diri dalam aktiviti yang merangsang minda anda, seperti teka-teki, membaca atau mempelajari kemahiran baharu.
- **Kesedaran dan Pengurusan Tekanan:** Amalan seperti berzikir boleh mengurangkan tekanan dan keradangan, yang berpotensi memperlambatkan beberapa proses penuaan. Amalkan kesedaran, berzikir atau meditasi untuk menguruskan tekanan dengan berkesan. Mengutamakan teknik relaksasi boleh meningkatkan kesihatan keseluruhan.

Setiap pendekatan ini menggabungkan pemakanan, aktiviti fizikal dan pemikiran proaktif yang tertumpu pada peningkatan kualiti hidup semasa kita mengharungi proses penuaan.

16. YANG LEBIH LAMA DAN SIHAT MELIBATKAN GABUNGAN FAKTOR-FAKTOR SELAIN DARIPADA SEKADAR DIET

Berikut adalah beberapa aspek utama selain diet atau pemakanan yang boleh mempengaruhi umur panjang dan hidup sihat:

- **Aktiviti Fizikal:** Senaman yang kerap adalah penting untuk mengekalkan kesihatan kardiovaskular, kekuatan otot dan mobiliti. Ia juga membantu dalam menguruskan berat badan, mengurangkan tekanan dan meningkatkan kesihatan mental. Sasarkan keseimbangan senaman aerobik, kekuatan dan fleksibiliti.
- **Kesejahteraan Mental:** Kesihatan mental sama pentingnya dengan kesihatan fizikal. Amalan seperti kesedaran, berzikir, meditasi dan mengekalkan hubungan sosial boleh mengurangkan tekanan dan meningkatkan kesejahteraan emosi. Kesihatan mental yang baik dikaitkan dengan risiko pelbagai penyakit kronik yang lebih rendah.
- **Kualiti Tidur:** Tidur yang mencukupi dan berkualiti adalah penting untuk pemulihan, fungsi kognitif dan kesihatan keseluruhan. Tidur yang kurang baik boleh menyebabkan obesiti, diabetes, penyakit kardiovaskular dan menjejaskan kesihatan mental.
- **Hubungan Sosial:** Mengekalkan hubungan yang kukuh dan rangkaian sokongan sosial boleh meningkatkan daya tahan emosi dan memberikan rasa kekitaan. Kajian menunjukkan bahawa pengasingan sosial boleh memberi kesan negatif kepada kesihatan dan umur panjang.
- **Mengurus Tekanan:** Tekanan kronik boleh memberi kesan buruk kepada kesihatan, menyumbang kepada hipertensi, penyakit jantung, dan fungsi imun yang lemah. Teknik pengurusan tekanan yang berkesan, seperti pernafasan dalam, atau terlibat dalam hobi, boleh membantu mengurangkan kesan ini.
- **Mengelakkan Tingkah Laku Berbahaya:** Mengehadkan pengambilan alkohol (bukan muslim), mengelakkan merokok, vape, pengambilan dadah, dan meminimumkan pendedahan kepada bahan berbahaya sangat mempengaruhi hasil kesihatan. Tingkah laku ini dikaitkan dengan peningkatan risiko untuk banyak penyakit kronik.
- **Saringan Kesihatan Rutin:** Pemeriksaan dan saringan yang kerap boleh membawa kepada pengesanan awal dan pengurusan masalah kesihatan, menyumbang kepada kehidupan yang lebih lama dan lebih sihat.
- **Genetik:** Faktor genetik boleh mempengaruhi kerentanan terhadap penyakit tertentu dan jangka hayat keseluruhan, tetapi pilihan gaya hidup selalunya memainkan peranan yang lebih penting dalam menentukan hasil kesihatan.

Kesimpulannya, pendekatan holistik yang menggabungkan diet seimbang, aktiviti fizikal, penjagaan kesihatan mental, hubungan sosial yang kuat, dan pilihan gaya hidup lain adalah penting untuk menggalakkan jangka hayat dan kesihatan.

17. PENUAAN BERANSUR-ANSUR MENURUNKAN KAPASITI FIZIKAL DAN MENTAL

Sesungguhnya, penuaan adalah proses biologi semula jadi dan tidak dapat dielakkan yang mempengaruhi semua orang. Ia dicirikan oleh penurunan secara beransur-ansur dalam pelbagai fungsi fisiologi dari semasa ke semasa, yang membawa kepada perubahan penampilan, keupayaan fizikal dan kebolehan kognitif. Walaupun kita tidak dapat mengelak daripada penuaan, memahami mekanismenya dapat membantu kita mencari cara untuk mengurangkan kesannya dan meningkatkan kualiti hidup kita apabila kita semakin tua.

Penuaan merupakan proses biologi yang kompleks yang mempengaruhi keupayaan fizikal dan mental, dipengaruhi oleh pelbagai mekanisme selular. Berikut adalah beberapa faktor utama:

- **Pemendekkan Telomer:** Telomer ialah penutup pelindung di hujung kromosom yang memendek dengan setiap pembahagian sel. Lama-kelamaan, apabila telomer menjadi sangat pendek, sel memasuki keadaan yang dikenali sebagai penuaan replikatif, di mana ia berhenti membahagi. Proses ini menyumbang kepada disfungsi tisu dan dikaitkan dengan penyakit berkaitan penuaan.
- **Penuaan Selular:** Sel boleh memasuki keadaan penuaan sebagai tindak balas kepada tekanan, kerosakan DNA atau pemendekan telomer. Sel penuaan merembeskan sitokin pro-radang, faktor pertumbuhan dan protease. Fenotip rembesan berkaitan penuaan (SASP) ini boleh menyebabkan keradangan kronik, yang dikaitkan dengan penyakit berkaitan usia dan menyumbang kepada penurunan fungsi dan pembaikan tisu.
- **Disfungsi Mitokondria:** Mitokondria ialah organel penghasil tenaga dalam sel. Apabila kita meningkat usia, fungsi mitokondria merosot, yang membawa kepada penurunan penghasilan ATP. Ini mengakibatkan ketersediaan tenaga yang lebih rendah untuk proses selular yang penting dan peningkatan penghasilan spesies oksigen reaktif (ROS), yang boleh merosakkan lagi struktur selular, termasuk DNA, protein dan lipid.
- **Pengumpulan Kerosakan DNA:** Penuaan dikaitkan dengan pengumpulan kerosakan DNA akibat faktor persekitaran, hasil sampingan metabolik dan ralat semasa replikasi DNA. Sel mempunyai mekanisme untuk membaiki DNA, tetapi mekanisme ini menjadi kurang cekap dengan usia. Kerosakan yang tidak dibaiki boleh menyebabkan mutasi, menjejaskan fungsi selular dan meningkatkan risiko kanser.
- **Perubahan Epigenetik:** Dengan penuaan, terdapat perubahan dalam epigenom, termasuk metilasi DNA dan corak pengubahsuaian histon. Pengubahsuaian ini boleh mengubah ekspresi gen tanpa mengubah urutan DNA yang mendasari. Hanyutan epigenetik sedemikian boleh menyebabkan pengaktifan gen berbahaya atau pembungkaman gen pelindung, yang menjejaskan fungsi dan daya tahan selular.
- **Perubahan Hormon:** Pengeluaran hormon sering menurun dengan usia, menjejaskan pelbagai sistem dalam badan, termasuk metabolisme, tindak balas imun dan fungsi kognitif. Contohnya, tahap hormon pertumbuhan, hormon seks dan faktor pertumbuhan seperti insulin berkurangan, yang boleh memberi kesan kepada jisim otot, tahap tenaga dan kebolehan kognitif.
- **Neurodegenerasi:** Di dalam otak, penuaan menyumbang kepada perubahan neurodegeneratif. Pengumpulan protein yang salah lipatan, kehilangan neuron dan pengurangan keplastikan neuron mengubah fungsi kognitif. Selain itu, mekanisme pembersihan yang terjejas untuk protein amiloid-beta dan tau boleh menyebabkan penyakit neurodegeneratif seperti Alzheimer.
- **Keradangan:** Penuaan dikaitkan dengan keradangan gred rendah kronik, yang sering dirujuk sebagai "keradangan." Keradangan berterusan ini boleh merosakkan sel dan tisu, menyumbang kepada pelbagai keadaan berkaitan usia dan menjejaskan prestasi fizikal dan kognitif.
- **Kehilangan Fungsi Sel Stem:** Sel stem mempunyai peranan penting dalam pembaikan dan pertumbuhan semula tisu. Penuaan membawa kepada penurunan bilangan dan fungsi sel stem, mengurangkan keupayaan badan untuk menjana semula tisu dengan berkesan, yang memberi kesan kepada kesihatan fizikal dan kecergasan.

Kesimpulan

Interaksi mekanisme ini menggambarkan bagaimana penuaan secara beransur-ansur menjejaskan kapasiti fizikal dan mental. Memahami proses ini memberikan wawasan tentang potensi intervensi yang boleh mengurangkan kesan penuaan, sekali gus meningkatkan kualiti hidup warga emas.

18. STRATEGI MENGGALAKKAN PENUAAN YANG SIHAT

Menua secara sihat melibatkan gabungan pilihan gaya hidup dan langkah pencegahan. Walaupun penuaan tidak dapat dielakkan, terdapat beberapa strategi yang boleh digunakan untuk menggalakkan penuaan yang lebih sihat:

- **Pemakanan:** Diet seimbang yang kaya dengan antioksidan, lemak sihat dan protein yang mencukupi dapat menyokong kesihatan selular dan memerangi tekanan oksidatif. Ambil pelbagai jenis buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin penuh, protein tanpa lemak dan lemak sihat. Fokus pada makanan padat nutrien yang membekalkan vitamin dan mineral penting.
- **Senaman Berkala:** Sasarkan sekurang-kurangnya 150 minit aktiviti aerobik sederhana setiap minggu, bersama-sama dengan senaman latihan kekuatan untuk mengekalkan jisim otot dan meningkatkan fleksibiliti. Senaman yang kerap mengekalkan jisim otot, ketumpatan tulang dan daya hidup keseluruhan. Ia juga menggalakkan kesihatan otak dengan meningkatkan aliran darah dan menyokong neurogenesis.
- **Tidur yang Mencukupi:** Sasarkan tidur yang berkualiti selama 7-9 jam setiap malam, kerana ia memainkan peranan penting dalam pemulihan fizikal dan mental.
- **Elakkan Tingkah Laku Berbahaya:** Jauhi merokok dan pengambilan alkohol dan dadah narkotik, kerana ini boleh memberi kesan yang ketara kepada kesihatan apabila anda meningkat usia.
- **Penglibatan Sosial:** Kekal aktif secara sosial dapat membantu mengekalkan ketajaman mental dan kesejahteraan emosi. Kekal berhubung secara sosial dengan rakan dan keluarga juga menyokong kesejahteraan mental.
- **Latihan Kognitif:** Melibatkan diri dalam aktiviti merangsang mental boleh membantu memelihara fungsi kognitif. Libatkan diri dalam aktiviti yang merangsang minda anda, seperti teka-teki, membaca atau mempelajari kemahiran baharu.
- **Kesedaran dan Pengurusan Tekanan:** Amalan seperti berzikir boleh mengurangkan tekanan dan keradangan, yang berpotensi memperlahankan beberapa proses penuaan. Amalkan kesedaran, berzikir atau meditasi untuk menguruskan tekanan dengan berkesan. Mengutamakan teknik relaksasi boleh meningkatkan kesihatan keseluruhan.

Setiap pendekatan ini menggabungkan pemakanan, aktiviti fizikal dan pemikiran proaktif yang tertumpu pada peningkatan kualiti hidup semasa kita mengharungi proses penuaan.

19. KESAN PENGAMBILAN GULA, GARAM, DAN KOLESTEROL BERLEBIHAN PADA KESIHATAN BUAH PINGGANG

Peringkat-peringkat masalah buah pinggang dikelaskan terutamanya berdasarkan Kadar Penapisan Glomerular (glomerular filtration rate, saya GFR), yang mengukur sejauh mana buah pinggang menapis darah. Berikut ialah pecahan peringkat-peringkat tersebut:

Peringkat Penyakit Buah Pinggang Berdasarkan GFR:

- **Peringkat 1: GFR: ≥ 90 mL/min:** Kerosakan buah pinggang dengan GFR normal atau meningkat. Simptom yang sedikit atau tiada.
- **Peringkat 2: GFR: 60-89 mL/min:** Kerosakan buah pinggang ringan dengan sedikit penurunan GFR. Simptom yang mungkin ringan.

- **Peringkat 3: GFR: 30-59 mL/min:** Kerosakan buah pinggang sederhana. Pada peringkat ini, simptom mungkin menjadi lebih jelas.
- **Peringkat 4: GFR: 15-29 mL/min:** Kerosakan buah pinggang yang teruk. Simptom biasanya lebih ketara, termasuk pengekalan cecair dan hipertensi.
- **Peringkat 5: GFR: < 15 mL/min (atau dialisis):** Penyakit buah pinggang peringkat akhir (ESRD). Simptom ketara yang memerlukan dialisis atau pemindahan buah pinggang.

Pengambilan gula, garam dan kolesterol yang berlebihan boleh memberi kesan yang ketara kepada kesihatan buah pinggang dalam pelbagai cara:

- **Gula:** Pengambilan gula yang berlebihan, terutamanya daripada gula tambahan dan sirap jagung fruktosa tinggi, boleh menyebabkan obesiti dan rintangan insulin. Ini boleh menyebabkan keadaan seperti diabetes, yang merupakan punca utama penyakit buah pinggang. Tahap gula dalam darah yang tinggi boleh merosakkan saluran darah di buah pinggang, menjejaskan keupayaannya untuk menapis sisa dengan berkesan.
- **Garam:** Pengambilan garam yang tinggi boleh menyebabkan hipertensi (tekanan darah tinggi), memberikan tekanan tambahan pada buah pinggang. Tekanan yang meningkat ini boleh merosakkan saluran darah di buah pinggang dari semasa ke semasa, mengurangkan fungsinya. Pengambilan garam yang tinggi juga boleh menyumbang kepada pengekalan cecair, yang boleh memburukkan lagi beban kerja buah pinggang.
- **Kolesterol:** Diet yang tinggi lemak tidak sihat (lemak tepu dan trans) boleh meningkatkan tahap kolesterol, yang membawa kepada aterosklerosis (pengerasan arteri). Ini boleh menjejaskan peredaran darah di buah pinggang, menjejaskan keupayaannya untuk menapis darah dengan secukupnya. Fungsi buah pinggang yang lemah juga boleh disebabkan oleh penyakit buah pinggang kronik yang dikaitkan dengan tahap kolesterol yang tinggi.
- **Kesan Gabungan:** Gabungan gula, garam dan kolesterol yang tinggi boleh mewujudkan pelbagai masalah kesihatan. Contohnya, obesiti yang didorong oleh gula dan lemak tidak sihat boleh menyebabkan hipertensi dan diabetes, yang kedua-duanya berbahaya kepada kesihatan buah pinggang. Tekanan gabungan ini boleh mempercepatkan kerosakan buah pinggang dan meningkatkan risiko penyakit buah pinggang.

Untuk menjaga kesihatan buah pinggang, adalah penting untuk mengekalkan diet seimbang dengan pengambilan gula, garam dan kolesterol yang terkawal. Pemeriksaan berkala boleh membantu memantau fungsi buah pinggang dan kesihatan keseluruhan.

20. INSOMNIA: PUNCA, KESAN PADA KESIHATAN DAN CARA PENGURUSAN DAN RAWATANNYA

Insomnia ialah gangguan tidur yang dicirikan oleh kesukaran untuk tidur, kekal tidur, atau bangun terlalu awal dan tidak dapat tidur semula. Keadaan ini boleh menyebabkan tidur yang tidak mencukupi, mengakibatkan keletihan pada waktu siang dan gangguan fungsi. Insomnia boleh dikelaskan kepada dua kategori utama:

- **Insomnia Akut:**
 - Sering dicetuskan oleh tekanan seperti perubahan hidup, kebimbangan, atau penyakit.
 - Biasanya berlangsung untuk tempoh yang singkat (beberapa hari hingga minggu).
- **Insomnia Kronik:**
 - Ditakrifkan sebagai mengalami kesukaran tidur sekurang-kurangnya tiga kali seminggu selama tiga bulan atau lebih lama.
 - Sering dikaitkan dengan keadaan kesihatan yang mendasari atau tabiat gaya hidup yang berterusan.

- **Punca Insomnia**

- **Faktor Psikologi:** Kebimbangan, kemurungan dan tekanan boleh mempengaruhi corak tidur dengan ketara.
- **Keadaan Perubatan:** Kesakitan kronik, asma, artritis dan masalah kesihatan lain boleh mengganggu tidur.
- **Pilihan Gaya Hidup:** Pengambilan kafein, nikotin dan alkohol boleh mengganggu kualiti tidur.
- **Ubat:** Sesetengah ubat preskripsi boleh mempunyai kesan sampingan yang menghalang tidur yang lena.
- **Faktor Persekitaran:** Bunyi bising, cahaya dan suhu yang tidak selesa di dalam bilik tidur boleh menghalang tidur.
- **Perubahan Hormon:** Perubahan hormon semasa kitaran haid, kehamilan atau menopause boleh menjejaskan tidur.
- **Gangguan Tidur:** Keadaan seperti apnea tidur, sindrom kaki gelisah dan insomnia kronik itu sendiri boleh menyebabkan kesukaran.

- **Kesan Kesihatan**

- **Kecacatan Kognitif:** Kekurangan tidur boleh mengakibatkan tumpuan yang lemah, masalah ingatan dan kesukaran membuat keputusan.
- **Masalah Kesihatan Fizikal:** Peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, obesiti, diabetes, dan tindak balas imun yang lemah.
- **Ketegangan Emosi:** Insomnia kronik boleh menyebabkan kebimbangan yang meningkat, perubahan mood, dan peningkatan risiko kemurungan.
- **Penurunan Produktiviti:** Prestasi terjejas di tempat kerja atau sekolah akibat keletihan boleh menyebabkan kehilangan pekerjaan atau kegagalan akademik.
- **Peningkatan Risiko Kemalangan:** Kekurangan tidur boleh menyebabkan pemanduan mengantuk atau kemalangan di tempat kerja.

- **Pengurusan dan Rawatan**

- **Terapi Tingkah Laku Kognitif (CBT-I):** Memberi tumpuan kepada perubahan pemikiran dan tingkah laku yang berkaitan dengan tidur.
- **Amalan Kebersihan Tidur:** Menetapkan jadual tidur yang tetap, mewujudkan persekitaran yang tenang, dan mengelakkan perangsang boleh meningkatkan kualiti tidur.
- **Ubat:** ubat bantu tidur preskripsi atau yang dijual bebas (OTC) boleh digunakan, tetapi harus dipantau oleh profesional penjagaan kesihatan.
- **Teknik Relaksasi:** Amalan seperti berzikir, meditasi, pernafasan dalam dan relaksasi otot progresif boleh mengurangkan tekanan dan menggalakkan tidur.
- **Aktiviti Fizikal:** Senaman yang kerap boleh meningkatkan kualiti tidur tetapi harus dielakkan menjelang waktu tidur.
- **Perubahan Diet:** Mengurangkan kafein dan makanan berat sebelum tidur boleh menyebabkan tidur yang lebih baik.

21. DIABETES BOLEH DIPULIHKAN?

Terdapat dua jenis diabetes yang utama:

- **Diabetes Jenis 1:** Ini adalah keadaan autoimun di mana sistem imun menyerang dan memusnahkan sel beta penghasil insulin dalam pankreas. Ia biasanya berkembang pada kanak-kanak dan dewasa muda, tetapi boleh berlaku pada sebarang umur. Penghidap diabetes jenis 1 memerlukan terapi insulin sepanjang hayat.

- **Diabetes Jenis 2:** Jenis ini lebih biasa dan biasanya berkembang pada orang dewasa, walaupun ia semakin kerap berlaku pada kanak-kanak dan remaja disebabkan oleh peningkatan kadar obesiti. Dalam diabetes jenis 2, badan menjadi tahan terhadap insulin atau tidak menghasilkan insulin yang mencukupi. Pengurusan boleh merangkumi perubahan gaya hidup, ubat oral, dan mungkin insulin.

Pada masa ini, diabetes Jenis 1 tidak boleh dipulihkan. Individu yang menghidap diabetes Jenis 1 memerlukan terapi insulin sepanjang hayat untuk menguruskan paras gula dalam darah mereka.

Diabetes Jenis 2 selalunya boleh dipulihkan atau dirawat melalui gabungan perubahan dan strategi gaya hidup. Berikut ialah gambaran keseluruhan secara terperinci:

- **Pengubahsuaian Diet**

- **Diet Seimbang:** Fokus pada makanan yang tidak diproses seperti:
- **Buah-buahan dan Sayur-sayuran:** Sasarkan pelbagai warna untuk memastikan nutrien yang pelbagai.
- **Bijirin Penuh:** Pilih bijirin penuh seperti beras perang, quinoa dan gandum penuh berbanding bijirin halus.
- **Protein Tanpa Lemak:** Sertakan protein seperti ikan, ayam, kekacang dan tauhu. Ini boleh membantu mengekalkan jisim otot.
- **Lemak Sihat:** Gabungkan sumber lemak sihat seperti avokado, kacang, biji benih dan minyak zaitun.
- **Pengurusan Karbohidrat:** Pantau dan kawal pengambilan karbohidrat untuk memastikan tahap gula dalam darah stabil. Pertimbangkan:
- **Indeks Glisemik:** Pilih makanan rendah GI yang membawa kepada peningkatan gula dalam darah secara beransur-ansur.
- **Kawalan Hidangan:** Berhati-hati dengan saiz hidangan untuk mengelakkan pengambilan berlebihan.
- **Penghidratan:** Minum banyak air dan hadkan minuman manis. Kekal terhidrat membantu fungsi metabolik badan anda.

- **Aktiviti Fizikal yang Berkala**

- **Senaman Aerobik:** Sasarkan sekurang-kurangnya 150 minit aktiviti aerobik berintensiti sederhana setiap minggu. Contohnya termasuk berjalan pantas, berbasikal, atau berenang.
- **Latihan Kekuatan:** Sertakan latihan rintangan sekurang-kurangnya dua kali seminggu. Ini boleh membantu membina otot, yang meningkatkan keupayaan badan untuk menggunakan insulin dengan berkesan.
- **Gabungkan Pergerakan:** Integrasikan aktiviti fizikal ke dalam rutin harian, seperti menaiki tangga, berjalan semasa rehat atau terlibat dalam hobi aktif.

- **Pengurusan Berat Badan**

- **Penetapan Matlamat:** Sasarkan matlamat penurunan berat badan yang realistik (5-10% daripada berat badan) jika berat badan berlebihan. Walaupun penurunan berat badan yang sederhana boleh membawa kepada peningkatan ketara dalam kepekaan insulin.
- **Strategi Tingkah Laku:** Pertimbangkan strategi seperti pemakanan yang teliti, menjejaki pengambilan makanan dan memahami pencetus emosi untuk makan.
- **Sistem Sokongan:** Sertai program penurunan berat badan, kumpulan komuniti atau terlibat dalam intervensi pengurusan obesiti untuk membantu mengekalkan motivasi dan akauntabiliti.

- **Pemantauan Berkala**

- **Pemantauan Gula Darah:** Periksa paras gula dalam darah secara berkala untuk memahami bagaimana makanan, senaman dan ubat-ubatan mempengaruhinya.

- **Pendidikan Berterusan:** Ketahui tentang pengurusan diabetes. Memahami cara badan anda berfungsi boleh mendorong anda untuk membuat pilihan yang lebih sihat.
- **Pengurusan Tekanan**
 - **Teknik:** Gabungkan teknik pengurangan tekanan seperti kesedaran, berzikir, meditasi, atau senaman pernafasan dalam. Tekanan kronik boleh menjejaskan paras gula dalam darah secara negatif.
 - **Tidur berkualiti:** Utamakan tidur yang berkualiti, kerana tidur yang kurang baik boleh menjejaskan kepekaan insulin dan meningkatkan selera makan.
- **Sokongan Perubatan**
 - **Rundingan dengan Penyedia Penjagaan Kesihatan:** Pemeriksaan berkala dengan doktor atau pakar endokrinologi boleh memberikan strategi yang diperibadikan dan memantau kemajuan.
 - **Ubat:** Dalam sesetengah kes, ubat-ubatan mungkin diperlukan untuk membantu menguruskan paras gula dalam darah. Sesetengah individu mungkin menggunakan ubat-ubatan buat sementara waktu semasa melaksanakan perubahan gaya hidup.
- **Komuniti dan Sokongan**
 - **Sokongan Sosial:** Sertai kumpulan sokongan diabetes atau libatkan keluarga dan rakan-rakan dalam perjalanan anda. Berkongsi pengalaman boleh membantu mengekalkan motivasi dan memberi galakan.

Membalikkan (reverse) atau memulihkan diabetes adalah proses individu, dan hasilnya boleh berbeza-beza. Adalah penting untuk berunding dengan profesional penjagaan kesihatan sebelum membuat perubahan gaya hidup yang ketara atau memulakan senaman atau rancangan diet baharu.

22. GASTRITIS: PUNCA, PENGURUSAN DAN RAWATAN

Gastritis ialah keradangan (inflamasi) mukosa gastrik. Ia boleh dikelaskan sebagai akut atau kronik.

- **Gastritis Akut:** Selalunya keradangan secara tiba-tiba yang boleh berlaku disebabkan oleh kecederaan, jangkitan atau perengsa.
- **Gastritis Kronik:** Keadaan jangka panjang yang boleh berlaku akibat jangkitan kronik, tindak balas autoimun atau penggunaan ubat-ubatan tertentu dalam jangka masa panjang. Gastritis kronik, terutamanya yang berkaitan dengan faktor risiko tertentu, boleh meningkatkan risiko menghidap kanser gastrik (kanser perut).
- **Punca:**
 - **Jangkitan:** *Helicobacter pylori* (*H. pylori*): Jangkitan bakteria biasa yang boleh menyebabkan gastritis kronik.
 - **Ubat-ubatan:**
 - **Ubat anti-radang bukan steroid (NSAID):** Boleh merengsakan lapisan perut.
 - **Aspirin:** Penggunaan secara berkala boleh meningkatkan risiko.
 - **Alkohol dan Merokok:** Pengambilan alkohol dan merokok yang berlebihan boleh merengsakan mukosa gastrik.
 - **Gangguan Autoimun:** Keadaan di mana sistem imun menyerang lapisan perut, yang membawa kepada gastritis kronik.
 - **Tekanan:** Tekanan yang teruk, sama ada akibat penyakit atau pembedahan, boleh menyebabkan gastritis akut.
 - **Refluks Hempedu:** Aliran balik hempedu ke dalam perut boleh merengsakan lapisannya.

- **Faktor pemakanan:** Makanan pedas, kafein dan makanan berasid boleh memburukkan lagi gejala tetapi bukan punca langsung.
- **Pengurusan dan rawatan:**
Ini melibatkan pendekatan pelbagai aspek yang bertujuan untuk mengurangkan simptom, menyembuhkan lapisan perut, dan mencegah berulangnya. Berikut adalah gambaran keseluruhan terperinci:
 - **Pengurusan Gaya Hidup**
Penyesuaian Diet:
 - **Elakkan makanan pedas, berasid, atau bergoreng** yang boleh merengsakan perut.
 - **Lebihkan makanan hambar** seperti nasi, pisang, dan roti bakar.
 - **Ambil hidangan yang lebih kecil** dan lebih kerap berbanding hidangan yang besar.
 - **Alkohol dan Kafein:** Kurangkan atau hapuskan pengambilan minuman beralkohol dan minuman berkafein, yang boleh memburukkan lagi kerengsaan.
 - **Berhenti Merokok:** Merokok boleh meningkatkan asid perut dan menghalang penyembuhan; berhenti merokok adalah sangat bermanfaat.
 - **Pengurangan Tekanan:** Menggabungkan teknik pengurusan tekanan seperti senaman relaksasi, kesedaran, dan aktiviti fizikal.
 - **Rawatan Perubatan**
Ubat:
 - **Antasid:** Meneutralkan asid perut untuk kelegaan segera.
 - **Antagonis reseptor H2:** Mengurangkan penghasilan asid dalam perut (cth., ranitidine, famotidine).
 - **Perencat Pam Proton (PPI):** Seperti omeprazole dan pantaprazole, untuk mengurangkan penghasilan asid perut dengan ketara.
 - **Antibiotik:** Jika jangkitan bakteria (seperti *H. pylori*) dikenal pasti, antibiotik diperlukan.
 - **Pelindung Mukosa:** Ubat seperti sukralfat mungkin ditetapkan untuk melindungi lapisan perut.
 - **Makanan Tambahan**
 - **Probiotik:** Mungkin menyokong kesihatan usus dan membantu memulihkan keseimbangan sistem penghadaman.
 - **Pemantauan dan Susulan**
 - **Konsultasi Berkala:** Pastikan temu janji berterusan dengan penyedia penjagaan kesihatan untuk menilai kemajuan dan membuat pelarasan yang diperlukan pada pelan rawatan.
 - **Endoskopi:** Dalam kes kronik atau teruk, endoskopi mungkin disyorkan untuk menilai keadaan dengan lebih teliti.
 - **Pencegahan:** Tabiat Sihat Berterusan: Kekalkan diet seimbang, uruskan tekanan dan elakkan perengsa walaupun selepas simptom bertambah baik untuk mencegah berulangnya.

Sentiasa berunding dengan penyedia penjagaan kesihatan untuk pelan rawatan peribadi yang disesuaikan dengan keperluan individu. Secara keseluruhan, pengurusan dan rawatan gastritis yang berjaya bergantung pada mengenal pasti dan menangani punca asasnya dan melaksanakan perubahan gaya hidup yang sesuai.

23. MAKANAN YANG MENINGKATKAN RISIKO GASTRITIS

Sesetengah jenis makanan boleh meningkatkan risiko gastritis atau memburukkan lagi simptomnya. Berikut ialah senarai makanan dan minuman yang perlu diberi perhatian:

- **Makanan Pedas:** Hidangan yang mengandungi lada benggala, serbuk cili, atau bahan pedas lain boleh merengsakan lapisan perut dan boleh memburukkan lagi keradangan.
- **Makanan Berasid:** Buah sitrus (oren, lemon) dan produk berasaskan tomato boleh meningkatkan keasidan dalam perut dan memburukkan lagi simptom.
- **Makanan Goreng dan Berlemak:** Makanan tinggi lemak, termasuk makanan goreng dan hidangan berminyak, boleh melambatkan pengosongan perut, yang membawa kepada peningkatan tekanan dan kerengsaan.
- **Minuman Berkafein:** Kopi, teh, dan minuman tenaga boleh merangsang penghasilan asid, yang berpotensi merengsakan lapisan perut.
- **Alkohol:** Pengambilan alkohol yang berlebihan boleh merosakkan lapisan perut secara langsung dan menyebabkan keradangan.
- **Minuman Berkarbonat:** Soda dan air berkarbonat boleh menyebabkan kembung perut dan meningkatkan tekanan perut, yang boleh memburukkan lagi simptom gastritis.
- **Makanan Terproses:** Makanan yang tinggi bahan pengawet, bahan tambahan dan lemak boleh menjadi lebih sukar untuk dihadam dan boleh merengsakan perut.
- **Produk Tenusu:** Sesetengah individu mendapati bahawa tenusu boleh memburukkan lagi ketidakselesaan gastrik, terutamanya produk tenusu penuh lemak atau penuh lemak.
- **Bijirin Tertentu:** Makanan yang mengandungi bijirin halus, seperti roti putih dan pastri, mungkin tidak membekalkan serat yang mencukupi dan boleh merengsakan perut.
- **Coklat:** Coklat boleh melonggarkan sfinkter esofagus bawah, yang berpotensi menyebabkan peningkatan refluks asid dan simptom gastritis.

Berhati-hati dengan jenis makanan ini boleh membantu menguruskan simptom gastritis dengan lebih berkesan.

24. TIDUR YANG CUKUP ADALAH PENTING UNTUK KESIHATAN KESELURUHAN.

Untuk kesihatan yang optimum, orang dewasa biasanya memerlukan 7-9 jam tidur yang berkualiti setiap malam. Mengamalkan peraturan tidur yang baik, seperti mengekalkan jadual tidur yang teratur, mewujudkan persekitaran yang tenang dan menghadkan masa di hadapan skrin sebelum tidur, dapat membantu mencapai tidur yang lebih lena.

Semasa tidur, badan anda menjalani pelbagai proses penting yang menyumbang kepada kesihatan dan kesejahteraan keseluruhan. Berikut ialah pecahan terperinci tentang apa yang berlaku:

- **Pemulihan dan Pembaikan**
 - **Pertumbuhan Tisu:** Semasa tidur nyenyak (terutamanya dalam fasa tidur gelombang perlahan), badan memberi tumpuan kepada pembaikan tisu dan pertumbuhan otot. Hormon pertumbuhan manusia (HGH) dilepaskan, menggalakkan pertumbuhan semula sel dan penyembuhan kecederaan.
 - **Sintesis Protein:** Sel-sel dalam otot dan tisu lain anda meningkatkan sintesis proteinnya, yang penting untuk membina dan membaiki otot selepas haus dan lusuh aktiviti harian.
- **Fungsi Otak**
 - **Penyatuan Memori:** Otak memproses dan menyatukan memori semasa tidur, mengkategorikan pengalaman dan maklumat dari hari ke dalam simpanan jangka pendek atau jangka panjang. Ini

amat aktif semasa tidur REM (rapid eye movement) di mana hubungan antara neuron menguatkan, memudahkan pembelajaran.

- **Fungsi Kognitif:** Tidur meningkatkan kemahiran menyelesaikan masalah dan kreativiti. Otak menyusun pengalaman emosi dan melepaskan butiran yang tidak penting, meningkatkan kejelasan dan membuat keputusan.
- **Pengaturcaraan Hormon**
 - **Tahap Kortisol:** Tidur membantu mengawal selia kortisol, hormon tekanan. Corak tidur yang konsisten membawa kepada tahap kortisol yang lebih rendah, sekali gus mengurangkan tekanan dan kebimbangan.
 - **Pengaturan Hormon Selera Makan:** Tahap leptin (hormon rasa kenyang) meningkat, yang membantu anda berasa kenyang, manakala tahap ghrelin (hormon lapar) menurun, sekali gus mengurangkan keinginan untuk makan. Keseimbangan ini penting dalam menguruskan berat badan dan mencegah obesiti.
- **Fungsi Imun**
 - **Penghasilan Sitokin:** Tidur adalah penting untuk fungsi imun, kerana sitokin tertentu (protein yang memberi isyarat kepada tindak balas imun) dilepaskan semasa tidur. Protein ini membantu melawan jangkitan dan keradangan.
 - **Tindak Balas Imun yang Dipertingkatkan:** Tidur yang berkualiti menguatkan tindak balas imun, menjadikannya lebih mudah untuk badan menangkis patogen dan pulih daripada penyakit.
- **Metabolisme dan Pengaturcaraan Berat Badan**
 - **Kepekaan Insulin:** Tidur mempengaruhi seberapa baik badan anda memproses glukosa. Tidur yang tidak lena boleh menyebabkan rintangan insulin, meningkatkan risiko diabetes jenis 2.
 - **Kadar Metabolik:** Tidur membantu mengawal metabolisme. Gangguan boleh menyebabkan disregulasi metabolik dan pertambahan berat badan, kerana badan bergelut untuk mengimbangi perbelanjaan tenaga dengan pengambilan makanan.
- **Kesihatan Kardiovaskular**
 - **Pengawalan Tekanan Darah:** Tekanan darah menurun semasa tidur, membolehkan jantung berehat dan pulih. Tidur yang tidak lena boleh menyebabkan tahap tekanan darah yang lebih tinggi, meningkatkan risiko penyakit jantung.
 - **Kepelbagaian Kadar Jantung:** Tidur meningkatkan kepelbagaian kadar jantung (heart rate variability, HRV), penunjuk kesihatan jantung dan daya tahan terhadap tekanan.
- **Kreativiti dan Penyelesaian Masalah**
 - **Hubungan Neural:** Tidur menggalakkan pembentukan sambungan saraf baharu, membantu keupayaan otak untuk berfikir secara kreatif dan menyelesaikan masalah yang kompleks. Tidur REM, khususnya, adalah penting untuk pemikiran inovatif.
 - **Pemprosesan Emosi:** Semasa tidur, terutamanya REM, otak memproses emosi dan pengalaman, yang boleh membawa kepada peningkatan kestabilan emosi dan daya tahan terhadap tekanan.

Secara keseluruhannya, tidur merupakan proses biologi yang kompleks dan penting yang memberi kesan kepada pelbagai sistem badan, sekali gus menggalakkan kesihatan dan fungsi keseluruhan. Memastikan tidur yang mencukupi dan berkualiti adalah penting untuk mengekalkan proses ini dengan berkesan.

25. KANSER KOLON: PUNCA, MEKANISME, DAN LANGKAH-LANGKAH MENGURANGKAN RISIKO

Kanser kolon, juga dikenali sebagai kanser kolorektal, ialah sejenis kanser yang bermula di kolon (usus besar) atau rektum (bahagian bawah saluran penghadaman). Ia biasanya berkembang daripada polip—pertumbuhan kecil pada lapisan dalam kolon yang boleh menjadi kanser dari semasa ke semasa. Pengesanan awal melalui saringan adalah penting untuk rawatan yang berkesan dan hasil yang lebih baik.

• Punca Kanser Kolon

- **Faktor Genetik:** Sejarah keluarga kanser kolon atau sindrom genetik (cth., sindrom Lynch, poliposis adenomatosa familial) meningkatkan risiko.
- **Diet:** Pengambilan daging merah dan daging yang diproses secara berlebihan (overcooked) dan pengambilan serat yang rendah boleh menyumbang kepada perkembangan kanser kolon.
- **Obesiti:** Berat badan yang berlebihan adalah faktor risiko yang ketara, yang sering dikaitkan dengan keradangan sistemik.
- **Ketidaktifan Fizikal:** Gaya hidup yang tidak aktif dikaitkan dengan peningkatan risiko.
- **Merokok dan Alkohol:** Penggunaan tembakau dan pengambilan alkohol yang berlebihan telah dikaitkan dengan kejadian kanser kolon yang lebih tinggi.
- **Keadaan Keradangan Kronik:** Keadaan seperti penyakit radang usus (IBD), termasuk penyakit Crohn dan kolitis ulseratif, boleh menyebabkan peningkatan risiko kanser.
- **Pengambilan produk kesihatan** seperti produk herba yang tiada maklumat saintifik tentang keselamatan terutamanya diambil dalam jangka masa panjang.

• Mekanisme Keradangan yang Menyebabkan Kanser Kolon

- **Penghasilan Sitokin:** Keradangan kronik dikaitkan dengan penghasilan berlebihan sitokin pro-radang, yang boleh menggalakkan percambahan sel kanser.
- **Kerosakan DNA:** Agen keradangan boleh menyebabkan tekanan oksidatif, yang membawa kepada kerosakan DNA dan mutasi yang menyebabkan sel terdedah kepada kanser.
- **Perubahan Mikrobiom:** Keradangan kronik mengubah mikrobiota usus, yang boleh mempengaruhi keradangan dan menggalakkan proses karsinogenik.
- **Peningkatan Perolehan Sel:** Keradangan membawa kepada peningkatan perolehan sel epitelium, mewujudkan lebih banyak peluang untuk mutasi.
- **Angiogenesis:** Keradangan kronik boleh merangsang pembentukan saluran darah baharu, membantu pertumbuhan tumor.

• Langkah-langkah untuk Mengurangkan Risiko Kanser Kolon

Diet Sihat:

- Tingkatkan pengambilan buah-buahan, sayur-sayuran dan bijirin penuh.
 - Hadkan daging merah dan diproses.
 - Masukkan makanan yang tinggi serat dan antioksidan.
- **Aktiviti Fizikal Berkala:** Melakukan senaman secara berkala boleh membantu mengekalkan berat badan yang sihat dan mengurangkan keradangan.
 - **Pengurusan Berat Badan:** Mengekalkan berat badan yang sihat untuk mengurangkan risiko yang berkaitan dengan obesiti.
 - **Hadkan Alkohol dan Elakkan Merokok:** Mengurangkan pengambilan alkohol dan berhenti merokok boleh mengurangkan risiko kanser secara keseluruhan dengan ketara.
 - **Saringan Berkala:** Sertai saringan kanser kolon secara berkala (cth., kolonoskopi) seperti yang disyorkan, terutamanya selepas umur 45 tahun atau jika anda mempunyai sejarah keluarga.

