

MyHEALTHFor Life

BIL. 34

EDISI JUN 2025



Tepis Stigma Vitiligo,
Didik Masyarakat

AUSTISME CAFE PROJECT

Latih kemahiran
anak Autisme

MUHAMMAD HABIB

Reda Hadapi
Ujian Kanser

KESERONOKAN DALAM AKTIVITI FIZIKAL

Sambutan World
Physical Activity
Day

ANMS:

Cabaran
Langkah
Sihat



Agenda Nasional
Malaysia Sihat

VITILIGO: KISAH DI SEBALIK

TOMPOKAN

TALASEMIA: MENGHAPUSKAN MITOS, MEMBINA KESEDARAN

10



12



9



MENARIK

IV Sekilas Nota Editor
Vitiligo: Kisah di sebalik
tompokan

**1 Stereotaip Penghidap
Sopak**

2 Ikon Inspirasi
Sonya Danita Chales

**4 Mata Kabur Petanda
Kanser Otak**

**6 Tak Kenal Jemu Didik Skil
Anak Autisme**

**8 Imunisasi Tdap untuk ibu,
perlindungan untuk bayi**

9 HFMD
Bila Anak Mula Tumbuh
Ruam dan Ulser, Ibu Bapa
Kena Waspada!

10 Info Kesihatan
Menghapuskan Mitos,
Membina Kesedaran
Talasemia

**12 Saranan Aktiviti Fizikal
bagi Populasi Khas**



2



6



8



DI DALAM



14 Inisiatif ANMS
Keseronokan dalam Aktiviti Fizikal

16 Cabaran Langkah Sihat Putrajaya 2025

17 Terengganu Sihat Sokmo
galak gaya hidup dan persekitaran sihat

18 Fakta Menarik Tentang Kesihatan

19 Fisioterapi vs Kiropraktik

20 Kesihatan Gigi
Gigi Bongsu Buat Hal

21 Hipodontia
Bila Gigi Tidak Tumbuh seperti Sepatutnya

22 Imunisasi Sepanjang Hayat

23 Kerintangan Antimikrob
(Anti Microbial Resistance - AMR)

24 Cabaran Sihat MyHEALTH



KENALI, FAHAMI DAN HARGAI KESIHATAN

Assalamualaikum dan Salam Sejahtera kepada pembaca yang dihormati,

Dalam era moden yang serba pantas ini, kita sering memberi keutamaan kepada penampilan fizikal dan pencapaian luaran hingga kadang kala terlepas pandang satu aspek kesihatan yang boleh memberi kesan kepada mental dan emosi seseorang.

Pelbagai mitos yang mengelirukan berkenaan penyakit seperti vitiligo, kanser otak, autisme dan talasemia telah menghalang masyarakat daripada memahami realiti sebenar sesuatu penyakit.

Masalah kesihatan boleh membawa kesan mendalam terhadap keyakinan diri, kesejahteraan emosi, dan hubungan sosial seseorang namun dengan menepikan stigma kelainan, seseorang tetap boleh menjalani kehidupan normal.

Justeru, edisi khas majalah ini diterbitkan dengan satu matlamat utama iaitu meningkatkan kesedaran kesihatan walaupun mempunyai kelainan dari segi penampilan atau masalah kesihatan.

Literasi kesihatan yang tinggi memainkan peranan untuk menjadi titik mula kepada penerimaan diri seseorang pesakit.

Melalui penulisan dalam edisi ini, kami mengetengahkan kisah benar pengalaman beberapa orang pesakit yang mampu menepikan diskriminasi dan tampil yakin berdepan khalayak umum.

Info berkaitan pendidikan kesihatan yang lain juga membantu masyarakat untuk memahami tentang sesuatu penyakit dan pencegahannya.

Harapan kami, setiap maklumat yang dikongsikan akan membuka mata dan hati pembaca untuk lebih memahami realiti sebenar yang dihadapi oleh mereka yang hidup diuji dengan masalah kesihatan.

Terima kasih atas sokongan anda terhadap penerbitan ini. Semoga ia memberi manfaat dan mencetuskan kesedaran yang berpanjangan.

Sekian.



Suraiya Syed Mohamed

Pengarah
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

MyHEALTH For Life

Diterbitkan oleh:

Cawangan Media Kesihatan,
Bahagian Pendidikan Kesihatan,
Kementerian Kesihatan Malaysia,
Aras 1-3, Blok E10, Kompleks E,
Kompleks Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,
62590 Putrajaya, Malaysia.

Tel: 03-8883 4515

Emel : myhealth@moh.gov.my

Laman Web: <https://infosihat.moh.gov.my>



MyHEALTHKKM

sihatmilikku



SCAN ME

Penafian: isi kandungan pada laman ini disediakan bagi tujuan maklumat dan secara umum sahaja. bahan-bahan tersebut tidak sama sekali bermaksud untuk menggantikan penjagaan kesihatan atau perhatian profesional yang diberikan oleh seseorang pengamal bertauliah.

Sidang Editorial:

Zulkifli bin Jantan
Siti Sarah Binti Mohamed
Nurul Nadia Binti Hamdan
Wan Syakimah Binti Wan Ismail
Nurul Shahamah Binti Abdul Razak

STEREOTAIP PENGHIDAP SOPAK

Sopak atau vitiligo ialah penyakit autoimun yang menyebabkan kehilangan pigmen pada kulit. Keadaan itu mengakibatkan tompokan putih yang ketara pada beberapa bahagian tubuh.

Masalah ini boleh berlaku kepada sesiapa sahaja tanpa mengira umur, jantina atau latar belakang. Walaupun vitiligo tidak berjangkit dan tidak membahayakan nyawa, ia sering memberi kesan mendalam terhadap kesejahteraan emosi dan keyakinan diri penghidapnya.

Malangnya, masih ramai yang kurang faham atau mempunyai tanggapan salah terhadap vitiligo. Stigma sosial, pandangan sinis dan diskriminasi boleh memburukkan lagi keadaan mental penghidap.



Oleh itu, penting untuk kita meningkatkan kesedaran dan menyebarkan maklumat yang betul kepada masyarakat.

Penghargaan terhadap kepelbagaian rupa dan warna kulit perlu dipupuk dari usia muda. Setiap individu berhak untuk dihormati dan dihargai tanpa mengira penampilan dirinya. Vitiligo bukan kecacatan tetapi satu manifestasi unik yang mencerminkan keindahan dalam kelainan.

Mari bersama hapuskan stigma dan raikan keunikan setiap insan.

SETIAP TOMPOKAN ADA CERITANYA SENDIRI

Model vitiligo ketepikan stigma, didik masyarakat tentang penyakit sopak



FOTO: Instagram Sonya Danita Charles

PADA saat individu lain malu untuk berada di hadapan khalayak ramai akibat warna kulit bertompok sana sini, **Sonya Danita Charles** adalah sebaliknya. Beliau dengan beraninya muncul memperagakan produk berjenama dengan wajahnya yang sopak atau vitiligo. Meskipun terdapat sebahagian kulitnya memiliki tompok-tompok putih, wanita berasal dari Kuala Lumpur itu tetap berbangga untuk menonjolkan dirinya.

Bersempena Hari Vitiligo Sedunia bulan ini, MyHEALTH bawakan kisah Sonya yang merupakan seorang model, ahli pemasaran dan pengasas Persatuan Vitiligo Malaysia. Mengakui kelainan tona kulitnya pernah membuatkan dirinya rasa kekurangan dan memberi kesan besar terhadap keyakinan dirinya.

“Saya pernah berasa tidak cukup cantik dan tidak yakin kerana pandangan orang sekeliling. Ada juga yang melontarkan kata-kata menyakitkan, membuatkan saya lebih tertutup dan malu dengan keadaan diri,” katanya.

Pun begitu, sokongan daripada keluarga dan rakan-rakan, Sonya belajar untuk menerima dirinya. Beliau melihat vitiligo bukan sebagai

kekurangan tetapi sebagai keunikan yang menjadikan dirinya istimewa. Sonya sedar bahawa penerimaan diri adalah kunci untuk menjalani hidup dengan lebih yakin.

Mengimbas semula sejak bila beliau menyedari perubahan kulitnya, kata wanita berusia 32 tahun itu, ia bermula dengan satu titik kecil pada muka semasa berusia 8 tahun. Lama-kelamaan pigmentasi tersebut semakin merebak ke seluruh badan terutama pada muka, tangan dan kaki.

