

Rawatan tradisional, urutan di Hospital Pekan

Dikendalikan dua pengamal perubatan tradisional bertauliah dan terlatih

Oleh NIK AMIRUL MU'MIN NIK MIN

PEKAN - Hospital Pekan melakar sejarah baharu apabila menjadi fasiliti kesihatan pertama di negeri ini menawarkan perkhidmatan Perubatan Tradisional dan Komplementari (PT&K).

Exco Kerja Raya, Pengangkutan dan Kesihatan negeri, Datuk Ir Razali Kassim berkata, perkhidmatan PT&K di hospital itu mula beroperasi sejak November tahun lalu memfokuskan sepenuhnya kepada modaliti urutan Melayu tradisional.

Menurutnya, proses rawatan dikendalikan dua pengamal perubatan tradisional bertauliah dan terlatih serta dipantau secara rapi mengikut piawaian Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) bagi menjamin keselamatan dan kualiti rawatan.

"Pusat rawatan ini mampu menerima kira-kira enam pesakit setiap hari, khusus sebagai rawatan sokongan kepada pesakit mengalami kesakitan kronik seperti sakit belakang dan sakit otot rangka.

"Ia juga bertindak sebagai rawatan sokongan pemulihan pasca strok bagi membantu meningkatkan mobiliti dan mengurangkan kekejangan otot," katanya.

Beliau berkata demikian ketika ditemui selepas menyempurnakan perasmian pusat



Razali (tiga dari kanan) menyempurnakan gimik perasmian PT&K di Hospital Pekan.

rawatan tersebut pada Jumaat.

Turut hadir, Pengarah Kesihatan Negeri Pahang, Dr Saiful Azlan Sharif dan Pengarah Bahagian Perubatan Tradisional dan Komplementari KKM, Dr Goh Cheng Soon.

Razali berkata, perkhidmatan itu beroperasi pada Isnin hingga Jumaat bermula jam 8 pagi hingga 5 petang, kecuali cuti umum.

"Bagaimanapun, pesakit yang mahu mendapatkan perkhidmatan ini perlu menjalani pemeriksaan atau rujukan pegawai atau pakar perubatan di klinik atau wad terlebih dahulu.

"Kadar bayaran rawatan dikenakan ialah RM20 bagi setiap sesi rawatan selaras perintah fi (perubatan)," katanya.

Jelas beliau, sejak mula beroperasi hingga kini, perkhidmatan itu menerima

sambutan menggalakkan.

"Sebanyak 29 kes didaftarkan keluar (discaj) dan lebih membanggakan, 27 daripada 29 pesakit ini mencatatkan pengurangan skala kesakitan signifikan selepas melengkapkan sesi rawatan," katanya.

Tambahnya, pembukaan unit baharu ini merupakan satu inisiatif strategik KKM dalam mengintegrasikan perubatan tradisional dengan perubatan moden bagi menawarkan pilihan rawatan lebih komprehensif kepada penduduk sekitar.

"Perkhidmatan membuktikan komitmen kerajaan negeri dan KKM menyediakan fasiliti kesihatan holistik di negeri ini.

"Urutan Melayu tradisional adalah warisan yang kini diangkat martabatnya dalam sistem perubatan arus perdana secara saintifik dan selamat," ujarnya.

Ayam goreng disyaki punca 12 murid alami keracunan

KEPALA BATAS - Seramai 12 murid dilaporkan mengalami gejala keracunan makanan selepas mengambil makanan dari kantin sekolah pada 23 Januari lalu.

Pengarah Jabatan Pendidikan Negeri Pulau Pinang (JPNPP), Mohammad Dziauddin Mat Saad berkata, kluster tersebut melibatkan murid Tahun Empat hingga Enam Sekolah Kebangsaan (SK) Bertam Putra dengan jumlah murid terdedah seramai 604 orang.



**MOHAMMAD
DZIAUDDIN**

Menurutnya, siasatan lapangan dijalankan pada hari sama sebaik notifikasi awal diterima dari pejabat pendidikan daerah.

"Siasatan mendapati, murid mengalami muntah, sakit perut, cirit-birit, sakit kepala dan demam," katanya ketika dihubungi pada Jumaat.

Tambahnya, Pejabat Kesihatan Daerah Seberang Perai Utara (PKDSPU) memaklumkan agen penyebab disyaki *Staphylococcus aureus* dan ayam goreng tepung dikenal pasti makanan berkemungkinan menjadi punca utama kejadian tersebut.

