



Handout photo show the enforcement team inspecting a vape premises during the operation.

RM500,000 worth of vapes seized for legal violations

MIRI: A joint operation on Feb 10 resulted in the seizure of half a million ringgit worth of vape products from four premises here for violating the Control of Smoking Products for Public Health Act 2024.

The operation was led by the Miri Division Health Office in collaboration with the police, General Operations Force, and Miri City Council.

"Several business premises selling e-cigarette products within the city were inspected, with four premises raided after

offences were detected.

"Various types of e-cigarette products suspected of violating legal provisions were seized, with an estimated total value of RM500,000," the health office said in a statement yesterday.

It added that three offence notices were issued under Section 15(1) of the Act for non-compliance with prescribed packaging and labelling requirements.

According to the statement, further action, including prosecution, would be

considered upon completion of investigations.

The health office stressed that enforcement and monitoring activities will continue to be intensified to ensure a high level of compliance among operators.

"All e-cigarette or vape operators are required to fully comply with established guidelines, licensing conditions, and regulatory requirements.

"Failure to do so may result in strict enforcement action, including seizure, compounds, and prosecution in court," it added.

AI chatbots give bad health advice, research finds

NEXT time you're considering consulting Dr ChatGPT, think again. Despite now being able to ace most medical licensing exams, artificial intelligence chatbots do not give humans better health advice than they can find using more traditional methods, according to a study published recently.

"Despite all the hype, AI just isn't ready to take on the role of the physician," study co-author Rebecca Payne from Oxford University said.

"Patients need to be aware that asking a large language model about their symptoms can be dangerous, giving wrong diagnoses and failing to recognise when urgent help is needed," she added in a statement.

The British-led team of researchers wanted to find out how successful humans are when they use chatbots to identify their health problems and whether they require seeing a doctor or going to hospital.

The team presented nearly 1,300 UK-based participants with 10 different sce-

narios, such as a headache after a night out drinking, a new mother feeling exhausted or what having gallstones feels like.

Then the researchers randomly assigned the participants one of three chatbots: OpenAI's GPT-4o, Meta's Llama 3 or Command R+. There was also a control group that used Internet search engines.

People using the AI chatbots were only able to identify their health problem around a third of the time, while only around 45 per cent figured out the right course of action.

This was no better than the control group, according to the study, published in the *Nature Medicine* journal.

COMMUNICATION BREAKDOWN

The researchers pointed out the disparity between these disappointing results and how AI chatbots score extremely highly on medical benchmarks and exams, blaming the gap on a communication breakdown.

Unlike the simulated patient interactions often used to test AI, the real humans often

did not give the chatbots all the relevant information.

And sometimes the humans struggled to interpret the options offered by the chatbot, or misunderstood or simply ignored its advice.

One out of every six US adults ask AI chatbots about health information at least once a month, the researchers said, with that number expected to increase as more people adopt the new technology.

"This is a very important study as it highlights the real medical risks posed to the public by chatbots," David Shaw, a bioethicist at Maastricht University in the Netherlands who was not involved in the research, told AFP.

He advised people to only trust medical information from reliable sources, such as the UK's National Health Service.

Despite now being able to ace most medical licensing exams, artificial intelligence chatbots do not give humans better health advice than they can find using more traditional methods. PICTURE CREDIT: RAWPIXEL.COM — FREEPIK



Big picture view of diabetes management

A NEW survey by Abbott has revealed that nine out of 10 Malaysians living with diabetes regularly check their glucose levels, but nearly 40 per cent do not recall their HbA1c levels, which is the average blood glucose level over three months and an essential indicator of long-term diabetes control.

Although many Malaysians recognise the importance of self-monitoring, most still rely on traditional finger-prick checks, which only provide a single reading at one point in time without any context of how glucose levels may be trending over time, leading to a misplaced sense of control.

In contrast, continuous glucose monitoring (CGM) technology tracks glucose changes throughout the day, offering a complete picture of glucose patterns and enabling more automated, personalised care.

"Glucose levels fluctuate throughout the day and are influenced by many factors unique to each individual. Using a CGM device can provide a comprehensive, real-time view of glucose trends, which is especially valuable for those who experience frequent fluctuating glu-

ucose levels," says Abbott's diabetes care business in Asia Pacific divisional vice-president Sven Seyffert.

Diet, physical activity, medication, and monitoring are the cornerstones of diabetes management. Abbott's survey aimed to gauge whether Malaysians had adequate information about the impact of these factors on their health.

Key findings of the survey include the fact that food awareness is high among Malaysians living with diabetes, but festive occasions make healthy eating challenging.

