

Edisi Cantik Sihat

MyHEALTH

for life

AIZAT RAZAK
Sahut Cabaran Sihat!

7 Tip Penting untuk
MOVE ON

Bina Keyakinan
Diri untuk
CANTIK & SIHAT



Cantik Sihatt!

Assalamualaikum W.B.T dan Salam Sejahtera.

Amalan cara hidup sihat merupakan kunci untuk kita kekal sihat dan menjadi cantik dalaman serta cantik luaran. Definisi cantik bukan hanya bermaksud memiliki paras rupa yang menawan tetapi kesihatan diri lebih diutamakan. Apabila tubuh badan dalam keadaan sihat, otak akan merangsang untuk menjadi lebih proaktif dalam melaksanakan kerja seharian.

Hindari daripada jalan pintas untuk cepat cantik tetapi kesihatan utama diabaikan. Jauhilah lambakan produk di pasaran yang banyak mengandungi bahan terlarang (racun berjadual). Cantik tidak semestinya sihat, tetapi SIHAT SEMESTINYA CANTIK.

#myhealthkkm
#sihatmilikku
#cantiksihat



Datuk Dr. Noor Hisham Abdullah
KETUA PENGARAH KESIHATAN
Kementerian Kesihatan Malaysia

EDITORIAL

Penasihat

DATO' DR. CHONG CHEE KHEONG

Sidang Redaksi

SURAIYA SYED MOHAMED
HAPSAH MOHD DUSA
NG KHENG BAN

Ketua Editorial

SITI SARAH MOHAMED

Editorial & Reka Bentuk

FARHANA ABDULLAH
NUR HIDAYAH MOHD YUNAN
NUR ASYIKIN MAZLAN
NUR IZZATI AZMAN
MOHAMMAD FAIZ ZULKIFLI
AZRUL IZHAM ABDULLAH
PUTERI INTAN RAHILA SALIM
MUHAMAD SYAHIR AB RASHID

Pemasaran

DRAMAN NEN



“
Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia telah mengorak satu langkah lagi bagi saluran informasi kesihatan melalui aplikasi Telegram. Kepada yang berminat untuk mendapatkan info-info kesihatan, boleh klik pautan di bawah.
<https://t.me/sihatmilikbersama>
Tuan/puan juga dimohon menyebarkan dan berkongsi pautan ini sebanyak mungkin. Semoga saluran ini bermanfaat.
”

Edisi Keempat. Tahun Ke-2

Terbitan

CAW MEDIA KESIHATAN
BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN
ARAS 1-3, BLOK E10,
62590 PUTRAJAYA,
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
LAMAN WEB : www.myhealth.gov.my



Isi kandungan pada laman ini disediakan bagi tujuan makluman dan secara umum sahaja. Bahan-bahan tersebut tidak sama sekali bermaksud untuk menggantikan penjagaan kesihatan atau perhatian profesional yang diberikan oleh seseorang pengamal bertauliah.



EDISI CANTIK SIHAT

Kandungan

- 4-5 Berubah Untuk Cantik & Sihat
- 6 Pewartaan Tempat Larangan Merokok
- 7 Apakah **PeKa**
B40
- 8-9 Sahut Cabaran Sihat: Aizat Razak
- 10 Hidup Aktif Untuk Sihat
- 11 Tip Kesihatan



Digital Eye Syndrome (DES) **12**



7 Tip Penting Untuk *Move-On* **13**

14 **TULAR** Rokok Elektronik/Vape & Germ Cell Tumor

15 **TULAR** Bahana Myokymia!

16 Sorotan: Aktiviti Bersama YBMK

17 Saringan Kesihatan, KOSPEN Plus

18 Bagaimana Imunisasi Melindungi Anak Anda

19 Anti Vaksin: Jangan Sebar Fahaman Salah

20 Keselamatan Makanan, Tanggungjawab Setiap Individu

21 **COMBI** Cari dan Musnah
DARI KEPADA KOMUNITI

22 Peraduan Facebook Top Fan



BERUBAH UNTUK CANTIK & SIHAT

Anda boleh membina keyakinan diri menjadi cantik dan sihat dengan mengikuti tip ini :

UBAH RUTIN HIDUP ANDA

Dengan sedikit perubahan kepada rutin harian anda, anda juga boleh kelihatan cantik dan sihat. Ubah hidup sedentari anda. Pilih untuk aktif. Mulakan dengan langkah mudah: lakukan senaman dengan konsisten, makan secara sihat, minum air kosong, tidak merokok, guna krim pelembab, urus stres dengan bijak dan tidur secukupnya.

SENAMAN SECARA KONSISTEN

Senaman bukan sahaja membantu anda mengawal berat badan anda. Senaman juga terbukti membantu anda menjadi individu yang lebih ceria dan merubah penampilan anda. Senaman yang konsisten menambahbaik kadar peredaran darah ke jantung dan sel badan. Sel kulit turut mendapat nutrien dan oksigen yang baik. Hormon yang dikeluarkan oleh badan selepas senaman turut membantu menceriakan anda dan secara tidak langsung, anda sihat dan anda kelihatan menawan. Pilih senaman yang bersesuaian dengan keperluan anda dan lakukan secara konsisten. Jangan lupa formula 30 x 5 (30 minit 5 kali seminggu).

Ingin tampil cantik, menarik dan sihat tanpa memerlukan perbelanjaan yang tinggi? Berita baik!