- **Urus Keadaan Keradangan Kronik:** Bekerjasama dengan penyedia penjagaan kesihatan untuk mengawal keadaan seperti IBD dan memastikan rawatan yang sesuai.
- **Makanan Probiotik dan Prebiotik:** Menggabungkan ini ke dalam diet boleh membantu mengekalkan kesihatan usus dan mengimbangi keradangan.

Dengan mengamalkan gaya hidup sihat dan bersikap proaktif tentang saringan kesihatan, individu boleh mengurangkan risiko kanser kolon mereka dengan ketara.

26. PENGAMBILAN GARAM BERLEBIHAN PUNCA DARAH TINGGI DAN RISIKO SAKIT JANTUNG

- **Sejarah penggunaan garam**

Garam telah digunakan oleh manusia selama ribuan tahun. Bukti arkeologi menunjukkan bahawa garam dituai daripada air laut yang tersejat dan dataran garam sekitar 6000 SM di China dan Mesir purba.

Tamadun awal mengiktiraf keupayaan garam untuk mengawet makanan. Orang Mesir purba menggunakan garam dalam proses mumifikasi dan untuk mengawet daging. Garam menjadi komoditi yang berharga dan didagangkan secara meluas. Empayar Rom membina jalan garam yang luas dan menubuhkan koloni berhampiran sumber garam. Dalam sesetengah budaya, garam sangat berharga sehingga ia digunakan sebagai mata wang. Askar Rom kadangkala dibayar gaji dengan garam.

- **Pengeluaran Garam Meja**

- **Penapisan:** Lama-kelamaan, garam mula ditapis untuk kegunaan masakan. Pada abad ke-19, kemajuan dalam teknik perlombongan dan pengeluaran menjadikan garam meja lebih mudah diakses oleh orang ramai.
- **Pengiodisasi:** Pada awal abad ke-20, kekurangan iodin dikenal pasti sebagai isu kesihatan dalam banyak populasi. Untuk memerangi ini, garam beriodin diperkenalkan pada tahun 1920-an untuk membantu mencegah gangguan kekurangan iodin.

- **Penemuan Kesan Buruk Kesihatan Pengambilan Natrium Tinggi**

- **Hipertensi:** Penyelidikan mula muncul pada pertengahan abad ke-20 yang mengaitkan pengambilan natrium tinggi daripada garam dengan hipertensi (tekanan darah tinggi). Ini merupakan penemuan penting yang membawa kepada cadangan kesihatan awam untuk mengurangkan pengambilan garam.
- **Risiko Kardiovaskular:** Kajian seterusnya mewujudkan hubungan antara pengambilan garam yang berlebihan dan peningkatan risiko penyakit jantung dan strok.

Peranan garam dalam diet terus menjadi topik perdebatan. Walaupun pengambilan konservatif secara amnya disyorkan, beberapa kajian menunjukkan kesan buruk mungkin berbeza-beza bergantung pada keadaan kesihatan individu dan genetik.

Organisasi kesihatan, termasuk Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), mengesyorkan untuk menghadkan pengambilan garam bagi mengurangkan risiko kesihatan, terutamanya bagi mereka yang mempunyai keadaan sedia ada.

Secara ringkasnya, walaupun garam telah memainkan peranan penting sepanjang sejarah sebagai bahan pengawet dan bahan masakan, kesan buruknya kepada kesihatan, terutamanya yang berkaitan dengan hipertensi dan risiko kardiovaskular, telah membawa kepada penyelidikan berterusan dan inisiatif kesihatan awam yang menyokong pengurangan pengambilan garam.

- **Pengambilan Garam Harian yang Disyorkan :**Jumlah garam yang disyorkan setiap hari boleh berbeza-beza berdasarkan garis panduan kesihatan dan keperluan individu, tetapi berikut adalah cadangan umum.

- **Garis Panduan Umum:**

- WHO mengesyorkan pengambilan kurang daripada 5 gram garam setiap hari (kira-kira 2 gram natrium).
- Persatuan Jantung Amerika (AHA): Mencadangkan pengurangan pengambilan natrium kepada tidak lebih daripada 2,300 miligram (kira-kira 1 sudu teh garam) sehari, dengan had ideal 1,500 miligram untuk kebanyakan orang dewasa, terutamanya mereka yang menghidap hipertensi atau keadaan kesihatan lain.

- **Faktor Individu:**

- **Umur:** Kanak-kanak memerlukan kurang garam berbanding orang dewasa. Garis panduan biasanya mencadangkan had yang lebih rendah untuk pelbagai kumpulan umur.
- **Keadaan Kesihatan:** Individu yang mempunyai keadaan tertentu (seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung atau masalah buah pinggang) mungkin perlu mengurangkan pengambilan mereka lebih jauh.
- **Tahap Aktiviti:** Atlet atau mereka yang sangat aktif mungkin memerlukan lebih banyak natrium kerana kehilangan melalui peluh, tetapi ini masih harus diseimbangkan dan dipantau.

- **Petua Praktikal:**

- Berhati-hati dengan makanan yang diproses dan dibungkus, yang selalunya mengandungi tahap garam tambahan yang tinggi.
- Gunakan herba, rempah ratus dan perasa lain sebagai alternatif untuk meningkatkan rasa tanpa menambah natrium berlebihan.

27. RASA SAKIT, KESEMUTAN, ATAU KEBAS PADA ANGGOTA BADAN MUNGKIN KERANA KEKURANGAN VITAMIN B

Rasa tidak selesa (sakit, kesemutan, atau kebas) pada anggota badan seperti tapak kaki boleh dikaitkan dengan beberapa keadaan. Berikut adalah beberapa penjelasan yang mungkin menyebabkan ketidakselesaan ini:

- **Kekurangan Vitamin B**

- **B1 (Tiamin):** Kekurangan boleh menyebabkan gejala yang mempengaruhi sistem saraf.
- **B6 (Piridoksin):** Tahap yang rendah boleh menyebabkan sakit neuropatik atau kesemutan.
- **B12 (Kobalamin):** Kekurangan boleh menyebabkan kerosakan saraf, mengakibatkan sakit atau kebas.

- **Punca Lain Sakit Kaki**

- **Plantar Fasciitis:** Keradangan plantar fascia, menyebabkan sakit tumit.
- **Neuropati Periferai:** Selalunya disebabkan oleh diabetes, ia boleh menyebabkan sakit atau kesemutan.
- **Kecederaan atau Ketegangan:** Penggunaan berlebihan atau kecederaan boleh mengakibatkan sakit pada tapak kaki.
- **Keadaan Perubatan Lain:** Keadaan seperti artritis, fasciitis atau kaki rata boleh menyumbang kepada ketidakselesaan.

Walaupun kekurangan vitamin B tertentu berpotensi menyebabkan kesakitan di anggota badan seperti di tapak kaki, adalah penting untuk mempertimbangkan penilaian komprehensif untuk mengenal pasti punca sebenar. Berunding dengan profesional penjagaan kesihatan untuk penilaian dan cadangan rawatan adalah dinasihatkan.

- **Hubungan antara vitamin B1, B6, dan B12 dan sakit saraf**

Hubungan ini melibatkan peranan penting mereka dalam mengekalkan fungsi saraf yang sihat dan potensi kesannya terhadap keadaan seperti neuropati. Berikut adalah maklumat yang lebih mendalam untuk setiap satu:

- **Vitamin B1 (Tiamin):**

- Tiamin adalah penting untuk fungsi saraf dan membantu dalam metabolisme karbohidrat, yang penting untuk tenaga dalam sel saraf.
- Kekurangan tiamin boleh menyebabkan gejala neurologi, termasuk neuropati periferi. Keadaan ini boleh menunjukkan rasa sakit, kesemutan, atau kebas pada anggota badan.

- **Vitamin B6 (Piridoksin)**

- Vitamin B6 adalah penting untuk mensintesis neurotransmitter dan memainkan peranan penting dalam kesihatan saraf.
- Kedua-dua kekurangan dan kelebihan vitamin B6 boleh menyebabkan sakit neuropatik. Kekurangan boleh mengakibatkan gejala seperti kesemutan dan sensasi terbakar, manakala terlalu banyak B6 boleh menyebabkan kerosakan saraf, yang membawa kepada gejala yang serupa.

- **Vitamin B12 (Kobalamin)**

- Vitamin B12 adalah penting untuk pembentukan sarung mielin, yang melindungi gentian saraf dan membolehkan penghantaran isyarat saraf yang cekap.
- Kekurangan B12 boleh mengakibatkan kerosakan saraf dan neuropati yang ketara, menyebabkan gejala seperti kelemahan, kebas, dan sakit pada bahagian kaki. Ia biasanya dikaitkan dengan keadaan seperti anemia pernisiiosa.

Kekurangan vitamin B1, B6, dan B12 dikaitkan dengan sakit saraf dan gejala neurologi lain. Memastikan pengambilan vitamin ini yang mencukupi adalah penting untuk mengekalkan fungsi saraf yang sihat dan berpotensi mencegah sakit neuropatik.

28. KEBAS KAKI SELEPAS DUDUK LAMA

Kebas pada kaki selepas duduk lama biasanya tidak disebabkan secara langsung oleh kekurangan vitamin B. Sebaliknya, ia biasanya disebabkan oleh mampatan saraf atau peredaran darah yang lemah. Berikut adalah beberapa perkara penting yang perlu dipertimbangkan:

- **Punca Kebas Selepas Duduk**

- **Mampatan Saraf:** Duduk untuk tempoh yang lama boleh memampatkan saraf, terutamanya pada kaki. Ini sering dirujuk sebagai "sciatica" atau simptom "mampatan saraf sciatic," yang boleh menyebabkan kebas atau kesemutan.
- **Peredaran Darah yang Lemah:** Duduk yang lama boleh mengurangkan aliran darah ke kaki, menyebabkan sensasi kebas atau kesemutan sementara apabila peredaran darah kembali apabila anda menukar posisi.
- **Kedudukan:** Kedudukan atau postur duduk tertentu boleh menyebabkan tekanan pada saraf atau saluran darah di kaki, yang menyebabkan kebas.

- **Pertimbangan Kekurangan Vitamin B**

Walaupun kekurangan vitamin B (terutamanya B12) boleh menyebabkan neuropati dan gejala seperti kesemutan dan kebas, gejala ini cenderung lebih kronik dan meluas daripada berlaku selepas tekanan jangka pendek daripada duduk.

Walaupun kekurangan vitamin B boleh menyumbang kepada gejala berkaitan saraf, kebas yang kerap selepas duduk untuk jangka masa yang lama lebih berkemungkinan disebabkan oleh mampatan saraf atau peredaran darah yang lemah. Jika kebas berterusan atau berlaku dengan kerap, berunding dengan penyedia penjagaan kesihatan adalah dinasihatkan.

29. KEBOLEHAN FIZIKAL PUDAR APABILA KITA MENINGKAT USIA

Kebolehan fizikal secara amnya cenderung menurun apabila kita meningkat usia disebabkan oleh gabungan faktor fisiologi, biologi dan gaya hidup. Berikut adalah beberapa aspek utama proses ini:

- **Perubahan Fisiologi**

- **Jisim dan Kekuatan Otot:** Sarkopenia, kehilangan jisim otot secara beransur-ansur, bermula sekitar usia 30 tahun dan meningkat selepas 60 tahun. Ini mengakibatkan kekuatan, daya tahan dan prestasi fizikal keseluruhan yang berkurangan.
- **Ketumpatan Tulang:** Ketumpatan tulang berkurangan, yang meningkatkan risiko patah tulang dan osteoporosis. Ini menjejaskan keseimbangan dan koordinasi.
- **Kapasiti Aerobik:** Pengambilan oksigen maksimum (VO₂ maks) berkurangan apabila meningkat usia. Ini boleh mengakibatkan stamina dan daya tahan yang lebih rendah, menjadikan aktiviti fizikal lebih berat.
- **Fleksibiliti:** Fleksibiliti dan julat pergerakan sendi sering menurun disebabkan oleh peningkatan kekakuan pada otot dan tisu penghubung.

- **Faktor Biologi**

- **Perubahan Hormon:** Perubahan tahap hormon, seperti penurunan testosteron dan estrogen, boleh menjejaskan jisim otot, kekuatan dan fungsi fizikal keseluruhan.
- **Metabolisme:** Kadar metabolik basal cenderung untuk menjadi perlahan, yang boleh mempengaruhi tahap tenaga dan pengekalan berat badan.

- **Faktor Gaya Hidup**

- **Tahap Aktiviti Fizikal:** Ramai individu menjadi kurang aktif dengan usia, yang membawa kepada penurunan selanjutnya dalam kekuatan, fleksibiliti dan kesihatan kardiovaskular.
- **Masa Pemulihan:** Keupayaan untuk pulih daripada aktiviti fizikal atau kecederaan cenderung untuk menjadi perlahan, menjadikannya lebih sukar untuk mengekalkan tahap kecergasan.

- **Aspek Psikologi**

Motivasi: Warga emas mungkin mengalami penurunan motivasi untuk terlibat dalam aktiviti fizikal, selalunya disebabkan oleh masalah kesihatan atau ketakutan terhadap kecederaan.

- **Strategi Mitigasi**

Walaupun penuaan dikaitkan dengan penurunan semula jadi dalam kebolehan fizikal, beberapa strategi boleh membantu mengurangkan kesan ini:

- **Senaman Berkala:** Melibatkan diri dalam latihan kekuatan, senaman fleksibiliti dan aktiviti aerobik boleh membantu mengekalkan jisim otot, fleksibiliti dan kesihatan keseluruhan.
- **Sokongan Pemakanan:** Diet seimbang yang kaya dengan protein, vitamin dan mineral boleh menyokong kesihatan otot dan kepadatan tulang.
- **Terapi Fizikal:** Intervensi yang disasarkan boleh menangani batasan fizikal tertentu dan meningkatkan mobiliti.

Walaupun penuaan boleh menyebabkan penurunan kebolehan fizikal, langkah proaktif boleh meningkatkan kualiti hidup dan fungsi fizikal dengan ketara pada orang dewasa yang lebih tua.

30. TB

Tuberkulosis (TB) disebabkan oleh bakteria *Mycobacterium tuberculosis*, sejenis bakteria berbentuk rod, aerobik, dan tumbuh perlahan. Ia merupakan ahli keluarga *Mycobacteriaceae* dan dicirikan oleh kandungan lipidnya yang tinggi dalam dinding sel, yang menyumbang kepada virulensi dan rintangannya terhadap banyak antibiotik dan disinfektan.

TB terutamanya merebak melalui udara apabila orang yang dijangkiti batuk atau bersin, melepaskan titisan yang mengandungi bakteria. Setelah disedut, *M. tuberculosis* boleh menjangkiti paru-paru, yang membawa kepada penyakit aktif atau kekal terpendam, di mana sistem imun boleh mengawal jangkitan tanpa menyebabkan gejala. Orang ramai harus memakai pelitup muka semasa dalam perjalanan dan mendapatkan rawatan perubatan lebih awal jika mereka menunjukkan simptom.

- **Symptom-symptom TB**

Symptom-symptom tuberkulosis boleh berbeza-beza bergantung kepada sama ada jangkitan itu aktif atau terpendam. TB aktif terutamanya menjejaskan paru-paru tetapi juga boleh merebak ke bahagian badan yang lain.

- **Symptom-symptom Biasa TB Pulmonari Aktif:**

- **Batuk:** Batuk berterusan yang berlarutan lebih daripada tiga minggu, yang boleh menghasilkan kahak.
- **Sakit Dada:** Rasa tidak selesa atau sakit di dada, terutamanya semasa bernafas atau batuk.
- **Penurunan Berat Badan:** Penurunan berat badan yang tidak disengajakan mungkin berlaku disebabkan oleh penurunan selera makan atau peningkatan perbelanjaan tenaga.
- **Keletihan:** Perasaan letih atau lemah yang melampau.
- **Demam:** Demam gred rendah yang mungkin berterusan.
- **Peluh Malam:** Peluh berlebihan pada waktu malam, selalunya membasahi cadar katil.
- **Kehilangan Selera Makan:** Penurunan minat terhadap makanan, yang membawa kepada penurunan berat badan.
- **Hemoptisis:** Batuk berdarah atau kahak berlumuran darah (dalam kes lanjut).

- **Symptom TB Ekstrapulmonari:**

Apabila TB merebak ke bahagian badan yang lain (TB ekstrapulmonari), simptom boleh berbeza berdasarkan kawasan yang terjejas:

- **TB limfatik:** Nodus limfa bengkak.
- **TB Tulang:** Sakit dan bengkak pada tulang atau sendi.
- **TB Meningeal:** Sakit kepala, demam, dan simptom neurologi.

- **Symptom TB Laten:** Individu yang menghidap jangkitan TB laten biasanya tidak menunjukkan simptom dan tidak berjangkit. Walau bagaimanapun, mereka mungkin menghidap TB aktif pada masa hadapan, terutamanya jika sistem imun mereka menjadi lemah.

- **Punca TB**

Faktor-faktor yang meningkatkan risiko TB termasuk:

- **Sistem Imun yang Lemah:** Keadaan seperti HIV/AIDS, diabetes, kekurangan zat makanan, dan kanser tertentu boleh meningkatkan kerentanan.
- **Tinggal di Kawasan Berisiko Tinggi:** Kawasan dengan kadar jangkitan TB yang tinggi, terutamanya kawasan yang sesak.
- **Hubungan Rapat:** Menghabiskan masa dengan seseorang yang menghidap TB aktif meningkatkan risiko.

- **Penyalahgunaan Bahan:** Penggunaan dadah dan alkohol boleh menjejaskan fungsi imun.
- **Persekitaran Penjagaan Kesihatan:** Pekerja penjagaan kesihatan mungkin berisiko lebih tinggi jika mereka bekerja di persekitaran di mana TB adalah perkara biasa.
- **Pengurusan dan Rawatan**
 - Diagnosis:**
 - Ujian Kulit Tuberkulin (TST) atau IGRA: Untuk mengesan jangkitan TB laten.
 - X-ray dada: Untuk mengenal pasti penyakit TB aktif.
 - Ujian Kahak: Untuk mengasingkan *M. tuberculosis*.
 - Rawatan:**
 - Rejimen Antibiotik: Rawatan standard untuk TB aktif merangkumi gabungan empat antibiotik:
 - Rifampisin
 - Isoniazid
 - Pyrazinamide
 - Etambutol
 - Tempoh: Biasanya 6-9 bulan; lebih lama untuk strain tahan pelbagai ubat.
 - Terapi Pemerhatian Langsung (DOT): Memastikan pematuhan dengan meminta profesional kesihatan menyelia pengambilan ubat.
- **Pengurusan TB Laten:** Rawatan dengan isoniazid atau rifampin untuk mencegah perkembangan kepada penyakit aktif.
- **Pertimbangan Tambahan**
 - **Vaksinasi:** Vaksin BCG boleh melindungi daripada bentuk TB yang teruk pada kanak-kanak tetapi kurang berkesan untuk orang dewasa.
 - **Sokongan Pemakanan:** Diet yang seimbang boleh membantu menguatkan sistem imun semasa rawatan.
 - **Penjagaan Susulan:** Pemantauan berkala untuk keberkesanan rawatan dan kesan sampingan.

31. PEMIKIRAN POSITIF MEMPENGARUHI PENUAAN YANG SIHAT DAN BERPOTENSI MENINGKAT JANGKA HAYAT

Pemikiran positif boleh menyumbang kepada penuaan sihat dengan ketara dan berpotensi meningkatkan jangka hayat. Mekanisme bagaimana pandangan positif mempengaruhi kesihatan adalah pelbagai aspek dan boleh dikumpulkan kepada beberapa kategori:

- **Mekanisme Biologi**
 - **Pengawalan Tindak Balas Tekanan:** Pemikiran positif boleh mengurangkan penghasilan hormon tekanan seperti kortisol. Tekanan kronik dikaitkan dengan pelbagai masalah kesihatan, termasuk penyakit kardiovaskular, yang boleh memberi kesan negatif kepada penuaan.
 - **Pengurangan Keradangan:** Emosi positif dikaitkan dengan tahap keradangan yang lebih rendah dalam badan. Keradangan kronik merupakan penyumbang kepada pelbagai keadaan berkaitan usia, seperti artritis dan penyakit jantung.
 - **Fungsi Imun:** Sikap positif boleh meningkatkan tindak balas imun. Orang yang mempunyai pandangan positif sering menunjukkan daya tahan imun yang lebih tinggi, yang bermaksud mereka boleh menangkis penyakit dengan lebih berkesan apabila mereka meningkat usia.
- **Mekanisme Psikologi**
 - **Strategi Menangani:** Individu yang mempunyai pemikiran positif cenderung untuk menggunakan strategi mengatasi yang lebih baik dalam menghadapi cabaran. Ini boleh

membawa kepada peningkatan kesihatan mental dan daya tahan, yang penting untuk mengharungi cabaran penuaan.

- **Keberkesanan Kendiri:** Pandangan positif memupuk kepercayaan terhadap keupayaan seseorang untuk mempengaruhi keadaan mereka, yang membawa kepada tingkah laku kesihatan proaktif dan gaya hidup yang lebih aktif.
- **Mekanisme Sosial**
 - **Interaksi Sosial:** Pemikiran positif menggalakkan penglibatan dengan rangkaian sosial. Hubungan sosial yang kukuh telah terbukti penting untuk kesejahteraan mental dan emosi, mengurangkan risiko kesunyian dan kemurungan dalam kalangan warga emas.
 - **Sistem Sokongan:** Mereka yang mempunyai pandangan positif lebih cenderung untuk mencari dan menerima sokongan sosial, yang boleh meningkatkan kesihatan keseluruhan dan mekanisme mengatasi semasa peristiwa tertekan.
- **Mekanisme Tingkah Laku**
 - **Pilihan Gaya Hidup Lebih Sihat:** Individu yang mempunyai pemikiran positif lebih cenderung untuk mengamalkan tingkah laku yang sihat, seperti aktiviti fizikal yang kerap, diet seimbang dan pematuhan kepada nasihat perubatan. Tingkah laku ini penting untuk mengekalkan kesihatan apabila seseorang meningkat usia.
 - **Motivasi untuk Penjagaan Diri:** Sikap positif boleh membawa kepada peningkatan motivasi untuk langkah-langkah penjagaan kesihatan pencegahan, seperti pemeriksaan dan saringan berkala, menyumbang kepada pengesanan awal dan rawatan masalah kesihatan.
- **Mekanisme Kognitif**
 - **Penilaian Semula Positif:** Pemikiran positif membantu individu mentafsir semula pengalaman negatif dengan cara yang lebih sihat, mengurangkan kesan psikologi akibat tekanan dan kesukaran.
 - **Kesedaran dan Daya Tahan:** Sikap positif boleh membawa kepada amalan kesedaran yang meningkatkan pengawalan emosi dan daya tahan, yang dikaitkan dengan risiko masalah kesihatan mental yang lebih rendah pada usia yang lebih tua.

Secara ringkasnya, pemikiran positif mempengaruhi penuaan dan jangka hayat yang sihat melalui gabungan mekanisme biologi, psikologi, sosial, tingkah laku dan kognitif. Dengan memupuk sikap positif, individu boleh meningkatkan daya tahan mereka terhadap cabaran, meningkatkan kesihatan fizikal mereka dan menikmati kualiti hidup yang lebih baik pada tahun-tahun kemudian.

32. MAKANAN ULTRAPROSES MENYEBABKAN KESAN BURUK PADA KESIHATAN TERUTAMANYA MENINGKATKAN RISIKO KANSER

Makanan ultraproses ialah produk yang diproses secara industri yang biasanya mengandungi bahan-bahan yang biasanya tidak terdapat di dapur rumah. Makanan ini selalunya mempunyai bahan tambahan dan pengawet untuk meningkatkan rasa, tekstur atau jangka hayat. Ciri-ciri umum termasuk:

- **Komposisi:** Ia selalunya mengandungi tahap gula yang tinggi, lemak tidak sihat, natrium, perisa tiruan, pewarna dan pengawet. Ia juga mungkin mengandungi pengemulsi, pemekat dan bahan tambahan makanan lain.
- **Contoh Umum:** Barangan seperti minuman manis, barangan bakar komersial, snek yang dibungkus, mi segera dan makanan sedia dimakan termasuk dalam kategori ini.
- **Berikut adalah beberapa contoh biasa makanan ultraproses:**
 - **Minuman Bergula:** Minuman ringan, soda, minuman tenaga dan jus manis buah-buahan
 - **Makanan Snek:** Kerepek, gula-gula bar dan biskut atau kek yang dibungkus secara komersial.

- **Hidangan Segera:** Mi ramen, makan malam sejuk beku dan sup segera.
- **Daging Diproses:** Hot dog, sosej dan daging deli pra-bungkus yang mengandungi bahan pengawet dan bahan tambahan.
- **Bijirin Sarapan:** Banyak bijirin manis yang mengandungi perisa dan pewarna tiruan boleh dikategorikan sebagai ultraproses.
- **Sos dan Sos Berbungkus:** Sos tomato, mayonis dan pelbagai sos botol yang mengandungi bahan tambahan dan kandungan gula yang tinggi.
- **Pencuci Mulut Sejuk Beku:** Aiskrim dan snek sejuk beku lain dengan bahan-bahan tiruan.

Makanan ini biasanya mudah tetapi selalunya kekurangan nilai pemakanan berbanding makanan yang disediakan di dapur rumah.

• **Proses Pengeluaran:**

- **Pemprosesan Industri:** Makanan ultraproses menjalani pemprosesan industri yang ketara, melibatkan pelbagai langkah yang boleh merangkumi penapisan bahan mentah, penambahan perisa, pemasangan bahan dan pembungkusan.
- **Penggunaan Bahan Tambahan:** Pengeluaran selalunya melibatkan penggabungan bahan tambahan untuk meningkatkan rasa, memanjangkan jangka hayat dan meningkatkan penampilan.
- **Teknik Pembuatan:** Teknik seperti penyemperitan, penghidrogenan dan kaedah pemprosesan intensif menghasilkan produk akhir, yang selalunya mudah tetapi kehilangan banyak nutrien asal.

Walaupun makanan ultraproses memberikan kemudahan, bergantung sepenuhnya padanya boleh menyebabkan kesan kesihatan yang buruk.

Makanan ultraproses telah dikaitkan dengan peningkatan risiko pelbagai masalah kesihatan, termasuk jenis kanser tertentu. Perkara utama mengenai risiko kanser yang berkaitan dengan makanan ultraproses termasuk:

- **Tinggi Bahan Tambahan:** Banyak makanan ultraproses mengandungi bahan tambahan tiruan yang potensi karsinogenik yang mungkin memberi kesan buruk kepada kesihatan dari semasa ke semasa dan risiko kanser.
- **Corak Pemakanan:** Diet yang tinggi makanan ultraproses sering menggantikan makanan utuh seperti buah-buahan, sayur-sayuran dan bijirin penuh, yang melindungi daripada kanser.
- **Pautan Obesiti:** Makanan ultraproses biasanya padat kalori dan boleh menyumbang kepada obesiti, faktor risiko yang diketahui untuk beberapa jenis kanser.
- **Penemuan Penyelidikan:** Kajian menunjukkan bahawa pengambilan makanan ultraproses yang lebih tinggi dikaitkan dengan peningkatan risiko kanser payudara dan jenis kanser lain.

Mengurangkan pengambilan makanan ini dan memberi tumpuan kepada diet seimbang yang kaya dengan makanan yang diproses secara minimum boleh memberi manfaat kepada kesihatan keseluruhan dan pencegahan kanser.

33. HUBUNGAN PENDEDAHAN KEPADA MEDAN ELEKTROMAGNET DAN RISIKO KANSER

Hubungan antara pendedahan kepada medan elektromagnet (electromagnetic field, EMF) dan kanser telah menjadi subjek kajian yang meluas, tetapi penemuannya masih bercampur-campur.

EMF dikategorikan kepada dua jenis: pengionan (cth., sinar-X) dan bukan pengionan (cth., frekuensi radio daripada telefon bimbit, sinaran elektromagnet daripada talian kuasa). Sinaran pengionan diketahui meningkatkan risiko kanser, manakala kesan sinaran bukan pengionan kurang jelas.

Beberapa kajian telah mencadangkan potensi hubungan antara pendedahan jangka panjang kepada jenis EMF tertentu, terutamanya daripada talian kuasa dan telefon bimbit, dan peningkatan risiko kanser tertentu, seperti tumor otak. Walau bagaimanapun, banyak kajian berskala besar tidak menemui bukti konklusif untuk menyokong hubungan ini.

Organisasi kesihatan utama, termasuk WHO dan Agensi Antarabangsa untuk Penyelidikan Kanser (IARC), menegaskan bahawa walaupun terdapat beberapa bukti untuk potensi hubungan antara EMF dan kanser, penyelidikan lanjut diperlukan untuk memahami sepenuhnya kesan jangka panjang. Garis panduan keselamatan semasa mengehadkan pendedahan EMF kepada tahap yang dianggap selamat.

- **EMF dari pencawang elektrik**

Ramai penduduk yang tinggal berhampiran menara atau pencawang elektrik merasa bimbang penghantaran elektrik boleh memberi kesan buruk pada kesihatan. Kebimbangan tentang berada berdekatan dengan menara penghantaran elektrik dan menara radio biasanya tertumpu pada pendedahan kepada EMF dan potensi risiko kesihatannya, termasuk kanser. Berikut adalah beberapa perkara mengenai isu ini:

- **Medan Elektromagnet:** Kedua-dua menara penghantaran elektrik dan menara radio memancarkan EMF; walau bagaimanapun, tahap pendedahan dan kesan biologinya boleh berbeza-beza. Secara amnya, pendedahan berkurangan dengan ketara dengan jarak dari sumber.
- **Kajian Saintifik:** Penyelidikan tentang potensi hubungan antara pendedahan EMF dari menara ini dan kanser adalah bercampur-campur. Beberapa kajian telah mencadangkan kemungkinan ada kaitan, terutamanya dengan pendedahan jangka panjang, manakala yang lain tidak menemui risiko kesihatan yang ketara.
- **Garis Panduan Kawal Selia:** Organisasi seperti WHO dan Suruhanjaya Antarabangsa mengenai Perlindungan Sinaran Bukan Pengion (ICNIRP) telah menetapkan garis panduan untuk pendedahan EMF, menunjukkan bahawa tahap biasa yang terdapat berhampiran menara tidak menimbulkan risiko kesihatan yang diketahui.

Secara keseluruhan, walaupun beberapa kajian mencadangkan potensi risiko, buktinya tidak muktamad, dan lebih banyak penyelidikan diperlukan. Adalah penting untuk sentiasa mendapat maklumat terkini dan merujuk kepada sumber yang boleh dipercayai.

- **EMF dari kenderaan elektrik (EV)**

Risiko kesihatan yang berpotensi akibat penghantaran elektrik daripada kenderaan elektrik (EV), termasuk kebimbangan mengenai kanser, merupakan bidang penyelidikan yang berterusan. Konsensus saintifik semasa menunjukkan bahawa EMF yang dihasilkan oleh kenderaan elektrik pada amnya rendah dan berada dalam piawaian keselamatan yang ditetapkan oleh organisasi seperti WHO.

- **Beberapa perkara penting termasuk:**

- **Medan Elektromagnet:** EV memancarkan medan elektromagnet frekuensi rendah, serupa dengan yang dihasilkan oleh banyak peralatan rumah dan pendawaian elektrik. Penyelidikan belum mengaitkan secara pasti pendedahan kepada medan ini pada tahap biasa dengan kanser.
- **Piawaian Kawal Selia:** Terdapat garis panduan antarabangsa yang direka untuk mengehadkan pendedahan kepada EMF, dan EV direka bentuk untuk mematuhi piawaian keselamatan ini, menunjukkan ia selamat untuk kegunaan biasa.
- **Perlu Lebih Banyak Penyelidikan:** Walaupun kajian semasa mencadangkan risiko yang rendah, penyelidikan berterusan adalah perlu untuk memahami sepenuhnya kesan pendedahan jangka panjang, terutamanya apabila penggunaan EV meningkat.

Ringkasnya, walaupun terdapat kebimbangan, bukti semasa tidak menyokong hubungan kausal langsung antara pendedahan EMF daripada EV dan kanser.

34. MAKANAN UNTUK DIMAKAN DAN SUSUNAN PENGAMBILANNYA SEMASA BERBUKA PUASA

Selepas seharian berpuasa Ramadhan, adalah penting untuk memilih makanan yang betul dan susunan pengambilannya bagi menyokong peralihan badan kembali kepada pemakanan.

- **Makan kurma terlebih dahulu:** Kurma secara tradisinya dimakan dahulu apabila orang Islam berbuka puasa atas beberapa sebab:
 - **Amalan ini berdasarkan Sunnah Nabi Muhammad (saw),** yang mengesyorkan berbuka puasa dengan kurma. Ia membawa nilai rohani dan komunal.
 - **Peningkatan Tenaga Pantas:** Kurma kaya dengan gula semula jadi, menyediakan sumber tenaga yang cepat selepas seharian bekerja. Ini amat bermanfaat selepas berpuasa apabila tahap tenaga rendah.
 - **Penyediaan Penghadaman:** Serat dalam kurma membantu menyediakan sistem penghadaman untuk makanan yang lebih kompleks, menjadikannya pilihan yang lembut selepas seharian tidak makan.
- **Penghidratan:** Walaupun berbuka puasa dengan kurma merupakan tradisi yang dihormati dan diikuti, bermula dengan penghidratan (air) sememangnya dinasihatkan atas sebab-sebab kesihatan. Sekiranya kurma dipilih untuk dimakan terlebih dahulu, adalah dinasihatkan untuk minum air sejurus selepas itu. Gabungan ini boleh memberikan penghidratan dan nutrisi tanpa membebankan sistem penghadaman.
 - **Apa yang Perlu Diminum:** Air kosong atau teh kosong. Penghidratan semula membantu memulihkan keseimbangan bendalir dan membantu penghadaman. Penghidratan yang betul menyokong fungsi buah pinggang dan penghapusan toksin.
- **Makanan sup dan jus buah yang dikisar:** Apa yang Perlu Dimakan: Sup atau sup ringan; jus buah yang dikisar. Pilihan ini mudah dicerna dan menyediakan elektrolit. Sup boleh merangsang penghadaman sambil lembut pada perut. Jus buah-buahan boleh merangkumi buah-buahan dan sumber protein, menjadikan nutrien mudah didapati untuk penyerapan.
- **Makanan Kaya Protein:** Apa yang Perlu Dimakan: cth: Ikan, ayam, telur, yogurt, kekacang. Protein membantu dalam pembaikan otot dan memberikan rasa kenyang. Ia juga memainkan peranan dalam menstabilkan paras gula dalam darah, mencegah lonjakan yang boleh berlaku selepas berpuasa.
- **Makanan Kaya Serat:** Apa yang Perlu Dimakan: Sayur-sayuran kukus (seperti bayam) dan buah-buahan lembut (seperti pisang). Serat menggalakkan pergerakan usus yang sihat dan melambatkan penghadaman, yang mengimbangi paras gula dalam darah. Ia juga menyokong kesihatan usus dengan memberi makan bakteria berfaedah.
- **Makanan Terakhir:** Apa yang Perlu Dimakan: Karbohidrat kompleks seperti nasi dari beras perang atau roti bijirin penuh. Ini memberikan pembebasan tenaga yang berterusan dan lebih banyak serat. Karbohidrat kompleks dicerna secara perlahan, membantu mencegah lonjakan glukosa darah sambil menyediakan nutrien penting.
- **Rumusan**
 - Bermula dengan kurma sebagai amalan sunnah dan menyediakan sumber tenaga cepat serta seratnya membantu sistem penghadaman untuk makanan yang lebih kompleks.
 - Penghidratan memulihkan keseimbangan dan menggalakkan fungsi badan yang optimum.
 - Protein membantu menstabilkan gula dalam darah dan menyokong kesihatan otot.
 - Serat membantu penghadaman dan menggalakkan rasa kenyang.

- Karbohidrat Kompleks memberikan tenaga yang berterusan dan mencegah lonjakan glukosa.

Secara keseluruhan, memasukkan kurma sebagai makanan pertama boleh menjadi bahagian yang sihat dalam pelan makan selepas berpuasa yang seimbang. Dengan mengikuti susunan ini dan memahami mekanisme yang terlibat, anda boleh membantu badan anda menyesuaikan diri dengan lancar dan mengekalkan tahap tenaga yang stabil dan bersedia mengerjakan ibadah sembahyang fardu dan taraweh.

35. BAGAIMANA DIABETES JENIS 2 BERPOTENSI UNTUK DIPULIHKAN?

Diabetes, terutamanya diabetes jenis 2, selalunya boleh diuruskan dengan berkesan dan berpotensi untuk mencapai remisi melalui perubahan gaya hidup, termasuk diet dan senaman. Walau bagaimanapun, adalah penting untuk ambil perhatian bahawa "pembalikan" atau "penyembuhan" boleh berbeza mengikut individu.

Ramai penghidap diabetes jenis 2 telah berjaya mencapai remisi melalui penurunan berat badan, perubahan diet, aktiviti fizikal yang kerap, dan pemantauan tahap glukosa darah.

Walaupun dalam remisi, pemantauan berterusan dan pengurusan gaya hidup adalah penting untuk mencegah kambuh. Adalah penting untuk memahami bahawa genetik dan faktor kesihatan lain memainkan peranan penting dalam pengurusan diabetes. Sentiasa berunding dengan profesional penjagaan kesihatan untuk nasihat dan pelan rawatan yang diperibadikan.

• Mekanisme terlibat dalam membalikkan diabetes

Mekanisme yang terlibat dalam membalikkan diabetes merangkumi beberapa pendekatan yang saling berkaitan yang bertujuan untuk meningkatkan kepekaan insulin, meningkatkan fungsi pankreas, dan meningkatkan kesihatan metabolik secara keseluruhan. Berikut adalah pecahan mekanisme yang terlibat dalam setiap aspek:

- **Perubahan Gaya Hidup:** Menggabungkan aktiviti fizikal yang kerap dan mengurangkan tingkah laku tidak aktif boleh meningkatkan kepekaan insulin dengan membenarkan lebih banyak glukosa memasuki sel otot tanpa memerlukan insulin yang berlebihan. Ia juga membantu dalam pengurusan berat badan, yang penting kerana tisu adiposa yang berlebihan boleh menyumbang kepada rintangan insulin.
- **Diet:** Mengambil diet seimbang yang kaya dengan makanan utuh—buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin penuh, dan protein tanpa lemak—membantu mengawal paras gula dalam darah. Makanan rendah indeks glikemik (GI) menghalang lonjakan gula dalam darah yang cepat, manakala serat membantu memperlambatkan penghadaman dan menggalakkan pembebasan glukosa yang stabil ke dalam aliran darah.
- **Memulihkan Komunikasi Sel Pankreas:** Tahap glukosa yang lebih baik melalui gaya hidup dan palarasan diet boleh memulihkan laluan komunikasi antara sel pankreas dan sel beta penghasil insulin. Peremajaan ini boleh membawa kepada tindak balas dan rembesan insulin yang lebih baik.
- **Memperbaiki Isyarat Insulin Sel Beta:** Gula darah tinggi yang berterusan boleh menyebabkan disfungsi sel beta. Nutrien seperti asid lemak omega-3 dan antioksidan boleh melindungi sel-sel ini daripada tekanan oksidatif, meningkatkan fungsinya, dan menggalakkan rembesan insulin.
- **Menguruskan Hormon Kortisol dan Tekanan:** Tekanan kronik meningkatkan kortisol, hormon yang boleh meningkatkan tahap glukosa darah dan menyumbang kepada rintangan insulin. Strategi pengurangan tekanan seperti dikir, meditasi, teknik relaksasi, dan aktiviti fizikal boleh menurunkan tahap kortisol dan meningkatkan kesihatan metabolik.
- **Menangani Kesihatan Usus:** Mikrobiom usus yang sihat adalah penting untuk kesihatan metabolik. Probiotik dan prebiotik boleh meningkatkan flora usus, yang memainkan peranan

dalam metabolisme glukosa, pengurangan keradangan, dan boleh meningkatkan kepekaan insulin.

- **Mengekalkan Corak Tidur yang Sihat:** Tidur yang berkualiti adalah penting untuk kesihatan metabolik. Kurang tidur boleh menyebabkan peningkatan tahap kortisol dan rintangan insulin. Menggalakkan kebersihan tidur yang baik membantu mengawal selia hormon dan meningkatkan metabolisme glukosa.
- **Suplemen untuk Menyokong Kesihatan Metabolik:** Suplemen tertentu, seperti magnesium, kromium dan asid alfa-lipoik, telah dikaji potensinya untuk meningkatkan kepekaan insulin dan menyokong proses metabolik.

