

AKHBAR : BERITA HARIAN

MUKA SURAT : 4

RUANGAN : NASIONAL

Masalah obesiti terus jadi ancaman kesihatan

KKM laksana langkah pastikan rakyat amal gaya hidup sihat, cegah penyakit tidak berjangkit

Oleh Mahani Ishak
mahani@bh.com.my

Kuala Lumpur: Kementerian Kesihatan (KKM) menjangkakan penyakit berjangkit dan tidak berjangkit terus menjadi ancaman kesihatan, meskipun dalam fasa peralihan ke endemik.

Timbalan Pengarah (Penyakit Tidak Berjangkit atau NCD) Bahagian Kawalan Penyakit Kementerian Kesihatan (KKM), Dr Feisul Idzwan Mutapha, berkata ia berikutan persekitaran rakyat yang tidak menyokong pembangunan hidup sihat, termasuk masalah obesiti.

Sehubungan itu, bagi menanganinya, Malaysia memperkenankan Agenda Nasional Malaysia Sihat atau ANMS.

"Ini adalah langkah proaktif KKM mengatasi isu obesiti apatah lagi 19.7 peratus dewasa negara ini dikategorikan obes.

"Melalui ANMS ia bertujuan menjadikan masyarakat Sihat Sejahtera melalui pembudayaan hidup sihat bagi meningkatkan imuniti badan dan kelestarian persekitaran yang menyokong hidup sihat.

"Ia juga adalah satu tawaran baharu kerajaan dan diluluskan oleh Mesyuarat Jemaah Menteri pada 7 Ogos 2020," katanya kepada BH.

Dr Feisul Idzwan berkata, ANMS menggunakan kaedah pembabitkan secara menyeluruh agensi kerajaan, swasta dan badan bukan kerajaan (NGO) serta rakyat bagi memastikan ia dilaksanakan sepenuhnya.

"KKM mengambil beberapa langkah ke arah memastikan pe-

ningkatan status kesihatan rakyat, terutama mencegah penyakit tidak berjangkit yang disebabkan budaya hidup tidak sihat seperti tidak bersenam, kurang aktif dan pemakanan tidak sihat.

"ANMS menyediakan dasar yang menyokong ke arah pengurusan berat badan yang ideal. Ia meliputi Pelan Tindakan Pemakanan Kebangsaan Malaysia NPANM III (2016-2025), Pelan Strategik Kebangsaan untuk Penyakit Tidak Berjangkit (2016-2025) dan Polisi Menangani Obesiti di Malaysia (2016-2025).

"Selain itu, Pelan Strategik Kebangsaan Hidup Aktif (NASPAL) bertujuan mewujudkan dasar berkaitan pembudayaan hidup aktif bersama rakan strategik

terdiri daripada pelbagai agensi awam dan swasta," katanya.

Katanya, perkhidmatan pembudayaan hidup sihat dalam menangani masalah berlebihan berat badan dan obesiti dilaksanakan di Pusat Komuniti Setempat dikenali sebagai *Wellness Hub*.

"Dengan adanya inisiatif itu, Intervensi Penurunan Berat Badan dikenali sebagai I Fit and Eat Right (IFitEr) selama enam bulan, pakej aktiviti fizikal dan pemakanan selain pakej perkhidmatan pembudayaan hidup sihat turut ditawarkan," katanya.

Beliau berkata, perkhidmatan pembudayaan hidup sihat juga ditawarkan kepada keluarga Malaysia melalui aktiviti jangkauan luar (*outreach*) melalui *Wellness on Wheel* (WOW) kepada komuniti yang tidak mudah dicapai seperti pedalaman.

Dalam pada itu, KKM juga menggalakkan *X-break*, iaitu aktiviti regangan atau senaman ringan diperkenalkan di tempat kerja bagi mengurangkan amalan hidup sedentari dalam kalangan pekerja.

"X-Break selama 15 minit disarankan ketika waktu bekerja mengikut kesesuaian dan masa operasi organisasi," katanya.

