

AKHBAR : HARIAN METRO

MUKA SURAT : 16

RUANGAN : LOKAL

KES HFMD DI JOHOR***Kes banyak tapi terkawal***

Iskandar Puteri: Sebanyak 6,987 kes penyakit tangan, kaki dan mulut (HFMD) dilaporkan di negeri ini setakat kelmarin.

Pengerusi Jawatankuasa Kesihatan dan Perpaduan negeri, Ling Tian Soon berkata, kebanyakan kes HFMD berlaku dalam kalangan kanak-kanak berusia hingga enam tahun iaitu 6,048 kes iaitu 86.6 peratus.

Katanya, jumlah kes itu turut membabitkan kumpulan kanak-kanak berusia tujuh hingga 12 tahun iaitu

816 kes (11.7 peratus) dan selebihnya berusia lebih 13 tahun.

“Berbanding tempoh sama pada 2021 iaitu hanya 104 kes, situasi ini masih terkawal.

“Peningkatan jumlah kes ini memang dijangka berlaku tahun ini berikutan kelonggaran prosedur operasi standard (SOP),” katanya ketika menjawab soalannya lisan Datuk Ramlee Bohani (BN-Kempas) pada hari pertama Penggal Persidangan Pertama Dewan Undangan

Negeri (Dun) yang ke-15 di Bangunan Sultan Ismail, Kota Iskandar di sini, semalam.

Ramlee yang mengemukakan soalan itu bertanya mengenai peningkatan kes HFMD selari peningkatan yang berlaku di negara ini.

Tian Soon berkata, sehingga kini, lima wabak aktif HFMD dilaporkan di negeri ini membabitkan Kota Tinggi dan Johor Bahru iaitu masing-masing dua wabak dan satu wabak di Batu Pahat.

‘Tiada satu pesakit pun masuk ICU’

Jasin: Melaka mencatatkan penurunan 47.6 peratus kes penyakit tangan, kaki dan mulut (HFMD) menerusi rekod dicatatkan pada Minggu Epidemiologi (ME) ke-23 bermula 5 Jun hingga 11 Jun lalu.

Exco Kesihatan dan Antitidadaah negeri, Dr Muhammad Akmal Saleh, berkata, jumlah penurunan itu membabitkan 695 kes berbanding 1,461 kes direkodkan sehingga kini.

Katanya, dalam tempoh itu, kes didaftarkan di semua daerah di negeri itu

melebihi paras epidemik dengan Melaka Tengah ketika ini merekodkan 423 kes, diikuti Alor Gajah (94 kes) manakala Jasin (249 kes).

“Kami menjangkakan penurunan ini berlaku berikutan beberapa siri kempen dan langkah pencegahan dilakukan sebelum ini.

“Kes HFMD di Melaka tidak serius kerana kes memasuki pesakit di hospital menunjukkan peratusan sangat rendah. Tidak ada satu pesakit pun dimasukkan ke Unit Rawatan Rapi (ICU) disebabkan HFMD,” katanya.

Beliau yang juga Ahli Dewan Undangan Negeri (Adun) Merlimau ditemui selepas merasmikan Program Merlimau Berpeluh di Bandar Merlimau di sini, semalam.

Selain acara larian sejauh tiga kilometer, pelbagai pameran serta pemeriksaan kesihatan turut diadakan di lokasi berkenaan.

Kes HFMD yang dilaporkan di Melaka sehingga ME ke-23 sebanyak 5,538 kes, meningkat 83.9 peratus berbanding tempoh sama tahun lalu iaitu 66 kes.

AKHBAR : HARIAN METRO

MUKA SURAT : 17

RUANGAN : LOKAL

HSNZ sasar kutip 20,000 beg darah

Kuala Terengganu: Jabatan Kesihatan Negeri (JKN) Terengganu melalui Unit Transfusi Darah Hospital Sultanah Nur Zahirah (HSNZ) menyasarkan kutipan 20,000 beg darah tahun ini.

Pengarahnya, Datuk Dr Kasemani Embong berkata, pihaknya yakin dapat mencapai sasaran itu berikutan negara memasuki peralihan ke fasa endemik yang membolehkan lebih banyak program derma darah dijalankan berbanding ketika pandemik Covid-19 berlaku dua tahun lalu.

“Semangat perpaduan yang utuh dan sikap cakna prihatin yang tinggi dalam kalangan masyarakat di Terengganu terbukti sepanjang pandemik Covid-19 ke-

rana bekalan darah kita kekal cukup dan stabil, malah kita juga mampu membantu rakan di negeri lain yang mengalami kekurangan kritikal bekalan darah.

“Sebanyak 1,000 beg darah disalurkan ke beberapa negeri termasuk Johor, Kuala Lumpur hingga ke Sabah. Walaupun pada masa itu kami tidak boleh ke sana ke sini kerana Perintah Kawalan Pergerakan, namun darah kami jauh bergerak merentasi sempadan ke seluruh negara,” katanya dalam satu kenyataan, semalam.

Beliau berkata sempena sambutan Hari Penderma Darah Sedunia 2022 Peringkat Negeri Terengganu yang berlangsung di Kuala Terengganu, kelmarin. - Bernama

AKHBAR : SINAR HARIAN
MUKA SURAT : 21
RUANGAN : SINAR BESTARI



AKHBAR : SINAR HARIAN
 MUKA SURAT : 22
 RUANGAN : SINAR BESTARI

6 tip yang perlu ada pada seorang doktor gigi

Apabila berbicara mengenai doktor gigi, rata-rata akan memberitahu tugasnya adalah berkaitan dengan kesihatan mulut seperti memeriksa, mencabut, menampal dan membersihkan gigi serta melakukan pembedahan pada mulut juga rahang. Hakikatnya, tugas seperti membuat diagnosis ke atas pesakit untuk mengetahui apa jenis kerosakan gigi atau masalah mulut yang dihadapi pesakit juga perlu dilakukan. Menurut Doktor Mohd Khairul Izwah Abdul Wahab, 34, untuk bergelar doktor gigi, ia memerlukan seseorang itu berjiwa kental dan mempunyai hati yang kuat. Tambahnya, perkara yang paling penting ialah tidak boleh takut dengan darah dan geli

dengan hal berkaitan rongga mulut seseorang. "Mereka yang bercita-cita untuk menjadi seorang doktor gigi perlulah mempersiapkan diri daripada awal dengan perkara-perkara yang berkaitan seperti darah dan juga kebersihan mulut. "Ini penting kerana persiapan awal mampu mengelakkan diri daripada fobia atau timbul masalah yang boleh menjejaskan diri di kemudian hari," ujarnya yang sudah lima tahun berkhidmat sebagai pegawai pergigian awam di Hospital Kulim, Kedah. Meneruskan pemuatan, beliau memberitahu walaupun negara sudah beralih ke fasa endemik, prosedur operasi standard (SOP) dalam rawatan pergigian tetap

diutamakan. "Kalau sebelum ini persekitaran klinik tidak begitu tertutup, sekarang kita menyediakan bilik khusus rawatan gigi bagi mengelakkan penularan virus Covid-19. "Pesakit yang datang perlu melakukan ujian saringan terlebih dahulu untuk memastikan mereka bebas daripada virus. "Ini kerana Covid-19 banyak terdapat dalam rongga pernafasan dan mulut kita, jadi apabila kita bekerja dengan mulut pesakit ia merupakan tempat yang menyebarkan virus itu," ujarnya. Dalam pada itu, Doktor Mohd Khairul turut berkongsi enam tip yang perlu ada pada seorang doktor gigi.