Festive seasons are perceived to be more challenging to manage glucose levels as compared to non-festive times with 78 per cent finding diabetes management easier during non-festive times compared to 39

per cent during festive times (those using insulin injections find it particularly difficult).

Malaysians living with diabetes demonstrate a positive level of awareness about how food impacts diabetes, says consultant endocrinologist Professor Emeritus Dr Chan Siew Pheng.

"Food is perhaps the most vital element in glucose variability, so understanding how it impacts glucose is equally important."

Pairing this awareness with tools like continuous glucose monitoring can help individuals better understand how their bodies respond to different foods, empowering them to make better, more informed choices and optimise other areas of life that impact glucose levels — like daily activity, medications and handling stress.

meera@nst.com.my



NEW STRAITS TIMES
HEARD THE NEWS?
 Read with me

Supported by the Malaysian Communications and Multimedia Commission

Lapor kes tibi di sekolah ikut garis panduan KKM

KPM sentiasa bekerjasama pastikan tindakan pantas diambil cegah penularan

Oleh Nur Izzati Mohamad
bhnews@bh.com.my

Nibong Tebal: Kementerian Pendidikan (KPM) menegaskan laporan berhubung penyakit Tuberkulosis atau tibi dibuat mengikut garis panduan Kementerian Kesihatan (KKM).

Menterinya, Fadhlina Sidek, berkata pihaknya bekerjasama dengan KKM dalam memastikan tindakan segera dapat diambil bagi mengelak penularan penyakit itu berlaku di kawasan sekolah, khususnya premis berasrama.

"Setakat ini, tidak ada (aduan sekolah lewat melaporkan kes tibi) kerana kawalan penyakit ini kita lakukan sepenuhnya dengan pemantauan ketat KKM.

"Kita berterima kasih kepada KKM yang sentiasa memberikan kita pedoman, terutama dalam aspek pelaporan (kes tibi) untuk kita elakkan daripada penularan ini menjadi lebih besar dan lebih bahaya kepada seluruh warga sekolah," katanya di sini, semalam.

Beliau berkata demikian selepas Majlis Serahan Smartboard PraSekolah dan Flag Off Satu Kontena Susu UHT 125ML khas percuma bagi murid prasekolah di Pulau Pinang anjuran Farm



Fadhlina bersama pelajar dan warga KPM pada Majlis Serahan Smartboard PraSekolah dan Flag Off Satu Kontena Susu UHT 125ML khas percuma bagi murid prasekolah di Pulau Pinang di Sekolah Kebangsaan Bandar Tasek Mutiara, Nibong Tebal, semalam.

(Foto BERNAMA)

Fresh Berhad di Sekolah Kebangsaan Bandar Tasek Mutiara.

Ditanya berhubung penutupan sekolah atau asrama susulan penularan tibi, Fadhlina berkata, tindakan itu akan dibuat selepas mendapat nasihat KKM.

"Memang ada dari segi aspek itu (tutup sekolah, asrama) dan seperti saya kata tadi yang berka-rit rapat dengan penularan wabak dan kesihatan kita akan mendapatkan pedoman daripada KKM.

"Kalau ada kes-kes itu berlaku di asrama dan sebagainya, tindakan pantas itu bukan sahaja pada peringkat KPM, tapi juga dengan pedoman daripada KKM," katanya.

Selasa lalu, Menteri Kesihatan, Datuk Seri Dr Dzulkefly Ahmad memaklumkan 10 kluster

tibi direkodkan bagi tempoh Januari hingga 7 Februari tahun ini dan semuanya masih aktif.

Cari penyelesaian terbaik

Sementara itu Fadhlina berkata, KPM sudah mengadakan libat urus bersama pengusaha tadika swasta bagi membincangkan pelaksanaan kemasukan kanak-kanak berusia enam tahun ke Tahun Satu bermula 2027, selaras dengan pelaksanaan kurikulum baharu persekolahan.

Beliau berkata, pengusaha tadika swasta menyatakan sokongan terhadap dasar berkenaan untuk memperkukuh asas pendidikan awal kanak-kanak, namun KPM mengambil kira beberapa kebimbangan dibangkitkan, seperti penyelarasan tempoh pera-

lian murid daripada tadika ke sekolah rendah.

"KPM memandang serius setiap pandangan disuarakan dan akan meneliti isu berkenaan secara terperinci bagi mencari penyelesaian terbaik," katanya.

Beliau berkata, sesi libat urus itu mencerminkan komitmen KPM untuk membabitkan semua pihak berkepentingan dalam merangka dasar pendidikan yang inklusif dan mampan.

Dalam pada itu, Fadhlina berkata, kurikulum baharu persekolahan akan dilaksanakan sepenuhnya pada 2027 untuk murid Tahun Satu dan pelajar Tingkatan Satu di seluruh negara, manakala pelaksanaan kurikulum prasekolah baharu sudah bermula awal tahun ini.