“Satu perkara yang saya tidak pernah lakukan adalah menutup vitiligo pada tubuh saya.

“Jika saya mengenakan solekan, saya akan memilih untuk memakai dua tona asas, bukan untuk menyembunyikan tetapi untuk meraikan siapa saya. Bagi saya, kecantikan ialah tentang penerimaan diri,” katanya.

Penerimaan Diri

Tidak menolak untuk mencuba pelbagai rawatan sejak kecil namun tiada satu pun yang benar-benar berkesan. Mengakui dirinya bukan seseorang dan tidak menjadikan vitiligo sebagai penghalang





untuk berjaya, Sonya telah melibatkan diri dalam dunia peragaan.

“Saya berdiri di hadapan khalayak ramai mempamerkan diri saya yang sebenar dan ia adalah tentang kekuatan, keyakinan, dan penerimaan diri.

“Saya bangga menunjukkan kepada dunia bahawa kita semua berhak untuk dilihat dan diraikan, tanpa mengira perbezaan,” tutur figura yang pernah muncul dalam kempen mempromosikan produk seperti Estee Lauder, Lancome, ASICS, LEVIS, MAC Cosmetics, Laneige, Sol De Janeiro dan banyak lagi.

Ujarnya, ketika disahkan menghidap vitiligo, beliau sukar untuk mendapatkan maklumat, kumpulan sokongan dan individu yang boleh membantu dirinya.

“Saya mahu mewujudkan komuniti yang menyokong, memberi maklumat dan membina keyakinan dalam kalangan mereka yang mempunyai vitiligo. Susulan pengalaman peribadinya dipandang serong kerana perbezaan tona kulit, wanita itu telah menubuhkan Persatuan Vitiligo Malaysia. Di Malaysia, kesedaran tentang keadaan ini masih rendah, dan ramai yang merasa terasing.

“Persatuan ini bertujuan untuk mengubah naratif dari rasa malu kepada rasa bangga,” katanya.



Sebagai aktivis, peminat fesyen, dan seorang yang terlibat dalam bidang pemasaran, beliau menggunakan peranannya untuk mencabar stereotaip dan memperjuangkan kesedaran tentang diskriminasi yang sering dialami individu sopak.

“Dalam fesyen, saya menyeru agar jenama lebih terbuka kepada pelbagai rupa dan latar belakang.

“Dalam pemasaran, saya pastikan mesej yang disampaikan tidak hanya mewakili yang sempurna, tetapi juga yang berbeza dan unik,” jelasnya.

Tambah Sonya, setiap kali menerima pertanyaan tentang penampilannya terutama di media sosial, beliau melihatnya sebagai peluang untuk mendidik.

“Saya akan menerangkan dengan ringkas bahawa saya menghidap vitiligo, ia tidak berjangkit dan tidak berbahaya. Saya juga menegaskan bahawa setiap tompok di kulit saya ada ceritanya sendiri.

“Walaupun ada yang bertanya dengan cara kurang sopan, saya tetap cuba menjawab dengan tenang,” ujarnya yang percaya perubahan bermula dengan perbualan dan jika beliau boleh ubah pandangan satu orang, itu sudah cukup berbaloi.

Sempena Hari Vitiligo Sedunia ini, Sonya pastinya ingin menyampaikan mesej kepada mereka yang hidup dengan vitiligo.

“Hidup dengan vitiligo pastinya berdepan cabaran terutamanya tanggapan sekeliling dan stereotaip negatif. Pun begitu, anda tidak keseorangan. Anda cantik, cukup dan layak untuk diraikan. Kulit tidak menentukan nilai anda. Jangan biarkan komen orang luar menentukan harga diri anda.

“Setiap tompok di kulit adalah bukti kekuatan anda. Carilah komuniti yang menyokong, bersuara dan ketahuilah bahawa anda tidak perlu mengubah diri untuk disayangi,” katanya yang tidak akan pernah jemu untuk terus memberi kesedaran kepada masyarakat.

MATA KABUR PETANDA KANSER OTAK

Muhammad Habib reda diuji kanser otak, terus jalani kehidupan normal selepas pembedahan.

FOTO: Kredit Muhammad Habib Al Rai Mohd Fauzi dan Freepik



KETIKA penglihatan mata kirinya mulai kabur, Muhammad Habib Al Rai bin Mohd Fauzie tidak pernah menyangka ia menjadi permulaan sebuah perjalanan penuh ujian. Anak muda berusia 25 tahun yang pada ketika itu menetap di Rembau memberitahu, beliau pada asalnya menganggap ia hanya masalah mata biasa.

“Penglihatan saya masih tidak jelas walaupun sudah dua kali menukar cermin mata. Hal ini menyebabkan ibu membawa saya untuk menjalani pemeriksaan lebih lanjut,” katanya.

Beliau kemudian dirujuk ke hospital kerana terdapat bengkak luar biasa dan hasil pemeriksaan mendapati terdapat cecair dalam otaknya. Masalah itu memaksa Muhammad Habib menjalani pembedahan yang memakan masa hampir tiga jam.

Bukan itu sahaja, beliau sekali lagi terpaksa menjalani pembedahan selama lapan jam untuk membuang ketumbuhan pada organ pusat badan tersebut setelah disahkan menghidap tumor otak pada 15 Julai 2023.



pembedahan yang dilalui, beliau memilih untuk tidak menjalaninya selepas mempertimbangkan risiko terhadap fungsi otak dan penglihatan.

“Buat masa ini, saya cuma jalani hidup macam biasa dan lebih menitik beratkan soal kesihatan. “Saya mengamalkan diet permakanan yang lebih sihat dengan mengurangkan gula, daging merah dan makanan segera,” ujaranya yang kini berkhidmat di Pondok Pesentren Syekh Muhammad Harith Al-Rembawi, Indonesia.

Ketika ditanya bagaimana beliau memperoleh semangat untuk sembuh, jawapan diberi sangat luar biasa. “Kesembuhan bukan sekadar terletak pada rawatan perubatan tetapi juga pada keyakinan diri dan pergantungan mutlak kepada Tuhan. “Jangan takut. Jangan risau. Banyakkan doa, jaga kesihatan, dan jalani cara hidup yang sihat,” tuturnya.



Info Gejala Tumor Otak

Tanda-tanda dan gejala tumor otak bergantung kepada saiz dan lokasi tumor, serta kadar pertumbuhannya.

Gejala umum yang disebabkan oleh tumor otak termasuk:

- Sakit kepala atau rasa tekanan pada kepala yang lebih ketara pada waktu pagi.
- Sakit kepala yang berlaku dengan lebih kerap dan menjadi semakin teruk.
- Sakit kepala yang menyerupai sakit kepala ketegangan atau migrain.
- Loya, muntah, kelesuan atau keletihan yang melampau.
- Masalah penglihatan seperti penglihatan kabur, penglihatan berganda, atau kehilangan penglihatan pada bahagian tepi.
- Kehilangan deria rasa atau pergerakan pada salah satu anggota badan seperti lengan atau kaki.
- Gangguan pertuturan atau pendengaran.
- Kekeliruan dalam menjalankan aktiviti harian.
- Masalah daya ingatan.
- Kesukaran mengikuti arahan mudah.
- Perubahan dalam personaliti atau tingkah laku.
- Kejadian sawan terutamanya jika tiada sejarah sawan sebelum ini.
- Pening atau rasa dunia berputar (vertigo).

Jika anda mengalami mana-mana gejala ini, sila berjumpa dengan doktor atau pakar neurologi untuk penilaian lanjut. Diagnosis awal boleh meningkatkan peluang rawatan yang berkesan.

Reda dengan Ketentuan

Ujian berat masih perlu ditelan anak muda tersebut kerana keputusan diagnosis makmal pada 2 Ogos 2023 mengesahkan beliau menghidap kanser otak. Berat ujian yang terpaksa Muhammad Habib hadapi namun senyuman sentiasa terukir di bibirnya.

“Saya reda saja. Ini semua ketentuan Allah,” katanya yang mempunyai sejarah ahli keluarga yang turut menghidap kanser.

“Doktor cakap saya kuat. Alhamdulillah, doa semua orang banyak membantu,” kongsinya yang terpaksa menjalani rawatan di hospital selama 17 hari. Menurut doktor, tumor yang dialami dari jenis *intraventricular tumor* itu sangat jarang berlaku. Namun, berbanding sesetengah kanser otak lain, keadaannya masih berada dalam kategori kurang agresif.