Perkara yang paling penting bagi seorang doktor gigi ialah tidak boleh takut dengan darah dan geli dengan hal berkaitan rongga mulut seseorang.

SENARAI KEPAKARAN DALAM BIDANG PERGIGIAN

- 1. PATOLOGI MULUT**
Pakar patologi mulut menyiasat punca kejadian penyakit pada bahagian mulut yang terjejas melalui prosedur biopsi. Doktor ini ditempatkan di makmal histopatologi untuk menjalankan diagnosis dan penyediaan penyakit.
- 2. PERGIGIAN PEDIATRIK**
Pakar ini merawat penyakit berkaitan gigi bayi, kanak-kanak dan remaja sehingga umur 16 tahun. Mereka juga melaksanakan program pendidikan, pencegahan dan rawatan pediatrik secara menyeluruh.
- 3. PERGIGIAN RESTORATIF**
Pakar pergigian restoratif merawat pesakit yang telah dirujuk kepada pakar lain terlebih dahulu. Pesakit terdiri daripada mereka yang memerlukan rawatan klinikal kompleks, kecacatan atau mempunyai masalah tertentu.

1 Simpati dan empati
Tugas doktor apabila bekerja dalam bidang kesihatan adalah untuk merawat makhluk hidup.

Sifat simpati dan empati penting bagi setiap pengamal perubatan pergigian demi memberikan perkhidmatan terbaik kepada pesakit ibarat merawat keluarga sendiri. Ini kerana mereka bukan mesin, jadi sifat ini akan memudahkan rawatan pergigian kepada pesakit.

2 Sentiasa menuntut ilmu pengetahuan
Untuk menjadi seorang doktor gigi, tidak boleh berhenti belajar kerana ilmu sentiasa berkembang terutamanya dalam bidang kesihatan. Setiap hari akan ada pesakit, keadaan fizikal serta mental yang baharu dan sekiranya malas belajar ilmu akan terhenti setakat itu sahaja. Ia akan menyukarkan seseorang doktor beradaptasi dengan penambahbaikan rawatan pergigian kepada pesakit dari semasa ke semasa.

3 Rajin bertanya
Semua doktor baharu perlu banyak bertanya kerana sifat malu cenderung untuk 'sesat jalan'. Jika malu bertanya dengan rakan sejawat, ia berkemungkinan boleh menimbulkan kemudaratan dan mendatangkan risiko kepada pesakit. Ini kerana pengalaman diperolehi melalui apa yang dihadapi setiap hari dan melalui orang lain. Walaupun mempunyai pengalaman sendiri ia masih tidak mencukupi untuk manfaat masa depan.

4 Peka dengan keadaan sekeliling
Seorang doktor gigi tidak boleh merawat pesakit melalui apa yang didengari daripada pesakit itu. Contohnya, jika pesakit mempunyai masalah gigi, doktor perlu bertanya perkara berkaitan gaya hidup yang lain-lain seperti makan, minum, tidur

dan sebagainya. Ini bermakna doktor perlu peka dengan keseluruhan keadaan pesakit itu sendiri.

5 Minat dalam bidang Sains
Sains merupakan satu cabang pendidikan penting jika ingin meneruskan kerjaya sebagai doktor gigi. Jika tidak meminati subjek ini, ia akan menimbulkan kesukaran untuk memahami istilah perubatan yang sememangnya digunakan semasa rawatan pergigian dilakukan.

6 Kemahiran berkomunikasi dan interpersonal yang baik
Interpersonal yang baik membantu melancarkan proses rawatan pergigian tanpa sebarang masalah. Ketika melakukan rawatan, doktor gigi akan berkomunikasi dengan pesakit bagi meredakan rasa gemuruh. Hasilnya, orang ramai yang pernah terima rawatan akan menguar-uarkan perkhidmatan doktor itu kepada pesakit lain.



AKHBAR : SINAR HARIAN

MUKA SURAT : 23

RUANGAN : SINAR BESTARI

Minat dan ingin berbakti kepada masyarakat seiring

Ajieharmie, Najlaa mahu jadi doktor gigi

Setiap orang pasti pernah merasai pengalaman dirawat oleh doktor gigi sekurang-kurangnya sekali seumur hidup.

Pelajar-pelajar adalah golongan yang sudah pastinya tidak akan terlepas dengan pemeriksaan gigi berkala yang dilakukan sejak di sekolah rendah lagi.

Perkhidmatan pemeriksaan pergigian itu sememangnya diberikan kepada pelajar-pelajar bagi memastikan kesihatan mulut masing-masing berada pada tahap optimum.

Muhamad Ajieharmie Hasan, 17, salah seorang pelajar yang tidak terkecuali menerima rawatan pergigian di sekolah.

Dia yang merupakan pelajar Sekolah Menengah Kebangsaan (SMK) Intan Perdana, Port Dickson, Negeri Sembilan itu berkata, rawatan yang sering diterima dia dan juga rakan-rakan lain ialah tampalan dan juga cabut gigi.

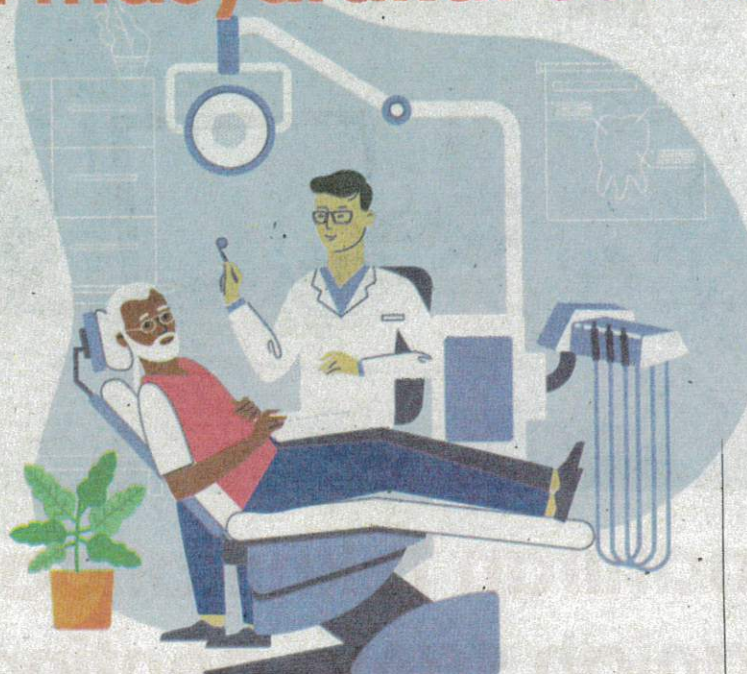
Disebabkan pengalaman itulah, secara tidak langsung telah mendorong Muhamad Ajieharmie untuk menjadi seorang pegawai pergigian tambahan pula aliran sains tulen yang diikutinya hari ini menguatkan lagi hasratnya untuk bergelar doktor gigi.

"Saya bercita-cita hendak menjadi seorang doktor gigi sebab terlalu minat dengan komponen-komponen gigi dan sistem saraf yang berada dalam mulut.

"Jadi, saya tertarik dengan perkara sebegini. Walaupun mencabar, itu yang membuatkan saya hendak tahu dengan lebih mendalam dan mempelajarinya lagi.

