

AKHBAR : BERITA HARIAN

MUKA SURAT : 4

RUANGAN : ISU

IMFree didik murid hindari gejala merokok

[FOTO DANIAL SAAD/BH]



Kamalanathan memerhati Dr Hilmi menguji tahap karbon dioksida dalam badan menggunakan alat 'smokelyzer' pada pelancaran program IMFree di Sekolah Kebangsaan Sungai Pinang, Balik Pulau, semalam.

BALIK PULAU: Kementerian Pendidikan dengan kerjasama Kementerian Kesihatan semalam melancarkan program IMFree bagi membanterais gejala merokok dalam kalangan murid sekolah rendah.

Timbalan Menteri Pendidikan I, Datuk P Kamalanathan, berkata program terbabit bertujuan meningkatkan kesedaran memerangi faktor dan risiko merokok kepada generasi muda.

Katanya, program itu dimulakan sejak tahun lalu membabitkan 36 sekolah rintis.

Program itu membabitkan 480,000 pelajar di 1,500 sekolah rendah di seluruh negara, menjelang 2021.

"Difahamkan, sehingga kini 40,000 murid daripada lebih 300 sekolah di seluruh negara sudah mengikuti program ini."

"Ini bermakna hanya 19.3 peratus sekolah melaksanakan pro-

gram IMFree, berbanding 7,772 sekolah rendah di seluruh negara.

"Kita menasarkan semua murid sekolah rendah menjelang 2025, selain subjek dan buku panduan yang memuatkan modul khas berkaitan bahaya serta kesan rokok dalam bentuk piktorial dibekalkan kepada guru," katanya.

Beliau berkata demikian pada majlis pelancaran program berkenaan, di sini.

Yang turut hadir, Timbalan Menteri Kesihatan, Datuk Seri Dr Hilmi Yahaya; Ahli Dewan Undangan Negeri (ADUN) Teluk Bahang, Datuk Shah Headan Ayoob Hussein Shah dan Pengarah Pendidikan Kesihatan Kementerian Kesihatan, Suraiya Syed Mohamed.

Katanya, program terbabit menerima pengiktirafan Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO), selain diangkat ke Inisiatif Pelan Transformasi Perkhidmatan Awam, pada November 2015 lalu.

AKHBAR : BERITA HARIAN

MUKA SURAT : 68

RUANGAN : SIHAT

Penyakit IPF sukar dikesan

- Paru-paru keras, berparut seakan sarang labah-labah

Oleh Halina Mohd Noor
halina_mdnoor@bh.com.my

Penyakit paru-paru mengeras boleh menyebabkan penghidapnya mudah sempit walaupun melakukan aktiviti ringan berjalan kaki jarak dekat.

Penghidap juga mengalami batuk kering berterusan selain pernafasan dengan bunyi berdesir seakan tali pelekat kasut yang dibuka dan ditutup.

Punca sebenar paru-paru menjadi keras atau dikenali sebagai Idiopatik Pulmonari Fibrosis (IPF) tidak diketahui.

Lebih menyedihkan, pesakit hanya mampu bertahan dua sehingga tiga tahun untuk hidup pasca penyakitnya dikenal pasti.

Pakar Perunding Kanan Respiratori, Institut Perubatan Respiratori, Datuk Dr Abdul Razak Mutalif, berkata IPF adalah penyakit yang melemahkan dan membawa maut.

Berlaku pengurangan oksigen
Serangan itu kata beliau, boleh menyebabkan paru-paru berparut seakan sarang labah-labah dan menyukarkan pernafasan.

Keaduan ini katanya, menyebabkan perlakunya pengurangan oksigen yang sepertinya dibekalkan kepada organ lain di dalam tubuh.

"Perkembangan penyakit ini berada dalam keadaan sukar dijangka. Fungsi paru-paru mengalami kesan penyusutan dan sukar dirawat," katanya.

Dr Abdul Razak berkata demikian pada majlis pelancaran kempam 'Breath for Life: Fight Lung Scarring' oleh Boehringer Ingelheim (BI) dengan sokongan Rainbow Across Borders, baru-baru ini.

Hadir sama, Pengarah Urusan BI Malaysia dan Singapura, Naiki Makoto dan Pengarah Eksekutif Rainbow Borders, Rajakanth R.

Kesan sukar bernafas
Paling membimbangkan, IPF boleh menjadi semakin teruk secara tiba-tiba dan membawa maut selepas beberapa bulan.

Dianggarkan lima sehingga 10 peratus pesakit mengalami keadaan ini yang berlaku tanpa sebarang amaran.