Meskipun terdapat cadangan untuk menjalani radioterapi setelah prosedur



TAK KENAL JEMU DIDIK SKIL ANAK AUTISME

Bapa sanggup korbakan kerjaya demi lihat anak berdikari

FOTO: Kredit Mohd Adli Yahya

“ABAH, ada seorang gadis yang kerap memandang saya dan membuat saya tidak selesa,” ujar si anak sambil menghirup teh dan menjamah pisang goreng di ruang tamu.

“Mungkin dia sukakan awak?” jawab si ayah.

“Saya belum bersedia untuk mempunyai teman wanita. Saya gembira dengan kehidupan saya sekarang.” laju sekali soalan itu dipintas si anak.

Lelaki itu kemudian tersenyum dan berkata, “Tak apa, nak. Bila-bila masa awak bersedia.”

Ini mungkin senario borak santai seorang ayah dengan anak lelaki yang sudah meningkat dewasa. Pun begitu, perbualan sedemikian mungkin berlaku dalam mimpi bagi seorang bapa, Mohd Adli Yahya yang mempunyai seorang anak remaja autisme yang kini sudah menginjak usia 26 tahun.

Buah hati kesayangannya, Muhammad Luqman Shariff merupakan penghidap autisme 90 peratus *non-verbal*. Kongsi lelaki yang kini sudah menginjak usia 60 tahun itu, membesarkan zuriat yang disahkan menghidap autisme bukanlah suatu yang mudah.

Tatkala si anak meningkat dewasa yang mana mereka perlu berdikari untuk mendapatkan pekerjaan, peluang untuk penghidap gangguan perkembangan neuro tersebut sangat terhad. Bertitik tolak daripada itu, beliau sanggup menggadaikan kerjayanya sendiri bagi melihat anak tersayang mampu berdikari dan mempunyai

masa depan yang cerah.

“Adalah penting untuk memahami mereka secara individu, kerana setiap seorang daripada mereka mempunyai kebolehan yang berbeza.

Autisme memberi kesan kepada individu dari semua latar belakang, kaum dan sosio-ekonomi,” katanya.

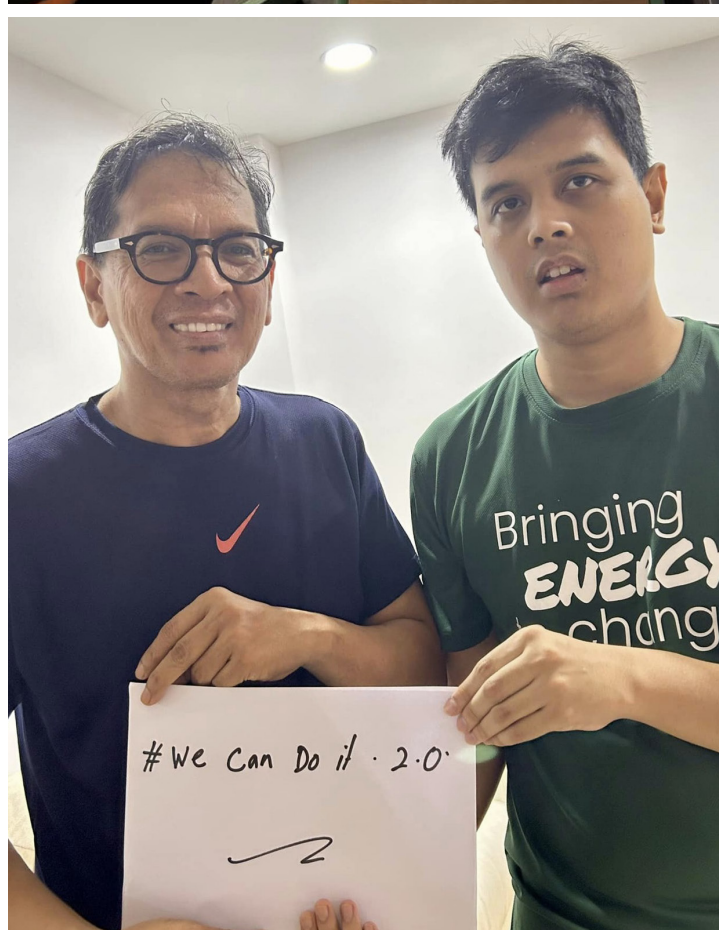
Kehidupan Normal

Susulan itu, beliau telah mengasaskan Austime Cafe Project (ACP) pada Disember 2016 dan memulakan operasi pada Januari 2017. Penubuhannya mempunyai objektif untuk membantu golongan autisme untuk hidup dengan kemampuan diri mereka semaksimum mungkin. Terdapat keperluan untuk memberi tumpuan kepada terapi yang sesuai bagi golongan muda serta pelan yang kukuh untuk mereka yang bakal memasuki alam dewasa.

“Saya tak mahu anak saya mengharapkan belas ihsan orang untuk meneruskan kehidupan.

“Saya nak beliau hidup seperti orang normal yang boleh naik bas, LRT, pergi makan, bekerja dan berkawan,” katanya.

Mengulas lanjut, bapa kepada enam orang cahaya mata itu memberitahu, ACP pada awalnya dibuka semata-mata untuk membantu Muhammad Luqman berdikari. Pun begitu, setelah melihat pencapaian anaknya yang positif, beliau kemudiannya membuka peluang kepada remaja autisme lain untuk dilatih supaya turut mampu menjana pendapatan sendiri.





INFO AUTISME

Premis menjual makanan difikirkan pilihan terbaik untuk golongan itu kerana kebanyakan anak autisme mempunyai masalah komunikasi.

“Ia memberi peluang kepadanya untuk berinteraksi dengan orang ramai di samping dapat melakukan aktiviti yang menjadi kesukaan mereka,” ujarnya.

Mohd Adli berkata, pilihannya untuk berhenti kerja daripada seorang Pengarah Eksekutif sebuah syarikat swasta bagi menumpukan sepenuh perhatian terhadap Muhammad Luqman merupakan keputusan yang tepat.

Dengan kesungguhannya melatih anak sendiri, beliau melihat banyak potensi dan kemahiran yang sudah berjaya dikuasainya. Bermula dengan hanya membasuh pinggan, kini Muhammad Luqman boleh memasak dan menghasilkan beberapa jenis biskut.

“Di bawah bimbingan ACP juga, staf autistik diajar kemahiran sendiri sesuai dengan kebolehan mereka. “Buat masa sekarang, mereka seronok menguruskan tempahan biskut dan kotak cenderahati korporat,” kongsinya lanjut.

Tambahnya lagi, tempahan biskut semakin meningkat terutamanya sewaktu musim perayaan. Bukan sekadar itu, ada dalam kalangan mereka yang sudah boleh berdikari dan menghasilkan produk sendiri.

Mengulas lanjut, kata Mohd Adli, kolaborasi pihak ACP bersama beberapa agensi pula memberi tumpuan dalam mewujudkan persekitaran kerja yang selamat dan kondusif untuk mereka.



Autisme berasal daripada perkataan bahasa Greek iaitu ‘autos’ yang bermaksud sendiri. Dalam konteks ini, ia merujuk kepada seseorang yang hidup dalam dunianya sendiri. Dari sudut perubatan, autisme ialah

Ciri-Ciri Autisme

Masalah autisme dalam kalangan kanak-kanak boleh dikesan seawal usia 18 bulan. Antara kemahiran yang mengalami gangguan akibat daripada autisme ialah;

- Kemahiran pertuturan dan komunikasi

keadaan yang mana interaksi sosial seseorang terganggu akibat masalah kemahiran berkomunikasi, tingkah laku tidak wajar yang berulang, pemencilan diri serta mempunyai keinginan terhad terhadap sesuatu benda.

- Kemahiran interaksi sosial
- Tingkah laku dan emosi
- Sensori atau sentuhan fizikal
- Kemahiran kognitif
- Kemahiran bermain

Rawatan Autisme

Dari sudut perubatan, masih belum terdapat ubat yang boleh merawat autisme. Kanak-kanak autisme memerlukan rawatan multidisiplin atau terapi yang melibatkan pelbagai pakar dari bidang berbeza.

Terapi dapat membantu mereka untuk mendapat kemahiran yang diperlukan bagi membolehkan mereka mengurus diri, belajar dan berkomunikasi dengan orang lain.