"Lagipun, saya yakin dan berani untuk berhadapan dengan situasi-situasi yang melibatkan darah dan sebagainya," katanya ketika dihubungi *Sinar Bestari*, baru-baru ini.

Sememangnya amat meminati mata pelajaran Biologi, ia memberi kelebihan buat Muhamad Ajieharmie kerana subjek tersebut adalah penting untuk bergelar pakar pergigian.



Saya bercita-cita hendak menjadi seorang doktor gigi sebab terlalu minat dengan komponen-komponen gigi dan sistem saraf yang berada dalam mulut.
- Muhamad Ajieharmie



Sasaran saya untuk SPM sudah tentulah 9A+ dan berharap ia tercapai agar saya dapat melanjutkan pelajaran dalam bidang pergigian.
- Adlina Najlaa

"Subjek yang ada kaitan dengan kerjaya sebagai seorang doktor gigi ialah Biologi.

"Dalam subjek ini ada ilmu berkaitan dengan organ-organ dalam badan manusia termasuk bahagian mulut.

"Kesemua ini menimbulkan minat saya dan pastinya akan mencuba yang terbaik. Apa yang diharapkan waktu peperiksaan nanti ialah saya dapat skor subjek Biologi ini," ujarnya.

Namun begitu, ini tidak bermakna subjek sains tulen lain seperti Kimia dan Fizik tidak penting, malah ia juga sama penting dan ia perlu dikuasai sepenuhnya.

Disebabkan ketiga-tiga subjek sains tulen ini berkait rapat antara satu sama lain, Muhamad Ajieharmie berusaha untuk meningkatkan pencapaian dalam kesemuanya.

Pada masa yang sama, pelajar ini juga berhasrat untuk menabur bakti dengan memberi perkhidmatan penjagaan gigi kepada golongan yang kurang berkemampuan satu hari nanti.

Profesii yang mencabar

Begitu juga bagi seorang lagi pelajar Tingkatan Lima, Adlina Najlaa Amiruddin di mana dia juga ingin 'memberi kembali' kepada masyarakat apabila bergelar doktor gigi.

Tidak menafikari untuk menjadi seorang doktor gigi bukanlah mudah seperti yang disangkakan, begiupun ia tidak menghalang Adlina Najlaa untuk terus melakukan yang terbaik dalam peperiksaan Sijil Pelajaran Malaysia (SPM) 2022 kelak.

"Sasaran saya untuk SPM sudah tentulah 9A+ dan berharap ia tercapai agar saya dapat melanjutkan pelajaran dalam bidang pergigian.

"Walaupun tempoh masa pengajian agak

lama, ia tidak pernah mematahkan semangat saya untuk terus menimba ilmu dalam bidang perubatan.

"Insya-ALLAH, diharapkan apa yang dicita-citakan ini akan tercapai satu hari nanti," tuturnya lanjut.

Ternyata Adlina Najlaa seorang yang bertuah kerana dia sentiasa dikelilingi oleh mereka yang sering memberinya semangat dan sokongan.

Selain kedua ibu bapanya, rakan-rakan merupakan orang yang menyokong kuat cita-cita Adlina Najlaa.

Pengurusan masa

Seperti Muhamad Ajieharmie, Adlina Najlaa juga merupakan seorang pelajar jurusan sains tulen.

Turut menyatakan mata pelajaran sains tulen bukanlah mudah subjek-subjek lain, Adlina Najlaa bagaimanapun mempunyai rutin hariannya yang tersendiri dalam usaha mengejar cita-citanya itu.

"Dalam usaha menjadikan segala urusan harian saya berjalan lancar, pengurusan waktu yang betul adalah penting. Ini untuk mengelakkan daripada terbeban dengan perkara-perkara yang tertangguh dan juga benda-benda yang remeh.

"Selain itu, sebagai seorang pelajar, kita mestilah sentiasa mengulang kaji dan juga membuat latihan agar kita mampu menjawab ketika peperiksaan nanti.

"Dan yang paling penting, sebagai seorang yang beragama Islam, kita mestilah menjaga waktu solat dan menghormati kedua ibu bapa kerana jika kita sayangkan ALLAH, pasti DIA akan sayang dan tolong kita," katanya sebelum mengakhiri perbualan.

PENJAGAAN GIGI

INFO

- Berkumur dan floss gigi setiap kali selepas makan untuk mengelakkan makanan tersekat di celah-celah gigi.
- Lebih kerap gosok gigi jika banyak mengambil makanan manis.
- Gosok gigi tiga kali sehari untuk memastikan gigi kekal bersih dan sihat.
- Gunakan berus gigi yang lembut. Ia memelihara gusi daripada terluka atau berdarah.
- Letakkan ubat gigi dalam kuantiti yang mencukupi. Elak menggunakan ubat gigi terlalu banyak kerana ia diperbuat daripada bahan kimia.
- Gosok gigi dengan terbit yang betul. Langkah ini diikuti dengan membersihkan gigi bahagian depan, tepi, kiri, kanan dan dalam.

AKHBAR : SINAR HARIAN

MUKA SURAT : 24

RUANGAN : SINAR BESTARI



Perkembangan teknologi yang ada pada hari ini turut menuntut doktor gigi untuk sentiasa belajar agar dapat melengkapkan diri dengan teknik-teknik dan material baharu yang digunakan dalam setiap rawatan.

Kemahiran teknikal dan insaniah sama penting

Doktor gigi perlu sentiasa belajar

Kesedaran masyarakat di negara ini mengenai kesihatan gigi dan mulut mungkin masih rendah jika dibandingkan dengan negara-negara maju.

Bagi sesetengah individu, keputusan tidak mahu membuat pemeriksaan gigi mungkin berpunca daripada beberapa faktor termasuklah mempunyai masalah 'dentophobia' iaitu ketakutan kepada doktor gigi.

Dalam hal ini, kemahiran yang dimiliki oleh doktor gigi sangat memainkan peranan bagi memastikan pesakit mendapat rawatan dalam keadaan tenang dan selesa.

Minggu ini, *Sinar Bestari* berkesempatan mendapatkan pandangan daripada doktor gigi, Siti Syazwani Fickry Fickry, 32, mengenai kemahiran yang diperlukan untuk menjadi seorang doktor gigi.

Kemahiran Insaniah

Menurut beliau, kemahiran insaniah adalah perkara penting yang perlu dikuasai oleh seorang doktor gigi kerana proses komunikasi yang berkesan akan membuatkan pesakit berasa selesa ketika



SITI SYAZWANI

mendapatkan rawatan.

"Sebagai seorang doktor, kita kena tahu macam mana cara yang sesuai bercakap dengan pesakit kerana mereka mahu melihat sama ada doktor itu ambil berat atau tidak dengan masalah yang dihadapi.

"Selain itu, kemahiran insaniah yang baik juga dapat membantu doktor untuk meyakinkan pesakit mengenai jenis rawatan yang perlu dibuat atau pemilihan bahan dan teknik yang sesuai dalam menyelesaikan masalah kesihatan mulut," katanya ketika ditemui, baru-baru ini.

Tambah Dr Siti Syazwani yang juga pemilik kepada rangkaian Klinik Pergigian Avisienna itu lagi, minat dan keberanian juga penting supaya seorang doktor mampu mengendalikan kes dengan baik.