Parut berkenaan memberi kesan ke atas pundi udara di dalam paru-paru, membataskan jumlah oksigen masuk ke dalam darah menyebabkan sukar bernafas walaupun untuk melakukan aktiviti seharian.

Walaupun punca IPF tidak diketahui tetapi faktor risiko adalah akibat pencemaran udara, tabiat merokok, jangkitan virus kronik, asid reflux dan sejarah keluarga yang menghidap penyakit ini.

IPF sukar dikesan kerana gejalanya serupa dengan penyakit paru-paru lain seperti penyakit penghalang pulmonari kronik, asma atau kegagalan jantung.

Serangan lewat dikesan
"Akibatnya 50 peratus penghidap disalah anggap mengalami penyakit lain dan pesakit lewat dikesan dalam tempoh setahun atau dua tahun selepas gejala," katanya.

Felo Perubatan Respiratori Institut Perubatan Respiratori Kuala Lumpur, Dr Syazatul Syakirin Sirol Aflah, berkata setakat ini tiada ubat untuk menyembuhkan IPF tetapi terdapat pelbagai terapi bagi mengatasi gejala dan memperlakukan paru-paru daripada terus mengeras.

"Rawatan terbahagi dalam bentuk ubat dan terapi. Di negara ini terdapat ubat anti fibrotik untuk memperlambatkan proses paru-paru menjadi keras.

"Terapi termasuk senaman dan latihan pernafasan, oksigen tambahan membantu pesakit menjalankan aktiviti harian," katanya.



Perkembangan
penyakit ini berada dalam keadaan sukar dijangka. Fungsi paru-paru mengalami kesan penyusutan dan sukar dirawat"

Dr Abdul Razak Mutalif,
Pakar Perunding Kanan Respiratori, Institut Perubatan Respiratori

Keaduan paru-paru yang mengeras akibat IPF.



→ Fibrosis-pembentukan parut tisu (pengecutan).

Kekerapan IPF:

- Tiga juta orang di seluruh dunia.
- Usia 40 tahun ke atas (lelaki lebih ramai daripada wanita).
- Berlaku di seluruh dunia dan pelbagai bangsa

Cara mengenalpasti IPF:

1. Pemeriksaan fizikal:
→ Mendengar bunyi paru-paru menggunakan stetoskop (bunyi desiran-lazurnya berlaku ke atas 80 peratus pesakit)
2. Ujian fungsi paru-paru:
→ Menentukan sejauh mana paru-paru pesakit menarik dan menghembus nafas.

→ Sinar X

→ Tomografi komputer resolusi tinggi (melihat corak tisu paru-paru).

Komplikasi IPF:

- Pulmonari
- Hipertensi
- Tekanan darah di dalam salur darah yang membekalkan

darah kepada paru-paru.

- Penyakit reflux gastro-esophageal (GERD). (reflux asid yang kronik)
- Penyakit seakan pulmonari kronik (COPD)
- Penyakit radang paru-paru kronik
- Berdengkur (pernafasan terhenti berulang kali ketika tidur).

Info

Apakah IPF

- Idiopatik-punca tidak diketahui.
- Pulmonari-merujuk kepada paru-paru.

AKHBAR : KOSMO**MUKA SURAT : 6****RUANGAN : NEGARA**

Kementerian Pendidikan sasar 480,000 murid sekolah rendah peroleh manfaat

Kempen bahaya rokok IMFree

BALIK PULAU — Kementerian Pendidikan menyasarkan seramai 480,000 daripada 2.6 juta murid di 1,500 sekolah rendah di seluruh negara akan mendapat pendidikan berkaitan bahaya merokok menerusi program *IMFree* menjelang tahun 2021.

Timbalan Menteri, Datuk P. Kamalanathan berkata, sehingga kini, lebih 300 sekolah atau 19.3 peratus daripada 7,772 sekolah rendah di seluruh negara telah menjalankan program dengan kerjasama Kementerian Kesihatan itu yang melibatkan lebih 40,000 murid.

"Program *IMFree* ini telah bermula pada tahun 2016 dengan pelaksanaannya meliputi 36 buah sekolah di seluruh Malaysia termasuk Sekolah Jenis Kebangsaan Cina dan Tamil. Kementerian Kesihatan dan Kementerian Pendidikan berpuas-



P. KAMALANATHAN

hati dalam program rintis ini. "Walaupun ada peratusan pelajar yang terlibat dalam kegiatan merokok, kedua-dua kementerian akan mengawal dengan lebih dekat dan melihat bagaimana kita dapat mengambil tindakan untuk mengatasi masalah ini," katanya pada sidang akbar selepas melancarkan program *IMFree* peringkat kebangsaan di Sekolah Kebangsaan Sungai Pinang di sini semalam. Turut hadir, Timbalan Menteri Kesihatan, Datuk Seri Dr. Hilmi Yahaya.