Dalam isu sama, Timbalan Presiden Persatuan Kajian Obesiti Malaysia (MASO), Prof Madya Dr Hazizi Abu Saad berkata, langkah menangani obesiti perlu di-

Melalui ANMS ia bertujuan menjadikan masyarakat Sihat Sejahtera melalui pembudayaan hidup sihat bagi meningkatkan imuniti badan dan kelestarian persekitaran yang menyokong hidup sihat

Dr Feisul Idzwan Mutapha,
Timbalan Pengarah
NCD Bahagian
Kawalan
Penyakit
KKM

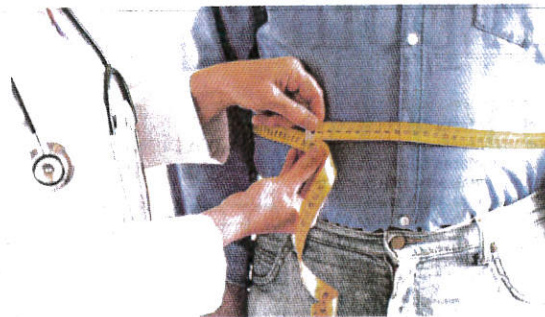


perhebatkan bukan hanya membabitkan kerajaan, tetapi memerlukan kerjasama pelbagai banyak pihak.

"Jika kerajaan benar-benar serius, mengapa orang ramai masih mempunyai pelbagai pilihan untuk makan larut malam, sedangkan ia jelas satu aktiviti tidak sihat dan patut dielakkan.

"Ini dapat dilihat sepanjang pandemik COVID-19 dua tahun lalu, pada awalnya kerajaan bertindak tegas menghadkan operasi hingga 8 malam dan kini dilonggarkan semula ke 24 jam," katanya.

Katanya, COVID-19 banyak memberi pengajaran, terutama gaya hidup sihat, namun tindakan kerajaan mengembalikan 'perniagaan makanan 24 jam' adalah langkah kurang strategik dan perlu difikirkan semula.



Budaya hidup tidak sihat punca masalah obesiti kalangan rakyat. (Foto hiasan)

AKHBAR : BERITA HARIAN

MUKA SURAT : 9

RUANGAN : NASIONAL

Tidak tutup pintu masuk walau ada kes cacar monyet di luar negara

Melaka: Kerajaan memutuskan untuk tidak menutup mana-mana pintu masuk utama negara meskipun virus cacar monyet (*monkeypox*) merekodkan lebih 100 kes di negara luar.

Timbalan Menteri Kesihatan, Datuk Dr Noor Azmi Ghazali, berkata meskipun tiada lagi kes virus itu direkodkan di negara ini, kesiapsiagaan membendung penularan cacar monyet di Malaysia sudah dijalankan sepenuhnya.

Beliau berkata, buat masa ini tiada keperluan untuk mengambil keputusan drastik menutup pintu sempadan yang baru dibuka bagi merencanakan kembali sektor ekonomi serta pelancongan negara.

"Sekarang kita fokuskan pintu sempadan sebab kita sudah buka, hendak tutup balik nanti orang marah. Kita sekarang memperketatkan, tidak mahu terjadi seperti Virus Omicron sebelum ini.

"Kakitangan sudah diberi taklimat langkah pencegahan yang mana (pengembara) datang dari negara endemik atau terdapat kes saringan ketat akan dijalankan bagi mengesan tanda atau simptom," katanya.

Beliau berkata demikian selepas merasmikan Persidangan Kajian Kematian Perioperatif (POMR) Kebangsaan Ke-7, yang turut dihadiri Pengarah Kesihatan Negeri, Dr Rusdi Abd Rahman, di Ayer Keroh, semalam.

Dr Noor Azmi berkata, Makmal Kesihatan Awam Kebangsaan (MKAK) juga sudah bersedia menerima pesakit sekiranya terdapat kes yang dikesan sama ada dalam kalangan pengembara mahupun rakyat Malaysia.

"Pemeriksaan kita bukan sahaja pada peringkat hospital, malah di peringkat kesihatan awam yang sudah bersedia sepenuhnya.

"Sekiranya petugas KKM mendapati ada tanda atau simptom awal kita akan terus melakukan pengasingan kerana ini penting menghalang merebaknya virus," katanya.

Sementara itu, Noor Azmi berkata, walaupun negara berdepan dengan isu kekurangan doktor pakar, situasi itu tidak serius dan dapat ditangani.

"Kita perlu lebih ramai tetapi tidaklah serius kerana kerajaan sentiasa berusaha dapatkan lebih ramai pakar, malah sekarang KKM amalkan sistem kluster.

