

Terengganu schools halt outdoor activities amid heatwave

KUALA TERENGGANU: All schools in Terengganu have been instructed to suspend outdoor activities due to the current hot and dry weather.

State Education Department director Kamsah@Kamal Mohamed said the notification on the matter has been distributed to all schools in the state and was effective from April 20.

"All outdoor activities have been cancelled, including water-

based activities, but indoor activities are permitted. All other activities, such as the 1 Student 1 Sport programme, uniformed units, clubs and associations, as well as sports and games, are also suspended.

"This decision was made to ease the current situation and ensure safety. The department prioritises student safety above all else.

"So, starting from April 20, the

department has enforced the suspension of all outdoor activities. Likewise, assemblies and such are only allowed in the early morning. If there are other programmes in the afternoon, they must be postponed," he said when contacted by Bernama.

Meanwhile, he said that the department is closely monitoring the fires that have occurred in Kuala Nerus, along with the haze resulting from these incidents.

"I have contacted the deputy director of state health and the District Health Office (PKD) to seek advice on the current situation.

"Posters related to preventive measures have also been distributed to all schools. For now, there is no need to implement Home-Based Teaching and Learning as the Department of Environment and PKD have informed us that the situation is under control," he said.

On March 25, all educational institutions under the Education Ministry were instructed to enhance preparedness and take appropriate measures to cope with hot weather.

The ministry said that essential measures involve postponing outdoor activities when temperatures exceed 35°C, as well as closely monitoring any activities that could subject students to hot conditions, to protect their health.

More autism registrations due to better detection

By **QISTINA SALLEHUDDIN**
qistina.atikah@thestar.com.my

PETALING JAYA: There has been an increase of 66,000 registrations in Persons with Disabilities (OKU) cards for autism, reflecting rising awareness and improved early detection, says the Health Minister.

Datuk Seri Dr Dzulkefly Ahmad revealed that the latest figure is almost 89,000 – up from 23,000 in 2021.

He said the increase reflects greater awareness among parents on the need for early detection, as well as a growing openness in society to seek formal diagnosis.

"It is a positive development that awareness in society has increased. The most important thing for society to understand is that autism is not a disease but a spectrum of neurological development.

"The reality is that this group has unique neurodiverse talents and can excel in various fields, such as science, art and technology.

"We can eliminate the stigma surrounding autism when we understand these facts," he said in a statement yesterday in conjunction with Autism Awareness Month.

However, he stressed that sup-



Celebrating inclusivity: Dzulkefly (second from left) attending an Autism Awareness Month celebration at the Health Ministry in Putrajaya. Also present were (from left) the ministry's Family Health Development Division director Datuk Dr Norsiah Ali, deputy secretary-general (finance) Datuk Zahrul Hakim Abdullah and deputy director-general (public health) Dr Ismuni Bohari. – Photo from Dzulkefly's Facebook page

port must extend beyond early screening.

Under the Health White Paper, he added, the Health Ministry is adopting a lifelong approach, from early intervention to sustained follow-up care and eventually support in building careers.

He also said the ministry is working with the Women, Family

and Community Development Ministry to continue strengthening community-based rehabilitation centres, along with calls to expand access to higher education and foster more inclusive workplaces.

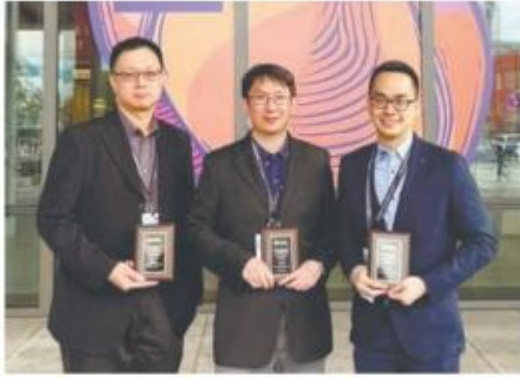
"To ensure no one is left behind, all parties must work together.