"Keberanian itu penting supaya doktor mampu menguasai kemahiran teknikal yang diperlukan ketika merawat pesakit kerana bidang ini bukan membabitkan kerja-kerja cuci, cabut dan tampal gigi saja sebaliknya lebih daripada itu termasuklah membuat pembedahan.

"Di rangkaian Klinik Pergigian Avisienna, kami mempunyai kumpulan sokongan yang bertujuan membuat perkongsian dan memberi sokongan kepada doktor-doktor baharu supaya mereka lebih yakin untuk mengendalikan pesakit," ujamnya.

Sentiasa belajar

Perkembangan teknologi yang ada

INFO



BIDANG PERGIGIAN

- 1. Pergigian awam** - Berkaitan dengan rawatan biasa seperti tampalan, cabutan dan pencucian gigi
- 2. Prosthodontic** - Terbahagi kepada dua jenis. Yang pertama ialah 'removable' seperti pembuatan gigi palsu penuh dan juga separuh. Yang kedua pula ialah tetap seperti crown, bridge dan implan.
- 3. Periodontic** - Berkaitan dengan gusi dan tulang gigi.
- 4. Pedodontic** - Rawatan gigi untuk kanak-kanak.
- 5. Orthodontic** - Rawatan yang membabitkan kecantikan gigi termasuklah pemakaian pendakap gigi.
- 6. Pembedahan oral** - Berkaitan dengan pembedahan mulut.
- 7. Pergigian forensik** - Kajian mengenai bahagian muka dan gigi untuk tujuan forensik.

pada hari ini juga menuntut doktor gigi untuk sentiasa belajar agar dapat melengkapkan diri dengan teknik-teknik dan material baharu yang digunakan dalam setiap rawatan.

Ujar anak keemasan daripada Japen adik-beradik itu, terdapat pelbagai kursus yang ditawarkan kepada doktor gigi untuk mereka mendapatkan ilmu mengenai teknik terkini yang diguna pakai dalam rawatan pergigian pada hari ini.

"Kaedah imbasan gigi secara tiga dimensi (3D), fotografi pergigian dan teknik mencuci gigi menggunakan 'air polishing' antara teknologi baharu yang sudah banyak digunakan di klinik gigi di dalam dan luar negara ketika ini.

"Oleh itu, saya selalu tekankan kepada doktor yang baharu supaya menghadiri kursus untuk meningkatkan kemahiran teknikal dan insaniah dari semasa ke semasa, tidak kisahlah secara fizikal atau dalam talian," jelasnya.

Bagi pelajar yang ingin menceburi kerjaya ini di masa depan, Dr Siti Syazwani sempat menitipkan pesanan supaya mereka membuat pilihan berdasarkan minat kerana bidang berkenaan sama pentingnya dengan peranan yang dimainkan oleh doktor kesihatan awam.

"Bidang ini juga memiliki cabaran tersendiri, jadi sentiasa lengkapkan diri dengan ilmu, jangan malas untuk belajar kerana semua pengalaman itu akan digunakan ketika kita merawat pesakit nanti," tuturnya mengakhiri perbualan.

AKHBAR : SINAR HARIAN

MUKA SURAT : 25

RUANGAN : SINAR BESTARI

Peralatan yang digunakan dalam rawatan gigi

Setiap kali bertemu doktor gigi untuk membuat pemeriksaan kesihatan mulut atau rawatan gigi, pasti kita sering melihat pelbagai jenis peralatan yang tersusun di dalam bilik rawatan. Tidak kurang juga ada yang bertanya-tanya apakah fungsi setiap jenis peralatan itu atau mungkin berasa sedikit risau untuk mendapatkan rawatan sebaik saja melihat banyak peralatan tajam yang bakal digunakan oleh doktor.

Oleh itu, minggu ini Sinar Bestari kongsi beberapa jenis peralatan yang sering digunakan oleh doktor gigi ketika membuat rawatan terhadap pesakit, bergantung kepada jenis rawatan dan masalah yang dihadapi.

- 1. Cermin gigi**
Alat ini digunakan untuk melihat kawasan masalah dan perlu untuk mengetuk permukaan gigi bagi menilai tahap kesakitan.
- 2. Explorer**
Digunakan untuk memeriksa karies gigi.
- 3. Scaler**
Digunakan untuk mencuci gigi.
- 4. Forceps**
Digunakan untuk mencabut gigi dan terdapat beberapa jenis forceps yang digunakan bergantung kepada kedudukan gigi yang akan dicabut.
- 5. Wireless endo motor**
Untuk melakukan rawatan akar gigi dengan cepat.
- 6. OPG X-ray**
Digunakan untuk tujuan pengambilan x-ray gigi pesakit secara digital berkomputer.
- 7. Dental loupes**
Cermin mata yang dilengkapi dengan kanta pembesar ini digunakan oleh doktor gigi ketika membuat rawatan.

AKHBAR : SINAR HARIAN
 MUKA SURAT : 26
 RUANGAN : SINAR BESTARI

Perjalanan penuh liku Dr Muhammad Hafiz

Kini
 mampu
 buka
 klinik gigi
 sendiri

BIODATA

Nama penuh:
 Muhammad Hafiz
 Zainal
 Tarikh lahir: 1 Julai
 1992
 Asal: Johor Bahru,
 Johor
 Kedudukan dalam
 keluarga: Anak ketiga
 daripada empat orang
 adik beradik
 Pendidikan:
 Berkelulusan dalam
 bidang perubatan
 pergigian dari UKM
 Penglibatan: Bintang
 RTM 2018, Big Stage
 2020

Tidak seperti orang lain, perjalanan untuk menjadi seorang doktor gigi agak berliku bagi Dr Muhammad Hafiz Zainal, 30, kerana banyak cabaran yang perlu dilalui untuk menggapai cita-cita yang sudah diidamkan sejak dari usia remaja itu.

Mendapat keputusan cemerlang dalam peperiksaan Sijil Pelajaran Malaysia (SPM), Dr Muhammad Hafiz berpeluang menghadiri sesi temu duga untuk mengikuti pengajian dalam jurusan pergigian di luar negara tetapi tidak berjaya kerana kurang mahir dalam aspek komunikasi.

Selepas itu, beliau mendapat tawaran mengikuti pengajian di Pusat Asasi Sains Universiti Malaya (UM) tetapi rezeki belum berpihak kepada dirinya kerana sekali lagi gagal meneruskan pengajian dalam bidang pergigian sebaliknya ditawarkan program jurusan kejuruteraan.

Mengambil kira minat yang mendalam terhadap bidang pergigian, tawaran pengajian dalam jurusan kejuruteraan terpaksa ditolak oleh Dr Muhammad Hafiz yang kemudiannya mendapat peluang berhijrah ke bumi Mesir.

"Selepas menolak tawaran ke universiti, saya memang tercair-cairi peluang lain untuk menyambung pengajian dalam jurusan pergigian sehinggalah saya terjumpa tawaran pengajian di Alexandria University, Mesir.

Hijrah ke Mesir

"Saya membuat keputusan sambung belajar di Mesir pada 2011 dan memandangkan keputusan SPM yang

cemerlang, pengajian di bumi Arab itu ditaja oleh Majlis Agama Islam Negeri Johor (MAINJ)," katanya ketika ditemui, baru-baru ini.

Disangkakan panas hingga ke petang, rupanya hujan di tengah hari. Itulah gambaran tepat untuk perjalanan yang perlu dilalui Dr Muhammad Hafiz apabila dirinya sekali lagi diuji ketika mengikuti pengajian di Mesir.