Kamalanathan berkata, program *IMFree* dirangka secara khusus untuk membantu murid sekolah rendah bagi meningkatkan pengetahuan mereka berkaitan dengan amalan merokok termasuk diberi pendedahan tentang bahan yang terkandung di dalam sebatang rokok dengan lebih jelas menerusi proses pengajaran dan pembelajaran di dalam kelas.



SEORANG pegawai Kementerian Kesihatan menguji tahap karbon dioksida dalam badan seorang murid menggunakan alat *smokyzer* pada majlis pelancaran Program *IMFree* Peringkat Kebangsaan di Sekolah Kebangsaan Sungai Pinen, Balik Pulau semalam.

"Kementerian Kesihatan akan menentukan bagaimana program ini dijalankan dan

sebagainya. Maklumat dalam buku-buku yang dihasilkan agak menarik dan mudah dibaca. Ia bergambar dan akan menjadi

kan kanak-kanak lebih tertarik. Ini akan membantu guru, ini garis panduannya," katanya.

Bagaimanapun, beliau berkata, usaha itu tidak seharusnya dilekatkan sepenuhnya kepada pihak kementerian dan sekolah kerana pada akhirnya kerjasama daripada semua pihak termasuk ibu bapa dan masyarakat amat diperlukan dalam usaha membendung dan mencegah amalan merokok dalam kalangan murid sekolah rendah.

Ditanya sama ada program itu akan diperluaskan ke peringkat sekolah menengah, Kamalanathan berkata, ia akan diadakan pada masa akan datang, namun buat masa ini pihaknya memfokuskan program berkenaan di peringkat sekolah rendah terlebih dahulu.

Sementara itu, Dr. Hilmi berkata, berdasarkan tinjauan terhadap gejala merokok dalam kalangan pelajar berumur antara 13 dan 15 tahun yang dijalankan pada tahun lepas menunjukkan trend menurun iaitu 14.8 peratus berbanding 18.2 peratus pada 2009 dan 20.2 peratus pada 2003. — Bernama

AKHBAR : SINAR HARIAN

MUKA SURAT : 4

RUANGAN : NASIONAL

Doktor Azhar nafi buat tuntutan palsu

ROSMIZA KASIM

KOTA BHARU - Pakar urologi Hospital Universiti Sains Malaysia (HUSM), Datuk Dr Azhar Amir Hamzah menafikan beliau membuat tuntutan palsu ketika berkhidmat di sebuah hospital di Perth, Australia.

Dalam satu kenyataan daripada peguamnya kepada Sinar Harian, Dr Azhar tidak memalsukan rekod pesakit ataupun membuat tuntutan kerja lebih masa seperti yang didakwa.

"Anak guam kami menafikan pertuduhan tersebut. Tiada sebab beliau memalsukan rekod pesakit dan membuat tuntutan kerja lebih masa.

"(Malah) semua tuntutan kerja lebih masa (Dr Azhar) telah diperiksa dan diluluskan oleh pegawaiannya dan kerja itu memang benar-benar dilakukannya.

"Ketika beliau menerima notis prosiding pada Julai



Dr Azhar (hadapan pintu wad, tengah) menyapa ahli keluarga pesakit yang berada di luar wad, semalam.

2017, anak guam saya sudah pun menamatkan 'fellowship programme' di Hospital Fiona Stanley di Perth dan sudah pulang bekerja di Malaysia," katanya.

Bagaimanapun, dalam kenyataan tersebut, atas faktor-faktor tertentu, Dr Azhar tidak mencabar dakwahan itu.

"Dr mempunyai sebab-sebab tertentu untuk tidak mencabar dakwaan itu, antaranya berdasarkan pertimbangan ia lebih praktikal.

"Wajar dan menjimatkan kos bagi menyelesaikan isu itu memandangkan beliau bukan lagi doktor di hospital berkenaan," katanya.

Perikaiman sebelum ini timbul apabila Dr Azhar menerima Anugerah Tokoh

Perubatan Maal Hijrah dari Pulau Pinang baru-baru ini, walaupun disabitkan dengan kesalahan tersebut.

Persatuan Melayu Pulau Pinang yang memberi anugerah itu memaklumkan ia tidak tahu menahu tentang rekod doktor tersebut yang kini ditolak daripada berkhidmat di Australia.

Sementara itu, ketika ditemui *Sinar Harian* di HUSM, Dr Azhar enggan mengulas lanjut mengenai dakwaan tersebut.