Dengan sedikit perubahan dan pengorbanan terhadap tingkahlaku dan corak hidup harian anda, anda juga boleh tampil cantik, menarik dan sihat secara pakej.

MAKAN SECARA SIHAT

Makanan yang sihat sangat penting untuk kesihatan tubuh badan. Ketahui pola pemakanan anda dan belajar mengetahui kalori pengambilan yang sesuai dengan diri anda. Jangan gunakan rejim berlapar ekstrem dan jangan ambil ubat-ubatan tidak berdaftar untuk kurus. Buang tabiat makan yang tidak baik dan pilih makanan dengan konsep Suku Suku Separuh. Makanan kaya antioksidan juga baik untuk kesihatan.

MINUM AIR KOSONG DAN GUNAKAN PELEMBAB

Elakkan kekeringan kulit dengan meminum air kosong secukupnya. Kulit dan badan anda memerlukan air sekurang-kurangnya 8 gelas sehari. Anda boleh mula merekod jumlah air/gelas yang anda minum atau sesuai dengan aktiviti harian anda. Letakkan botol air berdekatan anda bagi mengingatkan anda tentang minum air. Elakkan minuman bergula kerana gula boleh memusnahkan kolagen dan elastin, penyebab kedutan pada wajah.

Lapisan nipis krim pelembab adalah bagus untuk mengawal hidrasi kulit dan membantu mengelakkan allergen dan iritasi. Gunakan krim pelindung sinaran matahari jika terdedah kepada sinaran matahari.

TIDAK MEROKOK

Anda merokok? Kulit seorang perokok akan kelihatan lebih tua berbanding dengan bukan perokok. Ini disebabkan bahan kimia berbahaya yang diserap dalam kulit disebabkan rokok. Mula berubah dengan memilih untuk berhenti merokok. Dapatkan bantuan daripada Perkhidmatan Klinik Berhenti Merokok di talian *Quitline* : 03 - 8883 4400.

MENGURUS STRES DENGAN BIJAK

Stres yang tidak terkawal boleh memberi kesan penampilan anda. Masalah kulit kering dan kehilangan rambut boleh menjadi lebih teruk. Jika anda belajar mengurus stres dengan lebih baik, penampilan anda akan semakin terurus. Antara strategi pengurusan stres adalah dengan melakukan senaman yang anda sukai, banyak membaca, meluangkan masa dengan rakan, membela haiwan peliharaan dan meditasi.

Andainya anda rasakan strategi tersebut telah cuba dilaksanakan tetapi masih tidak berjaya mengurus stres anda, anda boleh mendapatkan bantuan perubatan.

PASTIKAN TIDUR MENCUKUPI

Masalah tidur kronik boleh menyebabkan badan mengeluarkan hormon yang mengganggu pengeluaran kolagen. Kolagen penting untuk kecantikan kulit. Jika anda sukar untuk tidur, cuba wujudkan 'bedtime ritual' dengan cara mengelakkan gajet elektronik sejam sebelum tidur, mandi air suam dan urutan aromaterapi.

PILIH PRODUK SEMULAJADI

Anda tahu kandungan produk kulit yang anda pakai? Pilihlah produk kulit semulajadi yang bebas radikal. Beli produk di kedai farmaseutikal dan terbukti selamat, bukan secara belian atas talian tanpa semakan keasliannya. Semakan produk yang selamat boleh diperolehi daripada laman web www.npra.gov.my. Muat turun aplikasi meditag untuk memudahkan urusan ada menyemak keaslian produk kecantikan pilihan anda.



SEMASA



SPEAKOUT! Suarakan Hak Anda!

Kempen ini bertujuan memperkasakan bukan perokok mengekspresikan hak mereka bagi mendapatkan persekitaran bebas asap rokok dan paru-paru yang sihat (melindungi hak bukan perokok). Anda boleh menyatakan hak anda kepada perokok yang merokok di sekeliling. Katakan secara baik kepada perokok tentang hasrat anda. Inilah masanya untuk anda bersuara!

Pewartaan tempat makan sebagai kawasan larangan merokok di bawah Peraturan 11, PPKHT 2004 yang bermula pada 1 Januari 2019 telah mendapat pelbagai reaksi daripada segenap lapisan masyarakat.

Penguatkuasaan larangan merokok di semua restoran dan premis makanan tetap akan dikuatkuasakan serta-merta pada 1 Januari 2020. Sementara tempoh aktiviti penguatkuasaan pendidikan bagi pewartaan tempat makan sebagai kawasan larangan merokok akan dilanjutkan sehingga akhir Disember tahun ini. ”



Apakah PeKa B40

Skim Peduli Kesihatan untuk Kumpulan B40 (PeKa B40) adalah satu inisiatif Kerajaan melalui Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) yang bertujuan untuk menampung keperluan kesihatan golongan berpendapatan rendah, dengan memberi fokus terhadap penyakit tidak berjangkit (NCD).

PeKa B40 ditawarkan kepada rakyat Malaysia yang berada dalam lingkungan pendapatan isi rumah 40% terendah, yang dikenali sebagai kumpulan B40.

Penerima Bantuan Sara Hidup (BSH) dan pasangan mereka, yang berumur 50 tahun dan ke atas, secara automatik layak menyertai PeKa B40. Tiada pendaftaran khusus diperlukan untuk menyertai PeKa B40.