"Ada bidang yang tidak cukup antaranya pakar geriatrik dan kesihatan mental (psikiatri). Kekurangan itu ketara apabila jumlah kes kesihatan mental direkodkan banyak dipercayai sejak pandemik COVID-19 dua tahun lalu," katanya.

AKHBAR : HARIAN METRO

MUKA SURAT : 6

RUANGAN : LOKAL

1,701,913 budak terima sekurang-kurang satu dos vaksin

Kuala Lumpur: Sebanyak 1,152,515 atau 32.5 peratus kanak-kanak berusia lima hingga 11 tahun di negara ini lengkap menerima vaksin di bawah Program Imunisasi Covid-19 Kebangsaan untuk Kanak-Kanak (PI-CKids) setakat kelmarin.

Menurut laman sesawang COVIDNOW, sebanyak 1,701,913 atau 48 peratus daripada kumpulan itu menerima sekurang-kurangnya satu dos vaksin. Bagi remaja berusia 12 hingga 17 tahun pula, sejumlah 2,912,165 atau 93.6 peratus sudah lengkap menerima vaksinasi manakala 3,008,698 atau 96.7 peratus daripada kumpulan sama sudah menerima sekurang-kurangnya satu dos vaksin. Dalam pada itu, sejumlah 16,091,882 atau 68.4 peratus golongan dewasa sudah menerima dos pengalakan.

AKHBAR : HARIAN METRO

MUKA SURAT : 24

RUANGAN : INFO GRAFIK

CACAR MONYET

ANCAMAN BAHARU SELEPAS COVID-19

Cacar monyet menjadi ancaman kesihatan terbaharu dunia selepas Covid-19.

Penyakit jarang jumpa ini berpunca daripada jangkitan virus cacar monyet.

Ia daripada kumpulan 'Orthopoxvirus' dalam keluarga 'poxviridae'.

Cacar monyet ialah virus zoonosis (virus menjangkiti manusia daripada haiwan) yang mempunyai gejala seperti pesakit cacar.

Kes pertama jangkitan ini mula dikesan di United Kingdom pada 7 Mei lalu dan pesakitnya

mempunyai sejarah melawat Nigeria. Walaupun risiko tersebar ke Malaysia rendah, namun masyarakat perlu sentiasa berwaspada supaya kesihatan diri terjamin.



Jangkitan kepada manusia, gejala cacar monyet adalah serupa, tetapi lebih ringan daripada gejala cacar biasa



Perbezaan utama antara gejala cacar biasa dan cacar monyet ialah cacar monyet menyebabkan nodus limfa membengkak (limfadenopati) manakala cacar tidak



Tempoh inkubasi antara enam hingga 21 hari



Pesakit mengalami lepuh berisi air, akhirnya menjadi kудis dan sembuh dalam tempoh sehingga tiga minggu



1 Virus memasuki badan sama ada melalui kulit yang pecah (walaupun tidak kelihatan), saluran pernafasan atau membran mukus (mata, hidung atau mulut)

CARA JANGKITAN



3 Penularan jangkitan haiwan kepada manusia mungkin berlaku melalui gigitan, sentuhan tidak langsung dengan cecair badan atau lesi



1 Individu menyentuh haiwan, manusia atau barang yang dicemari virus cacar monyet



4 Jangkitan daripada manusia ke manusia berlaku melalui titisan pernafasan atau sentuhan langsung dengan cecair badan atau lesi

AKHBAR : HARIAN METRO

MUKA SURAT : 25

RUANGAN : INFO GRAFIK



GEJALA

Penyakit bermula dengan:

- Demam
- Sakit kepala
- Sakit otot
- Sakit belakang
- Nodus limfa bengkak
- Menggigil
- Keletihan

Dalam tempoh satu hingga tiga hari (ada kala lebih lama) selepas demam, pesakit mengalami lepuh seperti cacar air pada muka, tangan dan anggota badan lain



LANGKAH PENCEGAHAN

- Mengekalkan tahap kebersihan yang tinggi
- Kerap mencuci tangan selepas pergi tandas atau tangan kotor
- Elak bersentuhan dengan luka sama ada pesakit atau haiwan dijangkiti cacar monyet
- Elak bersentuhan dengan haiwan liar
- Kuarantin pesakit daripada individu berisiko
- Memakai kelengkapan pelindung diri (PPE) semasa membawa pesakit ke hospital
- Dapatkan suntikan vaksin cacar air sebelum melawat negara dilanda wabak cacar monyet

