



SIDANG REDAKSI

PENASIHAT :

DATIN MAZIAH ADNAN
Ketua Pengarah
Jabatan Kerajaan Tempatan

EN. TAN LAI SENG
Timb. Ketua Pengarah (T)
Jabatan Kerajaan Tempatan

PENYELARAS :

DR. HASNAH BIBON
TN. HJ. SUHAILI SIRUN
TN. HJ. ROSNANI AB HAMID
EN. PETER NGALANG

KETUA EDITOR :

EN. SAHHR KUNJU ABD.
KARIM

EDITOR :

EN. KAMARUZAMAN KHAN
EN. RAJENDRAN KOBALU
EN. MOHAMAD RIDZUAN
EN. MOHAMAD FAZLY
ZAINAL
EN. SOMASUNDRAM
VETHIAH
TN. HJ. ABD HAMID OSMAN
CIK KAYRUL HIDAYAH
MANSOR
CIK NADYA SURIA MOHD
SALLEH

SEKRETARIAT :

EN. JAMIL MAT
PN. NAJUAH ABDUL HALIM
PN. NURUL AISHAH MOHD
TAIB
EN. HAFIZUDDIN MOHAMAD
PN. HASNIMILA OSMAN

DITERBITKAN OLEH :

BAHAGIAN KESIHATAN
PERSEKITARAN
JABATAN KERAJAAN
TEMPATAN

Aras 26, 51, Persiaran
Perdana, Presint 4,
62100 Putrajaya

☎ 03-88913374
✉ vektor@kpkt.gov.my

WADAH MAKLUMAT KESIHATAN ANDA



INFO SIHAT

BAHAGIAN KESIHATAN PERSEKITARAN
JABATAN KERAJAAN TEMPATAN

EDISI : SEPTEMBER 2013

TOPIK BULAN INI

ANDA SAKIT LUTUT? : MUNGKIN OSTEOARTRITIS

Oleh : Muhamad Fazly Zainal



Di seluruh dunia, berjuta orang mengalami masalah tulang sendi. Masalah seperti arthritis memberi kesan besar terhadap mutu hidup. Osteoarthritis (OA) mungkin penyebab paling biasa pada penyakit sendi penyambung dan sendi tulang belakang di kalangan penduduk dunia. OA dihidapi 10 hingga 20 peratus penduduk dewasa. Bentuk OA paling kerap dijumpai di kalangan rakyat Malaysia ialah OA sendi lutut.

Perkataan 'arthritis' bermaksud radang sendi iaitu sendi yang sakit, terasa bisa bila disentuh, mungkin kemerahan, membengkak yang dikaitkan dengan kehilangan fungsi. 'Osteo' ialah perkataan Greek untuk tulang. Ada lebih 100 masalah berkaitan sendi dan tulang penyambung, otot dan tisu. Penyakit ini dikelaskan dalam pelbagai jenis arthritis bergantung sama ada wujud radang, jangkitan atau pendarahan.

OA dikenali sebagai penyakit 'degeneratif' (penyakit berkaitan peningkatan usia) kerana ia pasti haus dan lusuh selepas tempoh yang lama. OA terjadi apabila rawan, iaitu tisu lembut yang melapisi hujung tulang mula terhakis. Apabila sistem lapisan pada sendi hilang, tulang bergeser antara satu sama lain dan menyebabkan kesakitan. Sendi mula berasa kaku dan pergerakan menjadi lemah. Rawan boleh dibina semula dan ditumbuhkan secara semula jadi. Namun dalam penyakit OA, rawan dimusnahkan lebih cepat daripada ia dibina semula. Kebanyakan mereka yang mempunyai OA kurang mengambil khasiat untuk rawan mereka. Khasiat penting untuk badan membina rawan kuat dan anjal supaya sendi berfungsi dengan baik. Oleh itu, dengan sokongan nutrisi betul, pesakit OA boleh membina dan menumbuhkan semula rawan yang lusuh.

Osteoarthritis dan sokongan nutrisi

Glukosamin dan Kondroitin adalah komponen semulajadi tisu sendi sihat. Ia berfungsi membekalkan bahan mentah semula jadi yang diperlukan untuk memperbaiki dan membina semula rawan dan melawan enzim semula jadi yang merosakkan rawan. Glukosamin bukan saja menghilangkan kesakitan tetapi juga membantu membina semula rawan. Kondroitin pula bertanggungjawab memastikan ketahanan rawan. Ia bertindak seperti 'daya penarik air'.



Keupayaan kondroitin membendung air memberi ketegasan kepada rawan dan bertindak sebagai penyerap hentakan. Kajian menunjukkan keberkesanan meningkat 24 peratus apabila rawatan digabungkan dengan Glukosamin Sulfat. Mengambil suplemen glukosamin dan kondroitin membantu membina dan memperbaiki rawan, memperlambatkan pengembangan OA, melincirkan sendi, mengurangkan kesakitan sendi dan kekakuan serta meningkatkan keselesaan pergerakan.