"Saya sangka dapat menamatkan pengajian di Mesir tetapi pada 2013, negara berkenaan mengalami sedikit pergolakan menyebabkan kerajaan Malaysia memanggil balik semua pelajar atas faktor keselamatan.

"Disebabkan itu, pada tahun yang sama saya pulang ke Malaysia dan memohon untuk menyambung pengajian di Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) memandangkan saya sudah mempunyai kelayakan dalam program asasi sebelum ini," ujarnya.

Akhirnya pada 2017, doktor yang pernah menyertai program realiti Big Stage itu berjaya menamatkan pengajian dalam jurusan Ijazah Sarjana Muda Doktor Pergigian dan hari ini, beliau sudah berjaya membuka klinik sendiri secara rasmi pada tahun lalu.

Berkongsi mengenai kejadian yang mencetuskan minat dalam dirinya terhadap bidang pergigian, Dr Muhammad Hafiz berkata, ketika kecil beliau pernah terjatuh sehingga menyebabkan gigi depannya patah.

"Disebabkan gigi yang tidak cantik itu, keyakinan diri saya menjadi sangat rendah. Sehinggalah di penghujung bangku sekolah menengah bgrulah saya mempunyai kesedaran untuk mendapatkan rawatan gigi.

"Dari situ ia membuatkan saya sedar bahawa tampalan yang ringkas sudah boleh



MUHAMMAD HAFIZ

mengembalikan keyakinan diri seseorang menyebabkan saya nekad untuk menjadi doktor gigi," jelasnya.

Cabaran doktor gigi


Tanggungjawab sebagai doktor gigi turut berdepan cabaran tersendiri termasuklah memenuhi jangkaan pesakit yang datang mendapatkan konsultasi atau rawatan selain berdepan sebarang aduan daripada pelanggan.

Ujar Dr Muhammad Hafiz yang sudah menghasilkan enam single, beliau juga perlu bijak membahagikan masa antara profesion sebagai doktor gigi, ahli perniagaan dan dalam masa yang sama memenuhi undangan sebagai penyanyi.

"Meskipun sudah memiliki klinik sendiri, saya tidak melupakan bidang nyanyian kerana memang minat menyanyi sejak dari kecil malah kini saya dalam proses mencari material yang sesuai untuk single ketujuh.

"Selain pengurusan masa, kemahiran teknikal seperti aspek kesenian tangan ketika membuat rawatan kepada pesakit juga adalah satu cabaran dan perlu dititikberatkan supaya pesakit mendapat kepuasan apabila berkunjung ke klinik," kongsiannya.

Bagi pelajar di luar sana yang berminat memilih jurusan pergigian sebagai bidang pilihan, anak kelahiran Johor itu berkata, bidang ini bukan memerlukan kecemerlangan akademik semata-mata sebaliknya kemahiran insaniah juga memainkan peranan penting.

"Jika minat, kejarlah cita-cita itu. Dalam pada itu, sentiasa belajar untuk memantapkan kemahiran diri kerana bidang ini berkembang sejajar dengan perubahan teknologi termasuklah material dan mesin-mesin baharu yang digunakan dalam rawatan," tuturnya lanjut. 

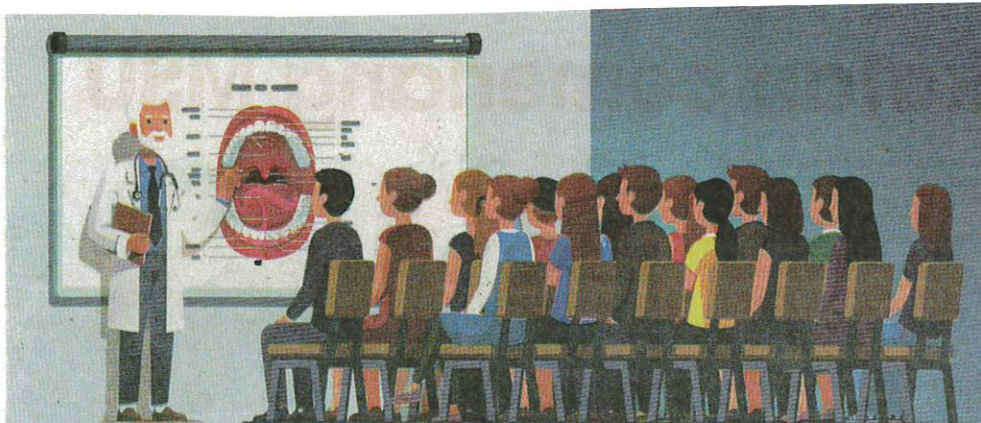
Bidang pergigian bukan sekadar memerlukan kecemerlangan akademik sebaliknya kemahiran insaniah juga memainkan peranan penting.



AKHBAR : SINAR HARIAN

MUKA SURAT : 28

RUANGAN : SINAR BESTARI



Doktor gigi

Antara bidang perubatan pilihan ramai

Kembangkan kerjaya dengan pelbagai kursus yang ditawarkan IPT

Jika diimbau zaman persekolahan terutama ketika di sekolah rendah, apabila diajukan soalan mengenai cita-cita, pasti ramai murid akan memberikan jawapan untuk menjadi seorang doktor.

Tidak dinafikan, kerjaya sebagai seorang doktor tidak kira doktor perubatan mahupun pergigian antara kerjaya yang cukup popular dalam kalangan anak-anak.

Untuk itu, bagi mereka yang berminat untuk menjadi doktor, masing-masing perlu cemerlang

peringkat Sijil Pelajaran Malaysia (SPM), seterusnya, memperoleh semua A di peringkat Sijil Tinggi Pelajaran Malaysia (STPM) atau matrikulasi dan juga asasi Sains bagi universiti awam.

Kursus-kursus ini merupakan persiapan asas sebelum menyambung pengajian khas dalam bidang pergigian. Selepas tamat kursus, pelajar boleh menyambung pengkhususan tersebut di institusi pengajian tinggi yang diiktiraf oleh Majlis Pergigian Malaysia (MPM).

MPM merupakan badan berkanun yang ditubuhkan di bawah Akta Pergigian 1971 menerusi Kementerian Kesihatan (KKM) dan fungsinya adalah untuk memberi sijil perakuan kepada pengamal perubatan pergigian yang bertauliah.

Sehubungan itu, kali ini *Sinar Bestari* senaraikan 13 buah institusi pengajian tinggi awam (IPTA) dan institusi pengajian tinggi swasta (IPTS) yang menawarkan kursus pengajian dalam bidang pergigian.

IPTA



1 **Universiti Malaya (UM)**
UM merupakan pusat pengajian tinggi pertama di Malaysia yang menawarkan kursus pergigian pada 1972. Ia menawarkan

bidang Sarjana Muda Pembedahan Pergigian (BDS) dalam mod pengajian sepenuh masa kepada pelajar aliran Sains yang memenuhi syarat minimum seperti mempunyai Sijil Pelajaran Malaysia (SPM), Sijil Pelajaran Tinggi Malaysia (STPM) atau matrikulasi dan Malaysian University English Test (MUET) Band 3.