IMUNISASI TDAP UNTUK IBU, PERLINDUNGAN UNTUK BAYI

Pada tahun ini, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) akan mula melaksanakan pemberian vaksin Tdap kepada ibu hamil di semua klinik KKM yang menyediakan perkhidmatan kesihatan ibu hamil.

Vaksin Tdap ialah kombinasi vaksin tetanus, difteria dan pertusis yang mampu melindungi seseorang daripada tiga penyakit tersebut iaitu tetanus (kancing gigi), difteria dan pertusis (batuk kokol).

Jadual pemberian Tdap di fasiliti KKM ialah pada usia kandungan 28 hingga 32 minggu.

Tujuannya? Supaya antibodi yang dihasilkan oleh ibu dapat dipindahkan kepada bayi melalui plasenta. Ini memberi perlindungan awal kepada bayi, terutamanya terhadap batuk kokol yang boleh mengancam nyawa – terutamanya bagi bayi bawah lima bulan yang belum cukup usia untuk menerima imunisasi pertusis lengkap.



Pertusis bukan sekadar batuk biasa. Ia boleh menyebabkan pneumonia, kerosakan otak dan dalam kes yang teruk, kematian. Tren kejadian pertusis telah menunjukkan peningkatan bermula tahun 2011 sehingga 2023 yang mana lebih 50 peratus berlaku dalam kalangan bayi berumur di bawah 5 bulan. Kajian meluas di seluruh dunia menunjukkan vaksin Tdap semasa hamil berkesan mengurangkan risiko jangkitan ini dengan ketara.



Vaksin Tdap merupakan vaksin *inactivated* (bukan hidup) yang selamat kepada ibu dan bayi. Kajian dari seluruh dunia menunjukkan ia tidak meningkatkan risiko kesan *advers* kepada ibu atau bayi dalam kandungan.

Ibu hamil boleh mendapatkan suntikan ini di klinik kesihatan, klinik ibu dan anak, klinik desa atau klinik komuniti yang menyediakan perkhidmatan kesihatan ibu hamil. Menggunakan slogan 'Imunisasi Tdap Untuk Ibu, Perlindungan Untuk Bayi', pengambilan Tdap ini merupakan perlindungan kasih daripada ibu untuk bayinya yang mampu memberikan permulaan hidup yang lebih sihat untuk si manja.

Disediakan oleh:
BAHAGIAN PEMBANGUNAN DAN KESIHATAN KELUARGA,
Kementerian Kesihatan Malaysia

HFMD

BILA ANAK MULA TUMBUH RUAM DAN ULSER, IBU BAPA KENA WASPADA!

Peningkatan kes penyakit tangan, kaki dan mulut (HFMD) sejak awal tahun ni memang buat ramai ibu bapa resah, terutamanya yang mempunyai anak kecil.

Mana tidaknya, daripada ruam, demam sampai anak jadi tak aktif, semuanya boleh buat kita cemas.



APA YANG PATUT KITA TAHU?

- HFMD mudah berjangkit, terutamanya di taska atau tadika.
- Simptom awal: demam, ulser dalam mulut dan ruam di tapak tangan atau kaki.
- Kanak-kanak bawah 6 tahun paling mudah dijangkiti.
- Jika anak menunjukkan tanda HFMD, segera bawa ke hospital. Pesakit perlu dikuarantin di rumah.

TIP RINGKAS ELAK JANGKITAN

Tip Ringkas elak jangkitan:

- ☒ Cuci tangan selalu
- ☒ Elakkan berkongsi makanan dan mainan.
- ☒ Bersihkan permukaan rumah dan barang anak dengan kerap.
- ☒ Jauhkan anak dari tempat sesak jika ada wabak.



Nak tahu dengan lebih lanjut? Klik untuk tonton video penerangan ringkas di sini:

<https://www.facebook.com/share/v/1AyZrJxiB/>



Tanda dan Gejala HFMD



Ruam/Bintik Merah



MENGHAPUSKAN MITOS, MEMBINA KESEDARAN TALASEMIA

Realiti penyakit darah warisan genetik dan tanggungjawab masyarakat mencegah penyakit darah

APA ITU TALASEMIA?

Talasemia merupakan sejenis penyakit darah yang diwarisi secara genetik. Ia berlaku apabila tubuh tidak dapat menghasilkan hemoglobin dengan sempurna.

Kekurangan protein penting dalam sel darah merah yang membawa oksigen ke seluruh tubuh itu menyebabkan pesakit mengalami anemia kronik, keletihan, pucat dan dalam kes teruk memerlukan pemindahan darah secara berkala sepanjang hayat.

Terdapat dua jenis utama talasemia yang perlu diketahui iaitu:

1 Pembawa talasemia

Sehingga kini, kira-kira 5% atau satu dalam 20 orang rakyat Malaysia merupakan pembawa talasemia. Individu ini mendapat gen talasemia yang diturunkan oleh salah seorang ibu atau bapa. Golongan ini bukan pesakit dan boleh menjalani kehidupan seperti orang lain namun mampu mewariskan baka penyakit kepada anak-anak mereka.

2 Pesakit talasemia

Penghidap talasemia tidak dapat menghasilkan sel darah merah yang mencukupi dan berkualiti sekali gus menyebabkan ia tidak dapat berfungsi secara normal. Sesetengahnya mudah pecah dan menyebabkan jangka hayat sel darah merah yang lebih pendek. Akibatnya, seseorang itu akan mengalami tanda-tanda kekurangan darah dan memerlukan rawatan bagi kelangsungan hidup yang lebih baik.



Bolehkah talasemia dicegah?
Jawapannya: Ya!

Di sebalik kemajuan perubatan dan pelbagai kempen kesedaran yang dijalankan, masih ramai yang keliru tentang talasemia.

Berikut merupakan mitos yang menimbulkan salah faham masyarakat. Antaranya:

Mitos:

Talasemia adalah kanser darah seperti leukemia

Talasemia bukan sejenis kanser. Ia adalah gangguan genetik yang menyebabkan penghasilan hemoglobin tidak normal atau tidak mencukupi. Ini menyebabkan sel darah merah mudah rosak dan membawa kepada anemia kronik.

Mitos:

Talasemia adalah penyakit berjangkit.

Penyakit ini tidak boleh berjangkit. Ia tidak merebak melalui sentuhan, udara, makanan atau darah. Ia hanya diwarisi melalui genetik daripada ibu atau bapa yang merupakan pembawa.

Mitos:

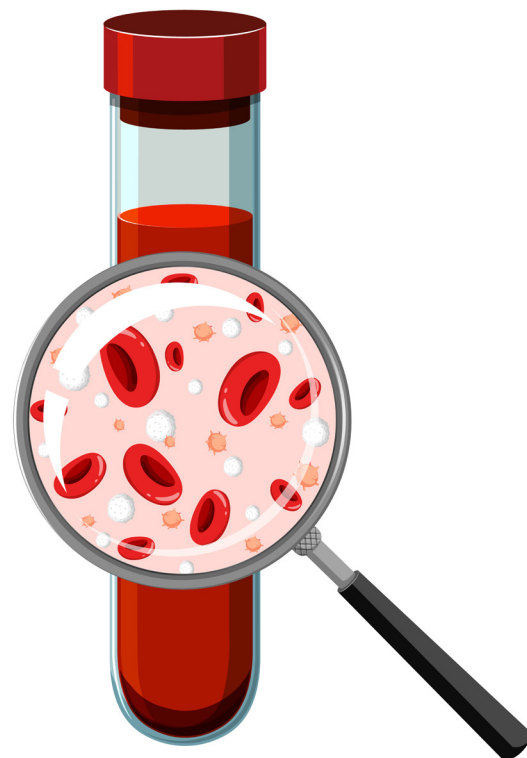
Penghidap talasemia akan mati muda

Ini adalah antara mitos yang paling menyedihkan dan menakutkan pesakit serta keluarga. Rawatan yang konsisten seperti pemindahan darah berkala dan terapi menyingkirkan zat besi yang berlebihan dalam badan membantu ramai pesakit **hidup sihat, aktif dan mencapai usia dewasa** dengan kualiti hidup yang baik. Malah, ada yang berjaya melanjutkan pelajaran, bekerja dan berkeluarga.

Mitos:

Talasemia hanya berlaku dalam etnik tertentu sahaja

Masih terdapat tanggapan bahawa talasemia hanya menimpa kaum Cina atau etnik di Sabah dan Sarawak. Hakikatnya, penyakit ini boleh berlaku dalam kalangan semua kaum kerana tiada sesiapa yang kebal daripada mewarisi gen talasemia. Namun, kecenderungan terhadap jenis talasemia tertentu mungkin berbeza antara kaum bergantung kepada pola genetik yang diwarisi dalam populasi tersebut.