"At the same time, we urge

expanded access to higher education and call on employers to create fair and inclusive work environments," he added.

He said the ministry aims to make the observance an ongoing movement, not a seasonal event.

"In line with this year's theme, we uphold the value of humanity, as every life is precious," he said.



(From left) Yee, Ang and Chen carved Malaysia's good name at the global level.

Ipoh doctors win at US cardiology competition

■ **P. CHANDRASAGARAN**
newsdesk@thesundaily.com

IPOH: Three cardiologists from Ipoh made the country proud when they emerged as the champion at an international competition organised by the American College of Cardiology (ACC) in New Orleans recently.

Dr Chen Tai Meng, Dr Ang Jian-Gang and Dr Yee Shen Yew from the Raja Permaisuri Bainun Hospital Cardiology Department defeated top teams from several countries in the ACC Fellows-In-Training (FIT) Jeopardy competition on March 30.

The competition featured finalists from regional, domestic and international chapters.

Their exceptional command of cardiology disciplines, including interventional cardiology, imaging, preventive cardiology, electrophysiology and heart failure, impressed the judges to give the trio top marks.

The competition, held from March 28 to 30, focused on imaging, prevention and interventional cardiology, designed to foster friendly rivalry and educational engagement.

It marked the first time that a team from the hospital was picked to represent Malaysia after they won the national-level competition organised by the National Heart Association of Malaysia. They also later clinched the Asia title in 2025.

It was also the first time for Malaysia to carve her name at the global level since the competition was introduced in 2018.

The team's success not only made Malaysia proud but also gave inspiration for younger generation doctors to excel in the future.

'MoH must act on unregulated blood-taking in retail premises'

Lim How Pin

KUCHING: The Federation of Private Medical Practitioners Associations Malaysia (FPMPAM) has urged the Ministry of Health (MoH) to take immediate action to halt unregulated invasive procedures being carried out in retail premises.

FPMPAM president Dr Shanmuganathan T.V. Ganeson said the association was alarmed by ongoing reports of blood being drawn in pharmacy aisles, describing the situation as a serious enforcement failure.

He noted that while the Pathology Laboratory Act 2007 (Act 674) was enacted to regulate laboratory services, it had yet to be fully operationalised.

"FPMPAM has long warned that failure to implement proper regulation would eventually lead to the uncontrolled expansion of diagnostic practices beyond safe boundaries," he said in a statement.

Dr Shanmuganathan pointed out that blood-taking procedures

had been observed taking place within retail pharmacy premises, including narrow aisles not designed or licensed for clinical care, and lacking proper frameworks for medical oversight, accountability and complication management.

He stressed that the issue was not only about who performed the procedure, but also where and under what governance it was performed.

"The absence of operational regulations under Act 674 does not create a legal vacuum for clinical procedures," he said.

He added that under the Private Healthcare Facilities and Services Act 1998, medical services – including blood-taking (phlebotomy) – are regulated not only by the qualifications of the practitioner, but also by the setting in which they are performed.

"Such procedures must be conducted within duly licensed or registered healthcare facilities, such as clinics, hospitals or

approved medical laboratories," he emphasised.

"Routine blood withdrawal in such settings raises serious concerns regarding regulatory compliance, patient safety and quality assurance, and warrants urgent review by the relevant authorities.

"Any invasive procedure is a healthcare service, and must be conducted within properly registered or licensed premises."

Dr Shanmuganathan warned that embedding clinical procedures in retail environments without proper licensing, governance and accountability risks blurring critical professional and regulatory boundaries, potentially leading to misdiagnosis, inappropriate follow-up, patient harm and a fragmented system lacking clear responsibility.

He also cautioned that practitioners performing clinical procedures outside properly licensed healthcare facilities could expose themselves to

significant medico-legal and regulatory risks.

He urged doctors to exercise due diligence and ensure that all clinical services are delivered within appropriately registered, licensed, and regulated environments.

"Seeing similar procedures occurring in retail environments is not just a safety issue but a failure of regulatory consistency," he said.