2 **Universiti Sains Malaysia (USM)**
Pusat Pengajian

Sains Pergigian, USM di Pulau Pinang menawarkan bidang Sarjana Muda Doktor Pembedahan Pergigian (DDS) dalam mod pengajian sepenuh masa kepada semua pelajar aliran Sains yang berkelayakan. Syarat minimum yang diperlukan adalah calon mempunyai SPM, Diploma Sains Kesihatan, MUET Band 3 dan lulus ujian serta saringan temu duga.



3 **Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM)**
Program lima tahun DDS UKM dibuka kepada semua pelajar aliran Sains yang berkelayakan. Syarat minimum yang diperlukan adalah calon mempunyai SPM, STPM atau matrikulasi, MUET Band 3 dan lulus ujian aptitud serta saringan temu duga.



4 **Universiti Teknologi MARA (UITM)**
Program BDS

UITM, Selangor dibuka kepada semua pelajar aliran Sains yang berkelayakan. Syarat minimum yang diperlukan untuk kemasukan adalah calon mempunyai STPM atau matrikulasi dan MUET Band 3. Mereka juga bebas Hepatitis B dan C apabila diterima menyambung BDS.



5 **Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM)**
UIAM di Pahang menawarkan program lima tahun Sarjana

Muda BDS kepada semua pelajar aliran Sains yang berkelayakan. Calon yang ingin menyambung pengajian ini mesti mempunyai SPM, diploma, memenuhi syarat am universiti dan lulus temu duga yang dijalankan.



6 **Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)**

Fakulti Pergigian di USIM menjalankan program Sarjana Muda BDS selama lima tahun di Negeri Sembilan. Syarat minimum kemasukan adalah calon memiliki SPM, Tahmidi, MUET Band 3 dan lulus tapisan temu duga.

IPTS



1 **AIMST University**
AIMST University menawarkan Program Sarjana Muda BDS lima

tahun di Kedah. Syarat minimum kemasukan adalah calon memiliki SPM, matrikulasi, asasi, Diploma Sains Kesihatan, MUET Band 4 dan lulus ujian aptitud serta temu duga.



2 **Penang International Dental College (PIDC)**

menawarkan program Sarjana Muda DDS kepada calon yang berkelayakan. Syarat minimum kemasukan adalah pemohon memiliki SPM, matrikulasi, asasi dan Diploma Sains Kesihatan.



3 **MAHSA University College**
MAHSA University College yang bertempat di Selangor menawarkan program lima

tahun Sarjana Muda DDS kepada calon yang berkelayakan. Syarat minimum kemasukan adalah pemohon memenuhi keperluan SPM, asasi atau matrikulasi dan Diploma Sains Kesihatan yang berkaitan.



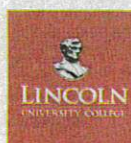
4 **International Medical University (IMU)**
Program pergigian IMU menawarkan program Sarjana Muda BDS selama lima tahun di kampus Kuala Lumpur. Syarat minimum kemasukan adalah calon memiliki SPM, matrikulasi, asasi, Diploma Sains Kesihatan dan MUET Band 4.



5 **Melaka-Manipal Medical College (MMMC)**
MMMC menawarkan program Sarjana Muda BDS selama lima tahun pengajian. Pelajar yang berminat untuk menyambung pengajian ini mestilah mempunyai STPM, matrikulasi, asasi atau Diploma Sains Kesihatan.



6 **SEGi University**
Ijazah Sarjana Muda BDS SEGi University ialah program lima tahun bertempat di kampus Selangor. Semua pemohon yang memasuki program matrikulasi, asasi atau praperubatan, kecuali mereka yang mempunyai kelayakan ijazah dalam bidang seni atau kemanusiaan, hendaklah lulus dalam SPM, STPM dan yang setara dengannya.



7 **Lincoln University College**

Lincoln University College menawarkan program lima tahun Sarjana Muda DDS bertempat di kampus Selangor. Syarat minimum kemasukan adalah calon memiliki SPM dan matrikulasi atau asasi Sains.

AKHBAR : SINAR HARIAN

MUKA SURAT : 4

RUANGAN : NASIONAL

PICKids: Pemberian vaksin dibuka lima hari bermula Isnin

PUTRAJAYA - Program Imunisasi Covid-19 Kebangsaan Kanak-Kanak (PICKids) akan dibuka selama lima hari mulai hari ini sehingga 24 Jun untuk pemberian vaksin kepada kanak-kanak yang berumur lima tahun hingga 11 tahun.

Timbalan Menteri Kesihatan, Datuk Dr Noor Azmi Ghazali berkata, pembukaan program vaksinasi itu bersempena Minggu Imunisasi Peringkat Kebangsaan 2022 yang disambut pada 16 Jun lepas.

"Pembukaan vaskinasi ini adalah bagi meraikan ibu bapa yang kini berhasrat mendapatkan vaksin Covid-19 bagi anak-anak yang terlepas peluang sebelum ini dan keprihatinan Kementerian Kesihatan (KKM) atas keselamatan kanak-kanak daripada penyakit cegah vaksin," katanya dalam satu kenyataan di sini pada Ahad.

Dr Noor Azmi berkata, ibu bapa yang berhasrat mendapatkan vaksinasi tersebut boleh mendapatkan vaksinasi tanpa janji temu di klinik kesihatan di bawah KKM bermula hari ini hingga Jumaat.

Beliau berkata, pemberian vaksin itu adalah berdasarkan kepada stok vaksin di sesebuah fasiliti pada hari tersebut dan sekiranya stok untuk hari tersebut habis, ibu bapa boleh membawa anak mereka pada keesokan harinya.

Dr Noor Azmi berkata, ibu bapa yang baru mengetahui mengenai vaksinasi Covid-19 atau baru membuat keputusan membenarkan anak divaksinasi digalakkan mengambil peluang tersebut.

Beliau berkata, bagi kanak-kanak yang akan mencapai umur lima tahun, ibu bapa masih boleh membuat tempahan janji temu vaksinasi mengikut tarikh dan tempat vaksinasi pilihan melalui aplikasi MySejahtera. - *Bernama*

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA

MUKA SURAT : 21-23

RUANGAN : GAYA FOKUS



KADAR kejayaan berhenti merokok lebih tinggi sekiranya dijalankan secara berkumpulan atau bersama rakan sekerja berbanding bersendirian.. - GAMBAR HIASAN

Oleh HALINA MD. NOOR
 gayautusan@mediamula.com.my

PROGRAM berhenti merokok secara berkumpulan di tempat kerja sangat berpotensi dalam usaha menggalakkan pekerja menghentikan tabiat yang boleh mengancam kesihatan itu.

Kadar kejayaan berhenti merokok didapati adalah lebih tinggi sekiranya dijalankan secara berkumpulan atau bersama rakan sekerja berbanding cubaan untuk berhenti merokok yang dijalankan secara bersendirian.

Polisi berhenti merokok yang mendapat sokongan pihak pengurusan juga boleh mencatat kejayaan yang lebih pantas di samping menyahut seruan kerajaan dan memastikan kesejahteraan pekerja.

Prof. Madya Sains Kesihatan Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Prof. Dr. Wee Lei Hum berkata, kajian Kesihatan Tempat Kerja Paling Sihat-AIA Vitality, menunjukkan pekerja yang sihat akan meningkatkan produktiviti sesebuah organisasi.

"Program berhenti merokok di tempat kerja mampu menyediakan laluan

Tempat kerja, premis strategik berhenti merokok

kepada ramai perokok untuk berhenti merokok pada satu masa. Ia juga memberi peluang untuk menyasarkan perokok muda yang secara tradisinya kurang tampil ke klinik untuk mendapatkan rawatan berhenti merokok.