RAWATAN

- Setakat ini tiada rawatan yang terbukti dapat merawat jangkitan virus cacar monyet
- Cara kawalan wabak cacar monyet di Amerika Syarikat ialah menggunakan vaksin cacar, antivirus dan 'vaccinia immune globulin' (VIG)

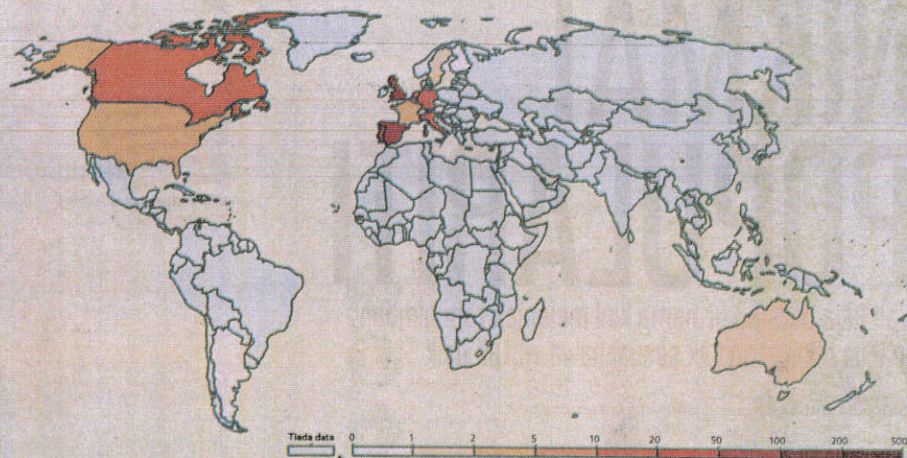
CARA MENDIAGNOSIS CACAR MONYET

- Doktor melakukan pemeriksaan gejala dan ruam yang timbul
- Semak sejarah perjalanan ke luar negara terutama negara endemik cacar monyet

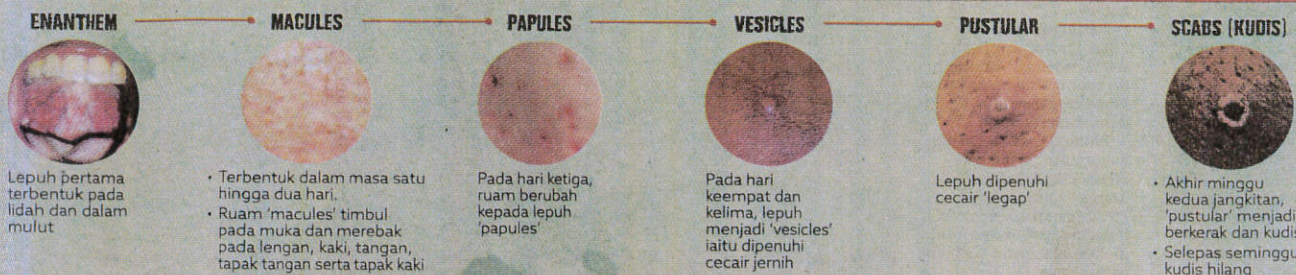
STATISTIK KES CACAR MONYET DI DUNIA

Setakat 26 Mei 2022

United Kingdom	106
Sepanyol	84
Portugal	58
Kanada	26
Jerman	15
Itali	12
Belanda	12
Amerika Syarikat	9
Perancis	7
Belgium	6
Republik Czech	5
Switzerland	3
Australia	2
Denmark	2
Slovenia	2
Sweden	2
Austria	1
Israel	1
Emiriah Arab Bersatu (UAE)	1
JUMLAH	354 KES



PERINGKAT TERJADI RUAM, LEPUH DAN KUDIS KEPADA PESAKIT CACAR MONYET



1958: Cacar monyet pertama ditemui daripada sekumpulan monyet yang disimpan untuk penyelidikan. Daripada situ, timbul nama cacar monyet