He also pointed out that healthcare facilities had always been subjected to licensing under strict conditions, inspections and compliance requirements, with legal accountability for every clinical act.

"FPMPAM would not accept the normalisation of unsafe practices under the guise of accessibility or convenience.

"Healthcare cannot be allowed to drift into a retail free-for-all.

"The longer this is allowed to continue, the clearer it becomes that the issue is no longer ambiguity, but enforcement," said Dr Shanmuganathan.

Bangunan baharu Columbia Asia Hospital Cheras dibuka, memperkukuh kesihatan komuniti

KUALA LUMPUR - Bangunan baharu Columbia Asia Hospital Cheras (CAHC) kini dibuka secara rasmi, sekali gus menandakan usaha memperkukuh perkhidmatan kesihatan di Cheras dan kawasan sekitarnya.

Hospital di bawah kumpulan Asia OneHealthcare itu turut menyaksikan peningkatan kapasiti, penambahan kemudahan serta kepelbagaian kepakaran perubatan bagi memenuhi permintaan yang semakin meningkat.

Ketua Pegawai Eksekutif Serantau CAHC, Engku Marina Engku Hatim berkata, perluasan itu dibuat susulan bilangan penduduk semakin meningkat, pertambahan warga emas serta kes perubatan yang semakin kompleks khususnya di kawasan bandar pesat membangun seperti Cheras.

"Dalam komuniti yang sedang pesat membangun seperti

Cheras, akses segera kepada perkhidmatan kesihatan berkualiti menjadi semakin penting.

"Perluasan ini bukan sekadar untuk menambah kapasiti, tetapi untuk memperkukuh keupayaan kami untuk menangani keperluan kesihatan yang semakin kompleks, menyokong intervensi awal, serta memberi hasil yang positif untuk komuniti kami," katanya dalam satu kenyataan.

Bangunan baharu itu dirasmikan Timbalan Menteri Kesihatan, Datuk Hanifah Hajar Taib.

Hadir sama, Pengarah Urusan merangkap Ketua Pegawai Eksekutif Kumpulan Asia OneHealthcare, Dr Chan Boon Kheng.

Engku Marina berkata, dengan perluasan berkenaan, kapasiti hospital meningkat daripada 78 kepada 180 katil, termasuk tiga katil isolasi, 56 bilik persendirian, serta lapan katil di Unit Khidmat Pembedahan Ambulatori.

Selain itu, katanya, hospital berkenaan turut menambah klinik pakar serta menubuhkan Pusat Saringan Kesihatan khusus bagi tujuan pencegahan penyakit dan pengesanan awal.

"Langkah itu dijangka memberi manfaat kepada penduduk di Cheras Selatan, Balakong, Sungai Long, Kajang, Seri Kembangan, Serdang, Putrajaya dan Cyberjaya.

"Pusat Dialisis juga sedang dalam pembangunan dan dijangka mula beroperasi menjelang akhir tahun 2026.

"Perluasan ini turut memperkukuh keupayaan klinikal hospital dengan adanya subkepakaran berpermintaan tinggi seperti bedah saraf, obstetrik dan ginekologi, perubatan ibu dan janin, pembedahan tangan dan mikrosurgeri, trauma ortopedik serta pembedahan payudara dan endokrin," katanya.

Sementara itu, Dr Chan berkata, peluasan hospital berkenaan



Hanifah Hajar (tengah) ketika merasmikan bangunan baharu Columbia Asia Hospital Cheras (CAHC).

selari dengan sambutan 30 tahun operasi Columbia Asia di Malaysia dan mencerminkan komitmen pihaknya dalam memperluaskan akses penjagaan kesihatan berkualiti kepada masyarakat.

Ujarnya, usaha berkenaan bukan sekadar pelaburan infrastruktur, tetapi komitmen jangka panjang untuk memastikan komuniti terus mendapat akses kepada perkhidmatan kesihatan yang ber-

kualiti dan diyakini.