PROSES SARINGAN KESIHATAN



MANFAAT B40

Untuk penerima Bantuan Sara Hidup (BSH) dan pasangan yang berumur 50 tahun dan ke atas

Saringan Kesihatan Percuma di Klinik Swasta

1

Bantuan Alat Perubatan (Sehingga RM20,000)

2

Insentif Melengkapkan Rawatan Kanser (Berjumlah RM1,000)

3

Insentif Tambang Pengangkutan (Sehingga RM1,000)

4

Tertakluk kepada Terma & Syarat



pekab40.com.my



03 2730 7575



Peka B40

Aizat Razak

MUHAMMAD AIZAT ABDUL RAZAK

TEKAD.USAHA.KEKAL AKTIF

Berjaya menurunkan berat badan! Dengan tekad untuk mengutamakan kesihatan, beliau berusaha gigih menurunkan berat badan. Walaupun ada ketikanya berat naik semula, semangat beliau tidak runtuh malah beliau menguatkan tekad untuk kekal aktif. Berdasarkan pengalaman dan tekad untuk membantu mereka yang obes di luar sana, Aizat Razak mula fokus kepada kerjaya sebagai Ikon Penurunan Berat Badan Malaysia.

PROFIL

- ✈ Ikon #JK1M musim 5, 6 dan 7.
- ✈ *Coach Mind Set Slim* oleh NLP.
- ✈ Jurulatih Sains Sukan Tahap 1, Akademi Kejurulatihan Kebangsaan, Institut Sains Sukan Negara.
- ✈ Mengadakan *Online Coaching* seluruh Malaysia sebanyak empat (4) musim.
- ✈ *Mastery Rahsia Ceramah Memukau*.
- ✈ Menganjurkan program mengurangkan berat badan '*Conquer the Mental Body*' @ Bangi sebanyak empat (4) musim.
- ✈ Menghadiri Kursus *Weight Loss Specialist* anjuran FIT Malaysia.
- ✈ Menghadiri Kursus *Health Coach* anjuran FIT Malaysia.
- ✈ Menghadiri Kursus Asas Pemakanan anjuran Ajadd Aziz Fitness.
- ✈ Menghadiri Kursus Quantum NLP.



Sahut Cabaran Sihat!

AIZAT RAZAK, ikon penurunan berat badan yang memberi inspirasi kepada rakyat Malaysia untuk menurunkan berat badan cara selamat. Menurut Aizat, beliau cekat dengan tekad turun berat badan untuk sihat.

“

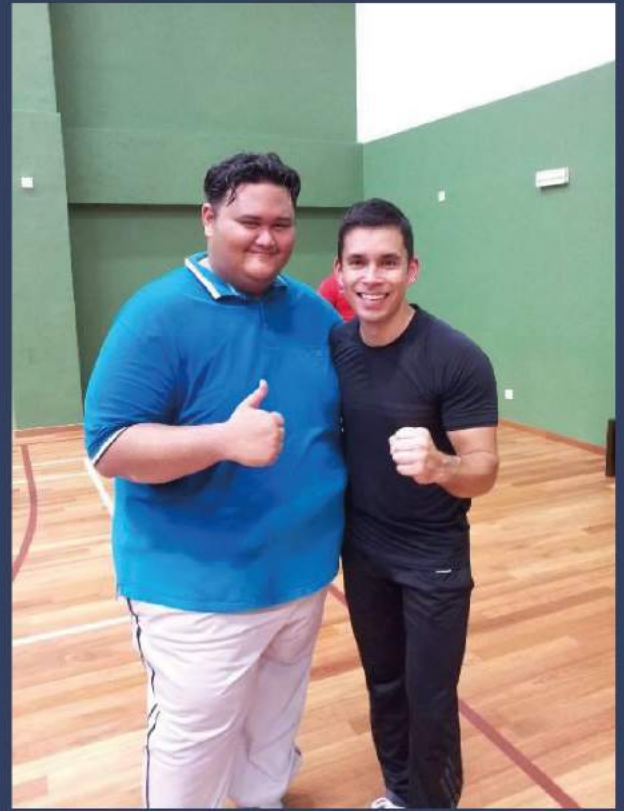
Alhamdulillah kawalan berat badan saya sejak Januari 2019 berjalan dengan baik walaupun ada pasang surutnya. Sering ditanya, **BERAPA KILO NAIK SEMULA NI?** Yang penting, sasaran sihat adalah keutamaan saya. Jadi apa yang saya sasarkan? Saya bukan sahaja memantau penurunan kilogram tetapi saya sasarkan keutamaan kepada perkara berikut:

- ① saiz makin kecil
- ② kekuatan makin meningkat
- ③ stamina makin meningkat
- ④ apa yang diamalkan ini kekal

Saya mengamalkan makan ikut kalori sepatutnya. Masih makan nasi (bersederhana dalam nikmat kehidupan), minum air kosong dan tidak berlebihan. Pastikan bersenam tiga kali seminggu. Meminjam kata-kata jurulatih saya, Khairunnazrah Wahidin, kita fokus semula pada perjalanan kita masing-masing. Penat bekerja, komitmen keluarga, perayaan, kemurungan, semua itu memang sentiasa ada dan kesihatan tidak menentu. Memang ada turun naiknya. Tiada perjalanan yang lancar sahaja, apa yang penting untuk terus kekal adalah didik diri secara terus untuk menjadi lebih baik dalam apa pun. Kesihatan itu penting, bukan semata "bilalah nak kurus" atau "tidak kurus-kurus".