Dengan menangani bidang ini melalui perubahan gaya hidup dan diet yang bersepadu, individu boleh meningkatkan kesihatan metabolik keseluruhan mereka dan berpotensi membalikkan diabetes.

36. GOUT: PUNCA DAN MEKANISMENYA

Gout ialah sejenis artritis radang yang dicirikan oleh pemendapan kristal urat dalam sendi dan tisu lembut. Tahap asid urik yang tinggi dalam darah (hiperurisemia) disebabkan oleh peningkatan pengeluaran atau penurunan perkumuhan. Gout boleh disebabkan oleh pelbagai faktor, termasuk pengambilan purin dan fruktosa yang tinggi. Berikut adalah pandangan terperinci tentang punca-punca ini dan mekanismenya:

- **Pengambilan Purin yang Tinggi:** Purin ialah sebatian yang mengandungi nitrogen yang terdapat dalam pelbagai makanan. Apabila purin dimetabolismekan dalam badan, ia diuraikan menjadi asid urik. Makanan yang tinggi purin (cth., daging merah, organ, beberapa makanan laut) dimetabolismekan menjadi hipoksantin dan xanthin, yang kemudiannya ditukar menjadi asid urik oleh enzim xanthin oksidase. Diet yang kaya dengan purin menyebabkan peningkatan pengeluaran asid urik, yang boleh mengatasi keupayaan buah pinggang untuk mengeluarkannya, mengakibatkan tahap yang lebih tinggi dalam aliran darah. Asid urik yang tinggi boleh mendak di sendi, membentuk hablur tajam yang mencetuskan keradangan dan kesakitan yang menjadi ciri gout.
- **Pengambilan Fruktosa Tinggi:** Fruktosa, sejenis gula ringkas yang terdapat dalam buah-buahan dan sirap jagung fruktosa tinggi, mempunyai kesan metabolik unik yang juga boleh meningkatkan tahap asid urik. Ia dimetabolismekan di hati di mana ia ditukar dengan cepat menjadi gliseraldehid dan dihidroksiaseton fosfat. Ini memintas langkah pengawalseliaan glikolisis yang biasa, yang membawa kepada peningkatan penguraian ATP (adenosin trifosfat) kepada AMP (adenosin monofosfat). Penguraian AMP membawa kepada peningkatan tahap asid urik. Secara khususnya, AMP ditukar menjadi asid urik melalui beberapa langkah enzimatik, termasuk tindakan xanthine oxidase. Fruktosa juga boleh menghalang perkumuhan asid urik buah pinggang disebabkan oleh kesannya terhadap fungsi buah pinggang, yang membawa kepada peningkatan selanjutnya dalam tahap asid urik serum.
- **Punca-punca lain:**
 - **Obesiti:** Berat badan berlebihan meningkatkan penghasilan asid urik dan mengurangkan perkumuhannya. Tisu adiposa boleh menjadi sumber mediator keradangan yang boleh memburukkan lagi gout. Obesiti boleh menyebabkan rintangan insulin, yang seterusnya memberi kesan kepada metabolisme asid urik.
 - **Dehidrasi:** Pengambilan cecair yang berkurangan boleh menyebabkan asid urik yang lebih pekat dalam darah dan penurunan pembersihan buah pinggang.
 - **Genetik:** Sesetengah individu mempunyai kecenderungan genetik yang mempengaruhi enzim yang terlibat dalam metabolisme purin, yang membawa kepada peningkatan tahap asid urik. Mutasi yang mempengaruhi enzim yang terlibat dalam metabolisme purin boleh meningkatkan tahap urat.

- **Ubat:** Diuretik tertentu, aspirin dan ubat-ubatan lain seperti ubat untuk rawatan kanser mungkin mempengaruhi tahap asid urik dengan sama ada menggalakkan penghasilannya atau mengurangkan perkumuhannya.
- **Fungsi Ginjal:** Fungsi buah pinggang yang terjejas boleh menghalang perkumuhan asid urik. Keadaan seperti penyakit buah pinggang kronik menyumbang kepada penurunan pembersihan buah pinggang, mengakibatkan hiperurisemia.
- **Keadaan Komorbid:** Keadaan seperti hipertensi dan diabetes boleh memburukkan lagi hiperurisemia, meningkatkan risiko gout.

Pada dasarnya, pengambilan purin dan fruktosa yang tinggi menyumbang kepada gout melalui mekanisme peningkatan penghasilan asid urik dan penurunan perkumuhan. Interaksi ini, ditambah dengan faktor risiko-risiko yang lain boleh menyebabkan episod menyakitkan yang berkaitan dengan gout.

37. TINGKAH-LAKU TIDAK BERETIKA DR. TIKTOK MEMPROMOSI PRODUK KESIHATAN

Peningkatan tingkah laku tidak beretika dalam kalangan doktor perubatan terutamanya menerusi media sosial seperti TikTok, YouTube, dan Instagram, yang mengiklankan perkhidmatan profesional mereka, serta penglibatan mereka dalam pengesahan dan pemasaran ubat-ubatan dan produk kesihatan, menimbulkan kebimbangan serius tentang integriti sistem penjagaan kesihatan. Tidak ketinggalan juga ahli profesional kesihatan yang lain (ahli farmasi, ahli pemakanan dan diet) dan orang luar bidang ilmu kesihatan seperti ustaz dan selebriti yang lebih mementingkan keuntungan komersil daripada menyebarkan maklumat yang betul untuk manfaat pengguna. Ramai pengguna mudah terpengaruh dan tertipu dengan dakwaan mereka sehingga ada yang memudharatkan kesihatan. Malah ramai di antara Dr. TikTok ini menjadi influencer dan selebriti yang mempunyai tersangat ramai pengikut tegar.

Doktor perubatan yang aktif sebagai Dr. TikTok ini banyak terlibat dalam aktiviti tidak beretika seperti berikut:

- **Maklumat Mengelirukan:** Doktor mungkin mempromosikan produk atau perkhidmatan yang tidak mempunyai sokongan saintifik yang kukuh, menyebabkan pesakit membuat keputusan kesihatan yang tidak tepat.
- **Konflik Kepentingan:** Penglibatan dalam pengiklanan atau pengesahan boleh mewujudkan konflik kepentingan, di mana insentif kewangan doktor mungkin mengganggu pertimbangan klinikal mereka dan kepentingan terbaik pesakit mereka.
- **Hakisan Kepercayaan:** Apabila doktor dilihat sebagai entiti komersial, ia menjejaskan kepercayaan yang penting untuk hubungan doktor-pesakit. Pesakit mungkin mempersoalkan motivasi di sebalik nasihat perubatan, yang boleh menjejaskan pematuhan dan hasil kesihatan keseluruhan.
- **Pelanggaran Peraturan:** Tingkah laku sedemikian sering melanggar etika perubatan dan peraturan perundangan yang ditetapkan oleh badan seperti Majlis Perubatan Malaysia, yang berpotensi mengakibatkan tindakan tatatertib.
- **Risiko kesihatan awam:** Menggalakkan rawatan yang tidak disahkan atau tidak berkesan boleh menyebabkan masalah kesihatan awam yang meluas, kerana pesakit mungkin memilih alternatif ini berbanding terapi perubatan yang terbukti.

Menangani isu-isu ini memerlukan penguatkuasaan peraturan sedia ada yang ketat, pendidikan berterusan untuk profesional perubatan tentang amalan etika dan kempen kesedaran awam untuk mendidik pesakit tentang cara menilai secara kritis sokongan perubatan.

Di Malaysia, profesional perubatan mesti mematuhi garis panduan dan peraturan etika yang ketat mengenai pengiklanan perkhidmatan mereka. Menurut Majlis Perubatan Malaysia (MMC) dan Kod Etika, doktor mesti mengekalkan profesionalisme dan mengelakkan iklan yang mengelirukan. Promosi

perkhidmatan perubatan untuk keuntungan komersial boleh membawa kepada persepsi mengintegrasikan motif perniagaan ke dalam penjagaan kesihatan, yang menjejaskan kepercayaan pesakit terhadap doktor mereka.

Tambahan pula, menjual produk atau perkhidmatan berkaitan kesihatan boleh bercanggah dengan Akta Perubatan 1971 dan peraturan yang ditetapkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia. Undang-undang ini menekankan kepentingan penjagaan berpusatkan pesakit dan melarang amalan yang boleh mengeksploitasi kelemahan pesakit. Melanggar garis panduan ini boleh membawa kepada akibat undang-undang, termasuk penggantungan atau pembatalan lesen perubatan.

Ringkasnya, mempromosikan perkhidmatan profesional dengan cara yang mengkomersialkan penjagaan kesihatan atau menjejaskan piawaian etika dianggap tidak beretika di Malaysia. Para pengguna perlu bijak mengenalpasti doktor perubatan yang jujur dan profesional dalam menjalankan tugas dan jangan mudah terpedaya dan tertipu dengan Dr. TikTok tidak beretika yang lebih mementingkan nilai komersial daripada penjagaan kesihatan yang terbaik untuk pesakit.

38. KESIHATAN MULUT MENGURANGKAN RISIKO PELBAGAI PENYAKIT

Untuk kebersihan mulut (oral hygiene) yang optimum, biasanya dinasihatkan untuk menggosok gigi dua kali sehari. Memberus gigi pada waktu pagi membantu hilangkan plak yang mungkin terkumpul semalaman dan menyegarkan nafas untuk hari yang akan datang. Memberus gigi sebelum tidur menghilangkan serpihan makanan dan plak yang terkumpul sepanjang hari.

Menjaga kebersihan mulut adalah penting bukan sahaja untuk mencegah masalah pergigian seperti kerosakan gigi dan penyakit gusi, tetapi juga untuk menyokong kesihatan keseluruhan. Kesihatan mulut yang baik boleh mengurangkan risiko beberapa penyakit dengan ketara melalui pelbagai mekanisme.

- **Pengurangan Keradangan:** Kesihatan mulut yang buruk, terutamanya penyakit periodontal, dikaitkan dengan keradangan kronik. Dengan mengekalkan kebersihan mulut, individu boleh mengurangkan penanda keradangan dalam badan. Keradangan kronik merupakan faktor risiko untuk pelbagai penyakit, termasuk penyakit kardiovaskular, diabetes, dan kemerosotan kognitif.
- **Penyakit kardiovaskular:** Keradangan yang disebabkan oleh penyakit gusi boleh menyumbang kepada perkembangan aterosklerosis.
- **Diabetes:** Penghidap diabetes lebih cenderung untuk menghidap penyakit gusi, yang seterusnya boleh merumitkan kawalan gula dalam darah.
- **Neurodegeneratif:** Keradangan ini boleh menyumbang kepada proses neurodegeneratif yang meningkatkan risiko keadaan seperti penyakit Alzheimer dan bentuk demensia yang lain.
- **Pengurusan Beban Bakteria:** Bakteria mulut, terutamanya yang berkaitan dengan penyakit gusi, boleh memasuki aliran darah dan menjejaskan sistem badan yang lain. Kebersihan mulut yang buruk boleh menyebabkan aspirasi bakteria ke dalam paru-paru, meningkatkan risiko jangkitan pernafasan seperti pneumonia, dan endokarditis. Kehadiran bakteria dalam otak telah dikaitkan dengan neuroinflamasi dan gangguan kognitif, yang boleh meningkatkan risiko demensia.
- **Tindak Balas Imun yang Dipertingkatkan:** Kesihatan mulut yang baik boleh membantu mengekalkan sistem imun yang mantap. Mulut yang sihat menyokong keupayaan badan untuk melawan patogen, mengurangkan risiko jangkitan secara setempat (seperti di dalam mulut) dan secara sistemik.
- **Kesan terhadap Keadaan Sistemik:** Masalah pergigian kronik boleh memburukkan lagi masalah kesihatan sistemik. Contohnya, keradangan dan bakteria dari mulut boleh menyumbang kepada rintangan insulin, yang merumitkan pengurusan diabetes. Dengan menggalakkan kesihatan mulut, individu boleh meningkatkan fungsi metabolik keseluruhan mereka.
- **Pengambilan Nutrisi:** Kesihatan mulut mempengaruhi keupayaan seseorang untuk mengunyah dan mengambil diet yang pelbagai. Kesihatan mulut yang buruk boleh menyebabkan kesukaran makan, mengakibatkan pengambilan nutrien yang tidak mencukupi, yang boleh menjejaskan kesihatan keseluruhan dan daya tahan terhadap penyakit.

- **Penjagaan Mulut Warga Emas:** Pada individu yang semakin tua, masalah pergigian boleh menjejaskan pemakanan dan kualiti hidup, yang membawa kepada pengaruh sosial dan penurunan kognitif selanjutnya. Mengekalkan kebersihan mulut boleh membantu memastikan pemakanan yang lebih baik dan kesejahteraan keseluruhan, yang penting untuk kesihatan kognitif.

Ringkasnya, mengekalkan kesihatan mulut bukan sahaja mencegah masalah pergigian tetapi juga memainkan peranan penting dalam mengurangkan risiko pelbagai penyakit sistemik melalui mekanisme seperti kawalan keradangan, pengurusan bakteria, sokongan imun dan pengambilan nutrisi.

Jangan lupa gosok gigi setiap hari bukan sahaja untuk kesihatan mulut tetapi juga untuk kesihatan keseluruhan.

39. BATU KARANG: JENIS, PUNCA, DAN MEKANISME PEMBENTUKANNYA

Pembentukan batu karang dalam badan melibatkan pelbagai jenis, berserta punca dan mekanisme khusus untuk setiap satu. Berikut adalah gambaran keseluruhan yang komprehensif.

- **Jenis Batu Karang**
Batu Ginjal (Kalkuli Ginjal)
 - Batu Kalsium Oksalat
 - Batu Kalsium Fosfat
 - Batu Asid Urik
 - Batu Struvit
 - Batu Sistin**Batu Hempedu**
 - Batu Kolesterol
 - Batu Pigmen**Batu Sendi:** Kristal Urat (Gout)
Batu Kelenjar Air Liur (Sialolith)
Batu Pankreas
- **Punca Pembentukan Batu Karang**
 - **Dehidrasi:** Pengambilan cecair yang tidak mencukupi mengakibatkan air kencing pekat, meningkatkan risiko pembentukan batu karang.
- **Faktor Pemakanan:**
 - **Pengambilan Oksalat Tinggi:** Pengambilan makanan yang kaya dengan oksalat (contohnya, bayam, kacang) boleh menyebabkan batu karang kalsium oksalat.
 - **Natrium atau Protein Tinggi:** Garam (natrium) tinggi meningkatkan perkumuhan kalsium dalam air kencing; pengambilan protein (purine) yang berlebihan meningkatkan tahap asid urik yang membawa kepada batu karang asid urik (gout).
- **Gangguan Metabolik:**
 - **Hiperkalsemia:** Kalsium darah tinggi menyebabkan pembentukan batu karang kalsium.
 - **Hiperurisemia:** Berkaitan dengan keadaan seperti gout, asid urik tinggi boleh menyebabkan batu karang asid urik.
 - **Sistinuria:** Keadaan genetik yang menyebabkan sisteina berlebihan dalam air kencing, yang boleh menyebabkan batu sistin.
- **Jangkitan saluran kencing (UTI):** UTI boleh menyebabkan batu karang struvite disebabkan oleh kehadiran bakteria tertentu, yang meningkatkan pH air kencing.

- **Faktor Genetik:** Sejarah keluarga batu karang boleh meningkatkan kerentanan seseorang individu, disebabkan oleh variasi dalam metabolisme atau fungsi buah pinggang.
- **Halangan atau Stasis:** Keadaan yang membawa kepada stasis urin atau sekatan dalam saluran kencing boleh menggalakkan pembentukan batu disebabkan oleh pengekal air kencing yang berpanjangan.
- **Mekanisme Pembentukan Batu Karang**
 - **Supertepuan:** Air kencing menjadi supertepu dengan mineral atau bahan kimia tertentu (cth. Kalsium, oksalat, asid urik) yang membawa kepada pemendakan dan pembentukan kristal.
 - **Nukleasi:** Pembentukan kristal awal berlaku apabila keadaan menggalakkan nukleasi, dipengaruhi oleh pH air kencing dan kehadiran perencat atau promoter penghabluran tertentu.
 - **Pertumbuhan dan Pengagregatan Kristal:** Setelah kristal terbentuk, ia boleh tumbuh lebih besar dan beragregat bersama, selalunya difasilitasi oleh matriks bahan organik. Faktor seperti isipadu air kencing dan komposisi ionik boleh mempengaruhi proses ini.
 - **Pengekalan Kristal:** Kristal yang tidak dikeluarkan dari sistem urinari boleh terus tumbuh, terutamanya jika aliran air kencing terjejas atau statis seperti keabnormalan anatomi, boleh memburukkan lagi proses ini.
 - **Pembentukan Matriks:** Sesetengah batu terbentuk di sekeliling matriks makromolekul, seperti mukoprotein yang boleh memudahkan pengagregatan dan pertumbuhan kristal yang lebih besar.
- **Pembentukan Batu di Bahagian Badan yang Lain**
 - **Batu hempedu:** Terbentuk terutamanya daripada kolesterol atau bilirubin, batu hempedu boleh berlaku disebabkan oleh ketidakseimbangan dalam komposisi hempedu, kolesterol berlebihan, atau keadaan yang mempengaruhi motiliti pundi hempedu.
 - **Batu Karang Sendi (cth., Gout):** Kristal asid urik boleh terkumpul di sendi, menyebabkan inflamasi dan kesakitan.

Memahami jenis, punca dan mekanisme pembentukan batu adalah penting untuk pencegahan dan rawatan. Setiap jenis batu mempunyai ciri-ciri unik dan laluan berbeza yang membawa kepada penciptaannya, menekankan keperluan untuk pendekatan yang disasarkan dalam pengurusan

40. SERANGAN JANTUNG: PUNCA, PENCEGAHAN, DAN RAWATANNYA

Serangan jantung, juga dikenali sebagai infarksi miokardium (myocardial infarction) berlaku apabila aliran darah ke bahagian otot jantung tersekat. Sekatan ini selalunya berpunca daripada pembentukan plak dalam arteri koronari—satu keadaan yang dikenali sebagai penyakit arteri koronari (CAD). Apabila otot jantung tidak menerima darah kaya oksigen yang mencukupi, ia boleh menjadi rosak atau mati.

Tanda-tanda biasa serangan jantung termasuk sakit dada atau ketidakselesaan, sesak nafas, loya, pening, dan sakit di lengan, belakang, leher, atau rahang.

- **Punca Serangan Jantung**
 - **Penyakit Arteri Koronari (CAD):** Punca paling biasa, di mana arteri koronari menyempit disebabkan oleh pengumpulan plak (kolesterol dan bahan lain).
 - **Tekanan Darah Tinggi:** Boleh merosakkan arteri dari semasa ke semasa, menjadikannya lebih mudah terdedah kepada pengumpulan plak.
 - **Merokok:** Menyumbang kepada perkembangan aterosklerosis (pengerasan arteri) dan meningkatkan tekanan darah.

- **Diabetes:** Tahap gula dalam darah yang tinggi boleh merosakkan saluran darah dan menyumbang kepada aterosklerosis.
 - **Kolesterol Tinggi:** Tahap kolesterol LDL (lipoprotein berketumpatan rendah) yang tinggi boleh menyebabkan pembentukan plak.
 - **Obesiti:** Berat badan berlebihan sering berkorelasi dengan faktor risiko lain seperti tekanan darah tinggi dan diabetes.
 - **Gaya Hidup Sedentari:** Kekurangan aktiviti fizikal menyumbang kepada perkembangan faktor risiko lain.
 - **Genetik:** Sejarah penyakit jantung dalam keluarga boleh meningkatkan risiko.
- **Mekanisme Serangan Jantung**
 - **Pecahan Plak:** Jika plak dalam arteri koronari pecah, darah beku mungkin terbentuk di tempat tersebut, menyekat arteri sepenuhnya dan menghalang aliran darah.
 - **Kekejangan Arteri Koronari:** Pengetatan atau kekejangan sementara pada arteri jantung boleh menyekat aliran darah, yang sering dicetuskan oleh tekanan, merokok, atau kesejukan yang melampau.
 - **Penurunan Aliran Darah:** Faktor seperti senaman berat atau tekanan emosi boleh menyebabkan peningkatan permintaan darah, yang mungkin tidak dapat dipenuhi jika arteri menyempit.
 - **Keradangan:** Keradangan kronik dalam badan boleh menyumbang kepada pecahnya plak.
 - **Bekalan Oksigen Berkurangan:** Keadaan seperti anemia teruk boleh mengurangkan oksigen yang tersedia untuk jantung, meningkatkan risiko.
 - **Pencegahan Serangan Jantung**
 - **Diet Sihat:** Tekankan buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin penuh, protein tanpa lemak, dan lemak sihat. Hadkan lemak tepu, lemak trans, dan natrium.
 - **Senaman Berkala:** Sasarkan sekurang-kurangnya 150 minit aktiviti aerobik sederhana setiap minggu, digabungkan dengan senaman menguatkan otot.
 - **Berhenti Merokok:** Dapatkan sokongan atau program untuk membantu berhenti merokok, kerana ia dapat mengurangkan risiko dengan ketara.
 - **Kekalkan Berat Badan yang Sihat:** Sasarkan indeks jisim badan (BMI) dalam julat normal.
 - **Pantau Tekanan Darah dan Kolesterol:** Pemeriksaan berkala untuk menguruskan tahap jika tinggi.
 - **Uruskan Diabetes:** Kekalkan tahap gula dalam darah di bawah kawalan melalui diet, senaman dan ubat jika perlu.
 - **Kurangkan Tekanan:** Libatkan diri dalam aktiviti mengurangkan tekanan seperti berzikir, meditasi atau hobi.
 - **Rawatan Serangan Jantung**
 - **Tindak Balas Kecemasan:** Jika disyaki serangan jantung, adalah penting untuk menghubungi perkhidmatan kecemasan dengan segera. Tindakan pantas boleh menyelamatkan nyawa dan meminimumkan kerosakan jantung.
 - **Ubat:**
 - **Aspirin:** Untuk mencairkan darah dan mengurangkan pembekuan.
 - **Trombololitik (Pemusnah Gumpalan):** Ubat yang digunakan untuk melarutkan gumpalan darah yang menyekat arteri koronari.
 - **Ejen Antiplatelet:** Seperti clopidogrel, untuk mencegah pembekuan selanjutnya.
 - **Penyekat Beta:** Untuk mengurangkan beban kerja jantung dan menurunkan tekanan darah.
 - **Perencat ACE:** Untuk menurunkan tekanan darah dan mengurangkan ketegangan pada jantung.
 - **Statin:** Untuk menurunkan tahap kolesterol.

- **Rawatan Pembedahan:**
 - **Angioplasti dan Stenting:** Kateter dimasukkan ke dalam arteri yang tersumbat, dan belon dikembangkan untuk membukanya. Stent kemudiannya boleh diletakkan untuk memastikan ia terbuka.
 - **Cangkokan Pintasan Arteri Koronari (CABG):** Prosedur pembedahan ini melibatkan pengambilan saluran darah dari bahagian badan yang lain dan menggunakannya untuk memintas arteri yang tersumbat.
- **Pemulihan Jantung:** Selepas rawatan awal, program berstruktur yang melibatkan senaman, pendidikan dan kaunseling yang diselia membantu pesakit pulih dan mengurangkan risiko masalah jantung pada masa hadapan.
- **Perubahan Gaya Hidup:** Selepas rawatan, adalah penting bagi pesakit untuk mengamalkan tabiat sihat jantung, termasuk:
 - Diet seimbang rendah lemak tepu dan gula.
 - Aktiviti fizikal yang kerap.
 - Berhenti merokok.
- **Pemantauan Berkala:** Temujanji perubatan susulan adalah penting untuk menguruskan faktor risiko, seperti tekanan darah dan tahap kolesterol, untuk mencegah insiden pada masa hadapan.

41. STROK: PUNCA, MEKANISME, PENCEGAHAN, PENGURUSAN DAN RAWATANNYA

Strok merupakan kecemasan perubatan yang berlaku apabila aliran darah ke otak terganggu atau berkurangan, yang mengakibatkan kematian sel-sel otak akibat kekurangan oksigen dan nutrien. Keadaan ini boleh mengakibatkan pelbagai gangguan neurologi, seperti kesukaran pergerakan, pertuturan dan kognisi, bergantung pada kawasan otak yang terjejas. Strok boleh menyebabkan kecacatan yang berpanjangan dan memerlukan rawatan perubatan segera untuk hasil yang terbaik.

Punca:

Strok terutamanya dikategorikan kepada dua jenis utama: iskemia dan hemoragik.

- **Strok Iskemia:** Jenis ini menyumbang kira-kira 87% daripada semua strok dan berlaku apabila saluran darah yang membekalkan darah ke otak tersumbat. Punca-punca termasuk:
 - **Aterosklerosis:** Pengerasan dan penyempitan arteri akibat pembentukan plak.
 - **Embolisme:** Gumpalan darah yang bergerak dari bahagian badan yang lain, selalunya jantung (cth., dalam fibrilasi atrium).
 - **Trombosis:** Pembentukan gumpalan darah terus di arteri otak.
- **Strok Hemoragik:** Jenis ini berlaku apabila saluran darah di otak pecah. Punca-punca termasuk:
 - **Tekanan darah tinggi:** Menyebabkan saluran darah yang lemah.
 - **Aneurisma:** Penonjolan yang tidak normal pada dinding arteri.
 - **Kecacatan Arteriovena (AVM):** Hubungan yang tidak normal antara arteri dan vena.
- **Mekanisme:**
 - Dalam strok iskemia, aliran darah yang berkurangan ke otak menyebabkan kematian sel akibat kekurangan oksigen dan nutrien.
 - Strok hemoragik mengakibatkan peningkatan tekanan intrakranial dan kerosakan tisu otak seterusnya akibat kebocoran darah.
- **Pencegahan:** Strategi pencegahan memberi tumpuan kepada mengawal faktor risiko:
 - **Pengubahsuaian Gaya Hidup:** Pemakanan seimbang, senaman yang kerap, mengekalkan berat badan yang sihat.

- **Pengurusan Perubatan:** Kawalan hipertensi, diabetes dan kolesterol; agen antiplatelet (cth., aspirin).
- **Penghindaran Tembakau:** Berhenti merokok.
- **Pendidikan tentang Simptom Strok:** Kesedaran tentang simptom serangan secara tiba-tiba.
- **Pengurusan:** Pengurusan segera berbeza-beza berdasarkan jenis strok:
 - **Strok Iskemia:** Penilaian dan pengimejan pantas (CT/MRI), pemberian ubat pemecah bekuan darah (trombolitik) dalam masa 3-4.5 jam selepas permulaan simptom.
 - **Strok Hemoragik:** Kawalan tekanan darah, intervensi pembedahan yang berpotensi untuk melegakan tekanan atau membaiki saluran darah.
- **Rawatan:**
 - **Pemulihan:** Selepas penstabilan, pemulihan mungkin termasuk terapi fizikal, pekerjaan dan pertuturan untuk membantu pesakit mendapatkan semula fungsi.
 - **Ubat Jangka Panjang:** Antikoagulan atau ubat antiplatelet untuk mereka yang berisiko mengalami strok pada masa hadapan.
 - **Pilihan Pembedahan:** Untuk aneurisma atau AVM, prosedur seperti pemotongan atau penggulungan mungkin diperlukan.

Strok adalah kecemasan perubatan yang kompleks yang perlukan rawatan melibatkan pasukan profesional penjagaan kesihatan pelbagai disiplin, termasuk pakar neurologi, pakar bedah neurologi, pakar pemulihan, ahli farmasi, dan jururawat. Ia memerlukan diagnosis, rawatan dan strategi pengurusan jangka panjang segera untuk meningkatkan hasil dan mencegah berulangnya

42. ADAKAH MADU SESUAI UNTUK PESAKIT DIABETIS

Madu mempunyai beberapa manfaat kesihatan, tetapi kesesuaiannya untuk pesakit diabetes bergantung kepada pemahaman tentang kelebihan dan biokimianya. Berikut ialah pandangan terperinci tentang manfaat kesihatan dan mekanismenya, terutamanya dalam konteks diabetes:

Manfaat Kesihatan Madu:

- **Sifat Antioksidan:**
 - Madu mengandungi flavonoid, asid fenolik dan antioksidan lain yang boleh meneutralkan radikal bebas berbahaya. Aktiviti ini boleh membantu melindungi sel daripada kerosakan dan mengurangkan keradangan.
 - Antioksidan dalam madu boleh menggalakkan kesihatan keseluruhan yang lebih baik dan boleh mengurangkan risiko penyakit kronik.
- **Penyembuhan Luka:**
 - Sifat antibakteria madu, terutamanya disebabkan oleh hidrogen peroksida dan kandungan airnya yang rendah, mewujudkan persekitaran yang menghalang pertumbuhan bakteria.
 - Ia boleh mempercepatkan penyembuhan pada luka dan lecur kecil, mengurangkan risiko jangkitan.
- **Melegakan Batuk dan Kerengsaan Tekak:**
 - Madu membentuk lapisan pelindung di tekak, memberikan kelegaan daripada kerengsaan dan berfungsi sebagai ekspektoran.
 - Ia berkesan dalam mengurangkan kekerapan dan keterukan batuk, menjadikannya ubat semula jadi yang biasa.

- **Manfaat Kesihatan Jantung yang Berpotensi:**
 - Madu boleh membantu meningkatkan profil kolesterol dengan meningkatkan HDL (kolesterol baik) dan mengurangkan LDL (kolesterol jahat).
 - Ini boleh menyumbang kepada kesihatan jantung yang lebih baik dan mengurangkan risiko kardiovaskular.
- **Bolehkah Madu Diminum oleh Pesakit Diabetis?**
 - **Indeks Glisemik:** - Madu mempunyai indeks glisemik (GI) secara amnya antara 45 dan 64, yang lebih rendah daripada gula biasa (GI sekitar 65) tetapi masih ketara. GI menunjukkan betapa cepatnya makanan boleh meningkatkan paras gula dalam darah.
 - **Komposisi:** - Fruktosa dan Glukosa: Madu terdiri terutamanya daripada fruktosa dan glukosa. Fruktosa mempunyai kesan yang lebih rendah terhadap gula dalam darah berbanding glukosa, tetapi pengambilan jumlah yang tinggi masih boleh memudaratkan.
- **Mekanisme Pengatur Gula Darah:**
 - **Pemanis Semula Jadi:** Apabila diminum, madu boleh meningkatkan tahap glukosa darah tetapi mungkin menghasilkan peningkatan yang lebih beransur-ansur berbanding gula yang diproses disebabkan oleh kehadiran sebatian lain.
 - **Kesan Sistemik:** Antioksidan dan fitonutrien dalam madu mungkin memberikan manfaat tambahan yang menyokong kesihatan metabolik keseluruhan, walaupun ia bukan pengganti untuk penjagaan diabetes yang betul.
- **Tindak Balas Individu:** Setiap pesakit diabetes mungkin bertindak balas secara berbeza terhadap madu. Adalah penting bagi individu untuk menguji glukosa darah mereka sebelum dan selepas mengambil madu untuk menentukan kesannya pada badan mereka.

Walaupun madu mempunyai khasiat yang bermanfaat, individu diabetes harus mengambilnya dengan berhati-hati dan secara sederhana. Rundingan dengan profesional penjagaan kesihatan untuk nasihat yang disesuaikan adalah penting untuk menguruskan diabetes dengan berkesan sambil berpotensi memasukkan madu ke dalam diet mereka.

43. SARDIN DALAM TIN BERPOTENSI MENGANDUNGI CACING

- **Sardin dalam tin dianggap sebagai pilihan makanan yang sihat atas beberapa sebab:**
 - **Kaya dengan Nutrien:** Sardin tinggi nutrien penting, termasuk asid lemak omega-3, protein, vitamin (terutamanya B12 dan D), dan mineral seperti kalsium dan selenium.
 - **Kesihatan Jantung:** Asid lemak omega-3 dalam sardin boleh membantu mengurangkan keradangan dan mengurangkan risiko penyakit jantung.
 - **Kemudahan:** Sardin dalam tin mudah disimpan, tidak memerlukan masakan, dan boleh ditambah dengan cepat ke dalam pelbagai hidangan, menjadikannya sumber nutrisi yang mudah.

Walaupun secara amnya sihat, adalah baik untuk memeriksa bahan tambahan seperti garam, gula atau pengawet dan memilih varieti yang sesuai dengan pilihan diet anda.

- **Sardin dalam tin berpotensi mengandungi cacing atau parasit jika ikan dijangkiti sebelum diproses. Jenis yang paling biasa termasuk:**
 - **Nematod (Cacing Gelang):** Ini biasanya terdapat dalam pelbagai ikan laut. Walaupun ia boleh hadir, haba yang melampau semasa pengetinan biasanya membunuhnya.
 - **Anisakis:** Ini adalah genus cacing parasit yang boleh menjangkiti ikan. Sama seperti nematod, ia biasanya dimusnahkan oleh proses memasak yang terlibat dalam pengetinan.

- **Cestod (Cacing Pita):** Walaupun kurang biasa, cacing pita juga boleh ditemui dalam ikan. Seperti parasit lain, ia biasanya dibunuh semasa proses pengetinan.

Walaupun secara teorinya parasit ini mungkin hadir sebelum pengetinan, kaedah pemprosesan berkesan menghapuskannya, memastikan sardin dalam tin selamat dimakan.

- **Walaupun kebanyakan sardin dalam tin menjalani proses yang membunuh parasit, terdapat beberapa keadaan yang jarang berlaku di mana sesetengah cacing parasit mungkin hidup. Ini boleh berlaku disebabkan oleh:**
 - **Pemanasan yang Tidak Mencukupi:** Jika proses pengetinan tidak mencapai suhu atau masa yang diperlukan, sesetengah parasit mungkin hidup. Ini boleh berlaku disebabkan oleh kerosakan peralatan atau ketidakselarasan dalam pemprosesan.
 - **Kerosakan Sedia Ada:** Jika ikan telah terjejas atau dijangkiti sebelum diproses, ia mungkin menjejaskan keberkesanan membunuh semua parasit semasa pengetinan.
 - **Kegagalan Kawalan Kualiti:** Kadangkala, langkah kawalan kualiti mungkin tidak cukup ketat, membolehkan sesetengah ikan yang dijangkiti dimasukkan ke dalam proses pengetinan.

Walaupun terdapat kemungkinan ini, kejadian penemuan parasit dalam sardin dalam tin adalah sangat rendah dan biasanya tidak menimbulkan risiko kepada kesihatan disebabkan oleh kaedah pemprosesan yang terlibat. Walau bagaimanapun, sekiranya mana-mana parasit terdapat di dalam sardine, ia berpotensi menyebabkan masalah gastrousus, seperti loya, muntah, atau cirit-birit.

44. KENAPA UBAT-UBATAN DAN VAKSIN KEMUNGKINAN ADA KESAN SAMPINGAN?

Kesan buruk daripada ubat-ubatan dan vaksin boleh berlaku atas pelbagai sebab, walaupun untuk membawa mereka ke pasaran memerlukan kajian dan ujian yang teliti. Berikut adalah beberapa faktor utama:

- **Kepelbagaian Genetik:** Individu mempunyai profil genetik unik yang boleh mempengaruhi cara badan mereka memetabolismekan ubat atau vaksin dan bertindak balas terhadap ubat atau vaksin. Perbezaan genetik boleh mempengaruhi aktiviti enzim, yang membawa kepada variasi dalam keberkesanan ubat dan kesan sampingan.
- **Perbezaan Sistem Imun:** Orang ramai mempunyai tindak balas imun yang pelbagai berdasarkan faktor seperti umur, keadaan sedia ada dan kesihatan keseluruhan. Kepelbagaian ini boleh mempengaruhi cara seseorang bertindak balas terhadap vaksin atau ubat.
- **Komorbidity dan Ubat:** Individu yang mengambil pelbagai ubat atau dengan keadaan kesihatan yang mendasari seperti sakit jantung, kencing manis dan sakit buah pinggang mungkin mengalami interaksi atau sensitiviti yang meningkat terhadap ubat atau vaksin tertentu, yang membawa kepada kesan buruk.
- **Dos dan Pentadbiran:** Cara ubat diberikan (cth., secara oral, intramuskular) dan dos juga boleh memainkan peranan dalam berlakunya kesan sampingan. Sesetengah orang mungkin lebih sensitif terhadap dos tertentu berbanding yang lain.
- **Kesan Plasebo dan Nocebo:** Faktor psikologi juga boleh menyumbang. Kesan plasebo boleh meningkatkan tindak balas positif, manakala kesan nocebo boleh menyebabkan kesan buruk jika individu menjangkakan hasil negatif.
- **Faktor Alam Sekitar:** Faktor luaran seperti diet, gaya hidup dan pendedahan kepada toksin boleh mempengaruhi cara seseorang bertindak balas terhadap ubat-ubatan dan vaksin, yang berpotensi menyebabkan kesan sampingan yang tidak dijangka.
- **Kawalan Kualiti dan Kebolehubahan Pembuatan:** Walaupun ujian yang ketat, isu kadangkala boleh timbul daripada proses pengeluaran, yang menjejaskan ketulenan dan potensi ubat-ubatan dan vaksin, yang mungkin menyebabkan reaksi buruk.

Kerumitan ini menonjolkan mengapa pengawasan dan penyelidikan berterusan adalah penting dalam fasa pasca pemasaran untuk mengenal pasti dan mengurus kesan buruk dalam populasi yang pelbagai.

45. PERATUSAN KESAN SAMPINGAN VAKSIN ADALAH SANGAT RENDAH

Seperti ubat-ubatan lain, kesan buruk daripada vaksin boleh berlaku atas pelbagai sebab, walaupun kajian dan ujian yang teliti telah dijalankan untuk menghasilkan mereka. Walau bagaimanapun peratusan kesan sampingan daripada vaksin secara amnya rendah, dengan kebanyakannya ringan dan sementara. Berikut adalah pecahannya:

- **Kesan Sampingan Ringan Biasa:** Kira-kira 10-30% individu yang divaksin mungkin mengalami kesan sampingan ringan, seperti rasa sakit di tempat suntikan, demam gred rendah, keletihan, atau sakit kepala. Kesan ini biasanya berjangka pendek.
- **Kesan Buruk Sederhana:** Kesan sampingan sederhana yang jarang berlaku, seperti demam atau ruam, mungkin berlaku pada kira-kira 1-5% penerima, bergantung pada vaksin.
- **Kesan Buruk Serius:** Kesan sampingan yang serius (cth., anafilaksis) sangat jarang berlaku, berlaku dalam kira-kira 1 dalam sejuta dos untuk banyak vaksin. Peratusan keseluruhan boleh kurang daripada 0.01%.
- **Sumber Data:** Data keselamatan vaksin datang daripada ujian klinikal dan pengawasan pasca pemasaran, membantu memantau dan melaporkan kejadian kesan buruk selepas vaksin diperkenalkan kepada populasi umum.

Secara keseluruhan, walaupun sesetengah individu mungkin mengalami kesan sampingan, sebahagian besar vaksin adalah selamat dan berkesan, jauh melebihi risiko.

Kesan sampingan atau kesan buruk vaksin yang diluluskan secara amnya dianggap sangat jarang berlaku. Berikut adalah beberapa perkara penting yang perlu difahami:

- **Pengujian Ketat:** Vaksin menjalani ujian klinikal yang meluas untuk menilai keselamatan dan keberkesanannya sebelum diluluskan untuk kegunaan awam. Ini termasuk penilaian dalam pelbagai populasi.
- **Sistem Pemantauan:** Selepas kelulusan, vaksin dipantau secara berterusan melalui sistem seperti Sistem Pelaporan Peristiwa Buruk Vaksin (VAERS) untuk mengenal pasti dan menilai sebarang kesan buruk yang jarang berlaku.
- **Kejadian Kesan Serius yang Rendah:** Kesan buruk yang serius adalah sangat jarang berlaku, biasanya berlaku dalam kira-kira 1 dalam sejuta dos untuk banyak vaksin. Kebanyakan kesan sampingan yang dilaporkan adalah ringan dan sementara.
- **Nisbah Manfaat-Risiko:** Manfaat vaksinasi, seperti perlindungan terhadap penyakit serius, jauh melebihi risiko kesan sampingan yang berpotensi, yang selalunya minimum. Contohnya program vaksinasi telah berjaya menghentikan pandemik yang membunuh ratusan juta manusia disebabkan oleh COVID-19, walaupun terdapat peratusan kesan sampingan yang sangat rendah.
- **Kesan Kesihatan Awam:** Kadar vaksinasi yang tinggi menyumbang kepada imuniti kelompok, mengurangkan kejadian penyakit dan melindungi mereka yang tidak boleh divaksin.