"Dengan perluasan ini, Columbia Asia Hospital Cheras mengukuhkan lagi peranannya sebagai penyedia perkhidmatan penjagaan kesihatan yang dipercayai di Lembah Klang, mendukung individu, keluarga dan perniagaan dengan akses kepada penjagaan kesihatan berkualiti tinggi yang lebih dekat dengan komuniti," katanya.

Semak status halal, kandungan kosmetik sebelum mahu cantik

Dr Nor Aina Mhd Khotib,
Pegawai Institut
Pengurusan Halal Pusat
Pengajian Perniagaan
Islam, Universiti Utara
Malaysia

Dalam usaha untuk tampil cantik dan yakin, penggunaan kosmetik menjadi sebahagian daripada rutin harian masyarakat moden khususnya wanita.

Namun, di sebalik pelbagai produk menjanjikan kecantikan, wujud satu persoalan penting sering diabaikan, adakah bahan digunakan benar-benar halal dan selamat.

Bagi pengguna Muslim, aspek ini bukan sekadar pilihan, tetapi satu keperluan perlu diberi perhatian serius kerana ia membabitkan tuntutan agama dan juga kesihatan.

Hakikatnya, kebanyakan produk kosmetik mengandungi bahan dengan istilah saintifik sukar difahami pengguna biasa. Istilah seperti *glycerin*, *collagen* dan *stearic acid* mungkin kelihatan biasa dalam senarai ramuan, namun sumber bahan itu jarang diketahui.

Bahan ini boleh diperolehi daripada tumbuhan, sintetik atau haiwan. Sekiranya ia berasal daripada sumber haiwan tidak disembelih mengikut syarak atau daripada babi, maka status penggunaannya menjadi tidak halal dan mesti dielakkan pengguna Muslim.

Terdapat juga penggunaan bahan jelas menimbulkan persoalan dari sudut halal. Sebagai contoh, penggunaan *sake* (sejenis arak) dalam produk penjagaan kulit seperti topeng wajah.

Namun, pengguna Muslim perlu lebih berhati-hati kerana bahan ini berkait dengan proses penghasilan arak, sekali gus menimbulkan keraguan dari sudut halal walaupun digunakan secara luaran.

Pengguna juga perlu berwaspada terhadap lambakan produk kosmetik di pasaran dijual secara tidak terkawal, termasuk produk 'timbang kilo'

dari negara jiran.

Produk sebegini lazimnya tidak mempunyai label jelas, tiada senarai ramuan lengkap dan tidak diketahui asal usul pengeluarannya. Keadaan ini bukan sahaja menimbulkan keraguan dari sudut halal, malah meningkatkan risiko penggunaan bahan tidak selamat.

Kerosakan kulit serius

Lebih membimbangkan, terdapat produk kosmetik mengandungi bahan berbahaya seperti merkuri dan hidrokuinon yang digunakan untuk kesan pemutihan segera.

Walaupun hasilnya mungkin kelihatan cepat dan menarik, penggunaan bahan ini boleh menyebabkan kerosakan kulit serius seperti penipisan kulit, perubahan warna kulit tidak sekata

serta risiko kesihatan jangka panjang, termasuk kerosakan buah pinggang dan sistem saraf.

Sehubungan itu, pengguna disarankan membuat semakan terlebih dahulu sebelum membeli sesuatu produk kosmetik. Antara langkah boleh diambil ialah menyemak status pendaftaran produk melalui laman web Agensi Penguatkuasaan Farmaseutikal Kebangsaan (NPRA).

Produk berdaftar dengan NPRA melalui penilaian dari segi keselamatan, kualiti dan keberkesanan, sekali gus memberikan perlindungan kepada pengguna daripada risiko penggunaan produk tidak selamat.

Dalam konteks halal pula, Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM) berperanan memastikan produk kosmetik mendapat sijil halal melalui proses penilaian ketat.

Bagaimanapun, pengguna tidak seharusnya bergantung sepenuhnya kepada label semata-mata tanpa memahami asas kandungan produk. Sikap ingin tahu dan kesedaran membaca label serta memahami istilah asas dalam kosmetik sangat penting.