Daripada kita putus asa, langsung tiada perubahan, biarkan diri memakan diri sendiri sampai mengganggu emosi, lebih baik usaha yang berterusan, meskipun lambat. Sihat luar, sihat dalam. Ayuh kita terus berusaha.

”



Berat sebelum: 220 kg



Berat selepas: 95 kg

Hidup Aktif untuk Sihat

Apa jua bentuk senaman yang dilakukan, ia memberi kesan kepada kesihatan dan kesejahteraan tubuh. Berlari merupakan satu cara paling berkesan untuk membakar kalori dan membantu meningkatkan kecergasan diri tanpa perlu menyekat diet harian. Andai ada yang sudah memulakannya, teruskan usaha sementara yang baru mahu melakukannya, ikuti tip di bawah. **Selamat Mencuba!**



PERLAHANKAN RENTAK

Pastikan kadar larian dalam tempo yang sama sekurang-kurangnya tiga bulan bagi membangunkan asas larian. Rehat dan jalan perlahan-lahan apabila diperlukan.

DITEMANI RAKAN

Berlari bersama rakan akan lebih menyemarakkan semangat dan meningkatkan usaha untuk berlatih dengan lebih baik.

LARI SEKURANG-KURANGNYA 3 KALI SEMINGGU

Selitkan sekali jadual mingguan anda dengan aktiviti berlari. Anda boleh berlari pada waktu pagi, malam, atau petang.

HIDRATKAN DIRI

Tingkatkan pengambilan air kosong. Berlari bukan sahaja membakar kalori, malah air dalam tubuh dikumuh menerusi peluh.



TIP

buat

KERJA RUMAH

Lakukan **lunges** semasa menonton televisyen.

Berjalan sekurang-kurangnya **10,000 langkah** sambil melakukan kerja rumah.

Jika anda mahu bersenam sambil menonton klip video artis kesayangan pun boleh. Tip ini sesuai untuk anda yang **mempunyai ruang tamu yang luas**.

Segeralah **tekan tubi** atau **bangkit tubi** apabila rancangan televisyen kegemaran anda berhenti untuk siaran iklan.

Tanamkan dalam minda dan katakan bahawa apa yang anda lakukan adalah senaman.

Berjalan **setempat** dan **hentakkan kaki** semasa menonton televisyen antara aktiviti yang boleh anda cuba.

Senfiasa **gerakkan tubuh** sepanjang waktu menonton televisyen.

Beli peralatan senaman yang mudah diangkat seperti **stepper** atau **tali skipping**.



Tip Kesihatan

GULA, ANTI AWET MUDA?

Gula memang membahayakan. Ia boleh menyebabkan pelbagai penyakit terutamanya diabetes dan darah tinggi. Tahukah anda, gula juga menjadikan anda kelihatan lebih tua. Bagaimana gula bertindak? Apabila kadar gula dalam darah menjadi tinggi, gula akan masuk ke dalam kolagen kulit sehingga menjadikan kulit kelihatan kaku. Oleh itu, awasilah juga makanan yang tinggi kandungan gula.

Sumber: Majalah Rapi; Januari 2015



KERLIP MATA

Alihkan pandangan daripada gajet. Lebihkan masa untuk berada di luar dan lihat pemandangan sekeliling. Secara tak langsung, ia boleh menjadi satu senaman untuk mata. "Jangan lupa untuk mendapatkan rehat yang secukupnya. Seperti organ lain, mata juga perlukan waktu rehat setelah seharian penat bekerja".

Sumber: iSIHAT; Ogos 2017



DIGITAL EYE SYNDROME (DES)



Penggunaan alatan digital yang berlebihan boleh menyebabkan 'Digital Eye Syndrom (DES)'. Tanda-tanda DES termasuklah penglihatan menjadi kabur, ketegangan/keletihan mata, mata menjadi kering atau merah dan sakit kepala.

Kesannya terhadap kanak-kanak dan remaja adalah lebih membimbangkan. Selain berisiko mengalami tanda-tanda DES, kanak-kanak juga berisiko mendapat rabun jauh. Penggunaan alatan digital melibatkan aktiviti penglihatan jarak dekat dan mengurangkan aktiviti luaran. Kedua-dua faktor ini adalah penyumbang utama pada peningkatan tahap rabun jauh pada kanak-kanak. Antara tip bagi mengurangkan kesan penggunaan alatan digital pada penglihatan adalah:

[1] Mengamalkan 20-20-20 rule:

Selepas penggunaan alatan digital selama 20 minit, rehat selama 20 saat dengan melihat sejauh 20 kaki (6meter).



[2] Kerap mengelipkan mata:

Mengelipkan mata secara kerap semasa menggunakan alatan digital untuk mengelakkan mata kering.



[3] Jarak penglihatan:

Pastikan jarak penglihatan dengan alatan digital tidak kurang dari 18 inci untuk kanak-kanak.



[4] Membuat pemeriksaan mata:

Pastikan tahap penglihatan kanak-kanak diperiksa supaya rabun dapat dikesan awal.



7 Tip Penting untuk MOVE-ON

Kematian atau perceraian merupakan sesuatu kehilangan yang amat perit bagi seseorang individu. Melepaskan "kepunyaan" tersebut amatlah sukar dan memerlukan kekuatan dan kesabaran yang tinggi.

Tip yang boleh dikongsikan adalah:

1 MENCARI KEREDHAAN

Keredhaan adalah aspek yang paling penting dalam melepaskan sesuatu yang menjadi kepunyaan seseorang individu. Kesanggupan dan keikhlasan untuk melepaskan sangat mudah untuk diungkap namun sangat sukar untuk diterima oleh hati. Mencari keredhaan dan menerima takdir dengan terbuka akan menjadikan seseorang individu itu berasa lebih lega dan bersedia untuk *move on*.