"Satu notis kesalahan juga dikeluarkan selepas menemukan bukti kehadiran lipas," katanya.

Insomnia tingkat risiko serangan jantung

Kekurangan tidur isyarat awal tubuh tidak seimbang

Masalah kesihatan boleh mula timbul apabila keperluan tidur tidak dipenuhi secara konsisten dalam jangka masa panjang.

Profesor psikiatri dan kesihatan tingkah laku di Penn State College of Medicine, Dr Julio Fernandez-Mendoza, berkata pasukan penyelidikannya antara yang terawal membuktikan wujud hubungan kukuh antara insomnia dan peningkatan risiko penyakit jantung.

"Kami mendapati individu yang mengalami insomnia, sama ada sukar untuk tidur atau kerap terjaga pada waktu malam, lebih cenderung mengalami tekanan darah tinggi dan berisiko menghidap penyakit jantung," katanya dipetik dalam satu portal berita.

Dr Fernandez-Mendoza berkata, dalam kalangan remaja dan orang dewasa, insomnia serta kekurangan tidur terbukti mencetuskan peningkatan tahap tekanan, perubahan hormon dan keradangan dalam badan, yang lazimnya berlaku jauh lebih awal sebelum seseorang disahkan meng-

hidap penyakit jantung.

"Insomnia boleh menjadi isyarat awal bahawa tubuh berada dalam keadaan tidak seimbang. Jika dibiarkan berlarutan, keadaan itu boleh berkembang menjadi gangguan kardiovaskular yang lebih serius.

"Ini kerana ketika tidur, tubuh menjalani proses pemulihan penting, termasuk mengawal tekanan darah, menstabilkan hormon serta memperbaiki tisu dan sel yang rosak.

"Namun, kekurangan tidur akan mengganggu proses ini dan memaksa sistem tubuh bekerja dalam keadaan tertekan," jelasnya.

Menurutnya lagi, peningkatan hormon stres seperti kortisol, misalnya, boleh menyebabkan tekanan darah meningkat dan mencetuskan keradangan kronik.

Dalam jangka panjang, keadaan ini mempercepatkan kerosakan saluran darah serta meningkatkan risiko serangan jantung dan strok.

Sehubungan itu, pakar perubatan kini menganggap tidur sebagai antara tonggak utama kesihatan jantung.

Usaha memperbaiki kualiti tidur boleh dimulakan dengan perubahan gaya hidup yang mudah dan praktikal. (Foto hiasan)

setanding dengan pemakanan sihat dan aktiviti fizikal yang konsisten.

Tempoh tidur diperlukan

Dr Fernandez-Mendoza berkata, keperluan tidur berbeza mengikut peringkat usia.

Orang dewasa yang tidur sekitar tujuh hingga lapan jam setiap malam didapati mempunyai tahap kesihatan fizikal dan mental lebih baik serta risiko penyakit lebih rendah.

"Individu dewasa yang tidur sekitar tujuh hingga lapan jam semalam lazimnya mempunyai tahap kesihatan terbaik, selain jangka hayat yang lebih panjang," katanya.

Bagaimanapun, keperluan tidur menurun apabila usia meningkat. Bagi individu berusia lebih 65 tahun, mereka biasanya hanya memerlukan sekitar enam hingga tujuh jam tidur setiap malam.

Sebaliknya, golongan muda me-

merlukan tempoh tidur yang lebih panjang.

"Golongan muda memerlukan sekurang-kurangnya sembilan jam tidur, malah sesetengah kanak-kanak kecil memerlukan lebih daripada itu," katanya.

Bagi sesetengah individu, usaha memperbaiki kualiti tidur boleh dimulakan dengan perubahan gaya hidup yang mudah dan praktikal.

Oleh itu Fernandez-Mendoza menyarankan, beberapa amalan asas bagi membantu mendapatkan tidur lebih berkualiti, antaranya mengurangkan pengambilan kafein dan alkohol, berhenti merokok serta melakukan senaman secara berkala.

Beliau turut menasihatkan orang ramai supaya menjaga waktu makan yang teratur, tidak makan terlalu lewat malam dan mengelakkan pengambilan makanan berlebihan sebelum tidur.

AGENCI