Tambahan pula, pengguna hari ini terdedah kepada pengaruh besar media sosial sering mempromosikan produk kosmetik secara agresif. Iklan menggunakan testimoni 'viral' dan janji kesan segera boleh menyebabkan pengguna mudah terpedaya tanpa membuat semakan terlebih dahulu.

Tidak semua produk popular di media sosial selamat atau memenuhi keperluan halal. Kesimpulannya, kecantikan tidak seharusnya mengabaikan prinsip halal dan keselamatan.

Pengguna tetap perlu lebih peka, berpengetahuan dan berhati-hati membuat pilihan dengan memastikan apa yang digunakan halal, selamat serta berkualiti.



Ludah jangan kumur, amalan mudah kuatkan gigi



Pakar Pergigian Pra Warta (Kesihatan Awam) Pusat Pakar Pergigian Sabah

Oleh Dr Muhammad Hamidie Saari

Apabila kita menonton filem luar negara atau drama di kaca TV, sering kali kita lihat watak memberus gigi dan kemudian hanya meludah baki ubat gigi tanpa berkumur dengan air.

Perbuatan ini mungkin kelihatan janggal bagi kebanyakan daripada kita di Malaysia, yang lazimnya diajar untuk meludah, berkumur dan membilas mulut sehingga bersih sejak kecil lagi.

Namun, amalan "ludah jangan bilas" ini sebenarnya disokong oleh bukti saintifik dan langkah mudah yang boleh membantu mengurangkan risiko kerosakan gigi.

Ubat gigi moden mengandungi bahan aktif penting yang dipanggil fluorida.

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mengiktiraf manfaat fluorida kepada kesihatan pergigian kerana ia penting dalam proses remineralisasi (memperbaiki) enamel gigi iaitu lapisan luar gigi yang keras.

Fluorida mencegah gigi berubang dengan meningkatkan remineralisasi enamel, mengurangkan demineralisasi (kehilangan mineral) semasa serangan asid oleh bakteria dan menghalang



metabolisme bakteria plak, terutama melalui tindakan topikal berterusan.

Apabila kita memberus gigi, matlamat utamanya ialah mengawal pembentukan plak dan memastikan fluorida daripada ubat gigi disapu serta kekal pada permukaan gigi untuk tempoh yang mencukupi.

Namun, apabila mulut dibilas dengan air seurus selepas memberus gigi, kepekatan fluorida yang tinggi ini akan dibasuh keluar, sekali gus mengurangkan masa tindakan dan

keberkesanan perlindungan yang sepatutnya diberikan oleh ubat gigi.

Ludah saja sudah memadai

Banyak kajian menunjukkan, kaedah tidak membilas (ludah sahaja) dapat meningkatkan pengekalan paras fluorida dalam air liur dan pada permukaan gigi untuk tempoh masa yang lebih lama, sehingga 30 minit selepas memberus.

Pendedahan fluorida yang lebih lama ini memberikan perlindungan

maksimum terhadap serangan asid dan kaviti (gigi berubang).

Cara betul memberus gigi

- Berus gigi seperti biasa selama dua minit, dua kali sehari di pagi hari dan sebelum tidur malam.
- Ludahkan lebihan ubat gigi.
- Jangan bilas mulut dengan air.
- Untuk kesan terbaik, elakkan makan atau minum apa-apa kecuali air kosong untuk sekurang-kurangnya 30 minit selepas memberus gigi, terutama pada waktu malam.

Perubahan tabiat mungkin sukar pada mulanya kerana kita sudah terbiasa dengan mulut yang berasa segar selepas berkumur.

Namun, kesegaran itu sering kali datang dengan mengorbankan perlindungan terbaik untuk gigi kita.

Justeru, masyarakat digesa untuk mempertimbangkan perubahan amalan mudah ini.