2 MENCARI KEKUATAN

Anak-anak dan kawan-kawan merupakan sumber kekuatan untuk kita bingkas bangun dan *move on*. Selain itu, impian, keinginan, pesanan atau hajat pasangan yang tidak kesampaian juga boleh dijadikan sebagai sumber kekuatan untuk kita terus bangun dan melunaskan apa yang belum selesai dicapai.

3 MEMAAFKAN

Anda sudah melakukan sehabis baik namun perpisahan tetap juga terjadi sama ada berpisah melalui perceraian ataupun kematian. Mem maafkan diri dan pasangan dengan ikhlas bermaksud anda ikhlas untuk melepaskan. Percayalah, anda akan dapat *move on* dengan mudah.

4 MELUAHKAN

Luahkan segala perasaan yang terpendam di dalam hati. Semakin jujur kita terhadap perasaan dan kesedihan yang dialami, semakin ramai orang yang akan menghormati keperluan kita.

5 BERPERANG DENGAN DIRI SENDIRI

Kita mampu melawan diri kita sendiri. Kita punyai pilihan untuk gembira atau murung. Kita juga punyai pilhan untuk menang atau kalah, ceria atau derita. Ingatlah, tiada orang yang mampu mengubah diri kita melainkan diri sendiri.

6 MENJAGA DIRI

Jagalah diri anda! Jaga kesihatan anda! Makan, bersenam, berehat dan dapatkan tidur yang cukup. Bila badan kita sihat, otak kita akan menjadi cergas dan cerdas. Selain itu, daya pemikiran juga akan beransur pulih, penaakulan semakin tajam dan emosi juga akan lebih stabil. Jagalah diri kita supaya kita mampu menjaga nyawa-nyawa lain yang masih berada bersama kita.

7 MENYIBUKKAN DIRI

Paling penting untuk cepat *move on* adalah dengan menyibukkan diri. Sibukkan diri dengan pelbagai aktiviti. Jangan biarkan anda mempunyai masa luang yang berseorangan. Penuhi rutin harian dengan menyibukkan diri dengan mencari kawan baru, hobi baru, cari restoran baru serta melakukan aktiviti yang tidak pernah anda lakukan sebelum ini. Kesibukan mampu memenuhi masa terluang anda agar anda tidak berseorangan, duduk dan menangis kerana teringatkan orang tersayang yang telah dilepaskan.

Sumber: [https://www.keluarga.my/lelaki-ini-kongsi-7-cara-move-on-bila-kehilangan-insan-tersayang-deep/Khalil-Abdullah-\(Diari-Super-Daddy\)](https://www.keluarga.my/lelaki-ini-kongsi-7-cara-move-on-bila-kehilangan-insan-tersayang-deep/Khalil-Abdullah-(Diari-Super-Daddy))



TALIAN BEBAS TOL
UNTUK
Befrienders
Kuala Lumpur

03-79568145/8144
(www.befrienders.org.my)

PERCUMA MULAI 1 OGOS 2019

REMAJA

1 daripada 5 orang berdepan dengan **kemurungan**

2 daripada 5 orang berasa **bimbang**

11.2% berniat untuk **membunuh diri**

10.1% pernah **cuba** untuk **membunuh diri**



Befrienders adalah sebuah pertubuhan bukan berasaskan keuntungan yang menyediakan khidmat sokongan emosi **24 jam sehari, 7 hari seminggu**, kepada mereka yang mengalami kemurungan dan mempunyai niat untuk membunuh diri. Pemanggil boleh berkongsi masalah atau dilema yang dihadapi kepada para sukarelawan terlatih di *Befrienders*.

Sumber: [Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2017](https://www.keluarga.my/lelaki-ini-kongsi-7-cara-move-on-bila-kehilangan-insan-tersayang-deep/Khalil-Abdullah-(Diari-Super-Daddy))

Sumber: [Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2017](https://www.keluarga.my/lelaki-ini-kongsi-7-cara-move-on-bila-kehilangan-insan-tersayang-deep/Khalil-Abdullah-(Diari-Super-Daddy))



TULAR

APAKAH ROKOK ELEKTRONIK/VAPE?

TAHUKAH ANDA

Peranti elektronik yang mengandungi nikotin dirujuk sebagai '**rokok elektronik**' (eCig), sementara yang tidak mengandungi nikotin dirujuk sebagai **Vape**.

BAGAIMANA IA BERFUNGSI

Bateri mengalirkan elektrik ke katrij membakar cecair di dalam katrij mengubah cecair menjadi wap.

NIKOTIN

Nikotin <2mg boleh memberi gangguan pada perut dan usus. Kesan daripada dos yang tinggi:

1. Sawan
2. Kegagalan pernafasan
3. Menyebabkan kematian

Mengganggu proses perkembangan bayi dalam kandungan.

PROPOLINA GLIKOL (PG)

Propolina Glikol (Propylene Glycol) apabila dipanaskan menghasilkan bahan membebaskan Formaldehyde. Formaldehyde ialah sejenis bahan yang boleh menyebabkan kanser.