Cegah sebelum dapat

Mengambil tahu status genetik lebih awal adalah langkah yang amat penting terutamanya bagi pasangan yang ingin berkahwin.

Berikut langkah pencegahan yang diambil untuk mencegah talasemia.

- 1 **Saringan awal:** talasemia dapat dicegah melalui ujian saringan darah yang mudah dan hanya perlu dilakukan sekali seumur hidup.
- 2 **Peranan individu dan masyarakat** dalam mendapatkan literasi kesihatan berkenaan talasemia.
- 3 **Dapatkan kaunseling genetik** daripada pakar perubatan bagi pasangan berisiko agar zuriat yang lahir bebas daripada penderitaan akibat talasemia.

Sumber:

DR. DON ISMAIL BIN MOHAMED, ALISAKHAIKHAIRUN RAHMAT, MOHD SHAHRIEL MAT DAUD
DAN NURUL KAUSAR IZZATI MOHD GHAZALI
Sektor Kesihatan Sekolah, Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga



SARANAN AKTIVITI FIZIKAL BAGI PESAKIT SINDROM DOWN

Aktiviti fizikal memainkan peranan signifikan dalam mengekalkan kesihatan, kesejahteraan dan kualiti kehidupan. Untuk golongan Sindrom Down, aktiviti fizikal boleh membantu dalam kehidupan seharian dan berdikari.

Berikut dikongsikan saranan aktiviti untuk golongan Sindrom Down.



Pertimbangan khusus

- ▶ Kebanyakan kanak-kanak Sindrom Down mengalami obes kerana kurang melakukan aktiviti fizikal. Keadaan ini mengundang sakit jantung.
- ▶ Sekiranya ada mengambil ubat-ubatan, dapatkan nasihat daripada pegawai perubatan sebelum memulakan apa-apa program aktiviti fizikal.
- ▶ Fahami kesan ubat-ubatan yang diambil terhadap aktiviti fizikal yang dijalankan.
- ▶ Integrasikan teknik-teknik terapi motivasi (contohnya ganjaran) dan tingkah laku.
- ▶ Mulakan program dengan aktiviti ringan yang menyeronokkan dan bebas kesakitan.
- ▶ Kanak-kanak Sindrom Down cepat mengalami kelesuan semasa melakukan aktiviti fizikal. Disarankan beri rehat yang panjang supaya mereka mampu menghabiskan rutin.





SARANAN AKTIVITI FIZIKAL



- Aktiviti kardiovaskular lebih kepada aktiviti berjalan, jogging dan tarian aerobik berintensiti rendah hingga sederhana.
- Untuk permulaan, disarankan melakukan 5 hingga 10 minit aktiviti secara berterusan, 1 hingga 2 kali seminggu.
- Jangan paksa untuk mencapai regangan maksimum.



Untuk mengetahui dengan lebih lanjut berkenaan **Garis Panduan Aktiviti Fizikal Malaysia**, boleh klik <https://infosihat.moh.gov.my/penerbitan-multimedia/garis-panduan/item/garis-panduan-aktiviti-fizikal-malaysia-2.html>

atau **scan** di sini ▶



KESERONOKAN DALAM AKTIVITI FIZIKAL

“ Sambutan
World Physical Activity
Day (WoPAD) dirai penuh
ceria dengan pelbagai
aktiviti Syawal *Fun Walk* @
Putrajaya

PROGRAM sambutan *World Physical Activity Day* (WoPAD) bersempena dengan inisiatif *Car Free Day* Putrajaya berlangsung meriah di Dataran Putrajaya pada 13 April lalu.

WoPAD merupakan inisiatif global yang disambut pada 6 April setiap tahun.

Bertemakan, “*Have A Good Time! Be Active*”, program tahun ini menekankan kepentingan aspek keseronokan dalam aktiviti fizikal apabila aktiviti menyeronokkan, individu lebih cenderung untuk kekal aktif dan memperoleh manfaat kesihatan secara berterusan.

Sambutan dimeriahkan dengan pelbagai aktiviti menarik seperti *Syawal Fun Walk*, *Aerofithon Syawal*, permainan tradisional, cabaran kecergasan, saringan kesihatan, pemeriksaan mata dan mulut serta aktiviti interaktif di Laman Eksplorasi.

YB Datuk Seri Dr. Dzulkefly Ahmad, Menteri Kesihatan dan YB Datuk Seri Dr. Zaliha Mustafa, Menteri di Jabatan Perdana Menteri (Wilayah Persekutuan) telah hadir menyertai program *Syawal Fun Walk* bagi menzahirkan komitmen memperkukuh kesejahteraan kesihatan rakyat.

Bukan sekadar berjalan 7 kilometer, peserta disajikan dengan empat *checkpoint* menarik sepanjang laluan meliputi cabaran kecergasan, permainan tradisional, *OOTD Spot* dan *fun music*.

Peserta dibekalkan dengan baju eksklusif, pingat penamat, nombor Bib dan berpeluang menyertai cabutan bertuah.

Turut hadir, YBhg. Dato' Sri Suriani Binti Dato' Ahmad, Ketua Setiausaha, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), YBhg. Dato' TPr. Fadlun bin Mak Ujud, Presiden Perbadanan Putrajaya, YBhg. Dato' Zahrul Hakim bin Abdullah, Timbalan Ketua Setiausaha (Pengurusan), KKM dan Pegawai-pegawai kanan KKM dan Kerajaan Persekutuan.





Cabaran LANGKAH SIHAT PUTRAJAYA 2025

FAKTA CABARAN LANGKAH SIHAT PUTRAJAYA 2025

ACARA INI MELIBATKAN
PENYERTAAN SEPerti
BERIKUT:

Jumlah Kementerian: 26

Jumlah Kumpulan: 639

Jumlah Peserta: 13,445 orang



Cabaran Aktif antara Kementerian dapat sambutan meriah

CABARAN Langkah Sihat Putrajaya antara Kementerian pada tahun ini berlangsung pada 13 hingga 27 Mei 2025.

Penyertaan yang mendapat sambutan menggalakkan tersebut terbuka kepada penjawat awam Putrajaya.

Acara yang berlangsung selama 15 hari tersebut merupakan sebahagian daripada inisiatif Putrajaya Sihat Sejahtera (PSS) di bawah Agenda Nasional Malaysia Sihat (ANMS).

Setiap kumpulan hendaklah dianggotai oleh 7 hingga 30 orang dan perlu berentap melengkapkan 10,000 langkah sehari bagi mengutip 1 mata.

Pelancaran program berkenaan berlangsung pada 13 April 2025 semasa acara Hari Aktiviti Fizikal Sedunia 2025 Peringkat Kebangsaan yang disambut bersama Program Car Free Day Putrajaya.

Untuk tahun ini, penyertaan yang lebih besar disasarkan dan telah berjaya menerima penyertaan daripada 639 kumpulan dan penyertaan sebanyak 13,445 penjawat awam di Putrajaya.

Cabaran yang bukan sekadar pertandingan itu dapat menyemarakkan persaingan sihat dan membudayakan amalan 10,000 langkah sehari sebagai norma dalam sektor perkhidmatan awam.

Langkah kecil, impak besar!

Tahniah kepada peserta kerana berjaya menyahut cabaran ini dan diharapkan program bermanfaat ini boleh tersebar luas kepada penyertaan dari seluruh negara.



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

PENYERTAAN TERBUKA KEPADA PENJAWAT AWAM PUTRAJAYA SAHAJA

LANGKAH SIHAT

PUTRAJAYA 2025

Cabaran Aktif Antara Kementerian

Kementerian **Vs** Kementerian

15 Hari | 13 - 27 Mei 2025

7 - 30 Peserta / Kumpulan

min **10,000** Langkah Sehari = 1 Point



QR MANUAL
PENGGUNA



QR PENDAFTARAN
CABARAN



BIB

"TERENGGANU SIHAT SOKMO"

Galak Gaya Hidup dan Persekitaran Sihat

SAMBUTAN 5KM *Healthy Walk* Terengganu Sihat Sokmo sempena Hari Aktiviti Fizikal Sedunia (*World Day for Physical Activity* – WOPAD) baru-baru ini telah menarik seramai 1,242 orang penyertaan.