Secara keseluruhan, walaupun kesan sampingan boleh berlaku, ia biasanya jarang berlaku dan ringan berbanding dengan manfaat vaksinasi yang besar.

46. APA BERLAKU KEPADA BADAN SECARA FISIOLOGI, FIZIKAL DAN MENTAL APABILA KITA MENINGKAT USIA?

Seiring bertambahnya usia, terutamanya selepas usia 60 tahun, badan kita mengalami pelbagai perubahan fisiologi, fizikal dan mental. Perubahan ini dipengaruhi oleh gabungan faktor genetik, pilihan gaya hidup dan pengaruh persekitaran. Berikut ialah pandangan terperinci tentang perubahan ini:

Perubahan Fisiologi

- **Sistem Kardiovaskular:**
 - **Jantung:** Dinding jantung menebal, dan bilangan sel perentak jantung berkurangan, yang membawa kepada pengurangan kecekapan dalam fungsi jantung.
 - **Saluran:** Salur darah mungkin kehilangan keanjalan, mengakibatkan tekanan darah tinggi dan peningkatan beban kerja pada jantung.
- **Sistem Pernafasan:** Paru-paru: Tisu paru-paru kehilangan keanjalan dan kantung udara mungkin menjadi kurang cekap, yang membawa kepada penurunan kapasiti paru-paru dan kesukaran dalam pertukaran oksigen.
- **Sistem Muskuloskeletal:**
 - **Otot:** Sarkopenia (kehilangan otot) berlaku, yang membawa kepada penurunan kekuatan dan jisim. Serat otot menjadi kurang cekap dan pulih lebih perlahan selepas digunakan.
 - **Tulang:** Ketumpatan tulang secara statistik menurun (osteoporosis) disebabkan oleh perubahan penyerapan kalsium dan tahap hormon, meningkatkan risiko patah tulang.
- **Metabolisme:** Kadar metabolik basal menurun dengan usia, menyebabkan peningkatan berat badan yang lebih mudah jika tabiat pemakanan tidak menyesuaikan diri dengan perubahan ini.
- **Perubahan Hormon:** Terdapat penurunan hormon seperti testosteron dan estrogen, yang mempengaruhi tahap tenaga, mood dan fungsi seksual.
- **Sistem Saraf:** Neuron mungkin merosot, menyebabkan masa tindak balas yang lebih perlahan dan potensi penurunan kognitif. Sarung mielin mungkin merosot, menjejaskan penghantaran isyarat.
- **Perubahan Fizikal**
 - **Kulit dan Rambut:** Keanjalan dan kelembapan pada kulit berkurangan, menyebabkan kedutan dan kendur. Folikel rambut mengecut, mengakibatkan rambut menipis dan beruban.
 - **Penglihatan dan Pendengaran:** Penglihatan mungkin merosot disebabkan oleh keadaan seperti presbiopia atau katarak. Kehilangan pendengaran (presbikusis) adalah perkara biasa kerana sel rambut di telinga dalam merosot.
 - **Mobiliti:** Kekakuan sendi dan kehilangan rawan boleh menyebabkan keadaan seperti osteoarthritis, yang boleh memberi kesan kepada mobiliti dan keseimbangan.
- **Perubahan Mental**
 - **Fungsi Kognitif:** Penuaan boleh menyebabkan kelajuan pemprosesan kognitif yang lebih perlahan. Walaupun aspek kecerdasan tertentu mungkin kekal stabil (kecerdasan terhablur), aspek lain seperti kecerdasan cecair sering merosot.
 - **Ingatan:** Ingatan jangka pendek mungkin merosot, manakala ingatan jangka panjang selalunya kekal utuh. Jenis ingatan tertentu (ingatan kerja) menjadi kurang cekap.
 - **Perubahan Emosi dan Psikologi:** Warga emas mungkin mengalami keadaan emosi yang berbeza, dengan sesetengah melaporkan peningkatan kepuasan. Walau bagaimanapun, mungkin juga terdapat peningkatan risiko kemurungan dan kebimbangan akibat pengasingan atau kehilangan.

- **Neuroplastikiti:** Walaupun neuroplastikiti berkurangan dengan usia, warga emas masih boleh membentuk hubungan neuron baharu melalui pembelajaran berterusan dan cabaran mental.
- **Mekanisme Perubahan**
 - **Kerosakan Sel:** Pengumpulan tekanan oksidatif dan kerosakan DNA dari semasa ke semasa menyumbang kepada penuaan dan disfungsi selular.
 - **Proses Keradangan:** Keradangan gred rendah kronik (keradangan) boleh menyebabkan pelbagai penyakit berkaitan usia.
 - **Faktor Genetik:** Pemendekan Telomere semasa pembahagian sel mengehadkan bilangan kali sel boleh mereplikasi, yang membawa kepada penuaan pada peringkat selular.
 - **Perubahan Sinaptik:** Perubahan dalam keplastikan sinaptik boleh mengakibatkan kesukaran pembelajaran dan ingatan.
 - **Mikrobiom Usus:** Perubahan dalam kepelbagaian dan keseimbangan mikrobiota usus boleh menjejaskan kesihatan mental dan fisiologi keseluruhan, sekali gus memberi kesan kepada penuaan.

Memahami perubahan ini boleh membantu individu dan penjaga menyokong penuaan yang sihat. Mengekalkan gaya hidup aktif, menggalakkan kesihatan mental dan mengurus keadaan kronik boleh mengurangkan beberapa aspek negatif penuaan.

47. ADAKAH MADU SESUAI UNTUK PESAKIT DIABETIS

Madu mempunyai beberapa manfaat kesihatan, tetapi kesesuaiannya untuk pesakit diabetes bergantung kepada pemahaman tentang kelebihan dan biokimianya. Berikut ialah pandangan terperinci tentang manfaat kesihatan dan mekanismenya, terutamanya dalam konteks diabetes:

- **Manfaat Kesihatan Madu:**
 - Sifat Antioksidan:**
 - Madu mengandungi flavonoid, asid fenolik dan antioksidan lain yang boleh meneutralkan radikal bebas berbahaya. Aktiviti ini boleh membantu melindungi sel daripada kerosakan dan mengurangkan keradangan.
 - Antioksidan dalam madu boleh menggalakkan kesihatan keseluruhan yang lebih baik dan boleh mengurangkan risiko penyakit kronik.
- **Penyembuhan Luka:**
 - Sifat antibakteria madu, terutamanya disebabkan oleh hidrogen peroksida dan kandungan airnya yang rendah, mewujudkan persekitaran yang menghalang pertumbuhan bakteria.
 - Ia boleh mempercepatkan penyembuhan pada luka dan lecur kecil, mengurangkan risiko jangkitan.
- **Melegakan Batuk dan Kerengsaan Tekak:**
 - Madu membentuk lapisan pelindung di tekak, memberikan kelegaan daripada kerengsaan dan berfungsi sebagai ekspektoran.
 - Ia berkesan dalam mengurangkan kekerapan dan keterukan batuk, menjadikannya ubat semula jadi yang biasa.
- **Manfaat Kesihatan Jantung yang Berpotensi:**
 - Madu boleh membantu meningkatkan profil kolesterol dengan meningkatkan HDL (kolesterol baik) dan mengurangkan LDL (kolesterol jahat).
 - Ini boleh menyumbang kepada kesihatan jantung yang lebih baik dan mengurangkan risiko kardiovaskular.

- **Bolehkah Madu Diminum oleh Pesakit Diabetis?**

- **Indeks Glisemik:** Madu mempunyai indeks glisemik (GI) secara amnya antara 45 dan 64, yang lebih rendah daripada gula biasa (GI sekitar 65) tetapi masih ketara. GI menunjukkan betapa cepatnya makanan boleh meningkatkan paras gula dalam darah.
- **Komposisi:** Fruktosa dan Glukosa: Madu terdiri terutamanya daripada fruktosa dan glukosa. Fruktosa mempunyai kesan yang lebih rendah terhadap gula dalam darah berbanding glukosa, tetapi pengambilan jumlah yang tinggi masih boleh memudaratkan.

- **Mekanisme Pengatur Gula Darah:**

- **Pemanis Semula Jadi:** Apabila diminum, madu boleh meningkatkan tahap glukosa darah tetapi mungkin menghasilkan peningkatan yang lebih beransur-ansur berbanding gula yang diproses disebabkan oleh kehadiran sebatian lain.
- **Kesan Sistemik:** Antioksidan dan fitonutrien dalam madu mungkin memberikan manfaat tambahan yang menyokong kesihatan metabolik keseluruhan, walaupun ia bukan pengganti untuk penjagaan diabetes yang betul.

- **Tindak Balas Individu:** Setiap pesakit diabetes mungkin bertindak balas secara berbeza terhadap madu. Adalah penting bagi individu untuk menguji glukosa darah mereka sebelum dan selepas mengambil madu untuk menentukan kesannya pada badan mereka.

Walaupun madu mempunyai khasiat yang bermanfaat, individu diabetes harus mengambilnya dengan berhati-hati dan secara sederhana. Rundingan dengan profesional penjagaan kesihatan untuk nasihat yang disesuaikan adalah penting untuk menguruskan diabetes dengan berkesan sambil berpotensi memasukkan madu ke dalam diet mereka.

48. GAYA HIDUP PASIF SEMASA PENUAAN MEMBERI KESAN BURUK KEPADA FUNGSI BADAN

Mengamalkan gaya hidup pasif apabila seseorang meningkat usia boleh memberi kesan buruk yang ketara terhadap kesihatan mental, kekuatan otot, fungsi seksual dan fungsi badan secara keseluruhan. Berikut ialah pandangan terperinci tentang akibat-akibat ini:

- **Kesihatan Mental**

- **Peningkatan Risiko Kemurungan:** Ketidakaktifan fizikal boleh menyebabkan perasaan terasing dan bosan, yang berkait rapat dengan gejala kemurungan. Pembebasan endorfin daripada aktiviti fizikal selalunya berkurangan, menjejaskan mood. Endorfin ialah neuropeptida yang dihasilkan oleh badan, terutamanya di otak, yang berfungsi sebagai ubat penahan sakit semula jadi dan meningkatkan mood.
- **Kemerosotan Kognitif:** Senaman yang kerap membantu mengekalkan fungsi kognitif dengan meningkatkan aliran darah ke otak dan menggalakkan neuroplastisiti. Neuroplastik merujuk kepada keupayaan otak untuk menyusun semula dirinya dengan membentuk sambungan saraf baharu sepanjang hayat. Ketidakaktifan boleh menyebabkan penurunan ingatan, perhatian dan keupayaan membuat keputusan.
- **Kebimbangan:** Aktiviti fizikal diketahui dapat mengurangkan tahap kebimbangan. Ketidakaktifan boleh memburukkan lagi tahap tekanan dan kebimbangan disebabkan oleh kekurangan mekanisme mengatasi yang ditawarkan oleh senaman.

- **Kekuatan Otot**

- **Atrofi Otot:** Ketidakaktifan menyebabkan pengecutan otot dan pengurangan kekuatan akibat kehilangan gentian otot dan penurunan pengaktifan saraf.

- **Kapasiti Fungsian Berkurang:** Kelemahan boleh menjejaskan aktiviti harian seperti menaiki tangga, membawa barangan runcit, atau berdiri dari posisi duduk, mengakibatkan kebergantungan yang lebih besar.
- **Peningkatan Risiko Jatuh:** Kekuatan dan keseimbangan otot yang lemah akibat tidak aktif meningkatkan risiko jatuh dan kecederaan yang berkaitan, termasuk patah tulang.
- **Fungsi Seksual**
 - **Libido Berkurang:** Aktiviti fizikal yang rendah boleh menyebabkan ketidakseimbangan hormon, terutamanya dalam tahap testosteron dan estrogen, sekali gus mengurangkan keinginan seksual.
 - **Disfungsi Ereksi:** Bagi lelaki, ketidakaktifan boleh menyebabkan disfungsi erektal akibat penurunan aliran darah dan perubahan hormon. Bagi wanita, penurunan pelinciran dan rangsangan boleh berlaku.
 - **Kepuasan Berkurang:** Hubungan fizikal dan keintiman yang berkurangan boleh menyebabkan ketidakpuasan dalam hubungan seksual, yang memberi kesan negatif kepada kesejahteraan emosi.
- **Fungsi Badan Normal Lain**
 - **Kesihatan Kardiovaskular:** Ketidakaktifan menyumbang kepada penyakit kardiovaskular dengan menggalakkan hipertensi, kolesterol tinggi dan faktor risiko lain, mengakibatkan peningkatan morbiditi.
 - **Perubahan Metabolik:** Tingkah laku sedentari boleh menyebabkan rintangan insulin, pertambahan berat badan dan peningkatan risiko diabetes jenis 2 akibat kelembapan metabolik.
 - **Kehilangan Ketumpatan Tulang:** Senaman menanggung berat badan adalah penting untuk mengekalkan ketumpatan tulang. Ketidakaktifan boleh menyumbang kepada osteoporosis, meningkatkan risiko patah tulang.
 - **Kesihatan Penghadaman:** Ketidakaktifan fizikal boleh menyebabkan penghadaman yang lebih perlahan dan sembelit akibat penurunan motiliti usus, yang menjejaskan kesihatan penghadaman secara keseluruhan.
 - **Fungsi Imun:** Kekurangan aktiviti fizikal boleh menjejaskan fungsi imun, menjadikan badan lebih mudah terdedah kepada jangkitan dan penyakit.

Kesimpulannya, menjalani gaya hidup pasif boleh menjejaskan kesihatan keseluruhan secara ketara pada orang dewasa terutamanya warga emas. Kesalingbergantungan aktiviti fizikal, kesejahteraan mental dan fungsi badan menekankan kepentingan mengekalkan gaya hidup aktif sepanjang proses penuaan.

49. PUNCA PENYAKIT BUAH PINGGANG KRONIK

Penyakit Buah Pinggang Kronik (CKD, chronic kidney disease) boleh berpunca daripada pelbagai keadaan yang membawa kepada kerosakan jangka panjang pada buah pinggang. Berikut ialah pandangan terperinci tentang punca-punca biasa dan mekanisme asasnya:

- **Diabetes Mellitus:** Tahap glukosa darah yang tinggi boleh merosakkan saluran darah dan glomeruli (unit penapisan buah pinggang) melalui proses yang dipanggil glikasi, yang membawa kepada nefropati diabetik. Ini mengakibatkan peningkatan tekanan dan hiperfiltrasi dalam buah pinggang, menyebabkan kerosakan mikrovaskular dan parut dari semasa ke semasa.
- **Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi) :** Tekanan darah tinggi boleh menyebabkan kecederaan langsung pada saluran darah buah pinggang, yang membawa kepada iskemia (aliran darah berkurangan) dan nefrosklerosis (pengerasan buah pinggang). Ini merosakkan glomeruli dan

mengurangkan kapasiti penapisannya, seterusnya menyumbang kepada peningkatan tekanan darah, mewujudkan kitaran ganas.

- **Glomerulonefritis :** Ini merujuk kepada keradangan glomeruli, yang boleh disebabkan oleh penyakit autoimun, jangkitan atau ubat-ubatan tertentu. Keradangan ini menyebabkan peningkatan kebolehtelapan membran glomerular, membolehkan protein dan darah bocor ke dalam air kencing, akhirnya mengakibatkan parut dan penurunan fungsi buah pinggang.
- **Penyakit Buah Pinggang Polisistik (PKD) :** PKD ialah gangguan genetik di mana pelbagai sista terbentuk di buah pinggang. Sista ini boleh mengganggu seni bina dan fungsi buah pinggang yang normal dengan memampatkan tisu dan saluran darah di sekelilingnya, yang membawa kepada hipertensi dan kegagalan buah pinggang progresif.
- **Penggunaan Ubat-ubatan Tertentu Secara Berpanjangan:** Ubat anti-radang bukan steroid (NSAID), antibiotik tertentu dan agen kemoterapi boleh menyebabkan kecederaan buah pinggang akut, yang membawa kepada perubahan kronik. Ubat-ubatan ini boleh menyebabkan iskemia, kerosakan tubulointerstitial atau menghalang aliran darah buah pinggang dari semasa ke semasa.
- **Penyakit Autoimun:** Keadaan seperti lupus boleh menyebabkan keradangan sistemik yang menyasarkan struktur buah pinggang, menyebabkan glomerulonefritis. Tindak balas imun menghasilkan antibodi yang secara tersilap menyerang tisu buah pinggang, yang membawa kepada disfungsi.
- **Halangan Saluran Kencing:** Keadaan seperti batu karang, tumor atau pembesaran prostat boleh menyekat aliran air kencing. Ini boleh menyebabkan hidronefrosis (bengkak buah pinggang akibat pengumpulan air kencing), yang merosakkan tisu buah pinggang dan menjejaskan fungsi.
- **Jangkitan Kronik:** Jangkitan saluran kencing (UTI) yang berterusan boleh menyebabkan keradangan berulang dan parut pada buah pinggang (pielonefritis kronik). Proses keradangan yang berterusan boleh menjejaskan fungsi buah pinggang.
- **HIV/AIDS:** Virus dan kesannya boleh menyebabkan pelbagai penyakit buah pinggang, termasuk nefropati berkaitan HIV, yang dicirikan oleh glomerulosklerosis segmental fokal yang runtuh. Penyakit ini secara asasnya mengubah struktur dan fungsi buah pinggang, mengakibatkan CKD.

Pengesanan dan pengurusan awal punca-punca ini adalah penting dalam mencegah atau memperlambatkan perkembangan CKD.

Sayangilah buah pinggang anda. Anggap buah pinggang sebagai "mesin basuh" semula jadi badan, menapis bahan buangan dan cecair berlebihan daripada darah untuk menghasilkan air kencing, mengawal elektrolit dan mengimbangi tahap pH.

50. BOLEHKAH PENYAKIT GINJAL KRONIK TAHAP 5 DIUBATI?

Penyakit Ginjal Kronik (PGK) Tahap 5 dicirikan oleh kegagalan buah pinggang, dan secara amnya tidak dianggap boleh diubati. Pengurusan pada peringkat ini memberi tumpuan kepada mengekalkan kehidupan, menguruskan komplikasi, dan mengoptimumkan kualiti hidup. Strategi pengurusan utama termasuk:

- **Terapi Penggantian Buah Pinggang:**
 - **Dialisis:** Ini boleh jadi hemodialisis atau dialisis peritoneal, yang membantu membuang sisa dan cecair berlebihan dari badan.
 - **Pemindahan Buah Pinggang:** Pilihan yang sesuai untuk pesakit yang layak, menggantikan buah pinggang yang gagal dengan buah pinggang penderma.

- **Ubat:**
 - **Kawalan Tekanan Darah:** Ubat seperti perencat ACE atau ARB boleh membantu menguruskan tekanan darah dan melindungi fungsi buah pinggang yang tinggal.
 - **Diuretik:** Untuk menguruskan lebihan cecair.
 - **Pengikat Fosfat:** Untuk mengawal tahap fosfat dalam darah.
- **Pengurusan Diet:**
 - **Sekatan Protein:** Untuk mengurangkan beban pada buah pinggang (untuk dipantau oleh profesional penjagaan kesihatan).
 - **Sekatan Natrium dan Kalium:** Untuk mengurus keseimbangan bendalir dan mencegah komplikasi.
 - **Kawalan Pengambilan Cecair:** Seperti yang disyorkan berdasarkan keperluan individu.
- **Rawatan Komplikasi:**
 - Menguruskan anemia (cth., agen perangsang eritropoiesis).
 - Kesihatan tulang (cth., suplemen vitamin D dan pengurusan fosfat).
- **Pengubahsuaian Gaya Hidup:**
 - Pemantauan fungsi buah pinggang dan pendidikan kesihatan secara berkala.
 - Berhenti merokok, pengurusan berat badan dan senaman seperti yang diterima.

Pengurusan pemakanan adalah penting bagi individu yang menghidap Penyakit Buah Pinggang Kronik (CKD) peringkat 5 untuk membantu menguruskan simptom dan mencegah komplikasi. Berikut ialah garis panduan umum untuk diet CKD peringkat 5:

- **Makanan yang Perlu Dimasukkan:**
 - **Makanan Rendah Protein:** Bergantung pada status dialisis, pengambilan protein sederhana mungkin dinasihatkan. Sumber yang baik boleh termasuk: Putih telur, Ayam tanpa lemak, Ikan (rujuk doktor untuk cadangan khusus)
 - **Buah-buahan dan Sayur-sayuran:** Fokus pada makanan yang rendah kalium, seperti: Epal, Beri, Kobis bunga, Kobis.
 - **Makanan Rendah Natrium:** Gunakan herba dan rempah ratus sebagai perasa dan bukannya garam. Sayur-sayuran segar dan makanan yang tidak diproses adalah lebih baik.
 - **Lemak Sihat:** Minyak zaitun, minyak canola dan jumlah lemak sihat yang sederhana boleh dimasukkan.
- **Makanan dan Minuman yang Perlu Dielakkan:**
 - **Makanan Tinggi Kalium:** Hadkan atau elakkan makanan seperti: Pisang, Oren, Kentang, Tomato.
 - **Makanan Tinggi Fosforus:** Untuk menguruskan tahap fosforus, elakkan: Produk tenusu (keju, susu), Kekacang dan biji benih, Makanan yang diproses yang mengandungi bahan tambahan.
 - **Makanan Tinggi Natrium:** Elakkan garam dan produk tinggi natrium, yang termasuk: Daging yang diproses (burger, sosej), Sup dan sos dalam tin, Makanan segera
 - **Makanan Tinggi Protein:** Jika tidak menjalani dialisis, hadkan sumber protein tinggi seperti: Daging merah, Kacang dan lentil
 - **Cecair Berlebihan:** Sekiranya terdapat pengekalan cecair, hadkan cecair untuk mengelakkan bengkak dan tekanan darah tinggi.

Pengurusan CKD Tahap 5 memerlukan pendekatan pelbagai disiplin, biasanya melibatkan pakar nefrologi, pakar diet, jururawat dan penyedia penjagaan kesihatan lain untuk penjagaan optimum.

51. PENUAAN MERUBAH FISILOGI DAN MEMPERLAHANKAN FUNGSI BADAN

Seiring bertambahnya usia, terutamanya selepas 60 tahun, pelbagai perubahan fisiologi berlaku yang boleh memperlakan fungsi badan. Berikut adalah aspek utama yang terjejas oleh penuaan:

- **Metabolisme:** Kadar metabolik basal menurun, yang boleh menyebabkan pertambahan berat badan dan peningkatan kesukaran untuk menurunkan berat badan. Ini sebahagiannya kerana jisim otot berkurangan, sekali gus mengurangkan bilangan kalori yang dibakar semasa rehat. Perubahan hormon juga boleh menjejaskan proses metabolik.
- **Jisim dan Kekuatan Otot:** Sarkopenia, atau kehilangan jisim otot, meningkat selepas usia 60 tahun. Kekuatan dan daya tahan otot yang berkurangan boleh menghalang aktiviti harian, meningkatkan risiko jatuh, dan menjejaskan mobiliti keseluruhan. Latihan kekuatan yang kerap boleh membantu mengurangkan kesan ini.
- **Ketumpatan Tulang:** Ketumpatan tulang menurun, menjadikan tulang lebih rapuh dan mudah patah. Osteoporosis amat lazim berlaku dalam kalangan wanita selepas menopause disebabkan oleh perubahan hormon. Senaman menanggung berat badan dan pengambilan kalsium dan vitamin D yang mencukupi adalah penting untuk mengekalkan kesihatan tulang.
- **Fungsi Kardiovaskular:** Penuaan menyebabkan saluran darah menjadi lebih kaku dan plak arteri meningkat, menyumbang kepada tekanan darah yang lebih tinggi dan risiko penyakit jantung yang lebih tinggi. Jantung juga mungkin menjadi kurang cekap dalam mengepam darah, menjejaskan kesihatan peredaran darah secara keseluruhan.
- **Fungsi Pernafasan:** Kapasiti dan keanjalan paru-paru berkurangan, mengakibatkan pengambilan oksigen yang berkurangan dan kesukaran semasa melakukan senaman fizikal. Keupayaan untuk membersihkan rembesan paru-paru berkurangan, meningkatkan risiko jangkitan pernafasan.
- **Fungsi Kognitif:** Mungkin terdapat penurunan dalam ingatan, perhatian dan kelajuan pemprosesan. Walaupun beberapa penurunan kognitif adalah normal, keadaan seperti gangguan kognitif ringan atau demensia boleh berkembang, menekankan kepentingan penglibatan mental.
- **Kecekapan Sistem Imun:** Sistem imun menjadi lemah, mengakibatkan peningkatan kerentanan terhadap jangkitan dan masa pemulihan yang lebih perlahan. Warga emas juga mungkin mengalami tindak balas yang berkurangan terhadap vaksinasi, yang memerlukan pengurusan kesihatan yang teliti.
- **Perubahan Hormon:** Tahap hormon seperti estrogen, testosteron dan hormon pertumbuhan menurun, menjejaskan mood, tahap tenaga, libido dan kesihatan keseluruhan. Perubahan ini juga boleh memberi kesan kepada ketumpatan tulang dan jisim otot.
- **Perubahan Kulit dan Rambut:** Kulit menjadi kurang elastik dan lebih nipis, menyebabkan kedutan dan kendur. Folikel rambut mengecut, menyebabkan rambut menipis dan berubah akibat penurunan penghasilan melanin. Penghidratan dan penjagaan kulit yang mencukupi menjadi semakin penting.
- **Fungsi Sistem Penghadaman:** Proses penghadaman menjadi perlahan, menyebabkan sembelit, ketidakhadaman dan masalah gastrousus yang lain. Perubahan dalam selera makan dan penyerapan nutrien juga boleh berlaku, menjadikan pengurusan diet penting.
- **Persepsi Deria:** Perubahan berkaitan usia boleh menjejaskan penglihatan (cth., katarak, presbiopia), pendengaran (cth., presbikusis), dan rasa dan bau, yang memberi kesan kepada kualiti hidup. Pemeriksaan berkala dan alat bantuan, seperti cermin mata atau alat bantu pendengaran, boleh membantu.
- **Corak Tidur:** Warga emas sering mengalami perubahan dalam corak tidur, seperti kesukaran untuk tidur dan kekal tidur. Kualiti tidur mungkin menurun, walaupun jumlah masa tidur tidak selalunya menurun dengan ketara. Kebersihan tidur yang baik boleh membantu meningkatkan kualiti tidur.

Walaupun perubahan ini adalah sebahagian daripada penuaan semula jadi, langkah proaktif seperti diet yang sihat, senaman yang kerap, rangsangan mental dan penglibatan sosial boleh membantu mengekalkan kesihatan dan kualiti hidup sehingga ke usia tua.

52. BOLEHKAH PENURUNAN FUNGSI BADAN AKIBAT PENUAAN DIPULIHKAN?

Walaupun penurunan fungsi badan secara semula jadi akibat penuaan tidak dapat dipulihkan sepenuhnya, banyak aspek boleh diperbaiki atau diuruskan dengan berkesan melalui perubahan gaya hidup dan intervensi. Berikut adalah beberapa strategi:

- **Senaman:** Melakukan aktiviti fizikal secara berkala boleh meningkatkan jisim otot, kekuatan, fleksibiliti dan kesihatan kardiovaskular dengan ketara. Latihan kekuatan, senaman aerobik dan rutin fleksibiliti boleh meningkatkan fungsi dan mobiliti keseluruhan.
- **Pemakanan:** Diet seimbang yang kaya dengan nutrien membantu mengekalkan fungsi badan. Pengambilan protein yang mencukupi menyokong penyelenggaraan otot, manakala vitamin dan mineral (terutamanya kalsium dan vitamin D) menyumbang kepada kesihatan tulang. Diet yang tinggi buah-buahan, sayur-sayuran dan bijirin penuh juga boleh menyokong fungsi kognitif dan kesejahteraan keseluruhan.
- **Penglibatan Kognitif:** Aktiviti yang mencabar otak, seperti teka-teki, membaca atau mempelajari kemahiran baharu, boleh menggalakkan fungsi kognitif dan berpotensi memperlambatkan penurunan kognitif. Interaksi sosial dan aktiviti mental juga boleh meningkatkan kesihatan mental dan daya tahan.
- **Pengurusan Penjagaan Kesihatan:** Pemeriksaan berkala dan patuhan kepada nasihat perubatan boleh membantu menguruskan keadaan kronik, mengoptimalkan ubat-ubatan dan memantau kesihatan keseluruhan. Langkah-langkah pencegahan, seperti vaksinasi, juga boleh meningkatkan fungsi imun.
- **Kebersihan Tidur:** Mengutamakan amalan tidur yang baik boleh meningkatkan kualiti tidur, menggalakkan kesihatan fizikal dan kognitif. Strategi termasuk menetapkan jadual tidur yang tetap, mewujudkan persekitaran tidur yang selesa dan meminimumkan masa di hadapan skrin sebelum tidur.
- **Pengurusan Tekanan:** Tekanan kronik boleh memberi kesan negatif kepada fungsi badan, jadi teknik seperti kesedaran, berzikir, atau meditasi boleh membantu meningkatkan kesihatan emosi dan fungsi fizikal. Menguruskan tekanan dengan berkesan juga boleh meningkatkan tindak balas sistem imun.
- **Penghidratan:** Kekal terhidrat adalah penting untuk mengekalkan fungsi fisiologi, termasuk prestasi kognitif dan kesihatan kulit. Warga emas mungkin mempunyai rasa dahaga yang berkurangan, jadi pengambilan cecair secara berkala adalah penting.
- **Mengelakkan Tabiat Berbahaya:** Tidak mengambil dadah, dan minuman yang memabukkan, dan mengelakkan merokok boleh mengurangkan risiko penyakit kronik dengan ketara dan meningkatkan hasil kesihatan keseluruhan.
- **Suplemen:** Dalam sesetengah kes, suplemen (seperti asid lemak omega-3, probiotik atau vitamin tertentu) mungkin menyokong kesihatan dan mengatasi kesan penuaan, tetapi adalah penting untuk berunding dengan penyedia penjagaan kesihatan sebelum memulakan sebarang suplemen.

Walaupun penuaan tidak dapat dielakkan dan penurunan fungsi tertentu adalah semula jadi, banyak aspek kualiti hidup boleh diperbaiki melalui langkah proaktif.

53. KOPI SEGERA 3 DALAM 1 MINUMAN TIDAK SIHAT

Kopi segera 3 dalam 1 biasanya mengandungi gabungan kopi segera, gula dan krimer bukan tenusu. Berikut ialah perbincangan terperinci mengapa bahan-bahan tertentu dalam produk ini dianggap tidak sihat:

- **Kandungan Gula Tinggi**
 - **Pengambilan Kalori:** Banyak kopi segera 3 dalam 1 mengandungi sejumlah besar gula, selalunya melebihi had harian yang disyorkan hanya dalam satu hidangan. Pengambilan gula

dalam jumlah yang tinggi boleh menyebabkan pengambilan kalori berlebihan, menyumbang kepada pertambahan berat badan dan obesiti.

- **Kesan Metabolik:** Pengambilan gula yang tinggi secara konsisten boleh menyebabkan rintangan insulin, prekursor kepada diabetes jenis 2. Ia juga meningkatkan risiko gangguan metabolik lain.
 - **Kesihatan Pergigian:** Gula yang tinggi boleh menyebabkan kavitasi dan masalah pergigian yang lain, kerana ia memberi makan bakteria berbahaya di dalam mulut.
- **Krim Bukan Tenusu**
 - **Minyak Terhidrogenasi:** Banyak krim bukan tenusu menggunakan minyak sayuran terhidrogenasi, yang mengandungi lemak trans. Lemak trans dikaitkan dengan peningkatan tahap LDL (kolesterol jahat) dan penurunan tahap HDL (kolesterol baik), meningkatkan risiko penyakit jantung.
 - **Bahan Tambahan Buatan:** Krim bukan tenusu selalunya mengandungi penstabil, pengemulsi dan bahan tambahan lain yang mungkin tidak bermanfaat. Bahan-bahan ini boleh menyebabkan masalah pencernaan pada individu yang sensitif dan selalunya berasal daripada proses sintetik.
 - **Kekosongan Pemakanan:** Krim bukan tenusu biasanya kekurangan nutrien penting yang disediakan oleh susu penuh atau krim, seperti vitamin dan lemak sihat, menjadikannya tambahan kalori kosong.
 - **Bahan Pengawet dan Perisa Buatan**
 - **Bahan Tambahan Kimia:** Banyak jenama memasukkan bahan pengawet dan perisa buatan untuk memanjangkan jangka hayat dan meningkatkan rasa. Bahan kimia ini boleh mempunyai pelbagai kesan negatif kesihatan, termasuk potensi reaksi alahan pada individu yang mudah terdedah.
 - **Kesan Kesihatan Jangka Panjang yang Berpotensi:** Beberapa kajian menunjukkan bahawa penggunaan bahan tambahan yang diproses dalam jangka masa panjang mungkin mempunyai kesan berbahaya terhadap kesihatan, termasuk kaitan dengan hiperaktif pada kanak-kanak dan masalah tingkah laku yang lain. Kesan jangka panjang pengambilan bahan-bahan sedemikian masih menjadi kebimbangan ramai profesional kesihatan.
 - **Kekurangan Keseimbangan Pemakanan**
 - **Manfaat Pemakanan Terhad:** Tidak seperti kopi yang dibancuh, yang mempunyai antioksidan dan ciri-ciri bermanfaat lain, kopi segera 3 dalam 1 hanya memberikan sedikit manfaat kesihatan sebenar daripada sebatian semula jadi kopi.
 - **Sifat Ketagihan:** Gabungan gula, kafein dan perisa tiruan boleh mewujudkan kebergantungan, menyebabkan individu mengidam lebih banyak, seterusnya mengekalkan corak penggunaan yang tidak sihat.

Ringkasnya, walaupun kopi segera 3 dalam 1 mudah, ia selalunya mengandungi gula yang tinggi, lemak tidak sihat daripada krim bukan tenusu dan bahan tambahan tiruan yang boleh memberi kesan negatif kepada kesihatan. Kesedaran dan kesederhanaan adalah penting, dan memilih pilihan kopi yang lebih semula jadi boleh membawa kepada hasil kesihatan yang lebih baik.

54. SENARAI MINUMAN YANG TIDAK SIHAT

Berikut ialah senarai minuman yang tidak sihat berserta sebab-sebabnya kenapa mereka tidak sihat:

- **Soda/Minuman berkarbonat/Minuman Ringan**
 - **Kandungan Gula Tinggi:** Selalunya mengandungi sejumlah besar gula tambahan, yang menyumbang kepada obesiti dan diabetes.
 - **Kalori Kosong:** Tidak memberikan nilai pemakanan, menyebabkan pertambahan berat badan tanpa manfaat.

- **Minuman Tenaga (Energy drinks)**
 - **Kafein Berlebihan:** Boleh menyebabkan masalah jantung, keresahan dan gangguan tidur.
 - **Tahap Gula Tinggi:** Sama seperti soda, ia boleh menyumbang kepada pertambahan berat badan dan penurunan tenaga.
- **Minuman Kopi Manis**
 - **Tinggi Gula & Lemak:** Banyak kopi istimewa (specialty coffee seperti cappuccino, latte dan americano) sarat dengan sirap, krim putar dan susu penuh lemak, yang menambah kalori yang ketara.
 - **Peningkatan Pengambilan Kalori:** Minuman boleh melebihi had gula harian yang disyorkan dalam satu hidangan.
- **Campuran Kopi 3-dalam-1**
 - **Tinggi Gula:** Biasanya mengandungi gula, krim dan kopi, menambahkan kalori yang tidak perlu.
 - **Bahan Buatan:** Kebanyakannya mengandungi bahan tambahan (additives) yang tidak sihat dan perisa buatan (artificial flavours).
- **Jus Buah (Komersial)**
 - **Tinggi Gula Semula Jadi:** Walaupun ia semula jadi, ia selalunya mengandungi gula yang sama banyak dengan soda dan kekurangan serat.
 - **Kekurangan Manfaat Pemakanan:** Segelas jus biasanya tidak memberikan manfaat yang sama seperti buah-buahan utuh.
- **Teh Ais Manis**
 - **Kandungan Gula Tinggi:** Banyak teh ais yang telah dibungkus terlebih dahulu dimaniskan dengan sejumlah besar gula.
 - **Beban Kalori:** Seperti soda, ia menyumbang kepada pengambilan kalori keseluruhan tanpa membuat anda kenyang.
- **Minuman Beralkohol (cth., Koktel Manis)**
 - **Tinggi Kalori Kosong:** Koktel boleh mengandungi gula dan kalori yang tinggi, yang menyebabkan kenaikan berat badan.
 - **Dehidrasi dan Risiko Kesihatan:** Pengambilan berlebihan boleh mengakibatkan masalah kesihatan yang berkaitan dengan alkohol.
- **Minuman Susu Berperisa**
 - **Gula Tambahan:** Varieti berperisa seperti susu coklat atau strawberi mengandungi gula tambahan, sama seperti minuman ringan.
 - **Kandungan Kalori Tinggi:** Mungkin menyumbang kepada pengambilan kalori yang berlebihan tanpa rasa kenyang.
- **Susu Berasaskan Tumbuhan Manis**
 - **Gula Tambahan:** Banyak santan badam, oat atau kelapa komersial mempunyai gula tambahan untuk meningkatkan rasa.
 - **Protein Rendah:** Selalunya lebih rendah protein berbanding susu tenusu, berpotensi tidak mengenyangkan.
- **Smoothie Komersial**
 - **Kandungan Kalori Tinggi:** Banyak produk mungkin mengandungi gula dan sirap tambahan, meningkatkan kalori dengan ketara.
 - **Beban Buah-buahan yang Berlebihan:** Buah-buahan dalam kuantiti yang banyak boleh mengganggu keseimbangan gula, yang membawa kepada pengambilan gula yang tinggi.

- **Lemonade Dalam Bungkus**

- **Tambahan Gula:** Biasanya tinggi gula tambahan, menyumbang kepada pengambilan kalori dan potensi masalah kesihatan.
- **Bahan-bahan Buatan:** Kebanyakannya mengandungi bahan pengawet dan perisa buatan yang mungkin tidak menggalakkan kesihatan.

Walau bagaimanapun kopi dan teh yang disediakan sendiri dan segar atau minuman istimewa seperti cappuccino, Americano, dan macha latte boleh menjadi sebahagian daripada diet yang sihat, tetapi kesihatannya sebahagian besarnya bergantung pada cara ia disediakan dan diminum:

- **Bahan-bahan:** Secara amnya, kopi itu sendiri rendah kalori dan kaya dengan antioksidan. Walau bagaimanapun, penambahan susu, krim, gula atau sirap berperisa boleh meningkatkan kandungan kalori dan tahap gula.
- **Kafein:** Minuman ini mengandungi kafein, yang boleh memberi manfaat jika sederhana. Walau bagaimanapun, kafein yang berlebihan boleh menyebabkan kesan sampingan seperti keresahan atau gangguan tidur.
- **Kandungan Pemakanan:** Latte (dengan susu) membekalkan kalsium dan protein, manakala Americano dan cappuccino lebih rendah kalori jika disediakan dengan kurang susu dan gula. Menikmati minuman ini secara sederhana dan mengambil berat tentang bahan-bahan tambahan boleh menjadikannya pilihan yang lebih sihat.

Air kosong adalah minuman yang paling sihat. Ia penting untuk penghidratan, menyokong fungsi badan, membantu penghadaman dan tidak mengandungi kalori, gula atau bahan tambahan. Selain air kosong, air mineral boleh memberikan manfaat tambahan kerana mineral semula jadinya, seperti kalsium dan magnesium, boleh menyokong kesihatan tulang dan kesejahteraan keseluruhan. Ia merupakan pilihan menyegarkan yang menggabungkan penghidratan dengan beberapa nutrien penting.