1970: Pertama kali dikenal pasti menjangkiti manusia membabitkan seorang kanak-kanak berusia sembilan

tahun di Republik Demokratik Congo

Banyak kes jangkitan cacar monyet kepada manusia dilaporkan di 11 negara Afrika

1996 hingga 1997: Wabak dilaporkan di Republik Demokratik Congo dengan nisbah kematian kes lebih

rendah dan kadar jangkitan lebih tinggi daripada biasa

2003: Wabak cacar monyet pertama dilaporkan berlaku di luar Afrika iaitu Amerika Syarikat

2017: Penularan wabak besar-besaran lebih 500 jangkitan dengan 200 kematian

2018: Jangkitan cacar monyet daripada pengembara dari Nigeria ke Israel dan United Kingdom

2019, 2021: Jangkitan cacar monyet daripada pengembara dari Nigeria ke Singapura dan Amerika Syarikat

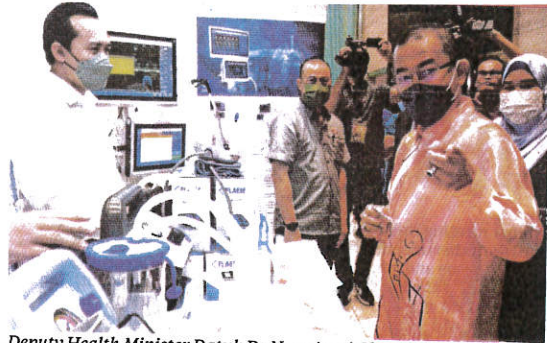
7 Mei 2022: Kes pertama dikesan di United Kingdom dan menular ke 18 negara lain

24 Mei: Jumlah kes dilaporkan ialah 221

AKHBAR : NEW STRAITS TIMES

MUKA SURAT : 4

RUANGAN : NEWS/NATION



Deputy Health Minister Datuk Dr Noor Azmi Ghazali (right) visiting a booth at the 7th National Perioperative Death Studies Conference in Ayer Keroh yesterday. BERNAMA PIC

MONITORING STRENGTHENED

'No plans to close borders over monkeypox'

AYER KEROH: The government has no plans to close the country's borders even though more than 200 monkeypox cases had been reported worldwide.

Deputy Health Minister Datuk Dr Noor Azmi Ghazali said the government had tightened health checks at all major entry points, especially for travellers arriving from countries that have registered monkeypox cases.

He said this was to ensure the disease did not enter Malaysia.

He said Malaysia was ready to handle the virus if cases were detected here.

He said there was no immediate need to implement drastic measures such as closing the borders.

"We just reopened our borders to revive the economy and tourism. We won't be closing them.

"Instead, we will tighten borders, like we did during the Covid-19 Omicron wave.

"All personnel have been briefed on the need to closely screen travellers arriving from countries with confirmed cases of monkeypox and determine if they have any symptoms."

Dr Noor Azmi was speaking after officiating the 7th National

Perioperative Death Studies Conference here yesterday.

Present was Melaka Health director Dr Rusdi Abd Rahman.

Dr Noor Azmi said the National Public Health Laboratory was ready to receive monkeypox patients if cases were detected in travellers or Malaysians.

"We have bolstered our strength not only at hospitals, but also the public health service at large.

"If ministry staff detect early signs or symptoms (of monkeypox), we will isolate (the cases) as this is important to prevent the spread of the virus."

On another matter, Dr Noor Azmi said although Malaysia was facing a shortage of specialist doctors, he gave his assurance that the situation could be resolved.

"We need more, but it is not serious because the government is always trying to get more specialist doctors.

"The Health Ministry currently adopts a cluster system.

"There is shortage in some fields, like psychiatry. This shortage is significant, especially after the start of the Covid-19 pandemic as patients seeking mental health help had increased sharply."

AKHBAR : THE STAR

MUKA SURAT : 4

RUANGAN : NATION

32.5% of children in Malaysia fully vaccinated

KUALA LUMPUR: A total of 1,152,515 children aged between five and 11, or 32.5% of their population in the country, have completed the vaccination under the National Covid-19 Immunisation Programme for Children (PICKids).

According to the CovidNow website, a total of 1,701,913 or 48% of the population, have received at least one dose of the vaccine as of Friday.

For adolescents aged between 12 and 17,

a total of 2,912,165 individuals or 93.6% of their population have completed the Covid-19 vaccination, while 3,008,698 individuals or 96.7% have received at least one dose of the vaccine.