Berhenti membilas secara berlebihan adalah langkah kecil ke arah senyuman yang lebih sihat dan mengurangkan risiko pergigian dalam kalangan rakyat Malaysia.

Kesihatan pergigian yang baik bermula dengan amalan harian yang betul. Betulkan yang biasa, biasakan yang betul.

Kuku pucat mungkin amaran awal penyakit kronik



'Kuku terry' ialah keadaan kuku pucat dengan jalur gelap di hujungnya. (Foto hiasan)

Kuku bukan sekadar pelindung jari, ia boleh mendedahkan banyak mengenai kesihatan tubuh.

Perubahan bentuk, garis, benjolan atau warna kuku bukan sekadar kosmetik, ia boleh memberi amaran mengenai masalah pada hati, paru-paru dan jantung.

Memeriksa kuku secara berkala adalah langkah bijak untuk mengesan masalah kesihatan lebih awal.

Antara tanda penting ialah 'kuku terry' iaitu keadaan di mana kuku kelihatan kebanyakannya putih dengan jalur gelap di hujungnya.

Pemutihan ini berlaku disebabkan oleh perubahan dalam aliran darah dan peredaran di dasar kuku.

Jalur gelap pada hujung kuku disebabkan oleh warna semula jadi hujung kuku, yang kekal kelihatan pada plat kuku pucat atau putih.

Kuku terry dinamakan sempena doktor yang pertama mengenal pasti simptom ini. Ia boleh menjadi tanda masalah kesihatan kronik seperti kegagalan hati atau diabetes.

Individu yang terjejas tidak mempunyai separa bulan (lunula) di kutikel.

Kuku terry juga boleh menandakan sirosis, kegagalan jantung kongestif, kegagalan buah pinggang, malah

hepatitis virus.

Bagaimanapun, dalam sesetengah kes ia hanya sebahagian daripada proses penuaan.

Jika anda melihat ada perubahan berterusan pada kuku atau tanda-tanda mempunyai kuku terry, segeralah berjumpa doktor untuk pemeriksaan serta rawatan awal.

Mengambil tindakan awal boleh memperbaiki simptom apabila masalah kesihatan yang mendasari dirawat.

Kajian 2017 bertajuk, *Terry's Nails: A Sign of Systemic Disease* menyatakan, walaupun keabnormalan ini boleh berlaku ketika penuaan normal, kuku terry boleh menjadi petunjuk keadaan perubatan, terutama sirosis, kegagalan buah pinggang kronik dan kegagalan jantung kongestif.

Simptom awal perlu diperhatikan

- Keletihan berterusan
- Sesak nafas
- Bengkak pada kaki
- Penurunan berat badan tanpa usaha
- Kurang selera makan atau rasa loya
- Ketidakelesenan ringan di perut atau kawasan hati
- Perubahan semula jadi pada kuku

Faktor perubahan kuku

Kuku juga berubah secara semula jadi dari semasa ke semasa. Antaranya, kuku menjadi lebih tebal atau rapuh seiring peningkatan usia.

Selain itu, kuku boleh berubah keras, lembut atau rapuh ketika hamil dan biasanya, kembali normal dalam enam bulan selepas bersalin.

Pada masa sama, kuku juga boleh berubah warna, longgar atau gugur selepas kecederaan.

Kuku tangan lazimnya, tumbuh semula dalam enam bulan manakala kuku kaki boleh mengambil masa sehingga 18 bulan.

Faktor lain menyebabkan punca masalah kuku, termasuk kecederaan atau tabiat menggigit kuku.

Begitu juga dengan penggunaan cat kuku berlebihan atau merokok dan memotong kuku secara salah, boleh menyebabkan kuku bermasalah.

Selain itu, masalah kuku juga boleh terjadi apabila tangan kerap terdedah kepada air atau bahan pencuci dan ada jangkitan kulat.

Apa pun, diagnosis dan rawatan segera bagi punca yang mendasari boleh membantu meningkatkan kesihatan kuku serta kesejahteraan keseluruhan. AGENSI