KPM BEKERJASAMA DENGAN KKM ELAK PENULARAN

Situasi tibi terkawal

Oleh Nur Izzati
Mohamad
am@hmetro.com.my

Nibong Tebal

Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) mengambil tindakan pantas berlandaskan saranan dan garis panduan Kementerian Kesihatan (KKM) bagi menangani sebarang risiko penularan penyakit tuberkulosis atau tibi di sekolah.

Menteri Pendidikan Fadhlina Sidek berkata, pemantauan dan pengurusan

“Setiap laporan berkaitan kesihatan ditangani dengan segera dan selaras dengan SOP yang ditetapkan”

Fadhlina

kes dilaksanakan segera bagi memastikan keselamatan murid, guru dan warga sekolah.

Beliau berkata, situasi semasa dalam keadaan terkawal hasil kerjasama erat antara KPM dan KKM pada

peringkat pusat, negeri serta daerah.

“Setiap laporan berkaitan kesihatan ditangani dengan segera dan selaras dengan prosedur operasi standard (SOP) yang ditetapkan,” katanya dalam sidang media selepas Majlis Serahan Smartboard Prasekolah dan Flag Off Susu UHT Farm Fresh Grow Percuma Murid Prasekolah Seluruh Pulau Pinang di sini, semalam.

Beliau berkata, semua pelaporan dibuat serta-merta mengikut garis panduan KKM bagi me-

mastikan sebarang risiko dapat dikawal lebih awal dan tidak menjejaskan keselamatan warga sekolah.

Fadhlina menegaskan KPM mengamalkan pendekatan pencegahan dan kesiapsiagaan berterusan dalam pengurusan isu kesihatan di sekolah.

Terdahulu, KPM melaksanakan inisiatif pemberian 145,000 unit susu UHT Farm Fresh Grow secara percuma kepada murid prasekolah di seluruh Pulau Pinang bagi menyokong aspek nutrisi dan tumbesaran kanak-kanak.

Kuala Lumpur

Menjelang Ramadan yang dijangka bermula pada Khamis depan, pasti ramai dalam kalangan umat Islam sedang melakukan persiapan untuk menyambut ketibaan antara bulan paling mulia dalam agama Islam itu.

Selain mempersiapkan mental untuk menghadapi cabaran berpuasa dan meningkatkan ibadah sepanjang bulan itu, mungkin ada antara mereka yang selama ini 'gagal' menurunkan berat badan, mengambil peluang untuk 'berdiet', dengan tanggapan tempoh berpuasa yang bermula dari terbit fajar hingga terbenam matahari tersebut dapat menyingkirkan lemak berlebihan daripada tubuh mereka.

Realitinya, kata pakar, puasa bukan 'tiket kurus' sekiranya individu tersebut gagal mengawal pemakannya semasa bersahur dan berbuka. Malah, jika tersilap langkah, berat badan boleh bertambah.

Mengulas lanjut, Ketua Kumpulan Penyelidikan Chronophysiology, Lifestyle & Optimal Circadian Knowledge (CLOCK) di Fakulti Perubatan & Sains Kesihatan, Universiti Sains Islam Malaysia Prof Madya Dr Norsham Juliana Nordin berkata berpuasa bukan jaminan penurunan berat badan.

"Penurunan berat badan bergantung pada jumlah kalori yang diambil, jenis makanan, saiz hidangan dan aktiviti fizikal.

"Jika seseorang berpuasa tetapi mengambil makanan tinggi gula dan lemak secara berlebihan ketika berbuka dan moreh, berat badan boleh meningkat. Ditambah pula dengan kekurangan aktiviti fizikal berserta tidur yang tidak mencukupi. Semua faktor ini boleh menyumbang kepada lebih tenaga yang akhirnya disimpan sebagai lemak," katanya kepada Bernama baru-baru ini.

Bagaimanapun tegas beliau, berpuasa yang disertakan dengan pemilihan makanan berkualiti dan seimbang serta pergerakan fizikal, berpotensi membantu seseorang mengawal berat badannya.

"Walaupun puasa bukan tiket kurus, ibadah ini boleh menjadi bonus kesihatan, jika individu tahu memanfaatkan pemakanan yang betul.

PEMILIHAN MAKANAN BERKUALITI BANTU SESEORANG KAWAL BERAT BADAN

Puasa bukan 'tiket kurus'



BERSAHUR dan berbuka memainkan peranan penting dalam mengekalkan kesihatan seseorang sepanjang Ramadan.

"Justeru, tidak salah untuk ambil peluang menjadi lebih sihat dan 'lean' daripada ibadah puasa sepanjang Ramadan," nasihatnya.