As reported by Bernama, 68.4% of the adult population, or a total of 16,091,882 individuals, have received the booster dose, while 22,974,021 individuals or 97.6% have completed two doses of the vaccine and 23,250,491 individuals or 98.8% have

received at least one dose of the vaccine.

On Friday, a total of 18,886 doses of the vaccine were dispensed, with 8,536 as first dose, 8,774 as second dose and 1,576 as booster dose, bringing the cumulative number of vaccine doses administered under the National Covid-19 Immunisation Programme to 70,877,636.

The Health Ministry's Github portal reported two deaths due to Covid-19 in the country, both in Selangor.

AKHBAR : THE STAR

MUKA SURAT : 6

RUANGAN : NATION

Teen smokers a worrying trend

According to a survey, some had their first cigarette before the age of 14

By TAN SHIOW CHIN and
REVATHI MURUGAPPAN
starhealth@thestar.com.my

PETALING JAYA: There may not be as many teenage female smokers in Malaysia compared with males, but their numbers are still worrying.

While the number of 13- to 15-year-old male smokers has been decreasing over the past two decades, their female counterparts have risen slightly in number.

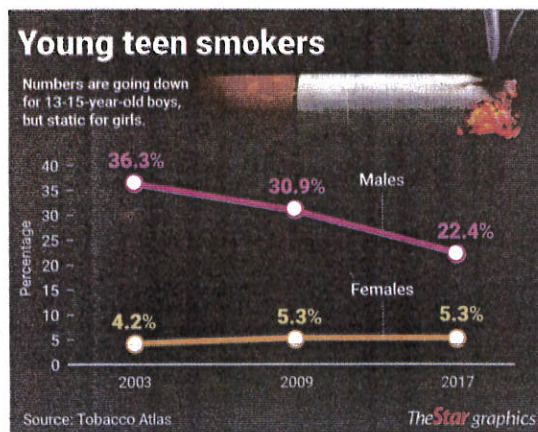
According to the Tobacco Atlas, over one in three (36.3%) male teens in this age group were smokers in 2003.

In comparison, only 4.2% of similarly-aged female teens were smokers.

The next survey conducted in 2009 reported that the number of 13- to 15-year-old Malaysian boys who smoked had declined to 30.9%.

However, the number of girls who smoked in that age group rose to 5.3%. This percentage of early teen female smokers remained at 5.3% eight years later.

But the same survey found that



the number of early teen male smokers had further gone down to 22.4%, or one in four to five boys.

While the decrease in young male smokers is good, the steady percentage of young female smokers is of concern.

In addition, the 2016 Tobacco

and Electronic Cigarette Survey among Malaysian Adolescents (Tecma) found that nearly four out of five (78.7%) adolescent smokers had their first cigarette before the age of 14.

This represents a challenge to the tobacco generational endgame

(GEG) included in the proposed Tobacco and Smoking Control Act.

The Bill is expected to be tabled in Parliament in July.

The GEG is aimed at banning the sale of tobacco and vape products to those born after 2005 and prevents future generations from ever starting to smoke, while not affecting existing smokers.

"It's going to be difficult to wean those aged 18 and below group off, but it can be done, provided we have smoking cessation programmes in place that can support them being kept off in the long-run," said National Cancer Society Malaysia medical director Dr M. Murallitharan.

A 2012 study in the *BMJ Open* medical journal found that school textbooks had limited potential in preventing tobacco use among students in grades one to nine (seven to 15 years old).

Firstly, of the 474 textbooks from multiple developing countries, only 9% had descriptions on tobacco use.

And of those, the majority focused on the consequences of such use, i.e. death and diseases.

"They instil fear in the young

students, but unfortunately, children at that age cannot relate to death and diseases," said Tobacco Free Generation International founder Dr Koong Heng Nung.

The tobacco-free generation (TFG) concept works on the premise that once you have a proper educational ecosystem in place for tobacco prevention, teenagers will voluntarily say no to tobacco products.

"If you're an ideal youth who is learning about TFG, you would want to stand up and look out for your friends, instead of listening to me telling you about death and diseases from smoking."

"We need to get the quiet group to see the power of a cohort to a positive effect; then we can be united together in combating smoking," said the Singapore-based surgeon.

For more on the proposed GEG, read today's *StarHealth*.