Kanak-kanak / remaja yang menggunakan rokok elektronik / vape adalah berisiko untuk bertukar pada tabiat merokok. Risiko untuk menukar kepada rokok adalah 2.7 lebih tinggi dalam kalangan pelajar sekolah dan 8.3 kali lebih tinggi di kalangan remaja selepas setahun menggunakan rokok elektronik. (Leventhal AM, Strong DR, Kirkpatrick MG, et al. 2015 dan Primack BA, Soneji S, Stoolmiller M, et al. 2015).



BAHAN PERISA

Cecair rokok elektronik yang mengandungi pelbagai bahan perisa telah menunjukkan paras **Cytotoxicity** yang tinggi.

Cytotoxicity (tahap kesan toksik kepada sel), mampu membunuh sel seperti sel paru-paru, otak dan lapisan kulit.

APAKAH GERM CELL TUMOR SEPERTI YANG DIALAMI OLEH ADIK AINUL MARDHIAH?

Ia mendapat nama daripada perkataan "**germinate**" yang bermaksud bermula untuk membesar atau bercambah. Ini disebabkan oleh **germ cells** mengambil tempat sama ada menjadi telur di dalam ovari atau sperma di dalam testikel seiring dengan perkembangan bayi sebelum dilahirkan. **Germ cell** tumor paling kerap berkembang di bahagian ovari atau testis kerana ini adalah kawasan di mana kebanyakan **germ cell** berada.

Kadangkala, sekumpulan **germ cell** membesar dengan cara yang tidak normal yang menyebabkan pembentukan tumor. Ini biasanya berlaku di dalam ovari atau testikel, tetapi ia boleh juga terjadi di dalam bahagian otak, dada dan perut, namun ianya jarang berlaku.

Sumber : <https://www.majalahsains.com/ainul-mardhiah-bayi-kuat-yang-diuji-germ-cell-tumor/>



Myokymia

Ingat tragedi Pasir Gudang?

Anggapan bahawa pencemaran adalah punca kejadian tetapi sebenarnya ia adalah disebabkan oleh myokymia.

Myokymia (dari bahasa Yunani 'myo', yang bermaksud otot, dan 'kymia', yang bermaksud gelombang) adalah penyakit pergerakan otot secara spontan dan tidak dapat dikawal, kekakuan dan kekejangan otot yang disebabkan oleh *hyperexcitability* saraf periferi.

Terdapat 2 jenis myokymia iaitu myokymia fokal (muka/anggota kaki/anggota tangan) dan myokymia seluruh badan. Contoh punca myokymia fokal adalah *multiple sclerosis* dan *tumor cerebellopontine angle*. Manakala contoh punca myokymia seluruh badan adalah *thyrotoxicosis*, pendedahan kepada logam berat (e.g. *litium*, merkuri, atau mangan) dan pendedahan kepada racun (e.g. racun serangga, racun rumput, alkohol, *toluene*)

RAWATAN MYOKIMIA

Objektif rawatan adalah untuk mengurangkan aktiviti spontan saraf periferi.

Rawatan *symptomatic* adalah dengan menggunakan *sodium channel blockers* seperti ubat *carbamazepine*, *phenytoin*, *sodium valproate* atau *lamotrigine* untuk mengurangkan kekejangan dan kesakitan pada otot akibat myokymia.

Untuk pesakit myokymia yang disebabkan oleh penyakit autoimun terutamanya yang tidak menunjukkan respon kepada rawatan *symptomatic*, rawatan yang boleh diberikan adalah *plasma exchange*, kortikosteroid atau *IV immunoglobulin (IVIg)*.

Ciri-ciri klinikal Myokymia

1

Myokymia (pergerakan otot yang tidak dapat dikawal)

2

Kesakitan dan kekejangan otot

3

Hipertrofi otot (terutamanya otot betis)

3

Sukar menelan (jika melibatkan otot menelan)

3

Pergerakan anggota badan mungkin kaku (dalam kes yang teruk)



Perangi Penularan Penyakit Tidak Berjangkit (NCD)

Kampungku Sihat

Tarikh : 8 Julai 2019

Tempat : Pantai Saujana, Port Dickson

Kampungku Sihat merupakan inisiatif terkini Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dalam usaha memerangi peningkatan jumlah NCD dalam kalangan masyarakat dengan melakukan saringan kesihatan awal kepada komuniti. Program ini merupakan gabungan program pengupayaan komuniti daripada aspek kesihatan.

Ada Wolbachia, Tiada Denggi

Majlis Kick Off Pelepasan Telur Nyamuk Aedes Berwolbachia

Tarikh : 7 Julai 2019

Tempat : Apartment Sri Rakyat, Bukit Jalil, Kuala Lumpur

Nyamuk Aedes berWolbachia ini akan hidup dan membiak secara semulajadi dalam persekitaran. Wolbachia akan merencatkan keupayaan serangga daripada jangkitan virus termasuklah virus denggi. Sekaligus, dapat mengurangkan jumlah kes Denggi di Malaysia. Untuk maklumat lanjut mengenai Wolbachia, sila layari www.imr.gov.my/wolbachia.