Sumber: <http://www.hmetro.com.my/articles/suplemenmampuhilangsakitosteoarthritis/Article>

INFORMASI

MENCEGAH PENYAKIT BUAH PINGGANG

Oleh : Julianah Sama'an

Terdapat banyak punca yang menyebabkan penyakit buah pinggang. Keadaan kronik ini tidak mempunyai ubat tetapi terdapat cara-cara untuk merawat dan mengurangkan kerosakan buah pinggang. Cegahlah penyakit buah pinggang daripada berlaku supaya buah pinggang anda akan dapat memproses cecair badan secara normal.



Tips bagi mencegah penyakit buah pinggang adalah seperti berikut :

1. Periksa tekanan darah secara berkala.

Adalah sangat penting untuk mempunyai tekanan darah yang normal jika anda ingin mencegah penyakit buah pinggang. Mempunyai tekanan darah biasa juga akan membantu mencegah penyakit dan keadaan-keadaan yang boleh menyebabkan penyakit.

2. Mengambil langkah-langkah awal untuk mengawal tekanan darah.

Cara paling mudah untuk mengekalkan tekanan darah yang normal adalah dengan menghadkan jumlah garam dan makanan yang dipenuhi natrium. Sedikit garam diperlukan untuk mengekalkan fungsi badan anda, jadi jangan buang sepenuhnya garam daripada diet anda. Semak dengan pakar pemakanan untuk mewujudkan pemakanan yang membolehkan anda makan makanan yang anda sukai.

3. Maklumkan kepada doktor sekiranya keluarga mempunyai sejarah tekanan darah tinggi atau penyakit buah pinggang.

Kedua-dua keadaan ini boleh diwarisi secara turun-temurun. Doktor anda boleh menetapkan ubat perencat *Angiotensin Converting Enzyme* (ACE) untuk membantu mengawal tekanan darah anda.

4. Kenal pasti sebarang perubahan dalam air kencing.

Jika air kencing anda bertukar kepada warna keruh, air kencing berbau atau berbuih atau jika ia menyakitkan semasa membuang air kecil, segera berjumpa doktor. Tanda-tanda ini adalah berkaitan dengan masalah saluran kencing. Jika tidak dirawat, masalah-masalah ini boleh membawa kepada wujudnya penyakit buah pinggang pada masa akan datang.

5. Perhatikan simptom-simptom gejala anemia.

Jika anda sentiasa letih, mudah mengalami kesan lebam atau pening, anda mungkin menghidap anemia. Keadaan ini boleh menyumbang kepada penyakit buah pinggang jika tidak dirawat dengan betul atau menjadi masalah kronik.

6. Lakukan ujian air kencing dan darah sekurang-kurangnya setahun sekali.

Ujian ini boleh membantu mengesan tanda-tanda awal masalah buah pinggang serta lain-lain masalah perubatan.

7. Sentiasa kekal aktif.

Lakukan senaman sekurang-kurangnya 30 minit sehari, lima kali seminggu. Senaman dapat membantu badan anda berfungsi secara normal.

8. Minum banyak air.

Buah pinggang anda akan memproses setiap cecair yang masuk ke dalam badan anda. Air sangat mudah mengalir ke dalam buah pinggang anda dan juga boleh membantu membersihkan kotoran daripada sistem anda.

Sumber : <http://buahpinggangsihat.com/penjagaan-buah-pinggang/8-cara-bagaimana-anda-dapat-mencegah-penyakit-buah-pinggang/>

TAHUKAH ANDA ?

BERPAKAH JUMLAH BAHAN KIMIA & RACUN BERBAHAYA DALAM SEBATANG ROKOK?

Oleh : Sahir Kunju Abdul Karim

Tahukah anda setiap batang rokok mengandungi lebih 4,000 bahan kimia beracun yang membahayakan dan boleh membawa maut. Ini termasuklah bahan radioaktif (polonium-201) dan bahan-bahan yang digunakan di dalam cat (acetone), pencuci lantai (ammonia), ubat gegat (naphthalene), racun serangga (DDT), racun anai-anai (arsenic), gas beracun (hydrogen cyanide) yang digunakan bagi pesalah yang menjalani hukuman mati dan banyak lagi. Bagaimanapun, racun paling penting adalah Tar, Nikotin dan Karbon Monoksida. Tar mengandungi sekurang-kurangnya 43 bahan kimia yang diketahui menjadi penyebab kanser (karsinogen). Nikotin, seperti najis dadah heroin, bertindak balas di dalam otak dan mempunyai kesan kepada sistem mesolimbik yang menjadi punca utama penagihan. Nikotin turut menjadi punca utama risiko serangan penyakit jantung dan strok. Karbon Monoksida pula adalah gas beracun yang biasanya dikeluarkan oleh ekzos kenderaan. Gas ini menjejaskan bekalan oksigen ke tisu-tisu hingga ianya menjadi terencat dan akhirnya boleh menyebabkan maut. Apabila racun rokok memasuki tubuh manusia, ianya akan membawa kerosakkan pada setiap organ disepanjang laluan, iaitu bermula dari hidung, mulut, tekak, saluran pernafasan, paru-paru, saluran penghadaman, saluran darah, jantung, organ pembiakan, sehinggalah ke saluran kencing dan pundi kencing.