Program yang berjaya menggalakkan gaya hidup aktif serta meningkatkan fizikal dalam kalangan komuniti setempat ini adalah kerjasama KOSIHAT dan bertemakan "Have A Good Time: Be Active!".

Pelbagai aktiviti yang tersedia telah menarik minat pengunjung untuk hadir ke pekarangan Wellness Hub Terengganu.

Menariknya, pengunjung berpeluang menyertai pelbagai aktiviti menarik termasuk saringan kesihatan, *War on Sugar*, *War on Salt*, program derma darah, *Wellness on Wheel* (WoW) dan pergigian.

Bukan itu sahaja, program yang berlangsung pada 19 April itu turut diserikan dengan beberapa pertandingan WOPAD dan telah mendapat penyertaan yang menggalakkan.

Antara acara yang berlangsung termasuk pertandingan mewarna, *Health Cooking*, *Netball Shooting* dan *Street*

Soccer. Peserta yang menang begitu gembira membawa pulang hadiah istimewa yang disediakan.

Sambutan acara itu dirangka untuk meningkatkan literasi, memperkasa dan membina upaya komuniti dalam pembudayaan hidup serta persekitaran sihat. Ia secara tidak langsung dapat meningkatkan imuniti badan untuk mencegah dan melawan jangkitan dan penyakit dan penuaan yang sihat.

Majlis Perasmian telah disempurnakan oleh YBhg. Dato' Dr. Hajah Kasemani binti Embong, Pengarah Kesihatan Negeri Terengganu dan diringi oleh Dr. Mohd Anuar bin Abd Rahman, Timbalan Pengarah Kesihatan Negeri (Kesihatan Awam) serta Dr. Haji Rusli bin Ismail, Pengerusi KOSIHAT Terengganu.

Sambutan ini juga turut dihadiri oleh wakil-wakil Jabatan dan Rakan Strategik ANMS Negeri Terengganu yang terdiri daripada JPNIN, RTM, KPDNHEP, Jabatan Belia dan Sukan, YaPEIM, AADK, UPDI, LPPKN, BOMBA, PDRM dan Agensi Penguatkuasaan Maritim Malaysia.

Diharapkan lebih banyak inisiatif seperti ini dapat dilaksanakan di seluruh negara supaya dapat meningkatkan kesedaran masyarakat tentang gaya hidup aktif dan kepentingan menjaga kesihatan.



FAKTA MENARIK TENTANG KESIHATAN



1



Sinar UV masih boleh meresap ke dalam kulit walaupun cuaca mendung. Itulah sebabnya **sunscreen** perlu dipakai setiap hari, bukan hanya bila panas terik.

2



Kulit juga boleh mengalami dehidrasi walaupun jenis kulit anda berminyak. Minum air mencukupi dan guna pelembap kulit yang sesuai sangat penting.

3

Terlalu kerap mencuci muka boleh merosakkan lapisan pelindung kulit.

Cuci dua kali sehari sudah mencukupi - pagi dan malam.



Produk penjagaan kulit mahal tidak semestinya lebih berkesan. Kandungan bahan aktif dan kesesuaian dengan jenis kulit anda adalah lebih penting.

4



5

Jerawat bukan semata-mata disebabkan oleh makan coklat.

Ia lebih berkait dengan hormon, stres dan kebersihan kulit.



Vitamin C membantu menjaga kesihatan kulit, kuku dan rambut serta membantu penyerapan zat besi, membantu penyembuhan luka dan membantu meningkatkan sistem imuniti. Buah jambu batu adalah salah satu makanan tinggi Vitamin C.

6

7

Kulit memperbaiki dirinya sendiri ketika kita tidur. Sebab tu tidur cukup dipanggil "beauty sleep" - bukan mitos!



Fisioterapi VS Kiropraktik



Panduan memilih terapi yang tepat untuk anda

Fisioterapi dan kiropraktik sering menjadi pilihan bagi mereka yang mengalami masalah kesakitan otot, sendi atau tulang belakang. Walaupun kedua-duanya bertujuan untuk mengurangkan kesakitan dan meningkatkan fungsi tubuh, pendekatan yang digunakan berbeza. Artikel ini akan meneliti perbezaan antara fisioterapi dan kiropraktik, serta memberikan panduan untuk memilih terapi yang paling sesuai berdasarkan keperluan anda.

Persamaan antara fisioterapi dan kiropraktik

Fisioterapi dan kiropraktik mempunyai matlamat yang sama iaitu untuk mengurangkan kesakitan dan memulihkan fungsi tubuh. Kedua-duanya menggunakan kaedah bukan invasif tanpa pembedahan, serta teknik manual seperti urutan dan regangan untuk merawat masalah otot, sendi dan tulang belakang. Kedua-dua rawatan juga berfokus kepada penjagaan diri dan memberi pendidikan mengenai cara untuk mengelakkan kecederaan.

Tugas ahli fisioterapi

Ahli fisioterapi bertanggungjawab untuk membantu pesakit mengurangkan kesakitan dan meningkatkan kekuatan serta fungsi fizikal. Beberapa tugas utama termasuk:

- Menilai tahap kesakitan, fleksibiliti dan kekuatan otot pesakit.
- Merancang pelan rawatan termasuk senaman, modaliti dan rawatan manual.
- Melatih pesakit untuk melakukan senaman terapeutik bagi pemulihan fungsi tubuh dan pencegahan kecederaan berulang.
- Memberi pendidikan kesihatan seperti nasihat mengenai postur dan teknik pergerakan yang betul.
- Menilai kemajuan pesakit dan menyesuaikan pelan rawatan.

Bila fisioterapi diperlukan?

Fisioterapi berguna dalam beberapa keadaan seperti:

- Selepas kemalangan, kecederaan atau pembedahan
- Kesukaran bergerak atau kesakitan berkaitan pergerakan
- Pemulihan daripada penyakit kronik
- Masalah postur atau kecederaan berulang

Apa yang dilakukan oleh seorang kiropraktor?

Kiropraktor memberi rawatan dengan memanipulasi tulang belakang untuk mengurangkan kesakitan dan keradangan. Kiropraktik sesuai untuk masalah seperti sakit belakang, leher, sendi dan kepala. Kiropraktor akan menilai simptom pesakit melalui pemeriksaan fizikal dan memberi pelarasan tulang belakang serta mengesyorkan gaya hidup sihat.

Bagaimana memilih terapi yang tepat? Pemilihan antara fisioterapi dan kiropraktik bergantung kepada jenis masalah yang dihadapi. Fisioterapi lebih sesuai untuk kecederaan otot dan pemulihan selepas pembedahan manakala kiropraktik lebih berkesan untuk masalah penajajaran tulang belakang dan sakit saraf. Kadang-kadang, gabungan kedua-dua rawatan boleh memberikan hasil terbaik.

Sebelum memilih terapi, berbincang dengan doktor anda. Doktor akan memberi nasihat berdasarkan keadaan kesihatan anda dan membantu memilih terapi yang paling sesuai.

Kesimpulan

Fisioterapi dan kiropraktik menawarkan kaedah bukan invasif untuk mengurangkan kesakitan dan meningkatkan fungsi tubuh. Fisioterapi memberi tumpuan kepada pemulihan pergerakan, manakala kiropraktik menekankan penajajaran tulang belakang dan sistem saraf. Pilih terapi yang sesuai berdasarkan keperluan kesihatan anda dan pastikan untuk mendapatkan pandangan profesional.

Perbezaan utama: Fisioterapi vs Kiropraktik

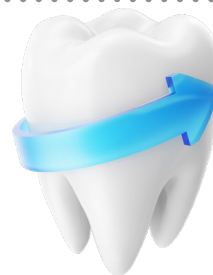
Aspek	Fisioterapi	Kiropraktik
Matlamat Utama	Memulihkan pergerakan dan fungsi tubuh	Melegakan kesakitan dan penajajaran tulang belakang
Fokus Rawatan	Pergerakan otot dan fungsi keseluruhan	Sistem muskuloskeletal & saraf
Kaedah Rawatan	Senaman, regangan, terapi manual, pendidikan pesakit	Manipulasi tulang belakang & pelarasan
Persekitaran Rawatan	Pelbagai (hospital, rumah, klinik)	Biasanya di klinik kiropraktik
Sesuai untuk	Pemulihan selepas kecederaan / pembedahan, penyakit kronik	Sakit belakang, leher, kepala, penajajaran tulang
Akta yang Mengawal Selia	Akta Profesion Kesihatan Bersekutu 2016	Akta Perubatan Tradisional dan Komplementari 2016

Suntingan:

Mohd Helmi bin Hashim | MAHPC(PT):00005 | Ketua Profesion Pegawai Pemulihan Perubatan dan Jurupuluh Perubatan Fisioterapi, BSKB, KKM

GIGI BONGSU

Oleh Dr Mustafa Jaapar - Ketua Penolong Pengarah Kanan Program Kesihatan Pergigian, KKM



BUAT HAL?