Sejak beberapa tahun belakangan ini, moreh dengan menikmati kopi di kafe menjadi trend dalam kalangan masyarakat khususnya orang muda, dan mengulas aktiviti tersebut, Dr Norsham Juliana berkata dari sudut fisiologi dan pemakanan, minum kopi pada waktu malam sepanjang Ramadan sebenarnya tidak begitu ideal, namun masih boleh diuruskan sekiranya seseorang itu memang bergantung pada kafein.

"Walaupun kopi tidak bersifat bahaya atau toksik, pengambilan pada waktu malam, ditambah dengan keadaan berpuasa, boleh menimbulkan-

kan beberapa konflik fisiologi utama dalam tubuh. Kesan paling ketara ialah gangguan tidur, kerana kafein berfungsi menyekat bahan semula jadi dalam otak yang membuatkan kita mengantuk.

"Tidur kita akan kurang nyenyak dan tidur yang terganggu semasa bulan puasa akan menyebabkan keletihan berlebihan di sebelah siang," jelasnya.

Bagi penggemar kopi tegar, beliau yang memahami keperluan kafein mereka nasihatinya golongan itu agar tidak mengambil minuman berkenaan pada waktu berbuka.

"Dalam keadaan perut kosong, asid dalam perut adalah tinggi. Kandungan asid dalam kopi akan meningkatkan lagi paras asid sekiranya diambil semasa berbuka. Ini boleh meningkatkan risiko

keradangan (inflamasi) dalam perut," jelasnya.

Di waktu moreh pula, beliau menasihati masyarakat agar mengurangkan pengambilan makanan berat, berlemak atau manis yang boleh membebankan sistem pencernaan, dan seterusnya menyebabkan pedih ulu hati dan mengganggu tidur.

Mengakui bersahur antara sesetengah umat Islam yang menjalani ibadah puasa, Dr Norsham Juliana berkata tidak bersahur sebelum berpuasa berisiko memberi kesan kepada tubuh.

"Jika tidak bersahur, tubuh akan berada dalam keadaan berlapar terlalu lama sehingga boleh mengganggu keseimbangan badan, bukan sekadar menyebabkan rasa lapar atau letih. Ritma badan kita bukan sahaja dipengaruhi oleh cahaya tetapi juga oleh waktu makan. Apabila kita makan sahur, ia memberi isyarat

kepada badan bahawa hari telah bermula dan masa untuk aktif.

"Ini membantu organ seperti hati dan sistem pencernaan bekerja mengikut masa yang betul, seiring dengan peningkatan hormon tenaga pada waktu pagi. Hasilnya, tenaga digunakan dengan lebih cekap dan badan tidak menjadi keliru dari segi rutin dalaman walaupun kita sedang berpuasa," katanya.

Senada, penyarah di Fakulti Sains Kesihatan Universiti Sultan Zainal Abidin Prof Madya Dr Aryati Ahmad berkata waktu makan, iaitu semasa bersahur dan berbuka memainkan peranan penting dalam mengekalkan kesihatan seseorang sepanjang Ramadan.

Menurutnya, waktu berbuka memainkan peranan kritikal dalam memulihkan keseimbangan metabolik dan fisiologi tubuh setelah menjalani tempoh 10 hingga 14 jam tanpa pengambilan makanan dan minuman.

Beliau berkata sepanjang tempoh berpuasa, simpanan glikogen hati berkurang dan tubuh beralih ke-

pada penggunaan lemak sebagai sumber tenaga.

Justeru, pengambilan makanan ketika berbuka membantu menstabilkan semula paras gula dan darah selain memulihkan tahap tenaga secara beransur-ansur.

"Berbuka membolehkan proses rehidrasi dan penggantian elektrolit yang penting untuk mengekalkan tekanan darah serta fungsi kognitif. Dari sudut kesihatan gastrousus, memulakan berbuka dengan makanan ringan dan mudah hadam dapat mengaktifkan semula sistem pencernaan tanpa membebankan perut, sekali gus mengurangkan risiko ketidakselesaan seperti refluks atau kembung.

"Pengurusan waktu berbuka yang terkawal juga penting bagi mencegah makan berlebihan akibat kelaparan melampau, yang boleh menyumbang kepada terlebih pengambilan kalori dan gangguan metabolik," katanya.

PENGAMBILAN makanan tinggi gula dan lemak secara berlebihan ketika berbuka dan moreh, berat badan boleh meningkat.

“Penurunan berat badan bergantung pada jumlah kalori yang diambil”
Dr Norsham



MINUM kopi pada waktu malam sepanjang Ramadan sebenarnya tidak begitu ideal.