55. BAGAIMANA MENGEKALKAN MIKROBIOM USUS YANG SIHAT?

Mengekalkan mikrobiom usus yang sihat adalah penting untuk kesihatan keseluruhan. Berikut adalah beberapa strategi berkesan untuk menyokong kesihatan usus:

- **Diet Seimbang**

- **Makanan Tinggi Serat:** Masukkan pelbagai jenis buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin penuh, dan kekacang. Serat berfungsi sebagai makanan untuk bakteria bermanfaat, menggalakkan pertumbuhannya.
- **Makanan Tertapai (fermented):** Sertakan makanan seperti yogurt, kefir, kimchi, miso dalam diet anda. Makanan ini mengandungi probiotik hidup yang membantu mempelbagaikan mikrobiom usus.
- **Hadkan Makanan Terproses dan Bergula:** Kurangkan pengambilan gula halus dan makanan terproses, kerana ia boleh menggalakkan pertumbuhan bakteria berbahaya dan menyebabkan disbiosis.

- **Penghidratan - Minum Banyak Air:** Kekal terhidrat membantu mengekalkan lapisan mukosa usus dan menyokong fungsi keseluruhan mikrobiom usus.
- **Aktiviti Fizikal Berkala - Senaman:** Aktiviti fizikal yang kerap telah dikaitkan dengan peningkatan kepelbagaian mikrob dan kesihatan usus yang lebih baik. Sasarkan sekurang-kurangnya 30 minit senaman sederhana hampir setiap hari dalam seminggu.
- **Urus Tekanan - Teknik Pengurangan Tekanan:** Amalan seperti berzikir, meditasi dan pernafasan dalam boleh membantu mengurangkan tahap tekanan, yang seterusnya boleh memberi kesan positif kepada kesihatan usus.

- **Tidur yang Mencukupi - Utamakan Tidur:** Sasarkan 7-9 jam tidur yang berkualiti setiap malam. Tidur yang kurang baik boleh memberi kesan negatif kepada mikrobiom usus dan kesihatan keseluruhan.
- **Hadkan Penggunaan Antibiotik - Gunakan Antibiotik Dengan Bijak:** Hanya ambil antibiotik apabila perlu, kerana ia boleh mengganggu keseimbangan mikrobiom usus. Jika anda perlu mengambilnya, pertimbangkan untuk mengambil probiotik.
- **Pertimbangkan Probiotik dan Prebiotik**
 - **Probiotik:** Suplemen boleh membantu memulihkan keseimbangan mikrobiom usus, terutamanya selepas antibiotik atau penyakit.
 - **Prebiotik:** Makanan yang kaya dengan prebiotik, seperti bawang putih, bawang, pisang dan asparagus, menyediakan nutrien yang diperlukan untuk bakteria bermanfaat berkembang maju.
- **Elakkan Merokok dan Alkohol - Tembakau dan Alkohol:** Kedua-duanya boleh memberi kesan negatif kepada kesihatan usus. Berhenti merokok dan pengambilan alkohol boleh membawa kepada keseimbangan mikrobiom yang lebih baik.
- **Kepelbagaian dalam Diet - Kepelbagaian:** Pengambilan diet yang pelbagai membantu menggalakkan pelbagai jenis bakteria dalam usus. Sertakan pelbagai kumpulan makanan untuk memastikan spektrum nutrien yang menyokong mikrobiom yang luas.

Dengan mengamalkan amalan ini, anda boleh menggalakkan mikrobiom usus yang sihat, yang membawa kepada penghadaman yang lebih baik, fungsi imun yang dipertingkatkan, kesihatan mental yang lebih baik dan risiko penyakit kronik yang berkurangan.

56. KANSER: FAKTOR-FAKTOR PENYUMBANG DAN STRATEGI UNTUK MENGURANGKAN RISIKONYA

Kanser merupakan penyakit kompleks dan multifaktorial yang dipengaruhi oleh pelbagai keadaan kronik melangkaui sekadar kecenderungan genetik. Pelbagai punca telah dikaitkan dengan kanser, dengan banyak tumpuan diberikan kepada keradangan kronik, gangguan mikrobiom kronik, ketoksikan kronik, dan rintangan insulin kronik.

Kesan dan mekanisme punca-punca ini telah dilaporkan berdasarkan hasil kajian dan strategi untuk mengurangkan risiko kanser telah dicadangkan.

- **Keradangan Kronik** - Keradangan kronik boleh menyebabkan kerosakan sel, menggalakkan permulaan dan perkembangan kanser.
- **Mekanisme:**
 - **Pengaktifan Sitokin:** Pelepasan berterusan sitokin pro-radang memupuk persekitaran mikro yang kondusif untuk pertumbuhan kanser.
 - **Kerosakan DNA:** Keradangan kronik menghasilkan spesies oksigen reaktif (ROS), yang membawa kepada mutasi dalam DNA.
 - **Penggalakan Tumor:** Persekitaran keradangan boleh merangsang angiogenesis dan pembentukan stroma sokongan untuk tumor.
- **Pengurangan Risiko:**
 - **Diet Anti-Radang:** Masukkan makanan yang kaya dengan asid lemak omega-3 (cth., ikan, biji rami), buah-buahan dan sayur-sayuran. Rempah seperti kunyit dan halia juga mungkin mempunyai sifat anti-radang.

- **Senaman Berkala:** Aktiviti fizikal membantu mengurangkan keradangan sistemik.
- **Pengurusan Tekanan:** Teknik seperti meditasi, berzikir, dan kesedaran boleh mengurangkan tekanan kronik yang mencetuskan keradangan.
- **Gangguan Mikrobiom Kronik** - Disbiosis boleh menyebabkan keradangan, disregulasi metabolik dan penurunan fungsi imun.
- **Mekanisme:**
 - **Pengubahan Metabolit:** Mikrobiom yang tidak seimbang boleh menghasilkan metabolit berbahaya yang menggalakkan karsinogenesis.
 - **Penindasan Imun:** Disbiosis mempengaruhi tisu limfoid berkaitan usus (GALT) secara negatif, yang menjejaskan tindak balas imun.
 - **Peningkatan Kebolehtelapan Usus:** Usus yang bocor boleh membenarkan toksin memasuki aliran darah, meningkatkan keradangan.
- **Pengurangan Risiko:**
 - **Probiotik dan Prebiotik:** Masukkan makanan yang ditapai (cth., yogurt, kefir, kimchi) dan makanan kaya serat yang menyuburkan bakteria bermanfaat.
 - **Hadkan Penggunaan Antibiotik:** Elakkan antibiotik yang tidak perlu untuk mencegah gangguan mikrobiom.
 - **Diet Pelbagai:** Diet pelbagai yang kaya dengan makanan utuh boleh menggalakkan kepelbagaian mikrob.
- **Ketoksikan Kronik** - Pendedahan berterusan kepada bahan toksik boleh menyebabkan kerosakan sel dan kanser.
- **Mekanisme:**
 - **Genotoksiti:** Bahan kimia dan bahan pencemar tertentu boleh menyebabkan kerosakan DNA secara langsung.
 - **Gangguan Hormon:** Sesetengah toksin boleh meniru atau menghalang laluan hormon, menggalakkan pertumbuhan kanser.
 - **Keradangan Berterusan:** Banyak toksin mendorong tindak balas keradangan yang boleh meningkatkan risiko perkembangan kanser.
- **Pengurangan Risiko:**
 - **Kesedaran Alam Sekitar:** Kurangkan pendedahan kepada karsinogen yang diketahui dengan memilih produk pembersihan semula jadi, mengelakkan racun perosak dan menapis air minuman.
 - **Pilihan Gaya Hidup Sihat:** Diet seimbang dan senaman yang kerap boleh membantu menyahtoksik badan dan meningkatkan kesihatan keseluruhan.
 - **Saringan Kesihatan Berkala:** Pantau pendedahan kepada toksin persekitaran, terutamanya dalam persekitaran pekerjaan berisiko tinggi.
- **Rintangan Insulin Kronik** - Rintangan insulin boleh menyebabkan hiperinsulinemia, meningkatkan risiko kanser tertentu.
- **Mekanisme:**
 - **Rangsangan Percambahan Sel:** Tahap insulin yang tinggi boleh menggalakkan laluan pertumbuhan sel.
 - **Peningkatan Tahap IGF-1:** Rintangan insulin boleh meningkatkan IGF-1 (faktor pertumbuhan seperti insulin 1), penggalak percambahan sel dan risiko kanser.
 - **Pautan Keradangan Kronik:** Rintangan insulin selalunya bertepatan dengan keradangan sistemik.

- **Pengurangan Risiko:**
 - **Pengurusan Berat Badan:** Mencapai berat badan yang sihat melalui diet dan senaman boleh meningkatkan kepekaan insulin.
 - **Diet Seimbang:** Fokus pada bijirin penuh, protein tanpa lemak dan lemak sihat sambil mengelakkan makanan tinggi gula.
 - **Aktiviti Fizikal Berkala:** Senaman membantu meningkatkan kepekaan insulin dan mengawal paras gula dalam darah.
- **Faktor Penyumbang Lain**
 - **Obesiti - Pengurangan Risiko:** Lakukan senaman secara berkala, makan makanan yang seimbang, dan amalkan kawalan hidangan untuk mengekalkan berat badan yang sihat.
 - **Ketidakseimbangan Hormon - Pengurangan Risiko:** Pemeriksaan kesihatan yang kerap untuk memantau tahap hormon dapat membantu menangani ketidakseimbangan lebih awal, bersama dengan gaya hidup sihat yang merangkumi diet yang menyeluruh.
 - **Tekanan Kronik - Pengurangan Risiko:** Gunakan teknik pengurangan tekanan seperti berzikir, senaman pernafasan dalam, atau terapi.
 - **Diet yang Tidak Baik - Pengurangan Risiko:** Fokus pada diet yang kaya dengan makanan yang tidak diproses. Kurangkan pengambilan gula dan lemak halus.

Kesimpulan

Menangani keradangan kronik, gangguan mikrobiom, ketoksikan, rintangan insulin, dan faktor gaya hidup lain dapat mengurangkan risiko kanser dengan ketara. Melaksanakan perubahan gaya hidup sihat, pengubahsuaian diet, dan kesedaran alam sekitar dapat membantu mengurangkan risiko ini, akhirnya meningkatkan kesihatan dan kesejahteraan yang lebih baik.

57. MENJAGA KECERGASAN FIZIKAL DAN MENTAL ADALAH PENTING UNTUK KESIHATAN

Seseorang yang cergas sering dianggap sebagai seseorang yang mempunyai kecergasan fizikal dan mental, tetapi penting untuk diperhatikan bahawa kecergasan boleh berbeza-beza antara individu. Seseorang itu boleh cergas secara fizikal tetapi tidak cergas secara mental, dan begitu juga sebaliknya.

- **Cergas secara fizikal tetapi tidak cergas secara mental:** Seseorang mungkin mempunyai kesihatan kardiovaskular yang baik, otot yang kuat dan daya tahan yang baik tetapi mungkin bergelut dengan masalah kesihatan mental seperti kebimbangan, kemurungan atau gangguan kognitif.
- **Cergas secara mental tetapi tidak cergas secara fizikal:** Sebaliknya, seseorang itu boleh mempunyai daya tahan mental yang kuat, kesihatan emosi yang baik dan ketajaman kognitif tetapi mungkin mempunyai kesihatan fizikal yang lemah disebabkan oleh gaya hidup yang tidak aktif, penyakit kronik atau sebab-sebab lain.

Kedua-dua aspek, kecergasan fizikal dan mental, adalah penting dan sering mempengaruhi satu sama lain, tetapi ia tidak selalunya sejajar dengan sempurna dalam setiap individu.

Untuk menjadi cergas secara fizikal dan mental, adalah penting untuk mengamalkan tabiat yang menggalakkan kesejahteraan keseluruhan dalam kedua-dua bidang. Berikut adalah beberapa strategi utama:

- **Kecergasan Fizikal**
 - **Senaman Berkala:** Sasarkan sekurang-kurangnya 150 minit aktiviti aerobik sederhana atau 75 minit aktiviti lasak setiap minggu, digabungkan dengan latihan kekuatan.
 - **Pemakanan Sihat:** Makan diet seimbang yang kaya dengan buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin penuh, protein tanpa lemak dan lemak sihat.

- **Tidur yang Mencukupi:** Dapatkan tidur yang berkualiti selama 7-9 jam setiap malam untuk membolehkan badan anda pulih dan berfungsi secara optimum.
- **Penghidratan:** Minum banyak air setiap hari.
- **Elakkan Bahan Berbahaya:** Elakkan merokok, alkohol, dan dadah berbahaya yang lain.
- **Kecergasan Mental**
 - **Pengurusan Tekanan:** Amalkan teknik relaksasi seperti berzikir, meditasi, atau pernafasan dalam.
 - **Hubungan Sosial:** Kekalkan hubungan yang bermakna dan dapatkan sokongan sosial.
 - **Stimulasi Mental:** Libatkan diri dalam aktiviti yang mencabar seperti membaca, berteka-teki atau mempelajari kemahiran baharu untuk memastikan otak anda sentiasa tajam.
 - **Kesedaran dan Kesedaran Emosi:** Berhati-hati dengan fikiran dan perasaan anda, dan bangunkan daya tahan emosi.
 - **Sokongan Profesional:** Dapatkan kaunseling atau terapi jika anda mengalami tekanan mental yang berpanjangan.

Amalkan rutin yang mengimbangi kerja, rehat dan rekreasi. Dengarkan badan dan minda anda, dan laraskan tabiat dengan sewajarnya. Dengan menjaga badan dan minda secara serentak, anda memaksimumkan kesihatan dan kualiti hidup secara keseluruhan. Sebaik-baiknya, kecergasan holistik merangkumi kedua-dua aspek, menyedari bahawa kesihatan fizikal dan mental saling berkaitan dan kedua-duanya penting untuk kesejahteraan keseluruhan.

58. PUNCA PENYAKIT BUAH PINGGANG KRONIK

Penyakit Buah Pinggang Kronik (CKD, chronic kidney disease) boleh berpunca daripada pelbagai keadaan yang membawa kepada kerosakan jangka panjang pada buah pinggang. Berikut ialah pandangan terperinci tentang punca-punca biasa dan mekanisme asasnya:

- **Diabetes Mellitus:** Tahap glukosa darah yang tinggi boleh merosakkan saluran darah dan glomeruli (unit penapisan buah pinggang) melalui proses yang dipanggil glikasi, yang membawa kepada nefropati diabetik. Ini mengakibatkan peningkatan tekanan dan hiperfiltrasi dalam buah pinggang, menyebabkan kerosakan mikrovaskular dan parut dari semasa ke semasa.
- **Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi) :** Tekanan darah tinggi boleh menyebabkan kecederaan langsung pada saluran darah buah pinggang, yang membawa kepada iskemia (aliran darah berkurangan) dan nefrosklerosis (pengerasan buah pinggang). Ini merosakkan glomeruli dan mengurangkan kapasiti penapisannya, seterusnya menyumbang kepada peningkatan tekanan darah, mewujudkan kitaran ganas.
- **Glomerulonefritis** - Ini merujuk kepada keradangan glomeruli, yang boleh disebabkan oleh penyakit autoimun, jangkitan atau ubat-ubatan tertentu. Keradangan ini menyebabkan peningkatan kebolehtelapan membran glomerular, membolehkan protein dan darah bocor ke dalam air kencing, akhirnya mengakibatkan parut dan penurunan fungsi buah pinggang.
- **Penyakit Buah Pinggang Polisistik (PKD):** PKD ialah gangguan genetik di mana pelbagai sista terbentuk di buah pinggang. Sista ini boleh mengganggu seni bina dan fungsi buah pinggang yang normal dengan memampatkan tisu dan saluran darah di sekelilingnya, yang membawa kepada hipertensi dan kegagalan buah pinggang progresif.
- **Penggunaan Ubat-ubatan Tertentu Secara Berpanjangan:** Ubat anti-radang bukan steroid (NSAID), antibiotik tertentu dan agen kemoterapi boleh menyebabkan kecederaan buah pinggang akut, yang membawa kepada perubahan kronik. Ubat-ubatan ini boleh menyebabkan iskemia, kerosakan tubulointerstitial atau menghalang aliran darah buah pinggang dari semasa ke semasa.

- **Penyakit Autoimun:** Keadaan seperti lupus boleh menyebabkan keradangan sistemik yang menyasarkan struktur buah pinggang, menyebabkan glomerulonefritis. Tindak balas imun menghasilkan antibodi yang secara tersilap menyerang tisu buah pinggang, yang membawa kepada disfungsi.
- **Halangan Saluran Kencing:** Keadaan seperti batu karang, tumor atau pembesaran prostat boleh menyekat aliran air kencing. Ini boleh menyebabkan hidronefrosis (bengkak buah pinggang akibat pengumpulan air kencing), yang merosakkan tisu buah pinggang dan menjejaskan fungsi.
- **Jangkitan Kronik:** Jangkitan saluran kencing (UTI) yang berterusan boleh menyebabkan keradangan berulang dan parut pada buah pinggang (pielonefritis kronik). Proses keradangan yang berterusan boleh menjejaskan fungsi buah pinggang.
- **HIV/AIDS:** Virus dan kesannya boleh menyebabkan pelbagai penyakit buah pinggang, termasuk nefropati berkaitan HIV, yang dicirikan oleh glomerulosklerosis segmental fokal yang runtuh. Penyakit ini secara asasnya mengubah struktur dan fungsi buah pinggang, mengakibatkan CKD.

Pengesanan dan pengurusan awal punca-punca ini adalah penting dalam mencegah atau memperlambatkan perkembangan CKD.

Sayangilah buah pinggang anda. Anggap buah pinggang sebagai "mesin basuh" semula jadi badan, menapis bahan buangan dan cecair berlebihan daripada darah untuk menghasilkan air kencing, mengawal elektrolit dan mengimbangi tahap pH.

59. PUASA DAN MANFAAT KESIHATAN MENERUSI AUTOFAGI

- **Autofagi bermaksud "memakan diri sendiri."**
 - Ia adalah sistem pengemasan selular yang membuang organel, agregat protein dan patogen yang tidak berfungsi.
 - Membantu mengekalkan keseimbangan antara penghasilan dan degradasi bahan selular.
 - Menggalakkan pembaharuan selular dan meningkatkan fungsi selular secara keseluruhan.

Puasa mengaktifkan proses selular yang dipanggil autofagi iaitu mekanisme semula jadi untuk mengekalkan kesihatan sel dengan membersihkan komponen yang rosak dan mengitar semulanya. Proses ini memainkan peranan penting dalam banyak manfaat kesihatan yang berkaitan dengan puasa.

- **Bagaimana Puasa Mencetuskan Autofagi**
 - Semasa berpuasa atau tempoh pengambilan nutrien yang rendah, badan mengalami kekurangan nutrien.
 - Kekurangan ini menghalang laluan mTOR (sasaran mekanistik rapamycin), yang biasanya menyekat autofagi.
 - Sebagai tindak balas, autofagi diaktifkan untuk mengitar semula bahan intraselular untuk tenaga.
 - Proses ini berterusan sehingga nutrien tersedia semula.
- **Manfaat Kesihatan Autofagi melalui Puasa**
 - Pembaikan Sel dan Panjang Umur**
 - Menghilangkan mitokondria dan protein yang rosak.
 - Mengurangkan penuaan sel dan menggalakkan umur panjang.
 - Metabolisme yang Diperbaiki**
 - Meningkatkan kepekaan insulin.
 - Mengurangkan risiko gangguan metabolik seperti diabetes.

- **Perlindungan Neuro :** Membersihkan agregat protein toksik yang dikaitkan dengan penyakit neurodegeneratif seperti Alzheimer dan Parkinson.
- **Pencegahan Kanser:** Menghilangkan sel prakanser dan menghadkan keradangan kronik.
- **Sokongan Sistem Imun:** Menggalakkan fungsi dan kitar semula sel imun yang betul.
- **Penurunan Berat Badan dan Komposisi Badan:** Menyokong kehilangan lemak dengan menukar penggunaan tenaga daripada glukosa kepada simpanan lemak.

Autofagi ialah keseimbangan; puasa berlebihan atau kekurangan nutrien adalah berbahaya. Kecekapan autofagi menurun dengan usia tetapi boleh dirangsang melalui gaya hidup. Keseimbangan penghidratan dan elektrolit perlu dipantau semasa berpuasa. Rujuk profesional penjagaan kesihatan sebelum memulakan puasa berpanjangan, terutamanya jika anda mempunyai keadaan perubatan sedia ada.

60. CARA SEMULA JADI MENINGKATKAN AUTOFAGI SELAIN BERPUASA

Berikut adalah beberapa cara semula jadi untuk meningkatkan autofagi selain berpuasa:

- **Senaman Berkala**
 - Senaman berintensiti sederhana hingga tinggi merangsang autofagi, terutamanya dalam sel otot.
 - Meningkatkan pembersihan selular dan penyesuaian terhadap tekanan.
 - Membantu mengekalkan kesihatan metabolik dan fungsi mitokondria.
- **Sekatan Kalori (Tanpa Puasa)**
 - Mengurangkan pengambilan kalori secara sederhana (cth., 20-30%) tanpa berpuasa penuh boleh mengaktifkan autofagi.
 - Menggalakkan pembaikan selular dan manfaat jangka hayat yang serupa dengan berpuasa tetapi kurang intensif.
- **Mengambil Makanan yang Meningkatkan Autofagi. Contoh:**
 - Teh hijau (kaya dengan EGCG) menggalakkan autofagi.
 - Kunyit (kurkumin) mempunyai sifat yang mendorong autofagi.
 - Resveratrol yang terdapat dalam anggur merah dan beri menyokong laluan autofagi.
 - Spermidin, yang terdapat secara semula jadi dalam makanan seperti cendawan dan soya, merangsang autofagi.
- **Pendedahan Haba dan Sejuk**
 - Terapi sauna atau pendedahan haba mengaktifkan tindak balas tekanan termasuk autofagi.
 - Pendedahan sejuk (cth., mandi air sejuk, krioterapi) mencetuskan penyesuaian selular yang membawa kepada autofagi.
- **Tidur yang Mencukupi dan Penyelenggaraan Ritma Sirkadian**
 - Kitaran tidur yang betul membantu mengawal selia autofagi dengan menyejajarkan dengan ritma sirkadian.
 - Tidur yang kurang baik mengganggu proses penyelenggaraan selular.
- **Mengurangkan Tahap Insulin**
 - Diet rendah karbohidrat dan gula yang diproses membantu mengekalkan tahap insulin yang rendah, yang menyokong pengaktifan autofagi.

- Diet ketogenik atau rendah karbohidrat kadangkala meningkatkan autofagi dengan meniru keadaan berpuasa.
- **Pendedahan Sekejap-sekejap kepada Tekanan Ringan (Hormesis):** Tekanan ringan seperti radiasi dos rendah, hipoksia sekejap-sekejap (teknik menahan nafas).
- **Elakkan Alkohol dan Toksin Berlebihan:** Toksin boleh menjejaskan autofagi; mengurangkan pengambilannya menyokong penyelenggaraan selular yang berkesan.

Kaedah ini boleh digabungkan untuk menyokong autofagi secara semula jadi, menggalakkan kesihatan selular dan umur panjang tanpa berpuasa dengan ketat. Sentiasa pertimbangkan keseimbangan dan status kesihatan individu.

61. MINYAK IKAN KAYA DENGAN OMEGA-3

Suplemen minyak ikan kaya dengan asid lemak omega-3 [terutamanya EPA (asid eikosapentaenoik) dan DHA (asid dokosaheksanoik)]. Sumber minyak ikan yang biasa kaya dengan asid lemak omega-3 (EPA dan DHA) termasuk:

- **Ikan Berlemak:** Salmon, Mackerel, Sardin, Ikan Bilis, Ikan Herring, Ikan Trout.
- **Minyak Hati Ikan:** Minyak hati ikan kod (cod liver oil).
- **Sumber Marin Lain:** Tuna, Halibut, Ikan Todak.
- **Suplemen:** Kapsul minyak ikan yang telah ditulenkan dan formulasi omega-3 gred farmaseutikal.

Sumber-sumber ini menyediakan EPA dan DHA langsung, yang lebih biotersedia daripada omega-3 berasaskan tumbuhan.

EPA dan DHA boleh disintesis dalam badan manusia, tetapi hanya dalam jumlah yang terhad. Disebabkan sintesis endogen yang terhad, penggunaan langsung EPA dan DHA daripada minyak ikan atau ikan berlemak sering disyorkan untuk memenuhi keperluan fisiologi, terutamanya untuk manfaat kardiovaskular dan neurologi.

EPA terutamanya membantu mengurangkan keradangan dan menyokong kesihatan jantung dengan menurunkan trigliserida darah dan mengawal pembekuan darah. DHA adalah penting untuk perkembangan dan fungsi otak dan mata, mengekalkan membran sel yang sihat dan melindungi sel saraf. Bersama-sama, ia menggalakkan kesihatan kardiovaskular, neurologi dan imun secara keseluruhan.

EPA dan DHA terkenal dengan keupayaannya untuk menurunkan trigliserida, sejenis lemak darah yang berkaitan dengan risiko kardiovaskular. Walau bagaimanapun, kesannya terhadap kolesterol LDL (sering dirujuk sebagai "kolesterol jahat") adalah lebih kompleks dan secara amnya kurang menggalakkan dari segi menurunkan LDL.

- **Kesan Minyak Ikan terhadap trigliserida dan LDL:**
 - **Trigliserida:** Minyak ikan boleh mengurangkan tahap trigliserida dengan ketara.
 - **LDL:** Minyak ikan boleh menyebabkan sedikit peningkatan atau tiada perubahan ketara dalam kolesterol LDL dalam kebanyakan individu.
 - **HDL:** Minyak ikan boleh meningkatkan tahap HDL ("kolesterol baik") secara sederhana.

Suplemen minyak ikan berkesan dalam menurunkan trigliserida tetapi secara amnya tidak berkesan untuk menurunkan kolesterol LDL. Jika pengurangan LDL adalah matlamat utama, rawatan lain seperti statin, ezetimibe atau perencat PCSK9 adalah lebih sesuai.

- **Adakah suplemen Omega-3 perlu untuk individu yang sihat?**

Bagi individu yang sihat secara amnya, suplemen EPA dan DHA tidak selalunya diperlukan jika mereka mengambil ikan berminyak dalam jumlah yang mencukupi (kira-kira 2 hidangan seminggu) atau mempunyai diet yang kaya dengan makanan laut.

- **Walau bagaimanapun, suplemen mungkin bermanfaat dalam kes tertentu:**

- Orang yang mempunyai pengambilan ikan yang rendah (vegetarian, vegan)
- Mereka yang mempunyai keperluan yang meningkat (wanita hamil atau menyusukan bayi)
- Individu yang berisiko menghidap penyakit kardiovaskular atau dengan keradangan yang sedia ada
- Warga emas yang prihatin dengan kesihatan kognitif

Secara keseluruhan, mengekalkan diet seimbang dengan sumber semula jadi EPA dan DHA adalah pendekatan yang diutamakan, tetapi suplemen boleh membantu mengisi jurang jika pengambilan makanan tidak mencukupi.

62. KOLAGEN: KEKURANGANNYA MENYEBABKAN KEDUTAN KULIT DAN SAKIT SENDI

Badan kita secara semula jadi menghasilkan kolagen. Ia adalah protein yang paling banyak dalam tubuh manusia dan terutamanya dihasilkan oleh sel khusus yang dipanggil fibroblas yang terdapat dalam tisu penghubung seperti kulit, tendon, tulang dan rawan.

Pengeluaran kolagen menurun dengan usia, yang membawa kepada tanda-tanda penuaan seperti kedutan, sakit sendi dan penurunan keanjalan tisu. Faktor persekitaran seperti pendedahan UV, merokok dan diet yang buruk juga boleh mengurangkan sintesis kolagen.

Kedutan dan sakit sendi boleh menjadi tanda-tanda yang berkaitan dengan kekurangan kolagen atau, secara lebih meluas, penurunan kualiti dan kuantiti kolagen dalam badan.

- **Kedutan:** Apabila tahap kolagen menurun seiring bertambahnya usia atau disebabkan oleh faktor persekitaran, kulit kehilangan struktur, keanjalan dan keupayaan pengekalan kelembapannya, yang membawa kepada pembentukan kedutan dan garis halus.
- **Sakit Sendi:** Kolagen merupakan komponen utama rawan, yang melindungi sendi. Kolagen yang berkurangan boleh menyebabkan rawan menjadi lemah atau menipis, mengakibatkan sakit sendi, kekakuan dan peningkatan risiko osteoarthritis.

Walau bagaimanapun, gejala ini juga boleh disebabkan oleh sebab lain, jadi penting untuk mempertimbangkan kekurangan kolagen sebagai salah satu faktor antara banyak faktor.

Oleh kerana penghasilan kolagen semula jadi menjadi perlahan dari semasa ke semasa, sesetengah orang memilih untuk menambah peptida kolagen atau menyokong sintesis kolagen melalui pemakanan dan penjagaan kulit.

- **Bagaimana Penuaan Mempengaruhi Pengeluaran Kolagen**

- **Penurunan Pengeluaran:** Seiring bertambahnya usia, fibroblas menghasilkan kurang kolagen. Bermula pada pertengahan 20-an hingga 30-an, pengeluaran kolagen biasanya berkurangan kira-kira 1% setahun.
- **Perubahan Struktur:** Kolagen yang dihasilkan selalunya berkualiti rendah dengan struktur molekul yang berubah, yang membawa kepada tisu yang lebih lemah dan kurang elastik.

- **Kesan yang Kelihatan:**
 - Kedutan dan garis halus terbentuk apabila kulit kehilangan keanjalan.
 - Sendi menjadi lebih kaku dan rawan menipis, meningkatkan risiko osteoarthritis.
 - Tulang mungkin menjadi kurang padat dan lebih mudah patah.
- Faktor Luaran Mempercepatkan Penurunan:
Pendedahan UV, merokok, pencemaran, diet yang buruk dan tekanan kronik mempercepatkan pemecahan kolagen.

Apa yang Perlu Dilakukan Mengenaunya

- **Pemakanan:**
 - Ambil makanan kaya vitamin C untuk menyokong sintesis kolagen.
 - Sertakan sumber protein dengan asid amino glisin dan prolin (cth., daging, ikan, telur).
 - Mineral seperti zink dan kuprum juga membantu penghasilan kolagen.
- **Suplemen Kolagen:**
Peptida kolagen terhidrolisis boleh membantu menambah kolagen dan merangsang penambahbaikan kulit dan sendi.
- **Penjagaan Kulit:** Gunakan produk topikal yang mengandungi retinoid, peptida atau antioksidan yang menggalakkan pembentukan kolagen dan melindungi kolagen sedia ada.
- **Perlindungan Matahari:** Gunakan pelindung matahari secara berkala untuk mencegah kerosakan kolagen yang disebabkan oleh UV.
- **Gaya Hidup Sihat:**
 - Elakkan merokok.
 - Urus tekanan.
 - Lakukan senaman secara berkala untuk menggalakkan peredaran dan kesihatan tisu.

63 FAKTOR-FAKTOR PENGGUNA MUDAH TERPENGARUH DENGAN MAKLUMAT PALSU DAN CARA MENGENALPASTI PRODUK HERBA PALSU

• Faktor-faktor mudah terpengaruh

Berikut adalah antara faktor-faktor yang menyebabkan orang ramai mudah terpedaya dan dimanipulasi oleh maklumat palsu yang membawa kepada pembelian produk perubatan palsu dan tiruan termasuk produk herba:

- **Kurangnya Kesedaran dan Pendidikan**
 - Pengetahuan terhad tentang rawatan perubatan dan risiko tiruan.
 - Ketidakupayaan untuk menilai secara kritis dakwaan kesihatan atau label produk.
- **Pemasaran dan Pengiklanan yang Menipu atau Berlebihan (overclaim)**
 - Dakwaan palsu tentang keberkesanan dan keselamatan produk.
 - Penggunaan bahasa persuasif dan rayuan emosi yang menyasarkan individu yang terdedah.
- **Pengaruh Sosial dan Tekanan Rakan Sebaya**
 - Cadangan daripada rakan, keluarga atau influencer media sosial.
 - Testimoni yang mungkin direka-reka atau dibesar-besarkan.

- **Kedegilan dan Keputusan**
 - Mencari penawar cepat untuk penyakit kronik atau serius tanpa perundingan yang betul.
 - Pembelian impulsif didorong oleh harapan atau ketakutan.
- **Faktor Kebolehcapaian dan Harga**
 - Produk palsu sering dijual pada harga yang lebih rendah, menarik pembeli yang sensitif terhadap harga.
 - Ketersediaan di pasaran dan platform dalam talian yang tidak dikawal selia.
- **Kekurangan Penguatkuasaan Kawal Selia**
 - Pemantauan dan kawalan yang lemah membolehkan produk tiruan diedarkan secara bebas.
 - Penalti atau tindakan yang tidak mencukupi terhadap pemalsu.
- **Bias Kognitif dan Faktor Psikologi**
 - Bias pengesanan menyebabkan orang ramai mempercayai maklumat yang selaras dengan kepercayaan mereka.
 - Terlalu mempercayai remedi "semula jadi" atau "herba" tanpa sokongan saintifik.
- **Pembungkusan dan Pelabelan yang Kompleks:** Pembungkusan tiruan yang canggih yang meniru produk tulen, menjadikan pengesanan sukar.
- **Komunikasi yang Lemah daripada Penyedia Penjagaan Kesihatan:** Panduan dan pendidikan yang tidak mencukupi tentang penggunaan ubat yang selamat dan risiko tiruan.
- **Akses Terhad kepada Maklumat yang Boleh Dipercayai:** Kesukaran dalam membezakan sumber yang boleh dipercayai daripada maklumat salah, terutamanya dalam talian.

Cara mengenal pasti produk herba palsu di pasaran:

- **Semak Kualiti Pembungkusan**
 - Cari kualiti cetakan yang buruk, kesalahan ejaan, fon yang tidak jelas atau logo yang herot.
 - Produk asli biasanya mempunyai pembungkusan berkualiti tinggi dan kalis gangguan.
- **Sahkan Label dan Maklumat Produk**
 - Pastikan label mengandungi butiran yang jelas: ramuan, arahan, maklumat pengilang, nombor kelompok, tarikh luput, tanda pensijilan.
 - Kekurangan butiran ini atau maklumat yang samar-samar adalah tanda amaran.
- **Cari Kelulusan Pensijilan dan Kawal Selia**
 - Semak sama ada produk tersebut berdaftar atau diluluskan oleh pihak berkuasa kesihatan atau badan kawal selia yang berkaitan.
 - Ubat herba asli selalunya mempunyai tanda pensijilan atau kualiti rasmi (cth. nombor MAL12345678T)
- **Semak Silang Ketulenan Produk**
 - Gunakan kod QR atau hologram (jika ada) untuk mengesahkan kesahihan melalui laman web pengilang atau pangkalan data rasmi.
 - Berhati-hati dengan produk tanpa sebarang pengesanan yang boleh dikesan.
- **Nilai Harga:** Harga yang jauh lebih rendah berbanding purata pasaran mungkin menunjukkan produk palsu.

- **Beli daripada Sumber Dipercayai:** Beli daripada farmasi yang bereputasi, kedai herba yang diperakui atau pengedar yang sah dan bukannya penjual jalanan atau penjual dalam talian yang tidak disahkan.
- **Perhatikan Ciri-ciri Fizikal:** Periksa warna, tekstur, bau dan rasa produk; ketidakselarasan dengan piawaian yang diketahui mungkin menunjukkan produk palsu.
- **Kaji Reputasi Pengilang:** Sahkan kredibiliti pengilang dan semak sebarang amaran atau aduan sebelum ini.
- **Elakkan Produk Membuat Dakwaan Tidak Realistik**
 - Berhati-hati dengan produk yang menjanjikan penawar segera atau hasil ajaib.
 - Semak dengan NPRA, Kementerian Kesihatan Malaysia menerusi sistem Quest 3+ berkaitan status pendaftaran.
- **Rujuk Profesional Penjagaan Kesihatan:** Apabila ragu-ragu, minta ahli farmasi atau pakar perubatan herba untuk membantu mengenal pasti produk tulen.

64. FUNGSI BUAH PINGGANG DAN PENJAGAANNYA UNTUK MENGELAKKAN KEROSAKAN

- **Fungsi buah pinggang (ginjal)**
 - **Penyingkiran sisa:** Ginjal menapis darah untuk membuang sisa dan bahan berlebihan seperti urea, kreatinin dan toksin, yang kemudiannya dikumuhkan sebagai air kencing. Proses ini menghalang pengumpulan berbahaya dalam badan.
 - **Keseimbangan cecair dan elektrolit:** Ginjal mengawal isipadu dan komposisi cecair badan dengan mengawal tahap elektrolit utama seperti natrium, kalium dan kalsium, mengekalkan penghidratan dan fungsi selular yang betul.
 - **Pengawalan tekanan darah:** Ginjal menghasilkan renin, hormon yang membantu mengawal tekanan darah dengan mengimbangi paras garam dan air serta mempengaruhi penyempitan saluran darah.
 - **Pengeluaran sel darah merah:** Ginjal merembeskan eritropoietin, hormon yang merangsang sumsum tulang untuk menghasilkan sel darah merah, memastikan pengangkutan oksigen yang mencukupi dalam badan.
 - **Keseimbangan asid-bes:** Ginjal membantu mengekalkan pH badan dengan mengeluarkan ion hidrogen dan menyerap semula bikarbonat, memastikan keadaan dalaman stabil.
 - **Pengaktifan vitamin D:** Ginjal menukar vitamin D kepada bentuk aktifnya, yang penting untuk penyerapan kalsium dan kesihatan tulang.

Oleh kerana buah pinggang melaksanakan fungsi-fungsi penting ini, memastikan ia sihat adalah penting untuk kesejahteraan keseluruhan. Kerosakan atau penyakit buah pinggang boleh menyebabkan pengumpulan toksin, ketidakseimbangan cecair, anemia, kelemahan tulang dan komplikasi yang mengancam nyawa seperti tekanan darah tinggi atau kegagalan buah pinggang.

- **Penjagaan buah pinggang**
 - **Kekal terhidrat:** Minum air yang mencukupi membantu buah pinggang membuang toksin dan bahan buangan dengan berkesan. Penghidratan yang betul menyokong fungsi buah pinggang yang optimum dan mengurangkan risiko batu karang dan jangkitan. Sasarkan kira-kira 8 gelas (2 liter) setiap hari, tetapi sesuaikan berdasarkan status kesihatan anda dan nasihat doktor.
 - **Kekalkan tekanan darah yang sihat:** Tekanan darah tinggi boleh merosakkan buah pinggang dari semasa ke semasa. Pantau secara berkala dan uruskan melalui perubahan gaya hidup seperti mengurangkan pengambilan garam, bersenam, menguruskan tekanan dan mengikuti nasihat

perubatan. Mengekalkan tekanan darah dalam julat yang sihat melindungi saluran darah buah pinggang daripada kerosakan.

- **Uruskan paras gula dalam darah:** Diabetes adalah penyebab utama penyakit buah pinggang kronik (CKD). Mengekalkan gula dalam darah dalam paras sasaran melalui diet, senaman dan ubat mengurangkan tekanan pada buah pinggang dan mengurangkan risiko nefropati diabetik.
- **Makan diet yang seimbang dan mesra buah pinggang:** Kurangkan garam, gula dan makanan yang diproses dan tekankan buah-buahan segar, sayur-sayuran, bijirin penuh dan protein tanpa lemak. Menghadkan pengambilan natrium membantu mengawal tekanan darah, manakala nutrisi seimbang menyokong kesihatan buah pinggang secara keseluruhan.
- **Elakkan penggunaan ubat tahan sakit yang berlebihan:** Penggunaan NSAID yang berlebihan (seperti ibuprofen) dan beberapa ubat lain boleh membahayakan buah pinggang. Gunakan ubat-ubatan tersebut hanya seperti yang diarahkan dan berunding dengan penyedia penjagaan kesihatan anda untuk alternatif yang lebih selamat jika perlu.
- **Kekalkan berat badan yang sihat:** Berat badan berlebihan membebankan buah pinggang dan meningkatkan risiko hipertensi dan diabetes. Senaman yang kerap dan pemakanan yang teliti membantu mengekalkan berat badan yang sihat, sekali gus mengurangkan beban ini.
- **Berhenti merokok:** Merokok mengurangkan aliran darah ke buah pinggang dan memburukkan lagi kerosakan buah pinggang. Berhenti meningkatkan peredaran darah dan membantu melindungi fungsi buah pinggang.
- **Jangan minum alkohol:** Alkohol berlebihan boleh menyebabkan dehidrasi dan meningkatkan tekanan darah, yang kedua-duanya membahayakan buah pinggang.
- **Bersenam secara berkala:** Aktiviti fizikal sederhana meningkatkan kesihatan jantung dan peredaran darah, secara tidak langsung memberi manfaat kepada fungsi buah pinggang. Sasarkan sekurang-kurangnya 150 minit senaman sederhana setiap minggu, seperti berjalan kaki, berenang atau berbasikal.
- **Dapatkan pemeriksaan kesihatan secara berkala:** Terutamanya jika anda mempunyai faktor risiko seperti diabetes atau hipertensi, ujian fungsi buah pinggang yang kerap dapat mengesan perubahan awal. Diagnosis awal membolehkan campur tangan tepat pada masanya untuk mencegah perkembangan penyakit.