"Sokongan berterusan daripada rakan sekerja juga akan menggalakkan mereka untuk berusaha menghentikan tabiat tidak sihat berkenaan," katanya pada Syarahan Perdana berjudul, Puncu Gagal Berhenti Merokok di UKM, baru-baru ini.

Katanya program itu perlu dijalankan dengan kerjasama unit kesihatan pekerjaan yang akan memberikan sokongan profesional kepada pekerja yang ingin berhenti merokok.

Majikan boleh memberi insentif menarik seperti hadiah percutian, elaun khas dan sebagainya kepada pekerja yang berjaya berhenti merokok untuk menggalakkan lebih banyak penyertaan



MAJIKAN boleh memberi insentif menarik kepada pekerja yang berjaya berhenti merokok untuk menggalakkan lebih banyak penyertaan daripada pekerja.

Dr. Wee yang juga penasihat akademik kepada

Kesihatan Tempat Kerja Paling Sihat - AIA Vitalit berkata, hasil tinjauan dalam talian

pada tahun 2019 terhadap 230 organisasi yang membabitkan 17,595 pekerja, mendapati kejayaan perniagaan sesebuah organisasi disokong oleh kesihatan pekerja.

"Organisasi di Malaysia dilaporkan kehilangan purata sebanyak 73.1 hari masa bekerja bagi setiap pekerja dalam setahun, akibat ketidakhadiran bekerja atas faktor kesihatan dan hadir bekerja walaupun tidak sihat.

"Daripada perspektif perniagaan, secara purata setiap organisasi di Malaysia mencatat kerugian sebanyak RM2.27 juta setahun kerana dua faktor ini. Puncu utama organisasi mungkin tidak menangani isu kesihatan pekerja kerana mereka tidak memahami tentang kepentingannya selain mungkin tidak mempunyai data yang mencukupi untuk membantu mereka bertindak," katanya.

Bersambung di muka 22

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA

MUKA SURAT : 21-23

RUANGAN : GAYA FOKUS

Dari muka 21

Dr. Wee berkata, bagi menggalakkan tabiat berhenti merokok, pihak pengurusan syarikat boleh memperketatkan polisi larangan merokok di tempat kerja atau organisasi masing-masing.

“Jadikan tempat kerja sebagai kawasan bebas asap rokok dengan meletakkan notis yang jelas bagi melarang merokok. Sesi ceramah mengenai isu merokok juga perlu dijalankan.

“Selain itu, sediakan kemudahan bagi menggalakkan mereka mendapatkan rawatan atau menjemput pakar berhenti merokok untuk menjayakan rawatan berhenti merokok secara berkumpulan di tempat kerja,” katanya.

Perkhidmatan klinik berhenti merokok adalah penting untuk meningkatkan sokongan dan kadar kejayaan berhenti merokok. Ia membantu perokok menamatkan ketagihan nikotin dan boleh dilakukan dengan gabungan rawatan farmakoterapi serta kaunseling modifikasi tingkah laku.

“Perokok yang menggunakan bantuan ubat-ubatan untuk berhenti merokok, mengurangkan



Perokok yang ingin berhenti merokok akan mempunyai dua kaedah untuk berhenti iaitu secara serta-merta ataupun secara beransur-ansur.”

risiko kembali merokok sebanyak 30 peratus berbanding tanpa bantuan. Perokok yang ingin berhenti merokok tanpa sokongan klinik berhenti merokok pula hanya mencatatkan kejayaan yang rendah iaitu lima peratus.

“Perokok yang ingin berhenti merokok akan mempunyai dua kaedah untuk berhenti iaitu secara serta-merta ataupun secara beransur-ansur. Hasil penemuan terbaru mengenai faktor penentu kejayaan berhenti merokok yang dijalankan oleh saya, menunjukkan berhenti secara serta merta adalah kaedah berhenti merokok yang lebih berkesan,” katanya.

PUNCA RELAPS

Relaps diertikan sebagai perokok telah berjaya berhenti merokok dan kemudian kembali merokok seperti biasa.



Relaps berlaku akibat ketidakstabilan sistem motivasi, bertembung dengan ‘detik-detik kelemahan’, kurang kawalan diri, keinginan dan keperluan yang kuat untuk merokok serta ketidakupayaan bagi menerima identiti diri baru sebagai bukan perokok.

“Kebanyakan perokok berjaya berhenti merokok selama sehari hingga beberapa tahun dan kemudian merokok kembali. Pengalaman ini boleh menjejaskan keyakinan diri untuk cuba berhenti sekali lagi.

“Kajian ini mendapati bahawa hampir semua relaps berlaku semasa tiga bulan pertama selepas rawatan dan separuh daripada mereka yang relaps menghisap rokok dalam tempoh 24 jam atau sebaik sahaja selepas rawatan. Kirakira 75 peratus daripada perokok yang berjaya berhenti merokok akhirnya akan merokok semula selepas enam bulan,” katanya.

FAKTOR PENYEBAB RELAPS

BEBERAPA FAKTOR PENYEBAB PEROKOK RELAPS DAN GAGAL BERHENTI MEROKOK:

- » Pendedahan kepada isyarat merokok.
- » Kekurangan alat bantuan berhenti merokok.
- » Tidak berhasrat untuk berhenti sepenuhnya.
- » Mengalami tekanan hidup yang tinggi.
- » Hubungan harian dengan perokok lain.
- » Baru gagal percubaan berhenti merokok.
- » Mempunyai emosi negatif.
- » Tahap motivasi rendah.
- » Tahap pendidikan yang lebih rendah.
- » Kesediaan untuk berubah yang rendah.
- » Keyakinan diri dan sokongan sosial yang rendah.
- » Kebergantungan nikotin yang tinggi.
- » Penggunaan alkohol.
- » Mengalami penyakit mental.



KAEDAH berkesan berhenti merokok ialah berhenti serta-merta.

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA

MUKA SURAT : 21-23

RUANGAN : GAYA FOKUS

“Asap rokok mengandungi nikotin, tar, karbon monoksida dan lebih 4,000 bahan lain yang membahayakan kesihatan.”



Bahan-bahan ini memusnahkan organ-organ tubuh badan dan menyebabkan pelbagai penyakit antaranya:

<p>SERANGAN JANTUNG Nikotin memusnahkan saluran peredaran darah yang penting. Apabila saluran ini tersumbat, ia boleh menyebabkan serangan jantung dan stroke.</p>	<p>MATI PULUH Merokok meningkatkan risiko stroke dan serangan jantung.</p>
<p>JAMBUKITA PARU-PARU Merokok merupakan penyebab utama kanser paru-paru. Merokok juga boleh menyebabkan emfisema, penyakit paru-paru yang mengurangkan kemampuan paru-paru untuk menyerap oksigen.</p>	<p>KANSER Merokok meningkatkan risiko kanser paru-paru, mulut, tekak, esofagus, pankreas, kelenjar pinggang, pundi kencing dan kelenjar tiroid.</p>
<p>STROKE Merokok meningkatkan risiko stroke dengan menyumbat saluran darah yang membawa oksigen ke otak. Merokok juga boleh meningkatkan tekanan darah.</p>	<p>GANGGUAN KESEHATAN & KETIDAKSELURUSAN Merokok meningkatkan risiko masalah kesihatan seperti masalah kesihatan gigi, masalah kesihatan kulit, masalah kesihatan mata, masalah kesihatan telinga, hidung dan tekak.</p>
<p>KEDIFTERAN KULTUR Merokok merupakan kebiasaan yang tidak sihat dan berbahaya. Merokok adalah kebiasaan yang tidak sihat dan berbahaya.</p>	<p>GAMBUJIAN KEPADA KANDUNGAN Kandungan nikotin dalam rokok adalah sangat berbahaya. Merokok adalah kebiasaan yang tidak sihat dan berbahaya.</p>



TAK Nak Merokok antara sebahagian daripada kempen kesedaran mengenai bahaya merokok.