Jom Nak Sihat Daerah Kuala Selangor

Majlis Pelancaran Jom Nak Sihat Daerah Kuala Selangor

Tarikh : 21 hingga 23 Jun 2019

Tempat : Dewan Dato' Penggawa Permatang, Bandar Malawati, Kuala Selangor

Program Jom Nak Sihat Daerah Kuala Selangor adalah program khusus untuk komuniti Kuala Selangor. Program ini adalah program penurunan berat badan untuk komuniti dengan menggunakan modul pengurusan berat badan *I Fit and Eat Right (IFitEr)*. Program Kementerian Kesihatan Malaysia ini dibantu oleh Pusat Khidmat Rakyat Ahli Parlimen Kuala Selangor, Jabatan Kesihatan Negeri Selangor, Pejabat Kesihatan Daerah Kuala Selangor dan Syarikat BookDoc. Seramai 175 orang peserta telah terpilih menjadi peserta, daripada seramai 260 orang yang telah menyertaisaringan kesihatan. Komitmen daripada peserta berlangsung selama 6 bulan bermula Jun hingga Disember 2019.



Apa itu KOSPEN Plus?

Program KOSPEN Plus adalah untuk mempromosikan kesihatan di tempat kerja.

Program KOSPEN Plus juga merupakan program intervensi faktor risiko penyakit tidak berjangkit (NCD).

Moto Program

'Your Partner Towards a Healthy Workforce' membawa maksud rakan yang sedia bersama-sama berganding bahu membantu agensi dan pekerja ke arah gaya hidup sihat dan produktif.



KOSPEN PLUS

"Your Partner Towards a Healthy Workforce"



INTERVENSI FAKTOR RISIKO
PENYAKIT TIDAK BERJANGKIT
DI TEMPAT KERJA

BAGAIMANA Imunisasi Melindungi Anak Anda?

DENGAN IMUNISASI



“Vaksin melindungi anak anda daripada mengalami jangkitan penyakit berbahaya dan boleh menyebabkan kematian”

Untuk maklumat lanjut, sila layari www.ifl.my

Inisiatif Oleh



Anti Vaksin: Jangan Sebar Fahaman Salah

Pemantauan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) mendapati wujud ibubapa yang menolak pemberian vaksin kepada anak mereka setelah terpengaruh dengan maklumat tidak tepat yang disebarkan.

Bilangan kes penolakan vaksin yang direkodkan di klinik – klinik kerajaan terus meningkat iaitu daripada 637 kes pada tahun 2013 kepada 1,603 kes pada tahun 2016.

PERTUBUHAN KESIHATAN SEDUNIA (WHO) TELAH MENGENALPASTI PENOLAKAN VAKSIN SEBAGAI SALAH SATU ANCAMAN KESIHATAN GLOBAL BAGI TAHUN 2019.

Program Imunisasi Kebangsaan mampu untuk mencegah 12 jenis penyakit berjangkit yang disebabkan oleh bakteria dan virus tertentu. Ianya diberikan secara percuma kepada bayi dan kanak-kanak warganegara di klinik – klinik kerajaan sejak tahun 1950an.

Malaysia telah berjaya menurunkan kadar kematian kanak-kanak sebanyak 85% bagi tempoh 1970 hingga 2017, daripada 55.9 kematian bagi setiap 1000 kelahiran hidup kepada hanya 8.4 kematian bagi setiap 1,000 kelahiran hidup. Imunisasi juga telah berjaya membasmi cacar (smallpox) dari dunia ini. Manakala penyakit polio telah berjaya dibasmi di Malaysia.

KKM MENYERU IBU BAPA UNTUK MEMATUHI JADUAL IMUNISASI KEBANGSAAN DAN TIDAK MEMPERCAYAI PROPAGANDA TIDAK BENAR MENGENAI KEBURUKAN VAKSIN YANG DIGEMBAR-GEMBURKAN DI MEDIA SOSIAL.

Kenyataan Akhbar KPK 22 Januari 2019 – Penyebaran Maklumat Tidak Sahih Berkaitan Imunisasi

BY D020 HEALTH ON JANUARY 22, 2019

Mutakhir ini Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) mendapati banyak maklumat yang tidak sahih berkaitan dengan vaksin di laman-laman media sosial. Terdapat golongan serta individu yang secara terang – terangan mempengaruhi orang awam untuk menolak vaksin dengan fahaman yang salah melalui penyebaran maklumat yang tidak sahih.

Kebanyakan maklumat tidak sahih mengenai vaksin digembar-gemburkan oleh mereka yang takut dengan dakwaan bahawa vaksin dan Program Imunisasi Kebangsaan yang dilaksanakan oleh kerajaan tidak memberi manfaat dan menimbulkan banyak kesan buruk. Pada hakikatnya dakwaan tersebut adalah tidak tepat sama sekali.

JADUAL IMUNISASI KEBANGSAAN KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

UMUR	0-12 BULAN	12-18 BULAN	18-24 BULAN	24-30 BULAN	30-36 BULAN	4-5 TAHUN	10-12 TAHUN	15-16 TAHUN	17-19 TAHUN	20-24 TAHUN
JENIS BUNGAJAY	BCG (Dose 1)	DTaP (Dose 1)	DTaP (Dose 2)	DTaP (Dose 3)	DTaP (Dose 4)	DTaP (Dose 5)	Hib (Dose 1)	Hib (Dose 2)	DTaP (Dose 1)	DTaP (Dose 2)
JENIS BUNGAJAY	BCG (Dose 1)	DTaP (Dose 1)	DTaP (Dose 2)	DTaP (Dose 3)	DTaP (Dose 4)	DTaP (Dose 5)	Hib (Dose 1)	Hib (Dose 2)	DTaP (Dose 1)	DTaP (Dose 2)

- BCG adalah Bacille Calmette-Guérin, vaksin yang memberi perlindungan terhadap tuberkulosis.
- DTaP adalah kombinasi vaksin yang memberi perlindungan terhadap difteria, tetanus dan pertussis.
- DT adalah dos booster yang memberi perlindungan terhadap difteria and tetanus.
- Hib adalah Haemophilus influenzae type B.