65. MEMPUYAI JANTUNG YANG SIHAT TIDAK SEPENUHNYA BEBAS DARI RISIKO STROK

Orang yang mempunyai jantung yang sihat tidak sepenuhnya bebas daripada risiko strok. Walaupun jantung yang sihat mengurangkan risiko jenis strok tertentu, faktor lain masih boleh menyebabkan strok.

Pencegahan strok memerlukan pengurusan semua faktor risiko, bukan sahaja kesihatan jantung.

Orang yang mempunyai jantung yang sihat juga boleh mengalami strok akibat aktiviti fizikal dan mental yang berlebihan kerana:

- **Kenaikan Tekanan Darah Secara Mendadak:** Tekanan fizikal atau mental yang kuat boleh menyebabkan lonjakan tekanan darah secara tiba-tiba. Walaupun jantung sihat, tekanan darah tinggi yang mendadak boleh menyebabkan saluran darah di otak pecah, mengakibatkan strok hemoragik.
- **Kelainan Saluran Darah:** Sesetengah individu mungkin mempunyai kelainan tersembunyi atau tidak dikesan pada saluran darah otak mereka (seperti aneurisma atau malformasi arteriovenous) yang boleh pecah disebabkan tekanan (stress) atau kerja keras (exertion).
- **Pembentukan Gumpalan Darah:** Tekanan fizikal atau mental boleh menyebabkan peningkatan kecenderungan pembekuan darah buat sementara waktu, yang boleh menyebabkan penyumbatan arteri otak dan menyebabkan strok iskemia.
- **Dehidrasi atau Ketidakseimbangan:** Usaha yang kuat boleh menyebabkan dehidrasi atau ketidakseimbangan elektrolit yang menjejaskan aliran darah dan peredaran otak, meningkatkan risiko strok.

- **Faktor Risiko Lain:** Strok juga boleh berlaku disebabkan oleh faktor-faktor yang tidak bergantung kepada kesihatan jantung, seperti faktor genetik, merokok, kolesterol tinggi atau keadaan yang tidak didiagnosis seperti penyakit arteri karotid.

Ringkasnya, aktiviti fizikal boleh mencetuskan perubahan fisiologi yang meningkatkan risiko strok walaupun pada individu yang tidak diketahui mempunyai masalah jantung.

Orang yang mempunyai jantung yang sihat boleh mengurangkan lagi risiko strok mereka dengan menguruskan tekanan dan mengelakkan aktiviti berlebihan, seperti berikut:

- **Mengurangkan Tekanan:** Tekanan mental kronik boleh meningkatkan tekanan darah dan menyebabkan perubahan berbahaya pada saluran darah, sekali gus meningkatkan risiko strok. Teknik pengurusan tekanan seperti berzikir, meditasi, pernafasan dalam dan senaman relaksasi membantu mengurangkan risiko ini.
- **Mengelakkan Aktiviti Berlebihan:** Aktiviti fizikal atau mental yang berlebihan boleh menyebabkan lonjakan tekanan darah secara tiba-tiba, dehidrasi atau peningkatan pembekuan darah, yang boleh mencetuskan strok. Menyederhanakan tahap aktiviti, memastikan penghidratan yang betul dan berehat adalah langkah pencegahan yang penting. Seiring dengan jantung yang sihat, tabiat ini menyumbang dengan ketara kepada penurunan risiko strok.

66 PENGAMBILAN GULA YANG TINGGI DIKAITKAN DENGAN PELBAGAI PENYAKIT METABOLIK

Pengambilan gula yang tinggi sangat dikaitkan dengan peningkatan risiko beberapa penyakit metabolik yang serius. Mengurangkan pengambilan gula adalah disyorkan untuk mengurangkan risiko ini dan meningkatkan kesihatan metabolik secara keseluruhan.

- **Penyakit metabolik yang berkaitan dengan pengambilan gula yang tinggi termasuk:**
 - Diabetes Jenis 2
 - Obesiti
 - Sindrom Metabolik
 - Penyakit Hati Berlemak Bukan Alkohol (Non-Alcoholic Fatty Liver Disease, NAFLD)
 - Penyakit Kardiovaskular (termasuk hipertensi, aterosklerosis)
 - Rintangan Insulin
 - Dislipidemia (tahap kolesterol dan trigliserida yang tidak normal)

Mekanisme hubungan pengambilan gula yang tinggi dan peningkatan risiko penyakit metabolik adalah seperti berikut:

- **Diabetes Jenis 2:**
 - Pengambilan gula yang tinggi, terutamanya daripada fruktosa dan glukosa, membawa kepada peningkatan tahap glukosa darah.
 - Glukosa tinggi kronik merangsang pembebasan insulin yang berlebihan.
 - Lama-kelamaan, tisu mengalami rintangan insulin, di mana sel tidak lagi bertindak balas dengan berkesan terhadap insulin.
 - Sel- β pankreas menjadi terlalu banyak bekerja, akhirnya membawa kepada disfungsi sel- β dan penurunan pengeluaran insulin.
 - Gabungan ini menyebabkan hiperglikemia berterusan dan permulaan diabetes.
- **Obesiti:**
 - Gula yang berlebihan meningkatkan pengambilan kalori tanpa memberikan rasa kenyang.
 - Pengambilan fruktosa yang tinggi menggalakkan lipogenesis de novo (pembentukan lemak) dalam hati.

- Tahap insulin yang tinggi daripada lonjakan gula yang kerap menggalakkan penyimpanan lemak dalam tisu adipos.
 - Pembebasan dopamin yang disebabkan oleh gula di otak boleh menggalakkan tingkah laku makan yang ketagihan, meningkatkan lagi penggunaan.
 - Keseimbangan tenaga positif yang terhasil membawa kepada pengumpulan lemak dan obesiti.
- **Penyakit Kardiovaskular (CVD):**
 - Pengambilan gula yang tinggi meningkatkan sintesis trigliserida dalam hati.
 - Gula berlebihan meningkatkan kolesterol lipoprotein berketumpatan rendah (LDL) dan mengurangkan kolesterol lipoprotein berketumpatan tinggi (HDL).
 - Pengambilan gula menggalakkan keradangan sistemik dan tekanan oksidatif.
 - Perubahan ini mempercepatkan aterosklerosis dan disfungsi endotelial.
 - Tekanan darah tinggi dan rintangan insulin meningkatkan lagi risiko CVD.
 - **Penyakit Hati Berlemak Bukan Alkohol (NAFLD):**
 - Fruktosa dimetabolismekan terutamanya di hati, di mana ia memacu lipogenesis.
 - Sintesis lemak berlebihan membawa kepada pengumpulan trigliserida dalam hepatosit.
 - Pembentukan lipid ini menyebabkan keradangan hati dan fibrosis.
 - Lama-kelamaan, ia boleh berkembang menjadi steatohepatitis dan sirosis hati.
 - **Sindrom Metabolik:**
 - Pengambilan gula yang tinggi menyebabkan rintangan insulin.
 - Ini membawa kepada peningkatan glukosa darah, tekanan darah tinggi dan dislipidemia.
 - Lemak visceral yang berlebihan daripada pengambilan gula merembeskan sitokin pro-radang.
 - Faktor-faktor ini bergabung untuk mewujudkan sekumpulan faktor risiko yang dikenali sebagai sindrom metabolik, meningkatkan risiko CVD dan diabetes.
 - **Dislipidemia:**
 - Pengambilan gula yang tinggi, terutamanya fruktosa dan sukrosa, dikaitkan dengan dislipidemia, yang dicirikan oleh trigliserida yang tinggi, kolesterol HDL yang rendah, dan peningkatan zarah LDL kecil yang padat, yang semuanya menyumbang kepada risiko kardiovaskular.
 - Pengambilan gula yang tinggi mengganggu metabolisme lipid normal dengan menggalakkan penghasilan trigliserida hepatic dan mengubah profil lipoprotein, yang membawa kepada dislipidemia dan peningkatan risiko kardiovaskular.

Ringkasnya, mengurangkan pengambilan gula dapat mengurangkan risiko penyakit metabolik yang serius dengan mengurangkan lonjakan gula dalam darah, meningkatkan kepekaan insulin, mengurangkan pengumpulan lemak dan mengurangkan keradangan. Ini membantu mencegah obesiti, diabetes jenis 2, dislipidemia, penyakit hati berlemak dan masalah kardiovaskular, sekali gus menggalakkan kesihatan metabolik yang lebih baik secara keseluruhan.

Kurangkan manis dalam makanan, lebihkan manis dalam senyuman

67. DEMENSIA: FAKTOR PENYUMBANG DAN BAGAIMANA GAYA HIDUP DAN DIET SIHAT MENGURANGKAN RISIKO

Demensia ialah sindrom yang dicirikan oleh penurunan fungsi kognitif yang cukup teruk sehingga mengganggu kehidupan seharian dan kebebasan. Ia mempengaruhi ingatan, pemikiran, penaaakulan (reasoning), bahasa dan tingkah laku, yang disebabkan oleh kerosakan pada sel otak daripada pelbagai penyakit atau keadaan.

Etiologi demensia melibatkan pelbagai faktor yang menyebabkan disfungsi otak progresif. Ia terutamanya berpunca daripada penyakit neurodegeneratif seperti penyakit Alzheimer, yang dicirikan oleh pengumpulan protein yang tidak normal yang membawa kepada kehilangan neuron. Masalah vaskular seperti strok atau hipertensi kronik menyebabkan aliran darah yang berkurangan dan kerosakan otak, yang membawa kepada demensia vaskular. Kecenderungan genetik, kecederaan kepala, jangkitan dan faktor gaya hidup (contohnya, merokok, diet yang tidak sihat) juga menyumbang. Keradangan kronik dan gangguan metabolik memburukkan lagi kerosakan neuron, yang memuncak dalam penurunan kognitif.

- **Faktor utama yang menyebabkan demensia:**

- **Umur:** Usia adalah faktor risiko yang paling ketara. Risiko demensia meningkat dengan ketara selepas umur 65 tahun, dengan kejadian berganda setiap 5 tahun.
- **Genetik dan Sejarah Keluarga:** Gen tertentu (seperti alel APOE-e4) meningkatkan kerentanan terhadap penyakit Alzheimer dan demensia lain. Sejarah keluarga yang menghidap demensia meningkatkan risiko individu.
- **Penyakit Neurodegeneratif:** Penyakit yang menyebabkan kehilangan sel otak progresif, seperti penyakit Alzheimer, penyakit Parkinson, demensia badan Lewy, dan demensia frontotemporal, secara langsung menyebabkan demensia.
- **Faktor Vaskular:** Keadaan seperti strok, hipertensi, aterosklerosis, dan diabetes merosakkan saluran darah di otak, yang membawa kepada demensia vaskular.
- **Trauma Kepala:** Kecederaan otak traumatik yang berulang atau teruk (cth., daripada kemalangan atau sukan bersentuhan) meningkatkan risiko menghidap demensia di kemudian hari.
- **Faktor Gaya Hidup:** Merokok, pengambilan alkohol dan dadah narkotik, tidak aktif fizikal, diet yang buruk dan obesiti menyumbang kepada demensia dengan menjejaskan kesihatan vaskular dan otak.
- **Keadaan Kesihatan Kronik:** Diabetes, hipertensi, kolesterol tinggi dan kemurungan dikaitkan dengan risiko demensia yang lebih tinggi disebabkan oleh kesannya terhadap fungsi otak dan aliran darah.
- **Faktor Persekitaran:** Pendedahan kepada toksin, logam berat atau pencemaran udara boleh meningkatkan risiko demensia melalui neuroinflamasi dan kerosakan sel otak.
- **Jangkitan dan Keradangan Otak:** Jangkitan tertentu (cth., HIV, sifilis) dan keradangan kronik boleh menyumbang kepada penurunan kognitif dan demensia.
- **Keadaan Kesihatan Mental:** Kemurungan dan pengasingan sosial yang tidak dirawat boleh meningkatkan risiko demensia dengan mempercepatkan penurunan kognitif.

Gaya hidup dan diet sihat untuk mengurangkan risiko demensia:

- **Diet Seimbang:**

- **Diet Mediterranean:** Kaya dengan buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin penuh, kacang, kacang, ikan dan minyak zaitun, diet ini dikaitkan dengan fungsi kognitif yang lebih baik dan risiko demensia yang lebih rendah. Ia menyediakan antioksidan dan lemak sihat yang mengurangkan keradangan dan tekanan oksidatif di otak.
- **Hadkan lemak tepu dan gula:** Diet yang tinggi lemak tepu dan gula halus boleh meningkatkan risiko penurunan kognitif. Mengurangkan pengambilan daging merah, makanan yang diproses dan minuman bergula membantu mengekalkan kesihatan otak.
- **Peningkatan pengambilan antioksidan:** Makanan yang kaya dengan vitamin E dan C (seperti beri, kacang dan sayur-sayuran berdaun hijau) memerangi tekanan oksidatif, penyumbang kepada demensia.
- **Asid lemak omega-3 yang mencukupi:** Omega-3, yang terdapat dalam ikan berlemak seperti salmon dan makrel, menyokong integriti membran sel otak dan mengurangkan neuroinflamasi.

- **Senaman Fizikal Berkala:**
 - **Senaman aerobik:** Aktiviti seperti berjalan kaki, berenang atau berbasikal meningkatkan kesihatan kardiovaskular, meningkatkan aliran darah ke otak dan menggalakkan neurogenesis (pertumbuhan sel otak baharu).
 - **Latihan kekuatan:** Mengekalkan jisim dan kekuatan otot menyokong mobiliti dan kesihatan fizikal keseluruhan, secara tidak langsung memberi manfaat kepada fungsi kognitif.
 - **Kekerapan senaman:** Sasarkan sekurang-kurangnya 150 minit senaman intensiti sederhana seminggu untuk memaksimumkan manfaat otak.
- **Stimulasi Kognitif:**
 - Penglibatan dalam aktiviti yang mencabar mental seperti teka-teki, membaca, mempelajari kemahiran baharu atau bahasa meningkatkan hubungan saraf dan simpanan kognitif, yang melambatkan permulaan demensia.
 - Interaksi sosial adalah penting untuk rangsangan mental dan kesejahteraan emosi.
- **Tidur Berkualiti:**
 - Tidur yang kurang baik atau gangguan tidur seperti apnea tidur meningkatkan risiko demensia. Kebersihan tidur yang baik menyokong penyatuan memori dan detoksifikasi otak melalui aktiviti sistem glimfatik semasa tidur nyenyak.
 - Sasarkan 7-8 jam tidur tanpa gangguan setiap malam.
- **Pengurusan Tekanan:**
 - Tekanan kronik meningkatkan kortisol, yang boleh merosakkan sel otak dan menjejaskan ingatan.
 - Teknik seperti berzikir, meditasi kesedaran, dan senaman relaksasi mengurangkan tekanan dan meningkatkan daya tahan otak.
- **Elakkan Merokok dan Alkohol:**
 - Merokok mempercepatkan penurunan kognitif melalui kerosakan vaskular dan tekanan oksidatif.
 - Pengambilan alkohol yang berlebihan adalah neurotoksik.
- **Mengekalkan Kesihatan Kardiovaskular:**
 - Mengawal hipertensi, diabetes dan kolesterol tinggi kerana keadaan ini dikaitkan dengan demensia vaskular.
 - Pemeriksaan berkala dan pematuhan ubat membantu mengurangkan risiko ini.
- **Mengekalkan Berat Badan yang Sihat:** Obesiti pada pertengahan umur dikaitkan dengan peningkatan risiko demensia. Kawalan berat badan melalui diet dan senaman menyokong kesihatan metabolik dan fungsi.

68. 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 memperlahankan 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.

69. UBAT PALSU, UBAT TIRUAN, ATAU UBAT YANG DIDAKWA SECARA BERLEBIHAN: MANA LEBIH MERBAHAYA?

Ubat palsu Ubat yang tidak mengandungi bahan aktif yang betul atau mempunyai bahan berbahaya, selalunya dibuat dengan niat untuk memperdaya.

Ubat tiruan (counterfeit) Salinan ubat tulen yang menyalahi undang-undang, biasanya dengan pembungkusan palsu, dan mungkin mengandungi bahan aktif yang salah atau tiada bahan aktif.

Ubat yang didakwa secara berlebihan tanpa bukti saintifik Produk yang dipasarkan dengan manfaat kesihatan yang dibesar-besarkan atau tidak terbukti yang kekurangan pengesahan saintifik yang ketat.

Kedua-dua ubat palsu dan tiruan serta ubat yang didakwa secara berlebihan tanpa bukti saintifik menimbulkan bahaya yang serius, tetapi risikonya berbeza dari segi sifat:

- **Ubat palsu dan tiruan:** Ubat-ubatan ini selalunya mengandungi bahan yang salah atau berbahaya, dos yang salah, atau tiada bahan aktif langsung. Ini boleh menyebabkan kegagalan rawatan, reaksi buruk, ketoksikan, dan juga kematian. Bahayanya adalah serta-merta dan berpotensi mengancam nyawa kerana ia boleh membahayakan kesihatan secara langsung atau memburukkan lagi keadaan perubatan.
- **Ubat yang didakwa secara berlebihan tanpa bukti saintifik:** Ubat-ubatan ini mungkin tidak berkesan dan menyebabkan ketoksikan langsung tetapi boleh melambatkan diagnosis yang betul dan rawatan yang berkesan. Pesakit yang bergantung padanya mungkin mengelak daripada mendapatkan rawatan perubatan sebenar, yang membawa kepada perkembangan penyakit, komplikasi, atau penggunaan terapi yang tidak berkesan. Ubat-ubatan ini menimbulkan risiko yang secara langsung dan tertangguh melalui maklumat salah dan harapan palsu.

Secara keseluruhan, ubat palsu dan tiruan secara amnya dianggap lebih berbahaya serta-merta kerana ia boleh menyebabkan kemudaratan langsung atau kematian dengan cepat. Ubat yang didakwa secara berlebihan adalah berbahaya terutamanya disebabkan oleh rawatan yang tertangguh atau tidak sesuai.

Masalah ubat-ubatan palsu, tiruan, dan tuntutan berlebihan adalah serius di peringkat global dan di Malaysia:

- **Secara global:**
 - Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menganggarkan bahawa sekitar 10% ubat-ubatan di negara berpendapatan rendah dan sederhana adalah substandard atau dipalsukan.
 - Ubat-ubatan palsu/tiruan menyumbang kepada kegagalan rawatan, rintangan ubat (cth., rintangan antibiotik), dan kematian.
 - Ubat-ubatan yang didakwa berlebihan mengelirukan pengguna, membazirkan sumber, dan melambatkan rawatan yang betul, membebankan sistem kesihatan dari segi kewangan dan logistik.
- **Di Malaysia:**
 - Malaysia menghadapi cabaran dengan ubat-ubatan tiruan yang beredar, terutamanya suplemen dan ubat gaya hidup, walaupun terdapat usaha pengawalseliaan.
 - Agensi Pengawalseliaan Farmaseutikal Negara (NPRA) secara aktif memerangi ubat-ubatan tiruan, tetapi sempadan yang sempit dan jualan dalam talian meningkatkan risiko.
 - Ubat-ubatan yang didakwa berlebihan berleluasa di pasaran perubatan tradisional dan komplementari, menimbulkan kebimbangan tentang keselamatan dan keberkesanan.
 - Kempen kesedaran awam telah dan sedang dijalankan, tetapi masalah ini berterusan dan menimbulkan risiko kesihatan awam yang ketara.

Secara keseluruhan, kedua-dua isu ini menjejaskan kepercayaan dalam penjagaan kesihatan dan memerlukan usaha dasar, penguatkuasaan, dan pendidikan terutama kepada pengguna yang diselaraskan.

70. JANGAN CUBA-CUBA PERUBATAN ALTERNATIF BILA BUAH PINGGANG MULA ROSAK

Kemerosotan fungsi buah pinggang dari peringkat awal hingga peringkat 5 (penyakit buah pinggang peringkat akhir, ESRD) boleh dipercepatkan dengan ketara jika pesakit bergantung pada ubat alternatif seperti ubat herba dan bukannya rawatan perubatan berasaskan bukti. Berikut ialah penjelasan tentang kesan tingkah laku ini:

- **Diagnosis dan Rawatan Tertangguh:** Pesakit yang memilih ubat herba sering menangguhkan mendapatkan nasihat perubatan profesional. Ini menangguhkan pengenalanpastian kerosakan buah pinggang dan pelaksanaan intervensi yang bertujuan untuk memperlambatkan perkembangan, seperti kawalan tekanan darah, pengurusan glisemik dalam pesakit diabetes, dan menangani proteinuria.
- **Potensi Nefrotoksisiti:** Sesetengah ubat herba mengandungi bahan yang mungkin nefrotoksik, memburukkan fungsi buah pinggang secara langsung dengan menyebabkan kecederaan buah pinggang akut atau kerosakan tubulointerstitial kronik. Dos yang tidak terkawal dan pencemaran dengan logam berat atau toksin adalah risiko yang biasa.
- **Kekurangan Pemantauan Terkawal:** Tidak seperti rawatan konvensional di mana fungsi buah pinggang dipantau secara berkala melalui ujian darah dan kajian air kencing, pesakit yang bergantung pada ubat alternatif mungkin terlepas temu janji susulan yang penting, yang membawa kepada perkembangan penyakit buah pinggang yang tidak disedari.
- **Perkembangan ke Tahap 5 CKD:** Tanpa pengurusan yang betul, kerosakan berterusan membawa kepada kehilangan nefron secara progresif, peningkatan kreatinin serum, dan penurunan kadar penapisan glomerular (GFR). Akhirnya, ini akan memuncak dalam tahap 5 CKD (GFR <15 ml/min/1.73 m²), di mana buah pinggang tidak dapat menampung keperluan badan.
- **Keperluan untuk Dialisis atau Pemindahan:** Apabila GFR menurun ke tahap 5, pesakit akan mengalami uremia dan komplikasi lain seperti lebihan cecair, ketidakseimbangan elektrolit, dan asidosis metabolik. Dialisis menjadi perlu untuk menggantikan fungsi buah pinggang. Ini sering dikaitkan dengan kualiti hidup yang semakin buruk dan peningkatan morbiditi dan mortaliti.
- **Beban Kewangan dan Emosi:** Penyakit buah pinggang dan dialisis peringkat akhir membawa kos kewangan dan tekanan emosi yang besar. Sekiranya penjagaan yang sewajarnya diikuti lebih awal, perkembangan mungkin telah ditangguhkan atau dicegah.
- **Kehilangan Kepercayaan terhadap Perubatan Konvensional:** Berterusan dengan rawatan alternatif walaupun gejala semakin teruk boleh menghakik kepercayaan terhadap doktor dan sistem penjagaan kesihatan, yang menghalang penglibatan masa depan dengan terapi yang berkesan.

Ringkasnya, pergantungan pada ubat herba yang tidak terbukti untuk penyakit buah pinggang tanpa panduan profesional sering membawa kepada kemerosotan yang dipercepatkan, yang memuncak dalam CKD peringkat 5 yang memerlukan dialisis, bersama-sama dengan akibat kesihatan dan sosioekonomi yang ketara.

71. SLEEP APNEA (GANGGUAN TIDUR): PUNCA, MEKANISME, PENGURUSAN DAN RAWATAN

Apnea tidur (sleep apnea) ialah gangguan tidur yang dicirikan oleh gangguan pernafasan berulang semasa tidur. Gangguan ini boleh berlangsung selama beberapa saat hingga beberapa minit dan mungkin berlaku berkali-kali sepanjang malam, yang menyebabkan tidur terganggu dan tahap oksigen yang rendah dalam darah. Ia biasanya muncul sebagai episod berdengkur yang kuat, tercungap-cungap atau tercekik dan sering mengakibatkan rasa mengantuk yang berlebihan pada waktu siang, keletihan dan masalah kesihatan yang lain.\

• Ciri-ciri Klinikal

- Berdengkur kuat dan kerap
- Mengalami apnea
- Mengantuk berlebihan pada waktu siang
- Sakit kepala pada waktu pagi
- Kerap terjaga pada waktu malam
- Perubahan mood, mudah marah
- Kerosakan kognitif

• Punca

- Apnea Tidur Obstruktif (Obstructive Sleep Apnea, OSA):
- Halangan anatomi saluran pernafasan atas
- Tisu lembut yang berlebihan di tekak
- Obesiti (pembentukan lemak di sekitar leher)
- Tonsil atau adenoid yang membesar
- Keabnormalan kraniofasial (cth., dagu yang terlekuk, lidah yang besar)
- Apnea Tidur Pusat (Central Sleep Apnea, CSA):
- Disfungsi di pusat kawalan pernafasan otak
- Kegagalan jantung
- Strok atau kecederaan otak
- Penggunaan ubat-ubatan tertentu (cth., opioid)
- Pernafasan berkala altitud tinggi
- Apnea Tidur Campuran: Gabungan punca obstruktif dan pusat.

• Mekanisme

OSA:

- Semasa tidur, otot yang menyokong tisu lembut di tekak (seperti lidah dan langit lembut) mengendur, menyebabkan keruntuhan sebahagian atau sepenuhnya saluran pernafasan.
- Halangan ini membawa kepada apnea (penghentian lengkap) atau hipopnea (sekatan separa) dalam pernafasan.
- Keputusan: Episod hipoksia dan pemecahan tidur yang berulang.
- CSA:
- Otak gagal menghantar isyarat yang betul kepada otot pernafasan untuk memulakan pernafasan.
- Ini mengakibatkan gangguan (jeda) dalam pernafasan tanpa halangan saluran pernafasan.

• Pengurusan dan Rawatan

- Perubahan gaya hidup:
- Penurunan berat badan
- Elakkan alkohol dan ubat penenang (sedatif) sebelum tidur
- Pelarasan posisi tidur (cth., elakkan posisi terlentang)
- Peranti Perubatan:

- Tekanan Saluran Udara Positif Berterusan (Continuous Positive Airway Pressure, CPAP): Rawatan barisan pertama untuk OSA sederhana hingga teruk. Mencegah keruntuhan saluran udara dengan memberikan tekanan positif malar
- BiPAP atau Pengudaraan Servo Adaptif (Adaptive Servo-Ventilation, ASV): Untuk apnea tidur pusat atau kes kompleks
- Peralatan Oral: Peranti kemajuan mandibular untuk mengubah kedudukan rahang dan lidah
- Pilihan pembedahan:
 - Uvulopalatopharyngoplasty (UPPP)
 - Tonsilektomi atau adenoidektomi (terutamanya pada kanak-kanak)
 - Perkembangan maksilomandibular
 - Rangsangan saraf hipoglosal
- Farmakologi:
 - Peranan terhadap
 - Kadangkala perangsang seperti modafinil untuk mengantuk siang hari

72. TIDUR BERKUALITI DAN MENCUKUPI MENYOKONG KESIHATAN KESELURUHAN DAN PANJANG UMUR

Bagi kebanyakan orang dewasa, 7 hingga 9 jam tidur setiap malam dianggap mencukupi untuk kesihatan dan umur panjang. Kanak-kanak dan remaja secara amnya memerlukan lebih banyak tidur:

- Kanak-kanak usia sekolah (6–13 tahun): 9–11 jam
- Remaja (14–17 tahun): 8–10 jam
- Bagi orang dewasa yang lebih tua (65+), 7–8 jam biasanya mencukupi.

Mendapatkan tidur yang berkualiti dan mencukupi secara konsisten menyokong:

- Fungsi kognitif
- Kesihatan imun
- Kesihatan kardiovaskular
- Kesejahteraan emosi
- Umur panjang

Kekurangan tidur kronik atau kualiti tidur yang buruk boleh meningkatkan risiko pelbagai masalah kesihatan, termasuk penyakit jantung, diabetes, obesiti dan penurunan kognitif.

Waktu tidur yang mencukupi adalah penting kerana badan menjalani beberapa mekanisme penting semasa tidur untuk membaiki, memulihkan dan mengoptimumkan pelbagai fungsi fisiologi. Mekanisme ini termasuk:

- **Pembaikan dan Pertumbuhan Sel:** Semasa tidur nyenyak, badan meningkatkan penghasilan hormon pertumbuhan, yang menggalakkan pertumbuhan tisu dan pembaikan otot. Sel dan tisu yang rosak dijana semula, membantu pemulihan dan mengekalkan fungsi badan yang sihat.
- **Penguatan Sistem Imun:** Tidur memudahkan pembebasan sitokin, protein yang membantu melawan jangkitan dan keradangan. Tidur yang mencukupi memastikan sistem imun kekal kuat dan responsif terhadap patogen.
- **Detoksifikasi Otak (Pengaktifan Sistem Glimfatik):** Otak membersihkan produk sisa metabolik, seperti plak beta-amiloid yang dikaitkan dengan penyakit neurodegeneratif, melalui sistem glimfatik yang lebih aktif semasa tidur.

- **Pembentukan Semula Sinaptik dan Penyatuan Memori:** Tidur menyokong pemangkasan dan pengukuhan sinaps di otak. Proses ini menyatukan pembelajaran dan ingatan, meningkatkan fungsi kognitif.
- **Pengawalan Hormon:** Tidur mengawal hormon seperti insulin dan kortisol, yang mengawal metabolisme, tindak balas tekanan dan selera makan. Keseimbangan hormon yang betul mengurangkan risiko penyakit kronik seperti diabetes dan obesiti.
- **Pemulihan Tenaga:** Tidur menambah semula simpanan tenaga badan, terutamanya dengan memulihkan tahap glikogen dalam otak dan otot, menyediakan badan untuk hari berikutnya.

Tidur yang mencukupi memastikan mekanisme ini berfungsi secara optimum, menggalakkan kesihatan.

73. PENGURUSAN DAN RAWATAN PENYAKIT BUAH PINGGANG KRONIK

Pengurusan dan rawatan penyakit buah pinggang kronik (chronic kidney disease, CKD) memberi tumpuan kepada memperlambatkan perkembangan penyakit, menguruskan simptom dan mencegah komplikasi:

- **Kawal punca yang mendasari:** Urus diabetes, hipertensi dan keadaan penyumbang lain melalui ubat, diet dan gaya hidup.
- **Kawalan tekanan darah:** Sasarkan tekanan darah biasanya <130/80 mmHg menggunakan perencat ACE (angiotensin-converting enzyme) dan ARB (angiotensin receptor blockers) yang melindungi fungsi buah pinggang.
- **Kawalan gula darah:** Kawalan glisemik yang ketat pada pesakit diabetes untuk mengurangkan kerosakan buah pinggang.
- **Pengubahsuaian diet:** Hadkan pengambilan protein, natrium, kalium dan fosforus berdasarkan fungsi buah pinggang dan nilai makmal.
- **Uruskan anemia:** Gunakan agen perangsang eritropoiesis dan suplemen zat besi mengikut keperluan.
- **Rawat penyakit tulang metabolik:** Tambah vitamin D dan kawal tahap fosfat.
- **Elakkan ubat nefrotoksik:** Hadkan penggunaan NSAID (nonsteroidal anti-inflammatory drugs) dan antibiotik tertentu.
- **Pemantauan berkala:** Jejak fungsi buah pinggang (eGFR), elektrolit dan komplikasi.
- **Bersedia untuk terapi penggantian buah pinggang:** Rancang untuk dialisis atau pemindahan buah pinggang jika CKD berkembang ke peringkat akhir.

Diagnosis awal dan penjagaan komprehensif boleh meningkatkan hasil dan melambatkan perkembangan kepada kegagalan buah pinggang.

- **Pemindahan buah pinggang sebagai rawatan pilihan**

Kadar survival pesakit dialisis buah pinggang meningkat dengan ketara selepas menerima pemindahan buah pinggang. Secara purata:

- Kadar survival 1 tahun selepas pemindahan buah pinggang adalah kira-kira 95-98%.
- Kadar survival 5 tahun adalah antara kira-kira 80-90%.
- Sebaliknya, pesakit yang menjalani dialisis jangka panjang biasanya mempunyai kadar survival yang lebih rendah, dengan survival 5 tahun sekitar 35-50%.

Pemindahan buah pinggang secara amnya dianggap sebagai alternatif yang baik untuk dialisis untuk pesakit yang menghidap penyakit buah pinggang peringkat akhir (end-stage kidney disease). Ia selalunya menghasilkan kualiti hidup yang lebih baik, kadar survival yang lebih baik, dan sekatan diet dan cecair yang lebih sedikit berbanding dialisis. Pesakit pemindahan biasanya mengalami lebih banyak

kebebasan, tenaga yang lebih besar, dan komplikasi yang lebih sedikit berkaitan dengan kegagalan buah pinggang.

Walau bagaimanapun, walaupun pemindahan boleh menawarkan manfaat jangka panjang, ia juga melibatkan pertimbangan seperti ketersediaan organ penderma, risiko penolakan, terapi immunosupresif sepanjang hayat, dan kemungkinan potensi komplikasi pembedahan. Tidak semua pesakit layak menjalani pemindahan, jadi pilihan bergantung pada status kesihatan dan keadaan individu.

Secara keseluruhan, apabila boleh dilaksanakan dan sesuai, pemindahan buah pinggang lebih diutamakan berbanding dialisis jangka panjang. Oleh itu, pemindahan buah pinggang menawarkan peningkatan yang ketara dalam kualiti hidup dan kelangsungan hidup jangka panjang berbanding dengan terus menjalani dialisis.

74. ANTIBIOTIK PERLU DIPRESKRIPSI OLEH DOKTOR DAN PENYALAHGUNAANNYA

Di Malaysia, antibiotik dikelaskan sebagai Ubat Preskripsi Sahaja (prescription only medicines, POM) (Group A), dikawal di bawah Akta Racun 1952 dan Peraturan Kawalan Dadah dan Kosmetik 1984. Ini bermakna penjualan, pengedaran dan penggunaannya dikawal selia oleh undang-undang untuk mencegah penyalahgunaan dan penggunaan berlebihan.

- Ia mesti ditetapkan dan dipreskripsi oleh pengamal perubatan berlesen (dokter) selepas penilaian pesakit yang betul.
- Antibiotik hanya boleh diberikan (didispensi) oleh ahli farmasi berdaftar yang memastikan ubat yang dibekalkan sepadan dengan preskripsi dan memberikan kaunseling tentang penggunaan yang betul. Di Malaysia, doktor masih boleh mendispensi antibiotik kepada pesakit.
- Sistem ini membantu mengurangkan pengambilan ubat sendiri, penggunaan yang tidak sesuai dan risiko rintangan antibiotik.
- **Bila antibiotik dipreskripsi oleh doktor untuk pesakit?**
 - **Jangkitan Bakteria** : Antibiotik ditetapkan untuk merawat jangkitan yang disebabkan oleh bakteria, seperti: Pneumonia, Strep throat, jangkitan saluran kencing, sesetengah jangkitan kulit, jangkitan gastrousus tertentu.
 - **Keterukan Jangkitan**: Doktor menetapkan antibiotik apabila jangkitan sederhana hingga teruk dan berkemungkinan akan bertambah buruk tanpa rawatan.
 - **Etiologi Bakteria yang Disahkan atau Sangat Disyaki**: Sebaik sahaja punca bakteria disahkan melalui ujian atau disyaki secara klinikal, antibiotik adalah wajar. Kadangkala dimulakan secara empirik semasa menunggu keputusan ujian jika jangkitan bakteria disyaki.
 - **Pencegahan (Profilaksis)**: Dalam kes tertentu, seperti sebelum pembedahan atau pada pesakit imunokompromi, antibiotik mungkin ditetapkan untuk mencegah jangkitan.

Preskripsi Berlebihan dan Penyalahgunaan Antibiotik untuk Penyakit Ringan

- **Punca Biasa Preskripsi Berlebihan**
 - Menetapkan antibiotik untuk jangkitan virus (cth., selsema biasa, flu, kebanyakan sakit tekak) di mana ia tidak berkesan.
 - Tekanan daripada pesakit yang menjangkakan antibiotik.
 - Ketidakpastian diagnostik yang membawa kepada preskripsi "sekiranya berlaku".
 - Kekurangan akses kepada alat diagnostik yang pantas.
- **Akibat Penggunaan Berlebihan**
 - Mendorong rintangan antibiotik dengan mendedahkan bakteria kepada antibiotik secara tidak perlu.

- Kesan sampingan yang tidak perlu dan reaksi alahan pada pesakit.
 - Peningkatan kos penjagaan kesihatan.
 - Gangguan mikrobiota normal, berpotensi menyebabkan masalah seperti jangkitan *Clostridioides difficile*.
- **Amalan Terbaik untuk Mengurangkan Preskripsi Berlebihan**
 - Mendidik pesakit tentang bila antibiotik berkesan.
 - Gunakan ujian diagnostik apabila boleh.
 - Ikuti garis panduan klinikal dengan ketat.

Ringkasnya, antibiotik hanya perlu ditetapkan apabila terdapat jangkitan bakteria yang jelas memerlukan rawatan, untuk mengelakkan kesan sampingan yang tidak perlu dan mencegah peningkatan rintangan antibiotik yang disebabkan oleh penggunaan yang tidak terkawal atau berlebihan.

75. PERUBAHAN FIZIKAL, MENTAL, EMOSI, DAN SOSIAL SEIRING BERTAMBAHNYA USIA

Seiring bertambahnya usia, badan kita mengalami pelbagai perubahan merentasi pelbagai domain, termasuk aspek fizikal, mental, emosi dan sosial. Perubahan ini secara amnya dianggap sebagai proses penuaan normal dan bukannya gejala penyakit. Penuaan normal melibatkan perubahan beransur-ansur dan semula jadi dalam struktur dan fungsi badan dari semasa ke semasa.

Berikut adalah penerangan terperinci tentang perubahan ini:

- **Perubahan Fizikal**
 - **Kulit dan Rupa:** Kulit menjadi lebih nipis, kurang elastik dan kering disebabkan oleh pengurangan penghasilan kolagen dan elastin. Kedutan, bintik-bintik penuaan dan kulit kendur akan muncul.
 - **Jisim dan Kekuatan Otot:** Sarkopenia berlaku, yang membawa kepada kehilangan jisim dan kekuatan otot secara beransur-ansur, menjadikan tugas fizikal lebih sukar.
 - **Ketumpatan Tulang:** Tulang kehilangan kalsium dan mineral lain, menjadi lebih rapuh dan mudah patah (osteoporosis).
 - **Sistem Kardiovaskular:** Otot jantung menebal, arteri mengeras dan saluran darah kehilangan keanjalan. Tekanan darah mungkin meningkat, meningkatkan risiko kardiovaskular.
 - **Sistem Pernafasan:** Kapasiti paru-paru berkurangan; otot pernafasan menjadi lemah, yang membawa kepada pengambilan oksigen yang kurang cekap.
 - **Metabolisme dan Penghadaman:** Kadar metabolisme menjadi perlahan, yang boleh menyebabkan pertambahan berat badan melainkan diet dan aktiviti diselaras. Fungsi penghadaman mungkin perlahan, kadangkala menyebabkan sembelit.
 - **Organ Deria:** Penglihatan (cth., presbiopia) dan pendengaran (presbikusis) merosot. Deria rasa dan bau mungkin berkurangan.
 - **Sistem Imun:** Tindak balas imun menjadi lemah (imunosenesen), yang membawa kepada peningkatan kerentanan terhadap jangkitan dan pemulihan yang lebih perlahan.
 - **Perubahan Hormon:** Tahap hormon, seperti estrogen, testosteron dan hormon pertumbuhan, menurun, menjejaskan pelbagai fungsi badan.
- **Perubahan Mental**
 - **Fungsi Kognitif:** Kelajuan pemprosesan dan pengambilan ingatan mungkin perlahan. Sesetengah mungkin mengalami penurunan kognitif ringan, manakala yang lain berisiko mengalami keadaan seperti demensia atau penyakit Alzheimer.

