

AKHBAR : SINAR HARIAN

MUKA SURAT : 16

RUANGAN : SUARA SINAR

# Fasiliti bertambah, kesihatan pula merosot



ANALISIS  
MUKA 16

ZAIRANI IBRAHIM

**M**alaysia adalah antara negara dengan kadar tertinggi dari segi obesiti dan sakit jantung. Penyakit tidak berjangkit itu turut menjadi pembunuh senyap serta punca utama kematian di negara ini.

Pada tahun 2020 sahaja, sebanyak 18,515 kematian atau 17 peratus daripada jumlah kematian di Malaysia adalah disebabkan sakit jantung.

Jabatan Perangkaan Malaysia turut menyebut amalan gaya hidup dan pengambilan makanan yang tidak sihat sebagai antara penyumbang kepada kematian.

Menerusi statistik ini, mampukah penambahbaikan fasiliti kesihatan dan penambahan bilangan hospital membantu meningkatkan tahap kesihatan rakyat?

Ketika ini, negara mempunyai lebih 140 buah hospital kerajaan. Pada masa sama, Malaysia pernah mendapat pengiktirafan antarabangsa dalam kategori perkhidmatan kesihatan terbaik di dunia.

Selain itu, negara menduduki ranking pertama terbaik dalam kategori Kesihatan Terbaik, Indeks Persaraan Global 2019.

Menurut Ketua Pengarah Kesihatan, Datuk Dr Noor Hisham Abdullah, ranking itu secara tidak langsung memberi pengiktirafan kepada perkhidmatan kesihatan berkualiti tinggi di Malaysia.

Berdasarkan pengiktirafan diberikan kepada fasiliti kesihatan negara, pendapat penulis, sudah pasti ne-

gara mampu memberikan perkhidmatan kesihatan terbaik buat rakyatnya.

Sebagai rakyat pula, kita patut bangga dengan pencapaian negara memberi perkhidmatan terbaik dengan kos rawatan yang berpatutan.

Lebih-lebih lagi pelancong negara luar turut menyukai sistem perkhidmatan kesihatan di negara kita berbanding negara mereka sendiri.

Malangnya, sungguhpun fasiliti kesihatan di Malaysia adalah antara yang terbaik di dunia, namun kesedaran rakyat negara ini untuk menjaga kesihatan belum memuaskan.

Kenyataan Menteri Kesihatan, Khairy Jamaluddin Abu Bakar baru-baru ini mungkin sukar untuk diterima tetapi sesuatu perlu dilakukan bagi memastikan rakyat mengamalkan budaya hidup sihat.

"Bayangkan di Malaysia seorang daripada dua rakyat adalah obesiti, termasuk diri saya, manakala seorang daripada empat rakyat Malaysia tidak amalkan kecergasan. Selain itu, seorang daripada 20 rakyat tidak mengamalkan pemakanan mengikut nutrisi yang betul.

"Mengikut statistik rasmi juga, setengah juta orang dewasa mengalami kemurungan. Saya percaya angka ini sebenarnya masih rendah daripada realiti," kata Khairy.

Pada masa sama, Kementerian Kesihatan mendedahkan negara ini dikategorikan sebagai bukan negara sihat memandangkan kadar pesakit jantung dan obesiti yang tinggi.

Bagi memastikan rakyat sihat sejahtera, Agenda Nasional Malaysia Sihat (ANMS) telah dilancarkan Perdana Menteri, Datuk Seri Ismail Sabri Yaakob pada 11 November 2021.

ANMS yang dilaksanakan dalam empat fasa bermula 2020 hingga 2030 adalah pelan bagi menyiapkan Keluarga Malaysia supaya mem-

punyai ketahanan atau imuniti badan yang tinggi menerusi pembudayaan hidup sihat, pengambilan vaksin, kawalan sendiri kesihatan dan amalan norma baharu serta amalan kebersihan persekitaran.

Sehubungan itu, Perdana Menteri mencadangkan Kertas Putih Kesihatan bagi merealisasikan sistem kesihatan yang lebih berdaya tahan dan kalis masa hadapan.

Pada masa ini, cabaran kesihatan wajar dijadikan sandaran untuk menambah baik dan memperkukuh sistem kesihatan sedia ada.

Bagi memberikan perkhidmatan kesihatan terbaik untuk rakyat contohnya, Hospital Bera, Pahang mula beroperasi pada 1 Julai lalu manakala Hospital Tanjong Karang, Selangor bakal dibuka pada 10 Oktober nanti dengan status baharu sebagai hospital pakar minor.

Semua ini membuktikan kerajaan telah berusaha memastikan kecukupan tempat dan fasiliti untuk rakyat melalui penyediaan persekitaran kondusif untuk pesakit dan petugas kesihatan.

Penulis berpendapat, walaupun kerajaan melakukan banyak inisiatif bagi membantu kesihatan rakyat, tiada apa yang akan berubah jika tidak diiringi kesedaran orang ramai untuk menjaga kesihatan diri. Silap-silap masalah obesiti dan pesakit jantung akan bertambah parah.

Oleh itu, rakyat Malaysia perlu mengubah sendiri tingkah laku serta meningkatkan kesedaran bagi melahirkan negara dan rakyat yang sihat tanpa mengharapkan kerajaan semata-mata.

Rakyat perlu memanfaatkan segala kemudahan kesihatan yang disediakan oleh kerajaan, jika tidak diri sendiri yang akan rugi.

\* Zairani Ibrahim ialah Pencipta Kandungan Sinar Online

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA

MUKA SURAT : 10

RUANGAN : DALAM NEGERI

# Obesiti: 1.7 juta rakyat berdepan 3 penyakit

**PUTRAJAYA:** Lebih separuh populasi dewasa Malaysia iaitu satu daripada dua orang bersamaan 50.1 peratus adalah obes atau berlebihan berat badan berdasarkan Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS 2019) sekali gus menunjukkan peningkatan daripada 47.7 peratus (NHMS 2015).

Ketua Setiausaha Kementerian Kesihatan, Datuk Harjeet Singh berkata, isu obesiti di Malaysia amat memerlukan perhatian dan tindakan berikutan golongan ini berisiko mendapat diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung amat tinggi.

Statistik semasa juga menunjukkan, 1.7 juta rakyat Malaysia

mempunyai ketiga-tiga risiko hipertensi, diabetes dan kolestrol tinggi manakala 3.4 juta pula mempunyai sekurang-kurangnya dua daripada risiko ini.

Memang tidak dapat dinafikan bahawa budaya hidup yang tidak sihat seperti kurang aktiviti fizikal, cara hidup sedentari dan pemakanan tidak seimbang menjadi penyumbang kepada berat badan tidak sihat.

Bukan itu sahaja, kesibukan kerja, pengurusan rumah tangga, adaptasi norma baharu dan kesejahteraan mental juga antara faktor yang mencabar untuk kekal fokus dalam pengurusan berat badan dan penjagaan kesihatan.

Susulan daripada itu, Program Pengurusan Berat Badan Bersepadu Kebangsaan (MyVI-FitEr) dibentuk bagi membantu menangani masalah berat badan berlebihan dan obesiti dalam kalangan Keluarga Malaysia yang menunjukkan peningkatan ketara.

Beliau berkata, menerusi program itu, seramai 1,806 peserta berjaya membuktikan bahawa program berlangsung selama 10 minggu secara percuma semanganya memberi impak besar kerana ada yang berjaya menurunkan berat badan sehingga 30 kilogram.

Katanya, kesemua peserta sama ada mengikuti secara fizikal

atau maya perlu meneruskan usaha dalam pengurusan berat badan ini untuk mengekalkan kesihatan optimum.

“Malah, peserta yang tamat program ini merupakan agen atau suri teladan kepada rakan-rakan yang berminat untuk menguruskan pengurusan berat badan yang selamat dan betul.

“Program ini amat membantu peserta kerana kementerian mempunyai pakar-pakar kesihatan yang terlatih dan kompeten dalam bidang masing-masing yang mampu memberikan perkongsian ilmu kepada peserta untuk mengubah tingkah laku budaya hidup yang lebih sihat,” katanya.

AKHBAR : NEW STRAITS TIMES

MUKA SURAT : 13

RUANGAN : LETTERS

## E-CIGARETTES

Generational  
endgame law  
right way to end  
tobacco addiction

**I REFER** to the report on a panel discussion on vaping with the headline "Learn from NZ and UK" to reduce smoking. The message from the discussion is that e-cigarettes and vaping can help to quit smoking.

In this regard, the National Centre for Epidemiology and Population Health of Australian National University carried out research on worldwide contemporary evidence on health outcomes relating to e-cigarettes and published a 361-page report.

The report states that the use of e-cigarettes results in the inhalation of a complex array of aerosolised chemicals, including nicotine, originating from the e-liquid, chemical reactions in the heating coil and the device itself.

Toxicological studies indicate that exposure to these substances can result in adverse health effects. The other findings of the research included:

**NON-SMOKERS** who start e-cigarette use are three times more likely than non-e-cigarette users to take up smoking;

**FORMER** smokers who use e-cigarettes are twice as likely to relapse to smoking than non-e-cigarette users;

**E-CIGARETTES** are either ineffective as a stop aid or no more effective than safer alternatives, including those approved for therapeutic use; and

**THE** use of e-cigarette in Australia is highest among youths.

Of great concern is the growing body of research suggesting a possible relationship between e-cigarette use and the uptake and escalation of smoking among young people.

Research, published in the journal *Addiction*, shows that 14-year-olds who use e-cigarettes are five times as likely to take up smoking by age 17, and three times as likely to be frequent smokers.

The new study tracked more than 10,000 adolescents from 2012 to 2019 and found that there was a strong relationship between e-cigarette use and smoking.

We should heed Johns Hopkins University's Professor of Medicine, Dr Michael Baha's warning that "we might be causing the next smoking epidemic through young people getting addicted to e-cigarettes early in life".

Our Generational Endgame law is the answer to preventing this potential epidemic. So, parliamentarians, get on with it.

**MOHIDEEN ABDUL KADER**

President

Consumers Association of Penang