Pernah rasa sengal pada bahagian belakang mulut secara tiba-tiba?

Itu mungkin disebabkan oleh gigi bongsu anda yang mula 'buat hal'!

Gigi bongsu ialah gigi geraham terakhir yang biasanya tumbuh pada usia 17 tahun ke atas.

Sesetengah rahang tidak cukup ruang untuk memuatkan 32 batang gigi sehingga menyebabkan hampir 24.4% daripada golongan dewasa mengalami masalah gigi bongsu tersekat atau terimpak.

Gigi bongsu 'buat hal' apabila berlaku kekurangan ruang, halangan oleh struktur atau gigi bersebelahan dan kedudukan tidak normal semasa perkembangan gigi.

Apakah penyebab utama masalah gigi bongsu?

- Tiada ruang – Gigi tumbuh senget atau separuh tersembunyi dalam gusi.
- Terimpak – Terperangkap di bawah gusi atau menolak gigi lain.
- Sukar dibersihkan – Meningkatkan risiko karies gigi dan keradangan gusi.

Kajian menunjukkan gigi bongsu rahang bawah lebih cenderung tersekat (25.4%) berbanding rahang atas (14.2%). Kebanyakan individu juga hanya mengalami satu atau dua gigi bongsu tersekat dan bukan keempat-empatnya.

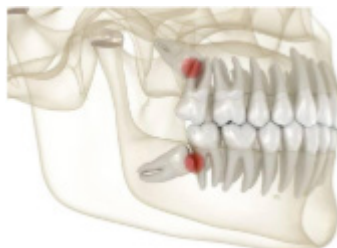


Tanda dan gejala:

- Sakit dan tekanan pada bahagian belakang rahang.



- Gusi bengkak dan merah.



- Sukar membuka mulut.
- Nafas berbau akibat jangkitan bakteria.
- Demam.

Perluakah dicabut?

Tidak semua gigi bongsu perlu dicabut. Jika ia tumbuh dengan baik dan tidak mengganggu, anda tidak perlu risau.

Namun, doktor gigi mungkin mencadangkan cabutan jika:

- Ia menyebabkan kesakitan berulang atau mengalami jangkitan.
- Sukar dibersihkan, ada karies gigi



- Penyakit gusi atau keadaan abnormal lain.
- Mengganggu susunan gigi lain.

Apa yang boleh anda lakukan?

- Penjagaan sendiri:
 - Periksa mulut sendiri setiap hari termasuk gigi bongsu.
 - Berus gigi dengan ubat gigi berfluorida
 - Pastikan cara pembersihan yang efektif mengikut keadaan mulut anda.
 - Berkumur dengan air garam suam atau ubat kumur dan ambil ubat tahan sakit jika perlu.
 - Makan makanan lembut dan berhati-hati semasa mengunyah makanan sehingga sakit berkurangan.
- Jumpa doktor gigi:
 - Jika kesakitan berpanjangan, dapatkan pemeriksaan segera.
 - Sekiranya cabutan diperlukan,

prosedur ini biasanya dilakukan menggunakan ubat bius setempat pada kawasan terlibat.

- Bengkak atau ketidakselesaan selepas prosedur adalah normal dan boleh dikawal dengan pengambilan ubatan serta penjagaan selepas rawatan yang betul.

Jangan biarkan masalah gigi bongsu mengganggu hidup anda!

Dapatkan pemeriksaan pergigian secara berkala sekurang-kurangnya setahun sekali dan bertindak segera dalam memastikan kesihatan mulut anda terjaga.



Rujukan:
Oral Health Programme, Ministry of Health Malaysia (2021). *Clinical Practice Guidelines: Management of Unerupted and Impacted Third Molar Teeth* (2nd Edition).



Pernahkah anda perasan ada ruang kosong pada barisan gigi yang sepatutnya diisi oleh gigi kekal?

Jika ya, anda mungkin mengalami hipodontia iaitu keadaan yang mana satu atau lebih gigi kekal tidak terbentuk sejak lahir.

Dianggarkan antara 6% hingga 11.3% daripada penduduk global menghadapi keabnormalan pergigian yang jarang berlaku ini.

Di Malaysia, kajian mendapati bahawa hipodontia paling kerap melibatkan gigi kacip kedua rahang atas dan gigi geraham kecil kedua.

Lebih mengejutkan, hipodontia lebih banyak berlaku dalam kalangan wanita berbanding lelaki dengan nisbah sekitar 3:2.

HIPODONTIA

**BILA GIGI
TIDAK
TUMBUH
SEPERTI
SEPATUTNYA**



Oleh:
DR MUSTAFFA JAAPAR
KETUA PENOLONG PENGARAH KANAN
Program Kesihatan Pergigian, KKM

Kenapa Hipodontia Berlaku?

Punca utama adalah tidak diketahui. Pun begitu, berikut beberapa faktor penyebab:

- Faktor genetik** – Hipodontia boleh diwarisi dalam keluarga dengan 30% hingga 50% pesakit mempunyai sejarah keluarga.
- Gangguan perkembangan** – Trauma, jangkitan atau pendedahan kepada ubat tertentu semasa kehamilan boleh menjejaskan pembentukan gigi kekal.
- Keadaan kesihatan tertentu** – Sindrom seperti Ectodermal Dysplasia dan Sindrom Down sering dikaitkan dengan hipodontia.

Apa kesannya?

- Kesukaran mengunyah
- Perubahan bentuk wajah
- Masalah pertuturan
- Menjejaskan keyakinan diri

Apa yang boleh dilakukan?

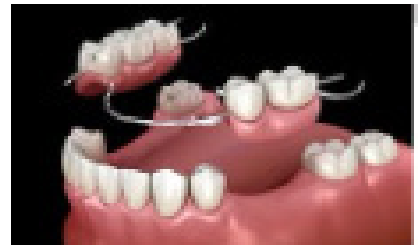
Terdapat pelbagai pilihan rawatan bergantung kepada tahap hipodontia:

- Pendakap gigi



Jika ruang kecil, rawatan ortodontik boleh membantu menutup jurang.

- Gigi palsu atau implan pergigian



Sesuai untuk menggantikan gigi yang hilang dan memberikan fungsi serta estetik yang lebih baik.

- Jambatan Gigi (Bridge)



Alternatif untuk menggantikan satu atau dua gigi yang hilang bergantung kepada keadaan gigi bersebelahan.

Bagi kanak-kanak dengan hipodontia, disyorkan untuk mendapatkan rawatan prostetik (prostodontik) lebih awal bagi memastikan perkembangan rahang dan fungsi gigi yang optimum.

Diagnosis awal dan rawatan yang sesuai sangat penting untuk mengurangkan kesan hipodontia terhadap kesihatan mulut dan kesejahteraan pesakit.

Jika anda atau anak mengalami hipodontia, periksa mulut sendiri. Kira jumlah gigi anda sama ada kurang atau tidak?

Jangan biarkan gigi yang hilang merosakkan keyakinan diri anda. Dapatkan rawatan sekarang dan senyumlah dengan lebih yakin!

Rujukan:
Oral Health Programme, Ministry of Health Malaysia. (2023). *Clinical Practice Guidelines: Management of Hypodontia 2nd Edition*.



IMUNISASI SEPANJANG HAYAT

Penyakit berjangkit boleh menyerang dan mengancam nyawa individu tanpa mengira peringkat usia. Tambahan pula, tahap imuniti boleh berkurang dari semasa ke semasa. Risiko jangkitan baru juga mungkin muncul apabila umur meningkat atau apabila seseorang mempunyai masalah kesihatan.

Oleh itu, pentingnya imunisasi sepanjang hayat bagi melindungi individu dari bayi hingga warga emas daripada penyakit berjangkit yang boleh dicegah melalui imunisasi.