- **Perhatian dan Tumpuan:** Ia mungkin menjadi lebih sukar untuk fokus untuk jangka masa panjang atau melakukan pelbagai tugas.
- **Keupayaan Pembelajaran:** Mempelajari kemahiran baharu atau menyesuaikan diri dengan teknologi baharu boleh mengambil masa yang lebih lama.
- **Neuroplastisiti:** Keupayaan otak untuk menyusun semula dirinya berkurangan tetapi kekal ada, membolehkan pembelajaran dan penyesuaian berterusan dengan usaha.
- **Perubahan Emosi**
 - **Pengaturan Emosi:** Warga emas sering mengalami pengaturan emosi dan daya tahan yang lebih baik, menunjukkan kestabilan mood yang lebih tinggi.
 - **Risiko Kemurungan dan Kebimbangan:** Peningkatan risiko disebabkan oleh faktor seperti pengasingan, kehilangan orang tersayang, masalah kesihatan atau kebebasan yang berkurangan.
 - **Rasa Tujuan dan Kepuasan:** Ramai yang menemui tujuan yang diperbaharui melalui hobi, kerja sukarela atau keluarga, tetapi ada yang bergelut dengan perasaan tidak berguna atau kesunyian.
 - **Tindak Balas Tekanan:** Tindak balas badan terhadap tekanan mungkin berubah, kadangkala menjadikan warga emas lebih terdedah kepada kesan tekanan kronik.
- **Perubahan Sosial dan Gaya Hidup**
 - **Rangkaian Sosial:** Bulatan sosial mungkin mengecil disebabkan oleh persaraan, kehilangan rakan/keluarga atau batasan mobiliti.
 - **Kebebasan:** Ada yang mengalami kehilangan kebebasan, memerlukan bantuan dengan tugas harian.
 - **Corak Tidur:** Perubahan dalam seni bina tidur boleh menyebabkan tidur yang lebih ringan, lebih terputus-putus dan waktu bangun yang lebih awal.
 - **Tahap Aktiviti Fizikal:** Tahap aktiviti selalunya berkurangan, yang boleh memburukkan lagi penurunan fizikal jika tidak diuruskan.
- **Perubahan Lain**
 - **Fungsi Seksual:** Libido dan fungsi seksual sering berkurangan tetapi berbeza-beza secara meluas antara individu.
 - **Persepsi Kesakitan:** Keadaan kesakitan kronik menjadi lebih biasa, walaupun ambang dan toleransi kesakitan boleh berbeza-beza.
 - **Pengawalan Suhu Badan:** Warga emas mungkin mempunyai keupayaan yang berkurangan untuk mengawal suhu badan, yang membawa kepada peningkatan risiko tekanan haba atau sejuk.

Ringkasannya, penuaan adalah proses yang kompleks dan pelbagai faktor yang melibatkan perubahan beransur-ansur dalam semua sistem badan. Walaupun beberapa penurunan tidak dapat dielakkan, banyak aspek penuaan boleh diuruskan atau dikurangkan melalui pilihan gaya hidup sihat, aktiviti fizikal dan mental yang kerap, penglibatan sosial dan penjagaan perubatan yang sesuai.

76. BAGAIMANA BOLEH MEMPERLAHANKAN PERUBAHAN FIZIKAL, MENTAL, EMOSI, DAN SOSIAL DALAM PROSES PENUAAN

Untuk memperlahankan perubahan fizikal, mental, emosi dan sosial seiring dengan peningkatan usia, pertimbangkan pendekatan holistik ini:

- **Fizikal:**
 - Kekalkan diet seimbang yang kaya dengan antioksidan, vitamin dan mineral.
 - Lakukan senaman fizikal secara berkala (campuran aerobik, kekuatan, fleksibiliti dan latihan keseimbangan).

- Dapatkan tidur yang mencukupi (7-9 jam setiap malam).
- Kekal terhidrat.
- Elakkan merokok, alkohol, dan bahan berbahaya.
- Jadualkan pemeriksaan kesihatan secara berkala dan uruskan keadaan kronik dengan berkesan.
- **Mental:**
 - Pastikan otak anda aktif dengan membaca, teka-teki, mempelajari kemahiran baharu atau bahasa.
 - Amalkan teknik kesedaran, berzikir, meditasi atau relaksasi untuk mengurangkan tekanan.
 - Cabar kebolehan kognitif anda secara berkala.
 - Kekalkan rutin untuk membangunkan disiplin dan struktur mental.
- **Emosi:**
 - Pupuk daya tahan emosi melalui terapi atau kaunseling jika perlu.
 - Amalkan rasa syukur dan pemikiran positif.
 - Bangunkan mekanisme mengatasi tekanan yang sihat.
 - Pupuk hubungan bermakna yang memberikan sokongan emosi.
 - Kekal berhubung dan luahkan perasaan anda secara terbuka.
- **Sosial:**
 - Terlibat dalam aktiviti sosial secara berkala atau menyertai kelab, kumpulan atau peluang sukarelawan.
 - Kekalkan persahabatan sedia ada dan usahakan untuk membina persahabatan baharu.
 - Berkomunikasi dengan keluarga dan rakan-rakan dengan kerap.
 - Menyertai acara komuniti untuk mengembangkan rangkaian sosial.
 - Gunakan teknologi untuk kekal berhubung jika pertemuan fizikal tidak dapat dilakukan.

Mengimbangi semua aspek ini menyokong penuaan yang sihat dan mungkin memperlambatkan perkembangan perubahan berkaitan usia.

77. PENGESANAN AWAL KANSER MENINGKATKAN KEJAYAAN RAWATAN

- **Peringkat Kanser**
 - **Peringkat 0 (Karsinoma in situ):** Sel kanser hanya berada di lapisan sel di mana ia bermula dan belum menyerang tisu yang lebih dalam.
 - **Peringkat I (Peringkat Awal) :** Kanser adalah kecil dan terhad kepada organ di mana ia bermula; ia belum merebak.
 - **Peringkat II & III (Secara Tempatan Lanjutan);** Kanser telah membesar atau merebak ke tisu berdekatan atau nodus limfa tetapi bukan ke bahagian badan yang jauh.
 - **Peringkat IV (Metastatik);** Kanser telah merebak ke bahagian badan yang jauh (bermetastasis) seperti tulang, hati, paru-paru atau otak.
- **Simptom Biasa yang Mungkin Menunjukkan Kanser Awal**
 - **Penurunan Berat Badan yang Tidak Dapat Dijelaskan:** Kehilangan berat badan yang banyak tanpa usaha boleh menjadi tanda kanser, terutamanya kanser pankreas, perut, esofagus atau paru-paru.
 - **Keletihan Berterusan:** Keletihan luar biasa yang tidak bertambah baik dengan rehat boleh menunjukkan kanser tertentu seperti leukemia atau kanser kolon.
 - **Ketulan atau Bengkak Baharu:** Sebarang ketulan atau bengkak yang luar biasa di bawah kulit, terutamanya pada payudara, testis atau nodus limfa, harus diperiksa.
 - **Perubahan pada Kulit:** Penampilan tahi lalat baru atau yang berubah, luka yang tidak sembuh, ruam yang tidak dapat dijelaskan atau kulit menjadi kuning boleh menjadi tanda amaran.

- **Batuk Berterusan atau Serak:** Batuk yang berlarutan lebih daripada tiga minggu, serak atau masalah menelan boleh menunjukkan kanser paru-paru atau tekak.
- **Perubahan dalam Tabiat Usus atau Pundi Kencing:** Darah dalam najis atau air kencing, sembelit berterusan, cirit-birit, atau perubahan dalam fungsi pundi kencing boleh menunjukkan kanser kolorektal, pundi kencing, atau prostat.
- **Kesakitan atau Pendarahan yang Tidak Dapat Dijelaskan:** Kesakitan yang berterusan atau tidak dapat dijelaskan di mana-mana kawasan dan pendarahan yang tidak normal (pendarahan faraj selepas menopause, darah dalam air kencing, atau batuk darah) mungkin menandakan kanser.
- **Kesukaran Menelan atau Senak Berterusan:** Masalah menelan yang berterusan atau senak kronik boleh menunjukkan kanser esofagus atau perut.

Mengenal pasti dan bertindak terhadap gejala ini lebih awal dengan berunding dengan profesional penjagaan kesihatan boleh membawa kepada diagnosis yang tepat pada masanya dan hasil rawatan yang lebih baik.

- **Mengapa Pengesanan Awal Menyelamatkan Nyawa**

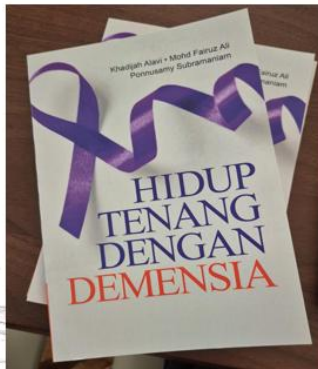
- **Rawatan Lebih Mudah Diurus:** Kanser peringkat awal selalunya boleh dirawat dengan kaedah yang kurang kompleks.
- **Kadar Penyembuhan Lebih Tinggi:** Mengesan kanser sebelum ia merebak meningkatkan peluang penyembuhan sepenuhnya.
- **Kurang Metastasis:** Pengesanan awal menghalang sel kanser daripada merebak ke organ lain, sekali gus mengurangkan komplikasi.
- **Kualiti Hidup yang Lebih Baik:** Rawatan awal menyebabkan lebih sedikit kesan sampingan dan kurang tekanan emosi.
- **Kematian yang Lebih Rendah:** Kadar survival adalah jauh lebih tinggi apabila kanser dikesan lebih awal.

Pengesanan awal melalui saringan dan kesedaran membantu mengenal pasti kanser pada peringkat awal, yang membawa kepada hasil yang lebih baik dan menyelamatkan nyawa.

HIDUP TENANG DENGAN DEMENSIA:

PROF DR. KHADIJAH ALAVI

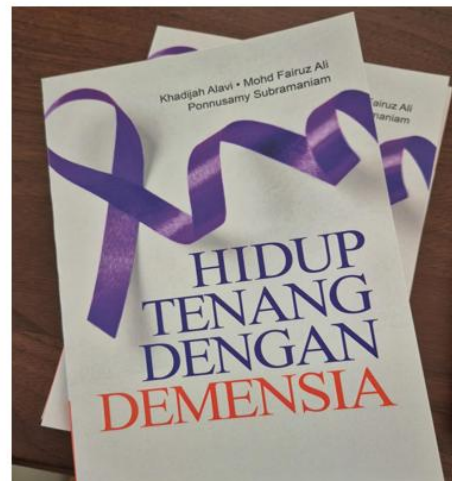
MANTAN PENSYARAH
FAKULTI SAINS SOSIAL DAN KEMANUJIAAN,
UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA,
UKM BANGI



BEDAH BUKU HIDUP TENANG DENGAN DEMENSIA

• KANDUNGAN

1. KENALI DEMENSIA
2. TINGKAHLAKU MERAYAU
3. PENGURUSAN PERUBATAN DAN RAWATAN
4. HADAPAI CABARAN SEBAGAI PENJAGA DEMENSIA
5. STRATEGI DAN TINDAKAN PESAKIT DAN PENJAGA



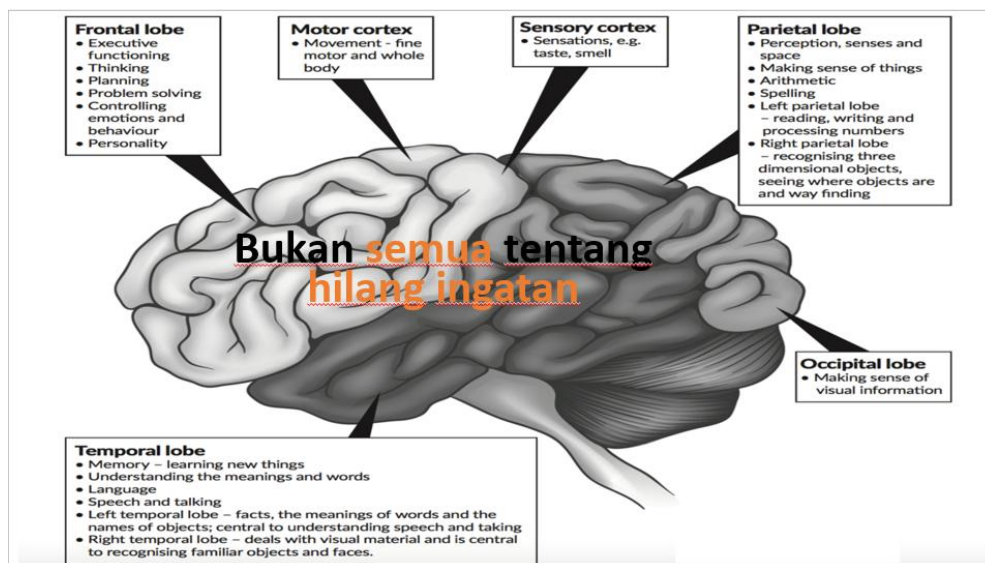
KENALI DEMENSIA

• APA ITU DEMENSIA

Demensia ditakrifkan sebagai kemerosotan kognitif yang progresif dan biasanya tidak boleh dipulihkan ingatan individu dan kebolehan berfikir dan kemahiran penaakulan.

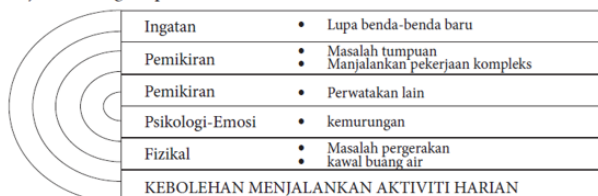
Penyakit ini juga boleh dikaitkan dengan perubahan dalam personaliti dan fungsi sosial juga akan terjejas kerana ianya membawa kepada individu tidak boleh terlibat dalam aktiviti kehidupan harian di mana pada peringkat akhir menunjukkan masalah mental dan fizikal yang ketara teruk.





RISIKO AWAL DEMENSIA

Rajah 1.1: Pengenalpastian Risiko Awal Demensia



- Proses saringan kesihatan bagi mendiagnosis demensia adalah seperti berikut:
 - Sejarah perubatan secara holistik (pengambilan ubatan, suplemen dan produk herba yang terkini)
 - Pemeriksaan kesihatan fizikal dengan terperinci.
 - Pemeriksaan kesihatan mental (keadaan emosi, tekanan hidup, kebimbangan dan kemurungan)
 - Ujian makmal misalnya ujian darah dan ujian kognitif.
 - Sejarah keluarga / genetik dimana warga emas dalam lingkungan 80 tahun ke atas akan mengalami masalah ingatan dan perubahan tingkahlaku.



SEJAUHMANAKAH KESEDARAN DEMENSIA DALAM MASYARAKAT KITA?

- Anggaran 50 juta penduduk dunia mengidap demensia dan setiap tahun peningkatan 10 juta kes baharu.
- Kebarangkalian peningkatan kes kepada 82 juta pada tahun 2030 dan anggaran 152 juta kes pada tahun 2050.
- Tahap kesedaran masyarakat kita sangat rendah dengan anggaran 93% rakyat Malaysia kurang memahami dan kurang pengetahuan tentang demensia.

Apakah itu Demensia

Demensia adalah sindrom kemerosotan fungsi otak disebabkan kerosakan secara berperingkat

8.5%

warga Malaysia yang berumur 60 tahun dan ke atas berkemungkinan

Demensia



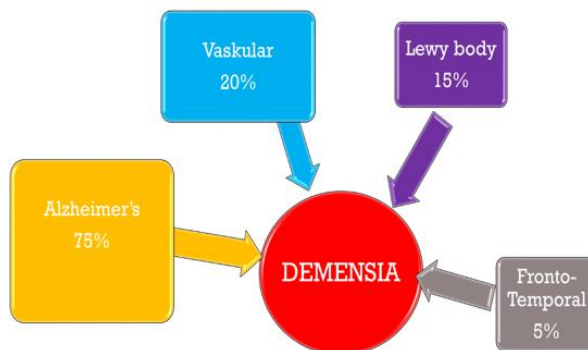
• NHMS 2018: Kesihatan Warga Emas

ANDAIAN MASYARAKAT KITA

- Hidup dengan demensia mempunyai stigma yang negatif terhadap dan tanggapan yang salah mengenai demensia iaitu mengatakan pesakit demensia sebagai tidak waras; tidak siuman; dirasuk dan sebagainya.
- Dalam budaya kita demensia dipanggil dengan istilah **nyanyuk** dan bahasa Indonesia dikenali sebagai pikun dan bahasa Inggeris dikenali sebagai senile.
- Panggilan ini membawa tanggapan dan stigma yang negatif kepada sesiapa yang mengalami demensia dikalangan masyarakat kita. Ini boleh menyebabkan kebanyakan orang akan berasa malu dan berselindung dari mendapatkan rawatan di hospital dan pusat kesihatan.

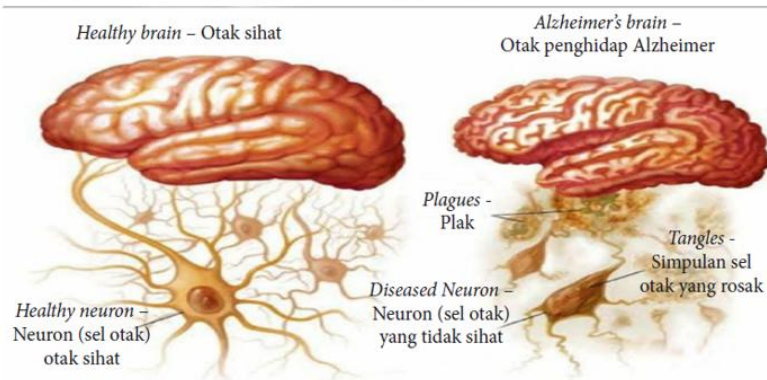


JENIS DEMENSIA

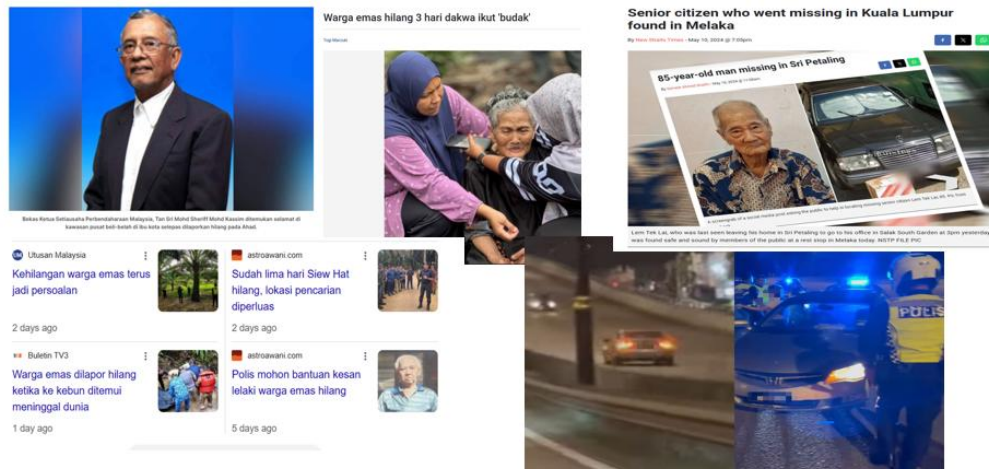


Kerosakan Pada Saraf Otak Pada Penghidap Penyakit Alzheimer

Perbandingan Saiz Otak Alzheimer's vs Otak Normal



BAB 2: TINGKAHLAKU MERAYAU



CABARAN PENJAGA TERHADAP TINGKAH LAKU MERAYAU

- Melarikan diri (eloping)
- Mencari sesuatu objek atau persekitan
- Keinginan untuk keluar daripada rumah
- Tidak dapat melakukan sesuatu dengan sendiri

- Ikut bayang-bayang penjaga
- Tidak boleh berkomunikasi secara lisan
- Takut dikejar sesuatu bayangan
- Tidak dapat menyampaikan keinginan dan keperluan untuk kehidupan harian
- Sentiasa mengikut isyarat visual – ke arah pintu/kereta / tingkap

- Hilang dan mencari sesuatu
- Sikap mencerooboh sesuatu ruang
- Bayang-bayang
- Menolak untuk penjagaan – cepat marah, merajuk dan mengamuk
- Terjaga waktu malam dan sentiasa bergerak pada waktu malam

- Tidak ada perlindungan diri
- Tidak akan menoleh jika dipanggil
- Kemahiran pergerakan akan semakin teruk
- Tiada siang atau malam/kesedaran perubahan persekitaran cuaca
- Tidak dapat memenuhi keperluan sendiri (tidak sedar makan, minum, kebersihan diri).

• TIPS MENGENDALIKAN TINGKAHLAKU MERAYAU

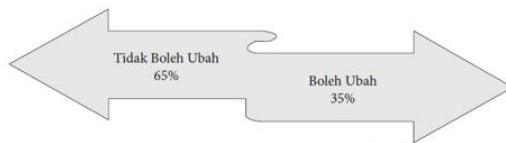
- **Pertama**, masyarakat perlu faham dan mengambil tindakan dengan kesedaran tentang tingkah laku merayau dalam kalangan warga emas demensia. Keluarga dan penjaga warga emas demensia juga perlu menyediakan beberapa kelengkapan di dalam poket baju dan seluar warga emas misalnya dokumen pengenalan diri atau alamat penjaga.
- **Kedua**, keupayaan kewangan yang lebih mampu untuk pengubahsuaian persekitaran rumah amat membantu memberi sokongan dalam meningkatkan kualiti hidup.
- **Ketiga**, penjaga perlu melaporkan kepada polis selepas 15 minit kehilangan kepada polis demensia daripada kediaman atau pusat jagaan. Keperluan untuk pemasangan penggera (CCTV), audio atau video atau pengesan pergerakan bagi warga emas demensia mencerooboh atau merayau sekitar rumah.

BAB 3: PENGURUSAN PERUBATAN DAN RAWATAN

- Bolehkah demensia dipulihkan ?
- Pada masa ini belum ada ubat yang boleh mengubati dan memulihkan demensia.
- Oleh yang demikian, rawatan terbaik untuk demensia adalah melalui pencegahan, iaitu dengan mengamalkan gaya hidup sihat serta menangani faktor risiko yang boleh diubah.
- Cara ini dapat membantu mencegah dan melambatkan proses demensia.



FAKTOR RISIKO DEMENSIA



- Antara faktor risiko demensia yang tidak boleh diubah ialah usialanjut, sejarah keluarga yang menghidap demensia serta jantina.

Risiko dan Penyebab Demensia yang Boleh Diubah

1. Tahap Pendidikan
2. Kegemukan
3. Darah Tinggi
4. Kurang Pendegaran
5. Merokok
6. Kencing Manis
7. Kemurungan
8. Kurang Senaman
9. Kurang Bersosial



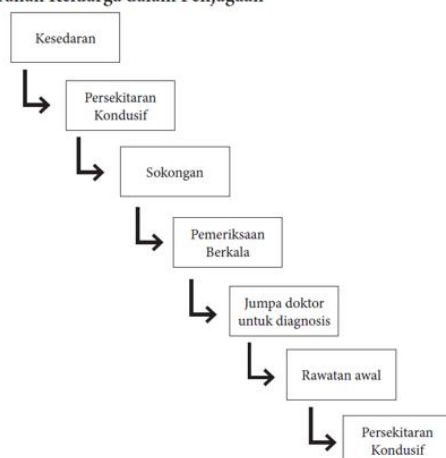
BAGAIMANA MENDAPATKAN RAWATAN?

- **Bagaimana untuk mendapatkan rawatan doktor**
- Cara terbaik untuk mendapatkan pemeriksaan doktor adalah menerusi doktor keluarga anda.
- Doktor keluarga adalah doktor di komuniti di klinik-klinik swasta ataupun klinik kesihatan kerajaan yang memberikan rawatan kepada anda semasa anda sakit.
- Doktor keluarga akan membuat pemeriksaan umum dan akan juga membuat ujian kognitif ringkas dan memastikan gejala-gejala dan masalah ingatan yang anda alami.
- Doktor keluarga ini juga akan membuat ujian darah dan ujian-ujian perubatan lain seperti pemeriksaan jantung dan otak jika perlu untuk memastikan tiada penyakit-penyakit lain yang boleh menjejaskan tahap pemikiran dan masalah ingatan
- Doktor-doktor di peringkat komuniti akan merujuk kepada doktor pakar di hospital seperti doktor pakar geriatrik, pakar saraf atau pakar psikiatri untuk menjalani ujian dan mendapatkan rawatan lanjutan.



BAB 4: PERANAN KELUARGA

Peranan Keluarga dalam Penjagaan



BAB 5: STRATEGI DAN TINDAKAN PESAKIT DAN PENJAGA

- Untuk menghadapi demensia seorang individu yang mempunyai demensia perlu mengenali dan memahami apa itu demensia dan bagaimana demensia boleh berubah ke peringkat lanjut.
- Individu dan penjaga perlu tahu apa tanda-tanda dan gejala-gejala yang boleh dialami oleh individu yang mempunyai demensia.
- Ini kerana gejala-gejala demensia sangat menyeluruh dan ini boleh mempengaruhi persepsi dan interaksi seseorang itu dengan orang yang mempunyai demensia.
- Sokongan keluarga dan orang terdekat adalah penting untuk penjagaan terbaik individu yang mempunyai demensia (IYMD).
- Tahap penjagaan dan kebertangungan IYMD adalah berkadar dengan tahap demensia.



BERHADAPAN TINGKAHLAKU AGRESIF WARGA EMAS DEMENSIA

- **Kekeliruan.** Apabila seorang warga emas berasa keliru dan takut, mereka mungkin bertindak secara agresif.
- **Kesakitan fizikal** atau keperluan lain yang tidak terpenuhi. Apabila seorang warga emas tidak dapat menyatakan atau menangani keperluan seperti lapar, dahaga atau kesakitan, adalah perkara biasa untuk kekecewaan dan bertindak agresif.
- **Kecelaruhan emosi.** pergolakan boleh menjadi tanda bahawa seseorang yang mengalami demensia berasa kesepian, tertekan, atau terasing.
- **Ketidakelesaian dengan aktiviti harian.** Adakah tingkahlaku agresif secara khusus pada waktu mandi, waktu tidur, atau semasa orang yang anda sayangi sedang berpakaian.
- **Reaksi terhadap ubat-ubatan.** Adakah orang yang anda sayangi telah menukar ubat baru-baru ini? Adakah mereka mengalami kesukaran dengan pengurusan ubat?
- **Penglihatan atau kehilangan pendengaran.** Isu dengan penglihatan atau pendengaran boleh menggabungkan kekeliruan tipikal demensia dan boleh menyebabkan warga emas bertindak dalam kekeliruan atau sebagai jeritan meminta pertolongan.
- **Sindrom matahari terbenam.** Adakah orang yang anda sayangi menjadi agresif terutamanya ketika matahari terbenam?
- **Trauma dan takut.** Orang sering berkonfrontasi apabila didekati atau disentuh oleh seseorang yang tidak mereka kenali.

TIPS MEMBANTU GANGGUAN TIDUR

- Hadkan pengambilan makanan atau minuman yang tinggi gula, kafein dan alkohol atau ubat-ubatan untuk membantu tidur yang dijual di farmasi secara bebas.
- Penjaga juga digalakkan untuk mengeluarkan peralatan eletronic daripada bilik tidur. Kerap mengamalkan rutin harian yang menyokong tidur tepat pada waktu.
- Pastikan warga emas demensia mendapat cahaya matahari siang yang cukup untuk membantu menceriakan mereka dengan alunan irama lagu yang menyenangkan mereka.
- Boleh dipertimbangkan susu suam, mandi air suam kuku, muzik yang santai atau membaca bahan ringan sebelum mereka tidur. Pilih waktu tidur yang hampir sama setiap hari – tidak terlalu lewat atau terlalu awal supaya kualiti tidur yang baik.

PENJAGAAN PEMUSATAN INSAN



'individu yang menghidap DEMENSIA' telah digantikan dengan "INDIVIDU yang meghidap demensia".

Para professional kesihatan perlu melihat orang di luar penyakit klinikal. Dalam erti kata lain, orang itu adalah tumpuan utama dan bukan penyakitnya, iaitu demensia.



PAWE@UKM

Majlis hitea 28 Januari 2026 bertempat di Azue Event Hall, Evo Mall. Atur cara majlis antaranya tarian, nyanyian dan cabutan rezeki, serta pemenang pakaian seragam. Majlis ini juga memberikan penghargaan kepada semua coach senamrobik. Seringnya pertemuan di adakan di Taman Tasik Titiwangsa dengan pakaian senamrobik, tetapi kali ini semua yang hadir dengan pelbagai ragam busana. Hampir 90 orang telah menghadiri majlis ini dengan tetamu jemputan tuan Pendaftar UKM, Tuan Haji Zanudin Mohd. Daud.



Majlis Hari Raya Aidilfitri di Pusat Jagaan Al Fikrah Kajang pada 11 April 2026. PAWE@UKM diwakili oleh Ybhg. Dato' Dr. Mohd Wahid Samsudin; Che Rus Pin, Ir. Ishak Hj. Arshad.



Majlis Sambutan Hari Raya Aidilfitri di Pusat Jagaan Warga Emas Mahmudah 11 April 2026. PAWE@UKM diwakili oleh Ybhg. Dato' Dr. Mohd. Wahid Samsudin; Ir. Ishak Hj. Arshad, Che Rus Pin dan En. Harizu.

Majlis Jamuan Hari Raya Aidilfitri 12 April 2026 di Taman Tasik Cempaka



Ybhg..Dato Dr. Zaidi Md. Zain@Zakaria ahli Lembaga Pengarah Universiti UKM antara tetamu kehormat yang hadir pada majlis pada hari itu dan menyampaikan sumbangan sejumlah RM500.00 kepada PAWE@UKM.



Selain dari senaman Qigong, senamrobik, karaoke juga di adakan dan seterusnya semua hadirin dijamu dengan berbagai-bagai juadah yang disediakan bersama ahli.



Majlis juga turut disertai dengan kehadiran beberapa ahli daripada Kelab Warga Emas Kajang dan PAWE Beranang.





Senaman Qigong dan senamrobik/chairrobic merupakan aktiviti tetap PAWE@UKM setiap pagi Rabu dan Ahad di Taman Tasik Cempaka, Bandar Baru Bangi.

Aktiviti dilaksanakan dengan jurulatih-jurulatih yang berpengalaman dan berkelayakan.



Woodball ialah sejenis sukan yang berasal dari Taiwan pada awal 1990-an. Permainannya sedikit menyerupai gabungan golf dan croquet. Pemain menggunakan sejenis pemukul kayu (mallet) untuk memukul bola kayu melalui “gate” atau pintu kecil dengan jumlah pukulan paling sedikit.

Sukan ini diasaskan oleh Weng Ming-Hui dan kini dimainkan di banyak negara Asia termasuk Malaysia.

Cara permainan

- Bola diletakkan di titik permulaan.
- Pemain memukul bola menggunakan mallet.
- Sasaran ialah memasukkan bola melepasi gate.
- Setiap pukulan dikira sebagai satu mata.
- Pemain dengan jumlah pukulan paling rendah menang.

Peralatan utama

- Mallet – alat pemukul daripada kayu atau bahan komposit.
- Bola woodball – biasanya diperbuat daripada kayu keras.
- Gate – sasaran berbentuk seperti pintu kecil.
- Padang – boleh dimainkan di rumput, taman, atau kawasan lapang.

Jenis acara

- Individu
- Berpasukan
- Fairway (padang panjang)
- Stroke competition

Kelebihan woodball

- Mudah dipelajari
- Sesuai untuk semua umur
- Kurang lasak berbanding banyak sukan lain
- Membantu koordinasi, fokus dan ketenangan mental

Di Malaysia, woodball juga dimainkan di sekolah, universiti dan kejohanan MASUM serta SUKMA di beberapa negeri.





Bengkel ini adalah program bersama PAWE@UKM, Persatuan Alumni UKM & CIMB.

Kandungan Bengkel:

- Panduan Penggunaan Telefon Pintar & Tablet
- Kesedaran Pencegahan Scam
- Terapi Kesihatan Mental

Ucapan alu-aluan disampaikan oleh YBrs Puan Nor Sherrize Nor Rashidi, Head, Group Technology, Workforce & Third Party Management CIMB Malaysia.

Majlis dirasmikan oleh YBhg. Prof. Ts. Dr. Norinsan Kamil Othman, Timbalan Naib Canselor, Hal Ehwal Pelajar & Alumni, UKM.



Atur cara:

- Bicara Siber : Panduan Scam Pusat Pencegahan Scam Kebangsaan oleh YBhg. Dato Sri Shamshun Baharin bin Mohd. Jamil, Ketua Pengarah, Pusat Pencegahan Jenayah Kewangan Nasional (NFCC)
- Bicara Siber : Fikir Dulu Sebelum Percaya Kesedaran Pencegahan Scam oleh YBrs En. Shaharil Abdul Malek, Regional Head, Group Technology, Info & Cyber Security CIMB Malaysia.
- Bicara Siber : Klik Selamat – Panduan Ringkas Telefon Pintar dan Tablet oleh YBrs. En. Aizi Fariz Md. Pazil & Puan Norhana Abdul Rahim Group Technology, Security Advisory, CIMB Malaysia.
- Terapi Kesedaran Kesihatan Mental (mental Wellness Sound Therapy Session) oleh Miss Lim Chean Voon.

Seramai lebih kurang 40 orang peserta telah menghadiri program ini.

Melindungi Dompet Digital Anda



Telefon pintar dan tablet bukan sekadar untuk membuat panggilan. Hari ini, ia menyimpan data sensitif: perbankan Internet, email, dan gambar peribadi.

Disebabkan peranti anda menyimpan maklumat berharga, penjenayah siber menjadikan peranti- peranti ini sebagai sasaran yang didominasi oleh Android (Samsung, Oppo, Honor, etc) dan Apple (iOS).



Peranti Pintar : Ancaman Masa Kini

 Memancing Data (Phishing) SMS, e-mel, atau mesej WhatsApp palsu yang menipu anda untuk mengklik pautan berbahaya.	 Perisian Berniat Jahat (Malware) Perisian berbahaya yang tersembunyi dalam aplikasi tidak rasmi, terutamanya di luar sumber rasmi.
Wi-Fi Awam Mencuri data anda melalui rangkaian internet awam yang tidak dilindungi kata laluan. 	 Kecurian Peranti Kehilangan peranti anda atau dicuri, merisikakan pendedahan data.

3 Langkah Permulaan yang Mudah



Langkah 1: Kunci Pintu Hadapan

Jangan hanya bergantung pada PIN mudah/ pendek untuk membuka telefon atau tablet anda.

Gunakan pengesahan kukuh: Face ID / Touch ID (Apple) atau Biometrik (Android). Wajah atau cap jari anda ialah kunci yang tidak boleh dicuri.

Sentiasa mempunyai PIN atau Kata Laluan yang kukuh dan sukar diteka sebagai sandaran.

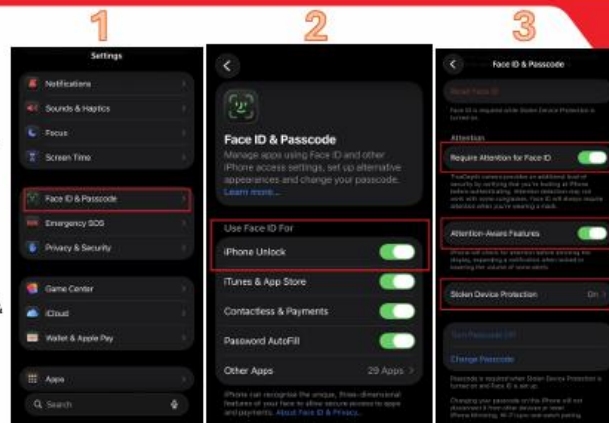
Jangan gunakan kata laluan yang sama bagi semua aplikasi perbankan internet dan akaun media sosial.



Panduan untuk mengaktifkan Face ID & Passcode (PIN) pada peranti iPhone



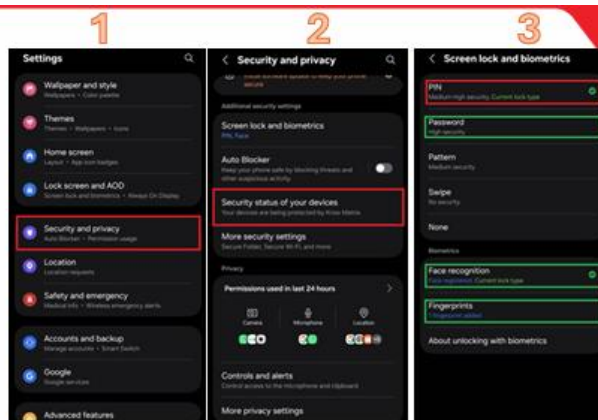
Buka Settings -> Face ID & Passcode



Panduan untuk mengaktifkan PIN & Biometrik pada peranti Android



Buka Settings -> Security and Privacy



Langkah 2: Penggunaan Selamat

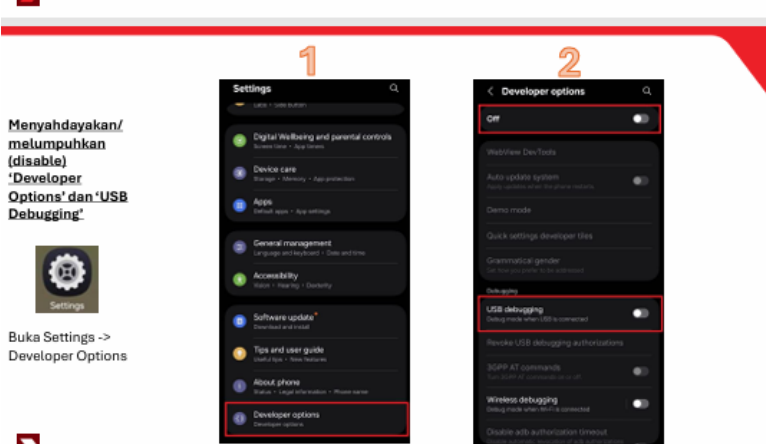
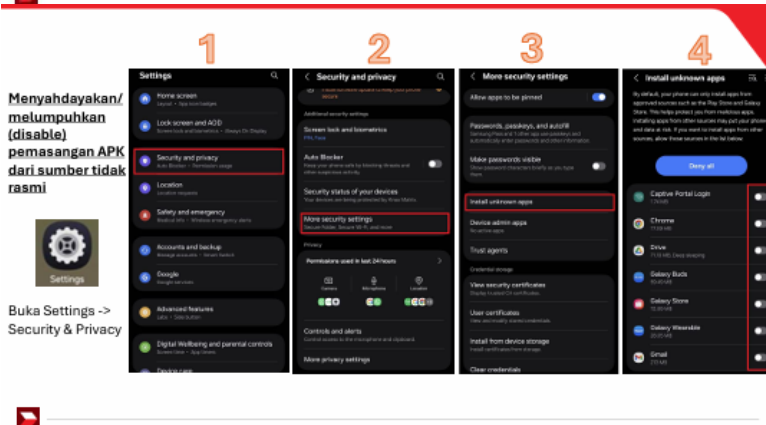
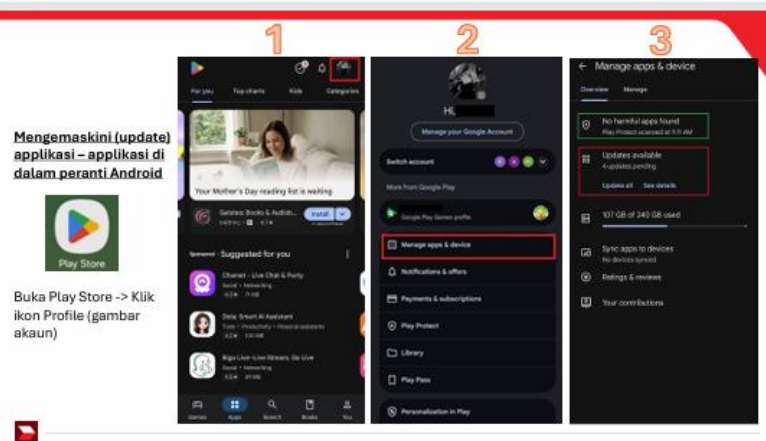
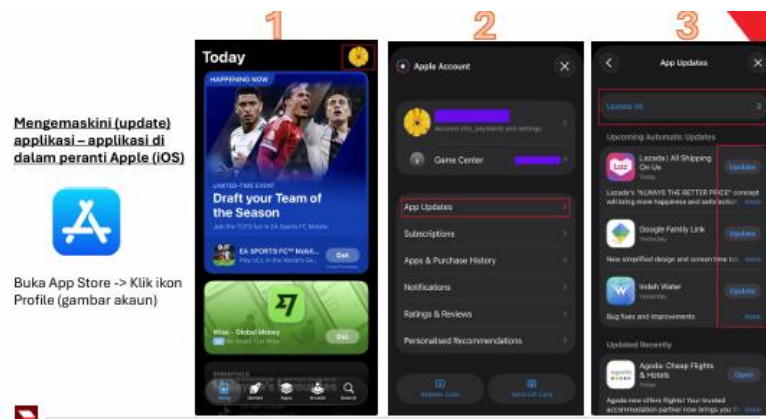


Muat turun aplikasi hanya dari sumber rasmi: Apple App Store atau Google Play Store.