Sumber: Kenyataan akhbar KPK pada 22 Januari 2019

<https://kpkkesihatan.com/2019/01/22/kenyataan-akhbar-kpk-22-januari-2019-penyebaran-maklumat-tidak-sahih-berkaitan-imunisasi/>

Mana – mana pihak yang mempunyai kemusykilan mengenai vaksin dan imunisasi dinasihatkan agar mendapatkan fakta yang tepat daripada laman sesawang <http://www.myhealth.gov.my>, www.infosihat.gov.my dan immunise4life.my/. Ibubapa juga boleh datang ke mana – mana fasiliti kesihatan untuk berjumpa dengan anggota kesihatan untuk mendapatkan maklumat yang berkaitan vaksin dan imunisasi bayi dan kanak-kanak.

KESELAMATAN MAKANAN, TANGGUNGJAWAB SETIAP INDIVIDU

Food Safety Everyone's Business

Hari Keselamatan Makanan Sedunia

Mulai tahun ini, 7 Jun telah diisytiharkan sebagai Hari Keselamatan Makanan Sedunia semasa Perhimpunan Agung Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (PBB) yang ke-73 di New York, Amerika Syarikat. Bertujuan untuk meningkatkan kesedaran tentang pentingnya keselamatan makanan bagi melindungi dan menjaga kesihatan pengguna. Tema yang ditetapkan pada tahun ini adalah "Keselamatan Makanan, Tanggungjawab Setiap Individu" atau "*Food Safety, Everyone's Business*". Malaysia turut bersama-sama dengan masyarakat dunia dalam menyambut Hari Keselamatan Makanan Sedunia.

Bahagian Keselamatan dan Kualiti Makanan telah mengadakan Sambutan Hari Keselamatan Makanan Sedunia 2019 pada 13 hingga 14 Julai 2019 di The eCurve Centre Atrium, Mutiara Damansara. Majlis dirasmikan oleh Menteri Kesihatan Malaysia, Datuk Seri Dr. Dzulkefly Ahmad pada hari tersebut.

Kempen "#SupportWorldFoodSafetyDay" turut dilaksanakan di seluruh dunia adalah untuk menarik perhatian semua pengguna untuk menyatakan sokongan terhadap sambutan ini dengan memuat naik video ke akaun Twitter, Instagram atau Facebook dan sertakan hashtag; #WorldFoodSafetyDay dan #FAOWHOCodex



Mohd. Salim Bin Dulatti
Pegawai Kanan
Keselamatan Dan Kualiti Makanan
Kementerian Kesihatan Malaysia





COMBI ialah singkatan bagi "**Communication for Behavioural Impact**" atau Komunikasi untuk Perubahan Tingkah Laku. COMBI merupakan satu pendekatan dinamik yang menggunakan strategi mobilisasi sosial dan komunikasi untuk mempengaruhi individu, keluarga dan komuniti ke arah perubahan tingkah laku yang sihat untuk pencegahan denggi. Ahli COMBI dilatih sebagai agen perubahan dan penggerak komuniti dalam melaksanakan aktiviti pencegahan denggi.

2,761

Lokalti COMBI

30,958

Sukarelawan
COMBI

25,826

Aktiviti
Cari & Musnah

34,344

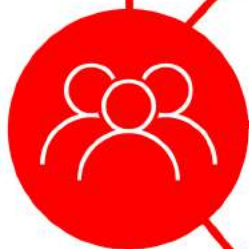
Sebaran
Media Sosial

72,081

Komunikasi
Bersemuka

65,101

Media Cetak/
Elektronik



Kem Kesihatan

Kem Kesihatan dirangka khas untuk komuniti dengan matlamat menyampaikan mesej-mesej dan kemahiran berkaitan cara hidup sihat terus kepada kumpulan sasaran. Ia merupakan salah satu strategi promosi kesihatan yang melibatkan:

Outreach

Anggota kesihatan pergi terus kepada kumpulan sasaran dan mengadakan aktiviti.

Engagement

Komuniti dilibatkan secara langsung dengan pelbagai aktiviti bukan sahaja pemeriksaan kesihatan, terdapat juga aktiviti-aktiviti berbentuk kecergasan, *infotainment* dan pertandingan.

Empowerment

Komuniti diberi kemahiran-kemahiran tertentu dalam aspek kesihatan supaya mereka dapat memperkasakan diri untuk membuat perubahan tingkah laku kesihatan.

Peraduan

FACEBOOK "TOP FAN"



HADIAH MISTERI MENANTI ANDA!

1 **LIKE**
FACEBOOK
MyHEALTHKKM

Kementerian Kesihatan Malaysia
- PORTAL MYHEALTH

2 **COMMENT, LIKE
& SHARE**

Interaksi di Facebook
MyHEALTHKKM
sekerap mungkin

SEMOGA BERJAYA

TERMA & SYARAT:

Jika anda ingin mendapatkan lencana "Top Fan" dari laman Facebook, pilih "see first" pada halaman Facebook MYHEALTHKKM supaya anda tidak terlepas sebarang *post* daripada kami. Anda boleh berinteraksi dengan kami melalui *post*, *like*, *comment* dan *share*.



PEMENANG AKAN DIUMUMKAN DI
FACEBOOK KAMI PADA :

30 OGOS 2019