4.8 juta penduduk Malaysia perokok

SEBANYAK 21.3 peratus iaitu seramai 4.8 juta rakyat Malaysia berumur 15 tahun dan ke atas adalah perokok. Bagi setiap dua orang lelaki, seorang adalah perokok yang mana perokok lelaki adalah 30 kali lebih tinggi berbanding wanita.

Merokok menyebabkan 27,200 kematian pramatang setiap tahun, tidak mengambil kira kehilangan produktiviti dan perbelanjaan perubatan yang tinggi.

Kira-kira 70 peratus perokok menyatakan mereka mahu berhenti merokok dan 30 peratus daripada mereka membuat percubaan untuk berhenti, hanya sekitar lima peratus saja berjaya dalam percubaan mereka.

Manakala hanya dua peratus sahaja berjaya berhenti lebih dari setahun.

Dr. Wee berkata, perokok akan mencuba beberapa kaedah dalam proses berhenti merokok namun hanya 10 peratus perokok tampil untuk mendapatkan perkhidmatan kesihatan untuk berhenti merokok.

“Sebelum berjaya berhenti merokok, perokok telah membuat percubaan sebanyak enam hingga 142 kali.

“Faktor kesihatan menjadi faktor utama mengapa perokok ingin berhenti

merokok dengan lapan peratus menggunakan rawatan farmakoterapi dan hanya dua peratus mendapatkan kaunseling modifikasi tingkah laku bagi membantu mereka berhenti merokok,” katanya.

DUA LANGKAH BERHENTI

Dr. Wee berkata, perokok perlu menangani ketagihan nikotin dan tabiat yang menyelubungi rutin seharian mereka seperti merokok selepas bangun tidur, ketika kesunyian atau selepas makan.

“Apabila berhenti merokok, perokok tidak lagi mendapat nikotin dan mereka akan mengalami gejala tarikan nikotin seperti gangguan tidur, bertambah selera makan dan bertambah berat badan, perasaan tertekan, sukar memberi tumpuan, gelisah atau kurang sabar, bimbang, cepat marah dan kecewa.

“Pada masa yang sama, tabiat merokok sudah berakar umbi menjadi tabiat harian perokok. Bayangkan sekiranya perokok merokok sebanyak 20 batang sehari selama sepuluh tahun, maka ia mungkin sudah menjadi suatu kelaziman dan tindak balas automatik untuk merokok,” katanya.

‘Sudah dapat kanser peti suara, baru saya berhenti merokok’

PENOLONG Pegawai (Pendidikan Khas), Pejabat Pendidikan Daerah Bentong, Shamsul Rizal Ramli, 46, mula merokok sejak di bangku sekolah menengah lagi.

Ketika di tingkatan satu, Shamsul Rizal sudah mula berjinak-jinak dengan rokok dengan merokok untuk ‘main-main’ saja. Bagaimanapun tabiat itu semakin sebatinya dengannya apabila masuk ke sekolah asrama ketika di tingkatan empat.

Masa di tingkatan empat, beliau semakin kuat pula merokok.

“Nak kata pengaruh kawan, mereka tak pengaruh sangat pun. Kawan-kawan pun, ajak-ajak ayam saja dan saya pun saja-saja nak cuba.

“Kali pertama merokok, rasa pening sangat dan tidak sedap pun. Masa itu terus rasa tak nak hisap rokok lagi sebab tidaklah seronok sangat merokok ni tapi bila dah cuba beberapa kali, baru rasa sedap.

“Tabiat merokok makin kuat bila saya bekerja di sebuah kilang dalam usia 20 an dan 30an. Saya tidak ingat berapa kos dikeluarkan masa itu tetapi saya ingat pernah

“Tabiat merokok makin kuat bila saya bekerja di sebuah kilang dalam usia 20 an dan 30an. Saya tidak ingat berapa kos dikeluarkan masa itu tetapi saya ingat pernah mencecah dua hingga ke tiga kotak sehari.”

mencecah dua hingga ke tiga kotak sehari,” katanya.

Shamsul Rizal mengakui pernah beberapa kali cuba untuk berhenti merokok terutama ketika mula-mula mendirikan rumahtangga dan apabila anaknya dilahirkan.

Azamnya untuk berhenti merokok sentiasa ada tetapi semuanya tidak kekal lama.

Katanya paling lama beliau berhenti adalah selama dua tahun pada 2009

tetapi malangnya tabiat itu kembali semula.

Tambahnya lagi, cabaran paling besar untuk berhenti merokok adalah faktor sekeliling dan kelemahan menahan nafsu sendiri. Namun, Shamsul terpaksa berhenti merokok sepenuhnya selepas disahkan mengalami kanser peti suara pada Ogos 2014.

“Selepas disahkan mengalami kanser peti suara, saya dinasihatkan oleh doktor untuk berhenti merokok sepenuhnya.

“Mahu atau tidak, saya harus kuatkan semangat untuk berhenti merokok,” katanya.

Akuinya, bila berhenti merokok, dirinya rasa lebih segar. Badan pun tidak berbau kalau dibandingkan sewaktu masih merokok dulu.

“Saya nak nasihatkan perokok, tolong berhenti sebelum diuji dengan penyakit berat seperti saya.

“Memang kita rasa kita sihat tetapi kita tidak tahu bagaimana keadaan dalam badan kita.

“Asap rokok makan organ dalaman kita tanpa sedar, tetapi semuanya sudah terlambat bila kita dapat penyakit,” katanya.



GAMBAR Shamsul Rizal semasa menerima rawatan. Beliau kini semakin sihat sejak berhenti merokok.

AKHBAR : THE SUN

MUKA SURAT : 4

RUANGAN : NEWS WITHOUT BORDERS

State health dept targets to collect 20,000 blood bags

KUALA TERENGGANU: The Terengganu Health Department through the Sultanah Nur Zahirah Hospital blood bank unit is targeting to collect a total of 20,000 bags of blood this year.

Its director Datuk Dr Kasemani Embong said the department was confident that it could reach the target as the country has entered the transition to endemicity which would allow more blood donation programmes to be held.

"The Terengganu people's spirit of unity and high level of concern was evident during the Covid-19 pandemic because our blood supply remained adequate and stable, allowing us to help our friends in other states who were experiencing critical shortages of blood supply.

"We have channelled a total of 1,000 blood bags to several states such as Johor, Kuala Lumpur and Sabah," she said in a statement yesterday.

She added the department would continue to hold awareness campaigns on blood donation to encourage people, especially youths, to donate blood and ensure the country's blood supply is sufficient.

She said donating blood follows a safe procedure, adding that it was important to save lives regardless of religion, race and skin colour.

"On average, our state needs 50 bags of blood per day," she said.

- Bernama