Jangan sesekali memasang 'APK' (Android Packages) yang dihantar melalui aplikasi media sosial atau dimuat turun terus dari laman web. **Jangan mengaktifkan** 'Developer Options' dan 'USB Debugging' di dalam peranti Android.

Kawal kebenaran aplikasi dengan teliti. Tanya diri anda: Adakah aplikasi kalkulator ringkas benar-benar memerlukan kebenaran untuk menggunakan kamera?



Langkah 3 : Sentiasa Kemaskini



Pastikan Peranti dan Aplikasi Anda Sentiasa Dikemas Kini.

Kemas kini bukan sekadar untuk ciri baharu—ia secara aktif memperbaiki 'kunci' yang rosak dan kelemahan keselamatan pada telefon anda.

Amalan Terbaik: Hidupkan 'Kemas Kini Automatik' supaya telefon anda dapat mengemaskini secara automatik semasa anda tidur.

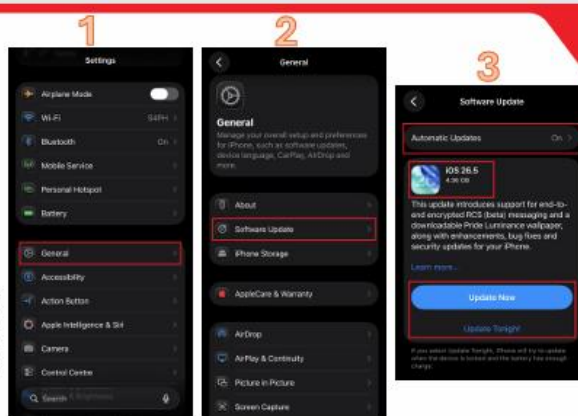


Mengemaskini (update) system operasi pada peranti Apple (iOS)



Buka Settings -> General -> Software Update

Sistem operasi iOS versi 26 menyokong kemas kini bermula dari iPhone 11 dan ke atas (Sep 2019) dan iPad generasi ke-8 dan ke atas (September 2020).

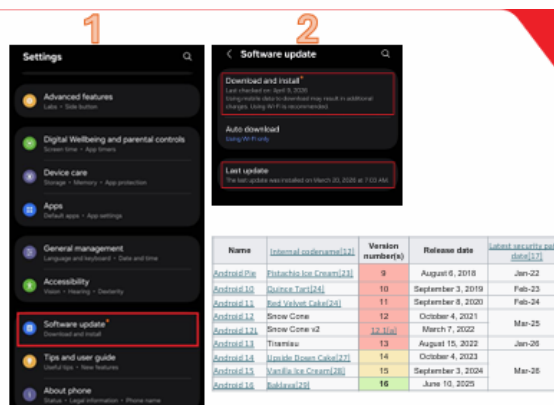


Mengemaskini (update) sistem operasi pada peranti Android



Buka Settings -> Software Update

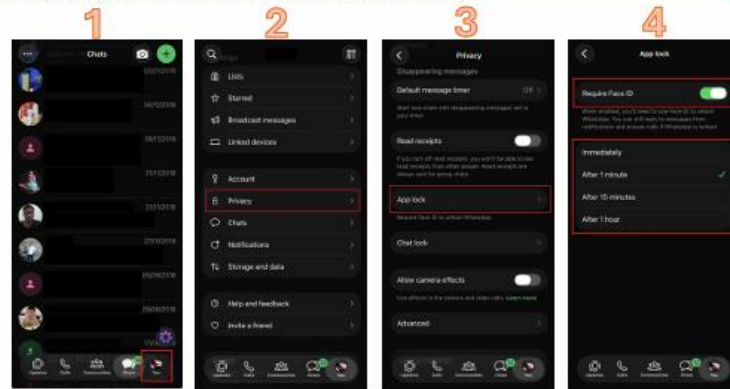
Versi Android terkini ialah Android 16 dan Google masih menyediakan kemas kini keselamatan untuk Android 14 dan ke atas



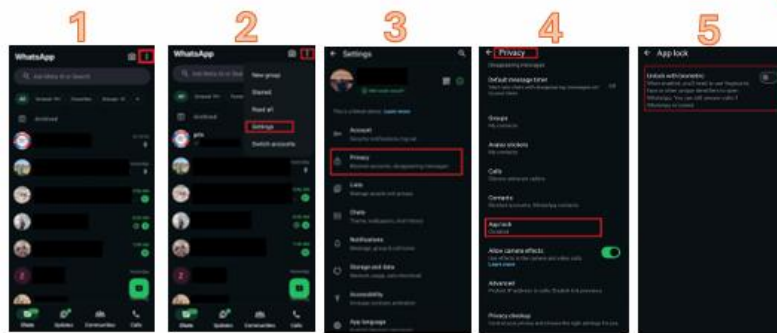
Mengaktifkan biometrik/ PIN di WhatsApp



Pengaktifan Pengesahan Biometrik WhatsApp pada peranti Apple (iOS)



Pengaktifan Pengesahan Biometrik WhatsApp pada peranti Android



Anda Dalam Kawalan



“Telefon anda ialah dompet digital—lindunginya seperti dompet fizikal anda.”

CIMB

**Bicara Siber
Fikir Dulu Sebelum Percaya
Kesedaran Pencegahan Scam**



Shaharil Abdul Malek
Regional Head
Group Technology – Info & Cyber Security
CIMB

CIMB

**KESEDARAN
PENIPUAN KEWANGAN**
Untuk Pesara & Warga Emas



- PERBANKAN MUDAH ALIH**
Guna dengan bijak, selamat dan berhemah
- PEMBAYARAN DIGITAL**
Lakukan transaksi dengan selamat
- PERKHIDMATAN DALAM TALIAN**
Akses mudah, tapi sentiasa berwaspada

LINDUNGI WANG SIMPANAN ANDA.
Jangan biarkan penipu meragut segala-galanya.

KEKAL SELAMAT, KEKAL TENANG, KEKAL BIAK. | CIMB SENTIASA BERSAMA ANDA.

CIMB

CIMB

KISAH BENAR: LOVE SCAM

Umur: 70+
Jantina: Wanita
Pekerjaan: Bekas Pensyarah
Tahap Pendidikan: Ijazah dan Sarjana Pendidikan

MO

- "Scammer" yang berasal dari luar negara mengikuti mangsa di Facebook
- "Moi" dibela-bela secara online dan scammer mahu bertemu mangsa di Malaysia
- "scammer" tersebut di KLIA dan memerlukan wang untuk menyelesaikan masalah berkaitan imigresen
- "scammer" menggunakan beberapa "kawan" untuk mendesak mangsa untuk pinjaman wang.
- RM100K hilang!!

PENGAJARAN

- Jangan berikan (expose) your personal details and activities di social media.
- Jangan mudah percaya dengan individu yang tidak dikenali

LINDUNGI WANG SIMPANAN ANDA.
JANGAN BIARKAN SCAMMER MERAGUT SEGALA-GALANYA.

Keselamatan perbankan dalam talian bermula dengan anda.

CIMB

KISAH BENAR: KAD JEMPUTAN KAHWIN

Umur: Late 60+
Jantina: Lelaki
Pekerjaan: Pesara Polis
Tahap Pendidikan: Ijazah dan advanced law enforcement courses

MO

- Mangsa mendapat jemputan kahwin di whatsapp dari kawan lama
- Apk perlu di install bagi tujuan RSVP
- Beberapa transaksi berlaku semasa mangsa tengah tidur
- Approx RM30K hilang!!

PENGAJARAN

- Keselamatan smart phone adalah amat penting.

LINDUNGI WANG SIMPANAN ANDA.
JANGAN BIARKAN SCAMMER MERAGUT SEGALA-GALANYA.

Keselamatan perbankan dalam talian bermula dengan anda.

MENGAPA ANDA PERLU BERHATI-HATI?

Scammer kini semakin aktif menyasarkan :



Pesara



Warga Emas



Pengguna Perbankan Digital



Kurang biasa dengan teknologi digital



Mudah panik apabila menerima mesej mendesak



Percaya kepada panggilan yang kelihatan rasmi





SATU KLIK YANG SALAH BOLEH MENYEBABKAN KEHILANGAN WANG SIMPANAN SEUMUR HIDUP.

BAGAIMANA SCAMMER MEMPERDAYA MANGSA



DESAKAN (URGENCY)
"Transfer sekarang atau akaun anda akan dibekukan!"



KETAKUTAN (FEAR)
"Kad anda digunakan oleh orang lain!"



AUTORITI PALSU
"Saya dari CIMB / Bank Negara / Polis"



GANJARAN PALSU
"Anda menang hadiah!"
"Pelaburan dijamin untung!"





Jika anda dipaksa bertindak segera – BERHENTI dan SEMAK DAHULU.



Penipu sentiasa bermain dengan emosi anda – jangan beri mereka kuasa.

SCAM TERKINI: BAITING NEWS NETWORK (BNS)



Malaysian Baiting News

20+ URL	100+ URL	200+ URL
1,740+ URL		

3,130+ BNS URLS IDENTIFIED

JENIS PENIPUAN YANG KERAP BERLAKU



SMS BANK PALSU
Mesej meminta anda klik pautan segera.



SCAM BANTUAN TEKNIKAL
Penipu meminta akses telefon anda.



SCAM AHLI KELUARGA
"Mak, saya nombor baru. Perlukan duit segera."



APLIKASI PALSU
Aplikasi menyerupai aplikasi bank sebenar.



QR SCAM
Kod QR palsu yang membawa ke laman berbahaya.





KENALPASTI, JANGAN TERPEDAYA!

KENALPASTI TANDA AMARAN





-  Diminta berkongsi OTP / TAC
-  Tekanan untuk bertindak segera
-  Pautan mencurigakan
-  Kod QR tidak dikenali
-  Diminta memasang aplikasi
-  Tawaran pelaburan terlalu bagus
-  Panggilan meminta maklumat peribadi

 **BANK TIDAK AKAN MEMINTA OTP ANDA.**

SALURAN PENIPUAN YANG BIASA DIGUNAKAN



			
Panggilan telefon palsu	SMS palsu (Smishing)	WhatsApp / Telegram	Laman web palsu
			
Kod QR palsu	Aplikasi palsu	E-mel penipuan	



 **Jangan kongsi maklumat perbankan, kata laluan, OTP atau TAC dengan sesiapa, walaupun mereka mendakwa dari pihak bank.**

CARA MELINDUNGI DIRI



				
Musta turun aplikasi hanya dari App Store / Google Play	Hubungi nombor rasmi bank untuk pengesahan	Aktifkan pengesahan pelbagai faktor (MFA)	Elakkan perbankan menggunakan Wi-Fi awam	Kemas kini sistem telefon dan aplikasi
				
Gunakan kata laluan yang kuat	Aktifkan cap jari / Face ID	Jangan klik pautan mencurigakan	Jangan kongsi maklumat perbankan, kata laluan, OTP atau TAC dengan sesiapa	Laporkan sebarang aktiviti mencurigakan kepada bank dengan segera

 **LANGKAH KECIL HARI INI, PERLINDUNGAN BESAR UNTUK ESOK.**

JIKA ANDA MENGESYAKI PENIPUAN



-  Hentikan komunikasi segera
-  Hubungi bank anda dengan segera
-  Tukar kata laluan akaun
-  Nyahpasang aplikasi mencurigakan
-  Maklumkan ahli keluarga
-  Simpan bukti mesej / nombor telefon
-  Buat laporan segera



JIKA ANDA MENGESYAKI PENIPUAN



- Hentikan komunikasi segera
- Hubungi bank anda dengan segera
- Tukar kata laluan akaun
- Nyahpasang aplikasi mencurigakan
- Maklumkan ahli keluarga
- Simpan bukti mesej / nombor telefon
- Buat laporan segera



PERANAN ANDA, TANGGUNGJAWAB BERSAMA



Keselamatan perbankan dalam talian bermula dengan anda.

BERWASPADA Sertika berwaspada terhadap panggilan, mesej atau e-mel mencurigakan.	RAHSIAKAN Jangan dedahkan maklumat peribadi, kata laluan, OTP atau TAC kepada sesiapa.	KONGSI ILMU Kongsi maklumat ini dengan keluarga dan rakan untuk melindungi mereka juga.
KEMASKINI Perikun aplikasi, sistem dan peranti anda sentiasa dikemas kini.	SEMAK & SAHKAN Semak sebelum klik, sahkan sebelum bertindak.	LAPORKAN Laporkan sebarang aktiviti mencurigakan dengan segera kepada bank.



Penipuan boleh berlaku kepada sesiapa sahaja. Jangan menjadi mangsa seterusnya.

SALURAN LAPORAN DI MALAYSIA



Jika anda menjadi mangsa atau mengesyaki sebarang penipuan, buat laporan dengan segera melalui saluran berikut:

NSRC: 997 Hubungi 997 untuk bantuan dan nasihat berkaitan penipuan. 997	TALIAN HOTLINE PENIPUAN BANK Hubungi talian hotline penipuan bank anda dengan segera untuk membekukan akaun dan mendapatkan bantuan lanjut.	BUAT LAPORAN POLIS Buat laporan di balai polis berhampiran atau melalui platform e-Reporting PDRM.	CYBERSECURITY MALAYSIA Laporkan insiden siber di portal rasmi CyberSecurity Malaysia untuk tindakan lanjut.
--	---	--	---



LAPORKAN SEGERA, BANTU CEGAH PENIPUAN!

Keselamatan perbankan bermula dengan anda.



KESIMPULAN



Amalkan 3 langkah mudah untuk cegah penipuan dan lindungi diri.

1 BERHENTI Berhenti seketika sebelum bertindak. Jangan tergesa-gesa memberikan maklumat peribadi, kata laluan, OTP atau TAC kepada sesiapa.	2 BERFIKIR Fikirkan dan nilai setiap situasi dengan tenang. Tanya diri sendiri: "Adakah ini sah atau mencurigakan?"	3 SAHKAN Sahkan maklumat melalui saluran rasmi bank sebelum membuat sebarang keputusan.
---	---	---



LANGKAH ANDA HARI INI, MELINDUNGI MASA DEPAN ANDA.

Keselamatan perbankan dalam talian bermula dengan anda.



Melindungi Dompot Digital Anda



Telefon pintar dan tablet bukan sekadar untuk membuat panggilan. Hari ini, ia menyimpan data sensitif: perbankan Internet, email, dan gambar peribadi.

Disebabkan peranti anda menyimpan maklumat berharga, penjenayah siber menjadikan peranti-peranti ini sebagai sasaran yang didominasi oleh Android (Samsung, Oppo, Honor, etc) dan Apple (iOS).



Peranti Pintar : Ancaman Masa Kini



Memancing Data (Phishing)
SMS, e-mel, atau mesej WhatsApp palsu yang menipu anda untuk mengklik pautan berbahaya.



Perisian Berniat Jahat (Malware)
Perisian berbahaya yang tersembunyi dalam aplikasi tidak rasmi, terutamanya di luar sumber rasmi.

Wi-Fi Awam

Mencuri data anda melalui rangkaian internet awam yang tidak dilindungi kata laluan.



Kecurian Peranti

Kehilangan peranti anda atau dicuri, merisikakan pendedahan data.

3 Langkah Permulaan yang Mudah



Langkah 1: Kunci Pintu Hadapan

Jangan hanya bergantung pada PIN mudah/ pendek untuk membuka telefon atau tablet anda.

Gunakan pengesahan kukuh: Face ID / Touch ID (Apple) atau Biometrik (Android). Wajah atau cap jari anda ialah kunci yang tidak boleh dicuri.

Sentiasa mempunyai **PIN** atau **Kata Laluan** yang kukuh dan sukar diteka sebagai sandaran.

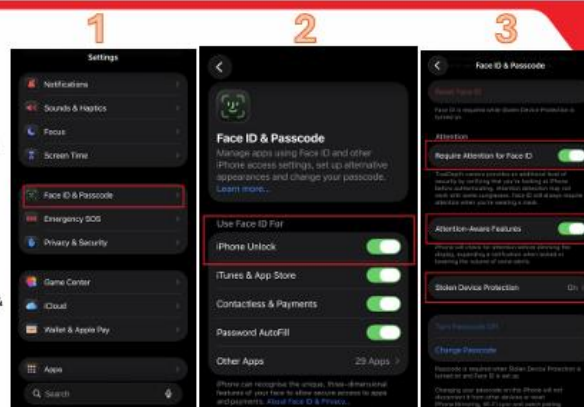
Jangan gunakan kata laluan yang sama bagi semua aplikasi perbankan internet dan akaun media sosial.



Panduan untuk mengaktifkan Face ID & Passcode (PIN) pada peranti iPhone



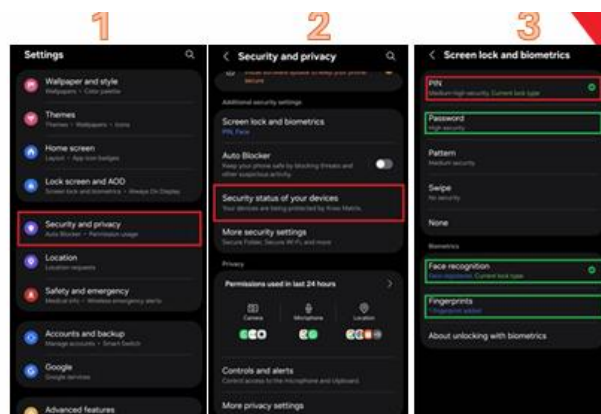
Buka Settings -> Face ID & Passcode



Panduan untuk mengaktifkan PIN & Biometrik pada peranti Android



Buka Settings -> Security and Privacy



Langkah 2: Penggunaan Selamat

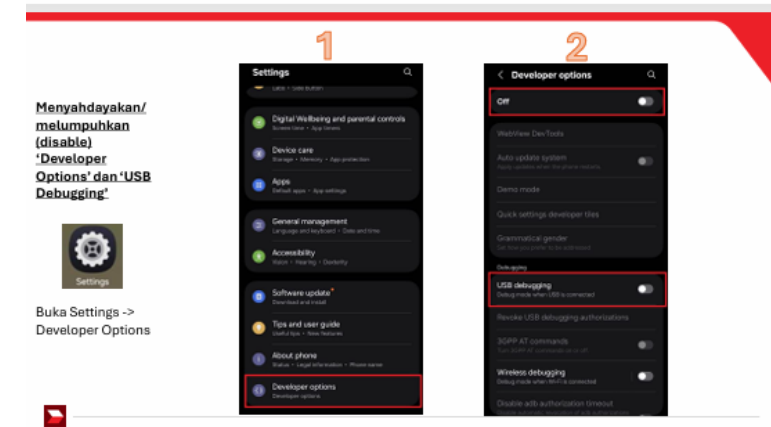
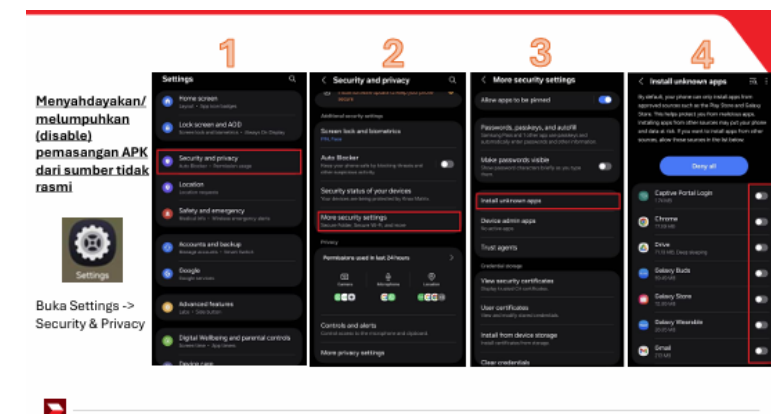
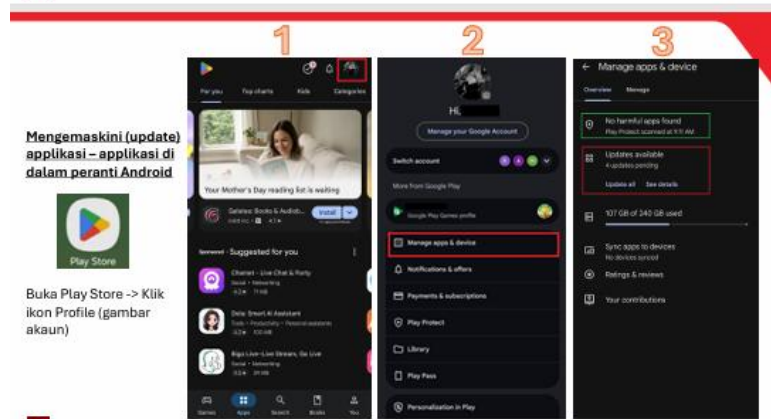
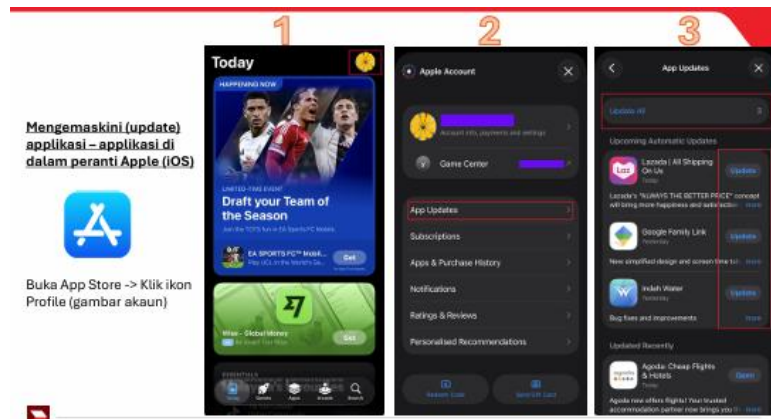


Muat turun aplikasi hanya dari sumber rasmi: Apple App Store atau Google Play Store.



Jangan sesekali memasang 'APK' (Android Packages) yang dihantar melalui aplikasi media sosial atau dimuat turun terus dari laman web. **Jangan mengaktifkan 'Developer Options' dan 'USB Debugging'** di dalam peranti Android.

Kawal kebenaran aplikasi dengan teliti. Tanya diri anda: Adakah aplikasi kalkulator ringkas benar-benar memerlukan kebenaran untuk menggunakan kamera?



Langkah 3 : Sentiasa Kemaskini



Pastikan Peranti dan Aplikasi Anda Sentiasa Dikemas Kini.

Kemas kini bukan sekadar untuk ciri baharu—ia secara aktif membaiki 'kunci' yang rosak dan kelemahan keselamatan pada telefon anda.

Amalan Terbaik: Hidupkan 'Kemas Kini Automatik' supaya telefon anda dapat mengemaskini secara automatik semasa anda tidur.

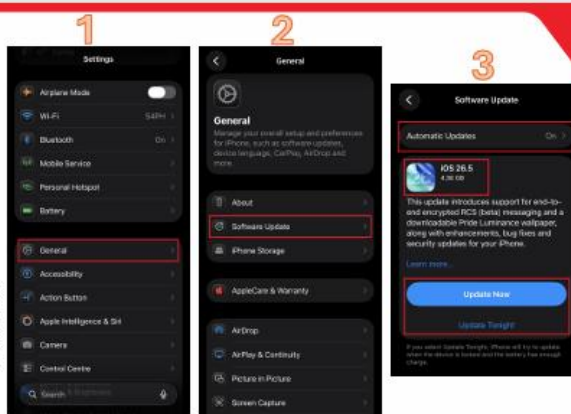


Mengemaskini (update) system operasi pada peranti Apple (iOS)



Buka Settings -> General -> Software Update

Sistem operasi iOS versi 26 menyokong kemas kini bermula dari iPhone 11 dan ke atas (Sep 2019) dan iPad generasi ke-8 dan ke atas (September 2020).

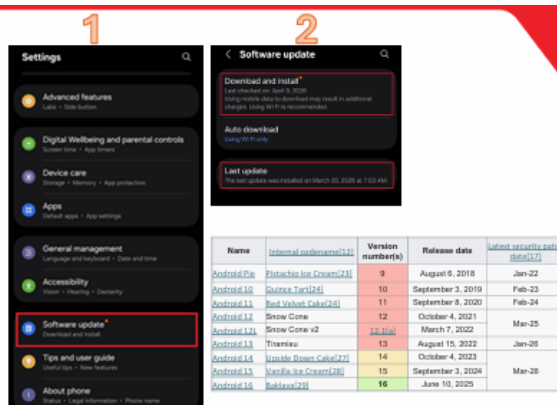


Mengemaskini (update) sistem operasi pada peranti Android



Buka Settings -> Software Update

Versi Android terkini ialah **Android 16** dan Google masih menyediakan kemas kini keselamatan untuk Android 14 dan ke atas



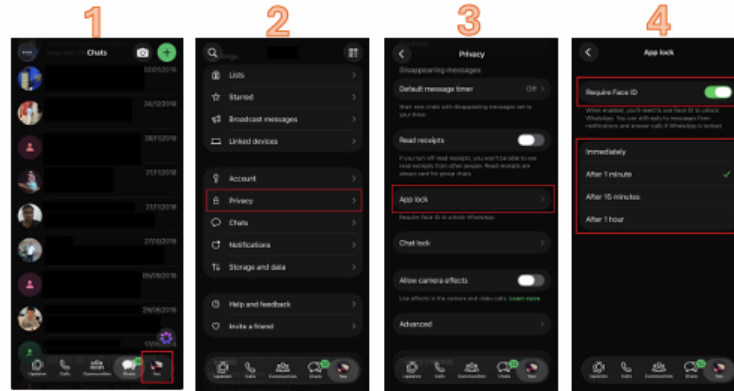
Name	Internal code name	Version number(s)	Release date	Android security patch date(s)
Android 9	Pie	9	August 6, 2018	Jan-22
Android 10	Quince Tart	10	September 3, 2019	Feb-23
Android 11	Red Velvet Cake	11	September 8, 2020	Feb-24
Android 12	Snow Cone	12	October 4, 2021	Mar-25
Android 12L	Snow Cone	12L	March 7, 2022	Jan-26
Android 13	Tiramisu	13	August 15, 2022	Jan-26
Android 14	Vanilla Ice Cream	14	October 4, 2023	Mar-26
Android 15	Vanilla Ice Cream	15	September 3, 2024	Mar-26
Android 16	Butterbean	16	June 10, 2025	



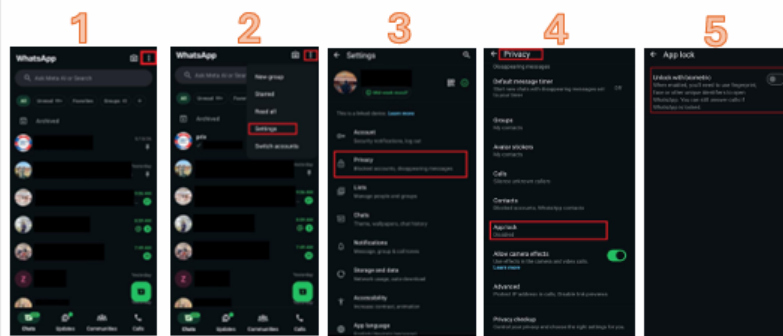
Mengaktifkan biometrik/ PIN di WhatsApp



Pengaktifan Pengesahan Biometrik WhatsApp pada peranti Apple (iOS)



Pengaktifan Pengesahan Biometrik WhatsApp pada peranti Android



Anda Dalam Kawalan



“Telefon anda ialah dompet digital—lindunginya seperti dompet fizikal anda.”





Aktiviti dilaksanakan di Taman Tasik Cempaka, iaitu selepas program qigong dan chairobic.



Ibadah korban dan kenduri di Surau Ittihad 30 Mei 2026.

RUANGAN PELBAGAI MAKLUMAT





**KAMI AKAN BERPINDAH
KE LOKASI BAHARU**

**Mulai 9 Februari 2026, Pejabat KWAP Cyberjaya
akan beroperasi di premis berikut:**

**Kumpulan Wang Persaraan (Diperbadankan)
Aras G, Blok A, Quill 18,
Lingkaran Teknokrat 3 Barat,
Cyber 4, 63000 Cyberjaya,
Selangor, Malaysia.**

**Pejabat Utama KWAP masih beroperasi di
Menara Integra, Kuala Lumpur.**

 www.kwap.gov.my |  +603 8887 8777 (Pusat Panggilan)
+603 8887 8700 (Talian Am)

 mypesara@kwap.gov.my |  KWAPMalaysia



PROFIL



TOKOH PEMIKIR ISLAM
ALLAHYARHAM PROF. DIRAJA SYED MUHAMMAD
NAQUIB AL-ATTAS
DALAM KENANGAN
(5 September 1932-8 Mac 2026)

Prof. Diraja merupakan tokoh pemikir peradaban Islam kontemporari. Allahyarham meninggal dunia pada petang Ahad 8 Mac 2026. Jenazah disolatkan di Masjid al-Taqwa TTDI pada keesokan harinya jenazah Allahyarham disemadikan di tanah perkuburan Islam Bukit Kiara.

Allahyarham Prof. Diraja Tan Sri Dr. Syed Muhammad Naquib bin Syed Ali bin Syed Abdullah bin Syed Muhsin Al Attas di lahirkan pada 5 September 1931 di Bogor, Jawa Barat. . Mendapat pendidikan awal di Sukabumi dan Johor Baru.

Beliau kemudiannya melanjutkan pelajarannya di Akademi Ketenteraan Diraja (Royal Military Academy), Sandhurst, England, dan kemudiannya di Universiti Malaya, Singapura.

Allahyarham memperoleh ijazah M.A. dari universiti McGill, Montreal dan Ph.D dari Universiti London dengan pengkhususan dalam bidang falsafah Islam, ilmu kalam dan tasawwuf. Profesor al-Attas merupakan salah seorang pengasas Universiti Kebangsaan Malaysia pada tahun 1970, dan Pengasas dan Pengarah Pertama Institut Bahasa, Kesusasteraan dan Kebudayaan Melayu (IBKKM) yang kini dikenali sebagai ATMA; Pengasas dan Pengarah pertama Institut Antarabangsa Pemikiran dan Tamadun Islam (ISTAC) pada tahun 1987. Beliau juga merupakan penyandang beberapa kerusi ternama dalam pelbagai bidang seperti bahasa dan persuratan, sejarah dan falsafah, terutamanya adalah Kerusi al-Ghazali dalam Pemikiran Islam (1993). Beliau juga telah dilantik sebagai Profesor Terulung di Pusat Kajian Tinggi Islam, Sains dan Peradaban Raja Zarith Sofiah (RZS-CASIS) Universiti Teknologi Malaysia (2012-2016).

Allahyarham telah menulis 32 buah buku dan banyak makalah ilmiah. Sebahagian besar karya beliau telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Arab, Farsi, Turki, Urdu, Perancis, Jerman, Itali, Rusia, Bosnia, Jepun, Korea, Hindi, Malayalam dan Indonesia. Sejak tahun 1974 beliau disenaraikan dalam Marquis Who's Who in the World. Beliau telah dianugerahkan Pingat Seratus Tahun Muhammad Iqbal oleh Presiden Pakistan Jeneral Muhammad Zia ul-Haq (1979); dilantik oleh Raja Hussein sebagai Ahli Akademi Diraja Jordan (1995); dianugerahkan dengan Anugerah IRCICA (2000) oleh Pertubuhan Mu'tamar Islam (OIC); pengiktirafan ilmah daripada Akademi Sains Moscow (2001). Kerajaan Malaysia telah menganugerahkan beliau Tokoh Melayu Terbilang (2011); Anugerah Merdeka (2012) dan terkini Profesor Diraja Terpuji (Royal Professor Laureate) (2024). Allahyarham juga telah dinobatkan sebagai Person of the Year untuk tahun 2024 oleh sebuah institusi Penyelidikan Diraja Jordan.

Selain itu, sesuatu lain yang menarik tentang Allahyarham ialah beliau juga berbakat dalam penulisan khat. Logo pertama UKM merupakan ciptaan Allahyarham yang memaparkan ayat al-Quran “Zidni Ilman”, yang bermaksud “Tambahkanlah aku ilmu.” Walau bagaimanapun, logo tersebut hanya digunakan pada sesi 1972/73 sahaja apabila Canselor pertama UKM, Allahyarham Tun Abdul Razak, memohon agar satu logo baharu direka dengan memasukkan elemen sains dan teknologi.



Semoga Allah swt mengampuni segala dosa Allahyarham serta menerima segala amalan dan jasa baktinya kepada ummah.

Sumber:

- *Biografi Syed Naquib Al Attas*
- *Dr. Misran Rokimin*
- *Prof. Emeritus Dato Dr Laily bin Din*

SUDUT SENI

Teromba Pepateh

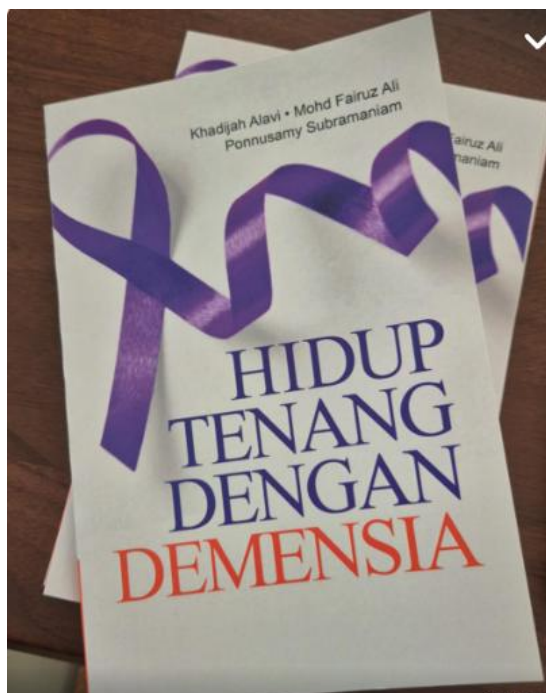
*Adapun awal tatkalo maso dulu
naik di ateh bukit bintang penjaring
berkecalang pelantak bosi
kemuntong membilang tungku
penyongek di ateh
timbang jalan simpang ompek
selilit Pulau Perca
selembang Tanah Melayu
se alam Minangkabau
se alam juo yang terbuko
air segantang selubok
selonyap bunyi malam
kok gagak dah jadi hitam
kok bangau dah jadi putih
adat tak lapuk dek hujan
tak lokang dek paneh
tak kuning dek kunyit
tak lomak dek santan
tak haus dek maso
kok dibasuh berhabis air
kok dikikis berhabis bosi
adat putih bak kapeh
hukum lombut bak air
kok panjang dikorek
kok bocor ditampal
kok tiris dibotul
kok tojun dari langit
samo-samo kita tampung
kok memancut dari bumi
samo-samo kito pijakkan
kok datang dari dopan
samo-samo kito hadang
kok datang dari belakang
samo-samo kito hambek
sebukit samo didaki*

*selurah samo kito turuni
ke laut samo kito ronangi
Penakik pisau seraut
ambil galah batang lentubung
seludang jadikan nyiru
nan setitik jadikan laut
nan sekopal jadikan gunung
alam terkombang jadikan guru
kok nak tahu tingginya gunung
tanyo pado onggang
kok nak tahu dalamnya lubok
tanyo pado memorang
kok nak tahu lebarnya pantai
tanyo pado seluang
kok nak tahu tobalnya hutan
tanyo pado pak bolang
kok nak tahu lebarnya padang
tanyo pado belalang
kok nak tahu hebatnya adat?
totak buluh dipilih-pilih
buluh ditarik jangan songsang
sungguh hebat adat perpatih
bagai bulan dipagar bintang
walaupun rumput mati terlapah
akarnya tidak mahu tonggolam
walaupun laut menjadi marah
semangat beradat janganlah padam
kalau mencari pokok berbuah
pucuk lobek dahan berdaun
kalau mencari bangso bertuah
duduk beradat togak bersantun
muko podang belakang podang
podang berhulu gading gajah
esa hilang duo terbilang
pantang kito berpaling tadah.*

Teromba ialah puisi tradisional Melayu yang berfungsi sebagai panduan, peraturan, dan undang-undang hidup bermasyarakat. Terkenal sebagai "puisi adat", terutamanya dalam kalangan masyarakat Minangkabau dan pengamal Adat Perpatih di Negeri Sembilan. Ia digunakan untuk menyampaikan nasihat, sejarah, dan norma sosial secara berirama.

Tiada data terjumpa nama penulis asal Teromba Pepateh. Rujukan diambil dari penulisan dan pembentangan Allahyarham Prof. Madya Dr. Datuk Paduka Mohd Rosli Saludin, Mantan Felo Penyelidik Kanan ATMA UKM.

SUDUT PENERBITAN



69ms. Universiti Malaya Press. Harga RM39.00. Boleh dibeli di shopee.

Demensia disebabkan oleh kemerosotan keupayaan otak berfungsi daripada aspek pemikiran, ingatan, tindakan dan kematian kepada sel-sel otak yang teruk. Kajian tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) mendapati bahawa 260,000 orang atau 8.5 peratus warga emas mengidap sindrom demensia di Malaysia. Kadar ini meningkat mengikut umur penuaan dan lebih banyak menasaskan kepada wanita yang berpendidikan rendah. Peningkatan kepadatan penduduk warga emas di Malaysia amat membimbangkan dalam menangani kes demensia juga diunjurkan akan meningkat dengan ketara di masa akan datang. Pengidap penyakit demensia berhadapan dengan kebimbangan dan kemurungan, masyarakat menganggap ianya merupakan simptom kekeliruan fikiran biasa berlaku dalam kalangan warga emas. Malangnya, jika tidak dirawat dengan baik akan menjejaskan kualiti hidup warga emas dan penjaga

mereka kerana penurunan tahap kesihatan secara mendadak dan membahayakan nyawa warga emas tersebut.

Keunikan karya ini ialah penulis/pensyarah UKM berlatarbelakang multi-disiplin (sains sosial, perubatan dan sains kesihatan). Buku ini menyediakan strategi penjagaan demensia dalam memberi roadmap kesedaran perkembangan dan tahap-tahap kemerosotan fungsi kognitif. Kandungan buku ini merangkumi kenali demensia; tingkahlaku merayau dalam kalangan warga emas; pengurusan perubatan dan rawatan intervensi klinikal; menghadapi cabaran sebagai penjaga warga emas demensia; akhirnya disyorkan strategi dan tindakan penjaga warga emas demensia bagi memberi kesan positif, penyesuaian keperibadian sosial yang bagi dan kenangan yang paling diingati dalam kalangan warga emas. Buku ini mampu menjadi sumber rujukan penting kepada para penjaga warga emas di rumah, hospital dan institusi; pengamal dan pembuat dasar dan sesiapa sahaja yang berminat dalam bidang penjagaan warga emas demensia.

KHADIJAH ALAVI, PhD. Profesor dan Pensyarah di Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, UKM Bangi. Mempunyai kepakaran dalam bidang, gerontologi, kerja sosial penuaan, pembangunan keluarga & komuniti dan pendidikan teknikal & latihan vokasional dalam bidang kurikulum warga emas.

MOHD FAIRUZ ALI, PhD. Prof Madya dan Pensyarah Kanan di Jabatan Perubatan Keluarga, Pusat Perubatan, UKM Cheras. Kepakaran dalam bidang penjagaan strok jangka panjang berasaskan komuniti warga emas, kesedaran dan pendidikan demensia dalam amalan kerja klinikal. Beliau adalah seorang advokator untuk memberi kesedaran demensia dengan melalui syarahan awam dan akademik, ceramah dan program pendidikan.

PONNUSAMY SUBRAMANIAM, PhD. Prof Madya dan Pensyarah Kanan di di Program Psikologi Klinikal dan Kesihatan Tingkah Laku, Fakulti Sains Kesihatan, UKM Kuala Lumpur. Kepakaran dalam bidang psikologi klinikal berkaitan dengan psikososial untuk orang yang mengalami masalah ingatan, termasuk Kemerosotan Kognitif Ringan (MCI) dan Demensia. Penyelidikannya juga memberi tumpuan kepada pengetahuan dan sikap awam terhadap demensia, isu kesihatan mental dan kognisi.