Beliau yang ditemui di Wad 2 Intan HUSM kelihatan bertugas seperti biasa dan menjelaskan, semua urusan berkaitan dengan dakwaan itu sudah diserahkan kepada peguamnya.

"Boleh rujuk peguam

saya, hanya peguam boleh bagi kenyataan," katanya ringkas.

Dr Azhar merupakan doktor yang merawat Allahyarham Datuk Nik Abdul Aziz Nik Mat ketika beliau mendapatkan rawatan penyakit kanser prostat yang dihidapnya.

Laporan akbar *Sunday Times* yang terbit di Australia menyatakan Dr Azhar didakwa dengan salah laku profesional di bawah Akta Peraturan Pengamal Perubatan (Australia Barat), ketika bertugas selama setahun di Fiona Stanley Hospital.

Beliau diarah memulangkan A\$7,093.57 (RM23,551.79) dan membayar A\$11,500 (RM38,241) sebagai kos.

AKHBAR : THE STAR**MUKA SURAT : 4****RUANGAN : NATION**

IMFree to curb smoking among adolescents

BALIK PULAU: With statistics showing that two out of 10 adolescent smokers start before the age of 10, the Government has launched a programme to nip the problem in the bud.

Deputy Education Minister Datuk P. Kamalanathan said class teachers in primary schools were each given a guidebook in the programme known as IMFree to educate pupils on the dangers of smoking.

"Teachers may know that smoking is bad but may be unaware of what cigarettes contain."

"The guidebook will help them explain in a simpler manner as well as keep the students engaged with the pictorials."

"If smoking among adolescents is not stopped, pupils could be introduced to other more dangerous substances such as drugs," he said at the launch of the programme at SK Sungai Pinang here yesterday.

IMFree, an educational and smoking prevention programme held in primary schools, was created last year to ensure that those born after 2009 will never pick up the habit.

The programme is a joint effort between the Health Ministry and the Education Ministry which has been recognised by the World Health Organisation.

Kamalanathan said parents play a vital role in ensuring the success of the programme.

"Parents, teachers and the public need to tell the young to stay away from smoking," he said.

The ministry's health education director Suraiya Syed Mohamed said they began the pilot project in 36 schools nationwide last year.

She said 282 schools were following the programme, adding that they planned to rope in an extra 250 schools yearly.

"We hope to reach out to 480,000 pupils by 2021."

"There are 2.6 million primary school students now and we hope to reach out to all schools nationwide by 2025," she said.

AKHBAR : THE STAR**MUKA SURAT : 37****RUANGAN : VIEWS**

Pledge to smoke less, then quit

FRANKLY speaking, as a smoker, I want to smoke less and, if possible, quit.

I know the health risks associated with smoking. While I made the choice to smoke, this is not a habit I am proud of. The longest period ever that I did not touch a cigarette was two months. It is just a very bad habit that I chose to indulge in.

It's just like drinking coffee. The choice is whether to take the instant 3-in-1 white coffee mix or coffee without sugar. My bad habit of drinking a few cups of instant 3-in-1 white coffee per day can cause me to be diabetic in the long run and I know that. I know I need to gradually reduce the intake of 3-in-1 white coffee, or switch to coffee without sugar for my health in the long run.

At the end of the day, it is about the choice that I as a consumer makes, with the awareness and knowledge of the risk that comes

with consuming the product. Many won't like hearing this, including my wife, but as a smoker I know what I am doing (smoking) is bad for my health and yet I choose to continue.

Having said that, my next step to achieving my personal health goal is to smoke less or attempt to quit, and I believe many smokers are also saying the same thing. At the back of every smoker's mind, we aim to take short-term steps to smoke less and in the long run to quit altogether.

But the problem that smokers including myself have is this – the only available size of packs sold in the market, whether legal products or those cheap RM4 cigarettes, are all in 20 sticks. As a matter of fact, it is more appealing to buy those cheap brands out there but I avoid them because smoking is already bad. But smoking cigarettes with dubious content is even worse.

There is no control over what

goes inside those illegal products and how they were manufactured.

So, I don't have any option but to finish 20 sticks a day because I don't wish to leave the opened pack until the next day. The majority of smokers would agree that smokers don't keep their packs for the following day because they may not be as fresh.

So if there are 20 sticks in a pack, smokers tend to finish 20 sticks per day. And if there are 10 sticks in a pack, smokers will smoke less in a day.

So smaller packs of cigarettes are not all bad. It can be a first step for smokers to reduce the number of cigarettes smoked per day.

As a step to achieve my personal health goal, I am making a public pledge to smoke less, and I can definitely smoke less with small packs.

#PLEDGE.TOSMOKE.LESS
Sungai Buloh, Selangor