Imunisasi yang disyorkan bagi setiap peringkat umur

Ibu Hamil	Bayi Kanak-kanak Remaja	Dewasa	Warga Emas
Boleh didapati di Klinik Kerajaan			
- Tetanus - Tdap (tetanus, difteria, pertusis)	- Campak (<i>measles</i>) - Beguk (<i>mumps</i>) - Rubela - Hepatitis B - Tuberkulosis - Polio - Difteria - Batuk kokol (pertusis) <i>*Rujuk jadual imunisasi kebangsaan yang terkini</i>	- Kancing gigi (tetanus) <i>Haemophilus influenzae</i> jenis B - Pneumokokal <i>Japanese encephalitis</i> <i>Human papillomavirus</i> (HPV)	Individu Berisiko Tinggi: COVID-19 Jemaah Haji: Meningokokal Individu Berisiko Tinggi: - Influenza Jemaah Haji: - Meningokokal - Influenza - COVID-19
Boleh didapati di klinik atau hospital swasta			
Influenza	- Rotavirus - Influenza - Hepatitis A - Meningokokal - Cacar air (<i>chickenpox</i>)	- Influenza - Hepatitis A - Tdap - Polio <i>Yellow fever</i> (jika melancong ke negara endemik)	- Pneumokokal - Kayap (<i>shingles</i>)



Imunisasi untuk semua — ayuh kita jayakan!

Layari **immunise4life.my** untuk dapatkan informasi mengenai imunisasi.

KERINTANGAN ANTIMIKROB

(Anti Microbial Resistance - AMR)

Bakteria dalam makanan

Bakteria ada di mana-mana sama ada di dalam tanah, air, tumbuhan, haiwan, manusia dan makanan.

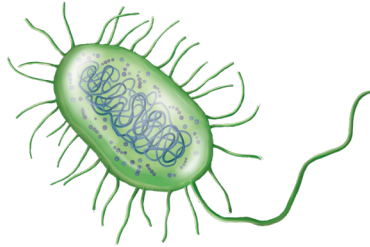
Kenali tiga jenis bakteria dalam makanan:

1. **Bakteria baik:** bagus untuk kesihatan
2. **Bakteria jahat:** penyebab makanan rosak dan keracunan makanan
3. **Bakteria kebal:** tidak dapat dimusnahkan dengan antibiotik. Pesakit tidak dapat dirawat

Bakteria kebal

- Bakteria kebal tidak dapat dimusnahkan dengan antibiotik dan pesakit tidak boleh dirawat
- Bakteria kebal hidup dalam haiwan ternakan seperti lembu, kambing, ayam, ikan dan khinzir.

Bagaimana bakteria kebal merebak?



Melalui persekitaran iaitu tanah atau air yang telah dicemari oleh najis haiwan yang mengandungi bakteria kebal.

Tanah atau air yang tercemar boleh mencemari tumbuhan dan tanaman.

Bakteria kebal boleh tersebar kepada manusia melalui:

- Pencemaran silang semasa pemprosesan.
- Pengendalian makanan yang tidak bersih.
- Suhu memasak yang tidak mencukupi.

Bagaimana cara mengelak bakteria kebal hadir dalam makanan?



Simpan makanan pada suhu yang selamat

- Jangan letak makanan lebih 2 jam pada suhu bilik.
- Simpan makanan yang telah dimasak dan cepat rosak di dalam peti sejuk pada suhu di bawah 5°C.
- Kekalkan suhu makanan yang telah dimasak lebih daripada 60°C sebelum dihidangkan.
- Jangan simpan makanan yang telah dimasak atau lebih makanan terlalu lama dalam peti sejuk melebihi 3 hari.
- Jangan biarkan makanan sejuk beku dicairkan pada suhu bilik.

Jaga kebersihan

- Basuh tangan sebelum dan selepas menyediakan makanan.
- Basuh tangan selepas keluar dari tandas.
- Cuci peralatan yang digunakan untuk menyediakan makanan dengan bersih.
- Lindungi kawasan dapur dan makanan daripada dicemari oleh serangga, tikus dan lain-lain.



Masak dengan cara yang betul

- Pastikan makanan dimasak dengan sempurna terutamanya daging, ayam, telur dan makanan laut.
- Masak makanan berkuah dan sup sehingga mendidih.
- Bagi daging dan ayam, pastikan air rebusannya kelihatan jernih dan bukan berwarna merah jambu.
- Makanan yang hendak dipanaskan semula perlu dimasak dengan sempurna.



Asingkan bahan mentah daripada makanan yang sudah dimasak

- Asingkan bahan mentah seperti ayam, daging dan makanan laut daripada makanan yang telah dimasak.
- Gunakan perkakas dapur yang berasingan seperti pisau dan papan pemotong untuk menyediakan makanan yang mentah.
- Simpan makanan dalam bekas bertutup untuk mengelakkan makanan mentah bersentuhan dengan makanan yang telah dimasak.



Gunakan air dan bahan mentah yang selamat

- Gunakan air yang bersih atau yang telah dirawat agar ianya selamat untuk digunakan.
- Pilih bahan mentah yang segar dan selamat dimakan.
- Basuh buah-buahan dan sayur-sayuran terlebih dahulu terutamanya jika dimakan mentah.
- Elakkan makanan yang telah tamat tarikh luput.

CABARAN SIHAT MyHEALTH

CARI PERBEZAAN: BUDAYA HIDUP SIHAT VS TIDAK SIHAT

Adakah anda bijak mengenal pasti budaya hidup sihat? Mari uji kepekaan anda dan rebut peluang untuk menangi hadiah menarik!

Langkah-langkah Penyertaan:

1. Kenal Pasti Perbezaan

- Lihat gambar bertema Budaya Hidup Sihat vs Tidak Sihat di sebelah.
- Senaraikan tiga (3) perbezaan yang anda temui.

2. Amalan Sihat

- Nyatakan satu (1) perubahan budaya hidup sihat yang ingin anda cuba dalam minggu ini.

3. Soal Selidik Kesihatan Ringkas

- Jawab soalan-soalan berikut:

(a) Berapa kali anda bersenam dalam seminggu?

- ☐ Tidak pernah
- ☐ 1–2 kali
- ☐ 3–4 kali
- ☐ 5 kali atau lebih

(b) Berapa gelas air kosong anda minum setiap hari?

- ☐ 1–2 gelas
- ☐ 3–5 gelas
- ☐ 6–8 gelas
- ☐ Lebih daripada 8 gelas

Maklumat Penting:

Tarikh Mula Penyertaan:

1 Jun 2025

Tarikh Tutup Penyertaan:

20 Jun 2025

Hantarkan jawapan anda ke myhealth@moh.gov.my dan sertakan nama penuh dan nombor telefon untuk dihubungi.

Syarat Penyertaan:

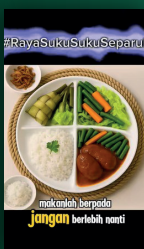
1. Terbuka kepada semua individu kecuali warga Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM).
2. Setiap peserta hanya dibenarkan menghantar satu (1) penyertaan sahaja.
3. Tiga (3) pemenang bertuah akan diumumkan dalam e-Majalah MyHealth for Life edisi September 2025.
4. Penyertaan mesti lengkap untuk melayakkan diri sebagai pemenang.



Aktiviti penuh bermakna bersama



Terasa syukur nikmat dari yang



makanlah berpadu jangan berkecil hati

Tahniah
kepada
Zeeda Hasain



Aktiviti pilihanku sayur dan



makanan berlemak tak mahu



kerana sihat idaman selalu

Pemenang Raya Penuh Makna POV Challenge
anjurkan Bahagian Pendidikan Kesihatan, KKM

Terima kasih atas penyertaan anda semua!

#RayaPenuhMakna #MyHEALTHKKM #MalaysiaSihat

CARI PERBEZAAN

BUDAYA HIDUP SIHAT

VS

TIDAK SIHAT

Situasi 1



Situasi 2



Situasi 3



KESIHATAN DIUTAMAKAN, HARI RAYA JADI LEBIH BERMAKNA



Bulan ini kita akan meraikan Hari Raya Aidiladha. Perayaan ini sinonim dengan ibadah korban dan juadah enak. Namun, harus diingat kesihatan jangan dilupakan. Makan secara sederhana dan seimbangkan dengan sayur serta buah-buahan. Libatkan diri dalam aktiviti sihat seperti gotong-royong atau senaman ringan bersama keluarga. Raya lebih ceria jika tubuh sihat.

Selamat Hari Raya Aidiladha!

Daripada
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia