

AKHBAR : HARIAN METRO  
MUKA SURAT : 38  
RUANGAN : WANITA METRO

**WM**  
WANITA METRO

# PANTAU ANAK MUSIM PANAS

Suhu sekitar 37 darjah Celsius mendedahkan kanak-kanak, warga emas alami strok haba

## FOKUS

Oleh Nurul Husna Mahmud  
nurul\_husna@hmetro.com.my

Terperangkap dalam ruang yang tertutup dan terdedah kepada suhu atau haba persekitaran yang tinggi sangat merbahaya kepada golongan berisiko seperti kanak-kanak berusia lima tahun ke bawah serta warga emas berusia 50 tahun ke atas. Apatah lagi ketika ini cuaca sekitar mencatatkan angka suhu sekitar 37 darjah Celsius dilihat sangat ekstrem untuk golongan itu kerana berisiko tinggi mengalami

serangan strok haba.

Sebelum beralih ke fasa itu kebiasaannya kanak-kanak terlebih dahulu menunjukkan gejala berpeluh dan tidak bermaya.

Menurut Pegawai Perubatan Bahagian Kecemasan & Perubatan Am, Dr Muhammad Fikri Fahrudin, gejala itu menunjukkan sistem tubuh bertindak balas dengan impak haba atau suhu panas:

"Sebenarnya apabila kanak-kanak terdedah kepada haba persekitaran terutama dalam cuaca panas, reaksi normal tubuh akan berpeluh dengan banyak.





AKHBAR : HARIAN METRO

MUKA SURAT : 39

RUANGAN : WANITA METRO

FOTO AMIRRUBIKAH SAHRA DOP/CFE

"Berpeluh itu menunjukkan sistem tubuh menyejuk ('cooling system') secara alami. Ketika berpeluh jugalah cecair dalam tubuh terhidrasi dengan banyak.

"Kanak-kanak terdedah kepada haba atau kepanasan berterusan menyebabkan mereka menjadi lesu dan keletihan.

"Kanak-kanak tidak memahami perubahan yang berlaku kepada tubuh akan mengadu rasa penat dan lesu. Peranan ibu bapa adalah peka atau prihatin dengan aduan kanak-kanak yang berkemungkinan mengalami kelesuan haba," katanya.

Katanya, kanak-kanak berusia bawah enam tahun lebih berisiko terhadap serangan strok haba yang boleh menjejaskan fungsi otak mereka.

"Isu dalam kes komplikasi cuaca panas yang sering dikaitkan kematian otak membabitkan kanak-kanak, kebiasaannya bermula dengan kecederaan otak.

"Kecederaan otak itu sendiri memperlihatkan salah satunya adalah serangan sawan dan ia lebih kerap atau mudah berlaku pada kanak-kanak berusia bawah enam tahun.

"Kelompok usia ini lebih 'rapuh' mengenai tahap ketahanan mereka dalam menangani ancaman penyakit termasuklah yang berlaku pada organ otak.

"Otak kanak-kanak berusia di bawah enam tahun masih dalam proses berkembang dan belum cukup matang menangani tekanan termasuklah haba atau kepanasan.

"Kanak-kanak mula rasa lemas dan sakit kepala sehingga mengundang kecederaan kepada organ otak yang mana menjadi punca serangan sawan," katanya.

Tambah pegawai perubatan itu lagi, keadaan kanak-kanak yang turut mengalami penyakit menyebabkan fungsi otak mereka juga mudah terjejas.

"Gejala diburukkan lagi dengan masalah kesihatan yang merosot seperti demam, batuk dan selsema serta akhirnya menyebabkan insiden 'tarik' atau serangan sawan lebih mudah selain cepat berlaku kepada kanak-kanak.

"Cuaca panas juga menyalak serangan bakteria kerap berlaku kepada paru-paru dan tonsil kanak-kanak. Jika tidak dirawat serangan itu



TABIAT meninggalkan anak dalam kereta merisikakan anak dengan kelesuan haba.



**Kanak-kanak tidak memahami perubahan yang berlaku kepada tubuh akan mengadu rasa penat dan lesu. Peranan ibu bapa adalah peka atau prihatin dengan aduan kanak-kanak yang berkemungkinan mengalami kelesuan haba**

**DR MUHAMMAD FIKRI**

boleh melarat ke otak.

"Dalam kes tertentu apabila serangan strok haba berlaku dalam pada masa yang sama jangkitan bakteria juga sudah sampai ke otak, kesihatan pesakit merosot sehingga menyebabkan kejadian otak mati sekali gus menjadi punca kepada kematian mengejut dalam kanak-kanak," katanya.

Sehingga kini kes dilaporkan pihak Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) membabitkan serangan strok haba mencecah 14 kes dan dijangka jumlah terus meningkat menjelang Ogos.

"Peranan ibu bapa sangat penting dalam pencegahan dan rawatan awal kerana itu menentukan komplikasi akibat serangan strok haba atau kelesuan haba.

"Ibu bapa perlu lebih proaktif dalam pencegahan masalah kelesuan dan serangan strok terhadap anak-anak mereka.

"Malah ibu bapa termasuklah pengasuh perlu pantau anak masing-masing terutama yang ada masalah kesihatan contohnya pesakit asma dan jantung kerana lebih tinggi risiko mereka.

"Jika berada dalam ruang tertutup seperti dalam kenderaan, pastikan udara panas dikeluarkan dan pendingin hawa dibuka mengelak kelesuan atau serangan haba.

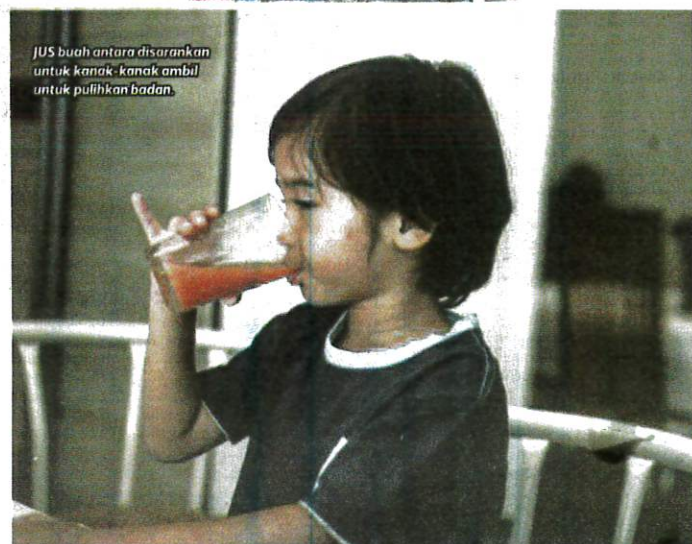
"Galakkan anak minum air dan jika mereka tidak mahu minum air bersih, banchuan air glukosa atau jus buah-buahan boleh membantu.

"Kerap juga basahkan tubuh anak dengan air terutama di bahagian kepala bagi mengelak kelesuan atau serangan strok haba," katanya.

**CUACA panas boleh mengakibatkan sakit kepala dan kecederaan otak.**



JUS buah antara disarankan untuk kanak-kanak ambil untuk pulihkan badan.





AKHBAR : THE STAR  
 MUKA SURAT : 3  
 RUANGAN : NATION

## Heatwave

**Who is most at risk?**

- Elderly folks
- Babies / children
- Sick and overweight people

**What risks posed by heatwave?**

<b>Dehydration</b>	<b>Heat stroke and heat exhaustion</b>
<b>Overheating</b> (symptoms can be worse for those with existing heart and breathing problems)	<b>Heat cramps</b> (muscle spasm or pain)

**What to do?**

- > Get help if feeling dizzy, weak, anxious, thirsty and headache
- > Stay in the shade
- > Drink water to rehydrate
- > Take cold showers
- > Wear loose and light clothes
- > Wear hats and sunglasses
- > Avoid alcohol and too much caffeine and sugar
- > Avoid strenuous exercises
- > Avoid going out during the hottest period
- > Do not leave children and pets in parked vehicles
- > Keep tabs on family/friends/neighbours who live alone

Source: Health websites and WHO

The Star graphics

# Stay safe by staying cool

By FAZLEENA AZIZ  
 fazleena@thestar.com.my

**PETALING JAYA:** The heat is on and people should curb their outdoor activities so that they are not exposed to the blazing sun, health experts have advised.

"This is applicable to all ages, especially children, the elderly and people with chronic diseases," said public health medicine specialist and NCD (non-communicable disease) epidemiologist Datuk Dr Zainal Ariffin Omar.

He said even if it were to rain every day, the humidity would contribute to the heat.

"Humidity is how much water vapour is in the air. When we perspire, our bodies normally rely on air to get rid of the sweat that accumulates on the skin. This allows the body to cool down.

"When the humidity is high, the warm moisture stays on our skin longer, making us feel even hotter. Meteorologists call this the 'heat index'.

"So, know the symptoms and signs of early heat stroke and seek treatment immediately if there are symptoms. There are treatable conditions, but it can be serious if not treated early enough," he added.

Federation of Private Medical Practitioners' Associations Malaysia secretary Dr Shanmuganathan Ganeson said there had been a significant increase of patients seeking treat-

ment at private clinics.

This was due to heat-related and other illnesses triggered by the extreme weather, where it was hot in the mornings and followed by heavy rain in the afternoons or evenings.

"In hot and then rainy weather, there may be more coughs and colds as well as acute diarrhoea when people consume roadside drinks due to thirst.

"Other heat-related illnesses include heat rash (pimple like blisters on exposed areas), sunburn (painful red areas of the skin, sometimes blisters), heat cramps (muscle pain and spasms after intense exercise), and heat stroke (high temperature, hot skin, dizziness, headache, passing out, confusion)," Dr Shanmuganathan said.

Malaysian Medical Association president Dr Muruga Raj Rajathurai said it was important to act swiftly if there were symptoms of heat stroke to enable timely medical intervention.

"We would like to advise the public to be alert for any symptoms of heat exhaustion or heat stroke.

"If a person has a very high temperature, headache, dizziness, nausea, confusion, muscle pain or cramps, it could be signs of heat exhaustion and will need cooling down.

"The heatwave should not be taken lightly. Older people, infants and young children up to four years old are at high risk. Very

high body temperatures can damage the brain or other vital organs," he said.

Dr Muruga added that if symptoms persisted after 30 minutes or worsened with more severe symptoms such as hot skin with no sweat, confusion, lack of coordination, seizures or fits and loss of consciousness, it could be a heat stroke, thus the victim would need to be rushed to the emergency department.

Universiti Malaya professor of epidemiology and public health Prof Dr Sanjay Rampal said with the weather likely to continue to be hot with heatwave episodes, it was important to maintain good hydration and good ventilation.

"We sweat more when the weather is hotter and thus need to consume more fluids than normal.

"If we are outside and suddenly feel very dry and hot, we should get indoors and cool down. Preferably do our outdoor chores during the morning or evening.

"The ventilation of our home and work area is also very important. We should practise good ventilation habits," he added.

On Wednesday, Health Minister Dr Zaliha Mustafa said her ministry was collaborating with other government agencies to track the conditions that could lead to heat stroke and urged the public to seek medical assistance if they experience any symptoms.