

MyHEALTH For Life

BIL. 35

EDISI SEPTEMBER 2025

IKON INSPIRASI



AL-RUMIE

BANGKIT
SETELAH
UJIAN SAKIT
JANTUNG



DR. NUR ASYURA

capai cita-cita
meskipun hidap
'Penyakit 1000
Wajah'

BANGKIT LEBIH KUAT,

PUTUS ASA BUKAN PILIHAN

2

12

9



MENARIK

IV Sekilas Nota Editor

1 Minda Positif, Kuatkan Semangat, Hidup lebih Sihat!

2 Ikon Inspirasi
Penyakit jantung bukan halangan kekal aktif

4 Penyakit 1001 Wajah

6 Info Kesihatan:
Limfoma bukan sembarangan bengkok

8 Rawatan dan Penjagaan Parut Luka Pasca Kemalangan

9 Kesihatan Gigi
Pada usia 60 tahun, mengapa perlu ada 20 batang gigi?

10 Memahami Disfagia Dalam Kalangan Warga Emas
Panduan praktikal untuk penjaga

11 Dengkur
Sekadar bunyi biasa atau petanda bahaya?

12 Imunisasi
Penting untuk anak, perlindungan untuk tubuh

14 Awas, Ibu Ayah Jangan Pandang Ringan Cirit-Birit Berdarah!

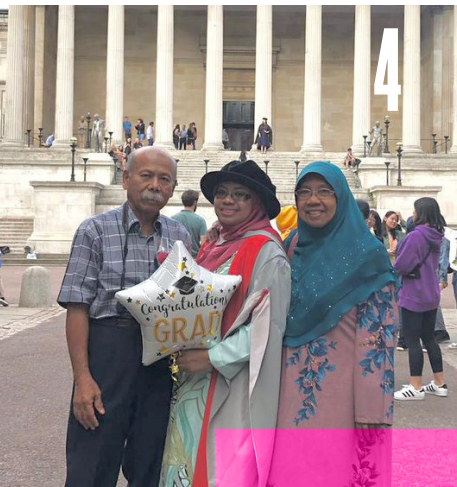
16 Inisiatif ANMS
Tingkat produktiviti, cegah obesiti



10

6

8



DI DALAM

18 Penjagaan Kesihatan Merentas Usia

19 Khabar ANMS Negeri Sihat milik semua

20 Inisiatif ANMS Sihat itu Saya!

22 Bendung Penularan Kes Denggi, Semai Semangat Perpaduan dan Kesukarelawanan

23 MyCHAMPION COMBI 2025 memperkukuh peranan kepimpinan komuniti

24 Bersama Membudayakan Hidup Sihat, Kukuhkan Imuniti Badan

26 Fakta Menarik Kesihatan

27 Tanya Farmasi Panduan penyimpanan dan pelupusan ubat

28 Cabaran Sihat MyHEALTH

29 Vaksin Influenza Tahunan Perlindungan penting untuk warga emas



BANGKIT LEBIH KUAT, PUTUS ASA BUKAN PILIHAN

Assalamualaikum dan salam sejahtera kepada pembaca yang dihormati,

Setiap insan mengimpikan kehidupan yang sihat dan sempurna. Namun, realitinya tidak semua bernasib baik. Ada yang diuji dengan penyakit kronik, genetik mahupun autoimun. Hakikat ini bukan mudah untuk diterima, lebih-lebih lagi apabila penyakit tersebut memberi kesan kepada fizikal, emosi dan kehidupan seharian.

Namun begitu, ramai dalam kalangan kita telah membuktikan bahawa **penyakit bukanlah penamat kepada impian**. Malah, ia boleh menjadi titik tolak untuk seseorang bangkit lebih kuat, percaya akan keupayaan diri dan lebih menghargai makna kehidupan. Kisah-kisah inspirasi pada edisi kali ini patut diselami, dijadikan motivasi untuk diri dan diraikan kejayaan atas kebangkitan semangat untuk sihat.

Kami bawakan pengalaman individu yang telah berjaya bangkit dan memilih untuk sembuh serta sihat setelah mengharungi ujian sakit. Mereka tidak menjadikan diagnosis sebagai alasan untuk putus

asa, sebaliknya memilih untuk terus melangkah dengan senyuman, semangat dan iltizam sihat.

Bukan itu sahaja, kami bawakan info kesihatan seperti limfoma, masalah berdegkur, disenteri dalam kalangan kanak-kanak selain panduan penyimpanan dan pengurusan ubat. Tidak ketinggalan, kami turut paparkan aktiviti program Agenda Nasional Malaysia Sihat.

Semoga paparan ini memberi inspirasi kepada para pembaca untuk terus menjaga kesihatan, mengamalkan gaya hidup sihat serta tidak mudah berputus asa.

Sesungguhnya, **kesihatan yang baik bukan semata-mata ketiadaan penyakit, tetapi bagaimana kita terus menjalani kehidupan dengan makna dan tujuan hidup.**

Terima kasih atas sokongan anda terhadap penerbitan ini. Semoga ia memberi manfaat dan mencetuskan inspirasi.

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>



Penafian: isi kandungan pada laman ini disediakan bagi tujuan makluman 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

MINDA POSITIF, KUATKAN SEMANGAT, HIDUP LEBIH SIHAT!

Kesihatan yang sebenar bukan terletak pada tubuh yang sihat tetapi juga pada minda yang sihat. Fikiran yang positif mampu memberi kekuatan untuk seseorang terus melangkah, mencari penyelesaian dan tidak mudah berputus asa apabila mengalami ujian kesihatan. Diakui masalah kesihatan terutama yang berlaku secara tiba-tiba boleh melemahkan semangat. Namun, bagaimana kita memilih untuk bangkit semula?

Berikut beberapa tip untuk mendapatkan minda yang positif dan membina semangat semula:

1

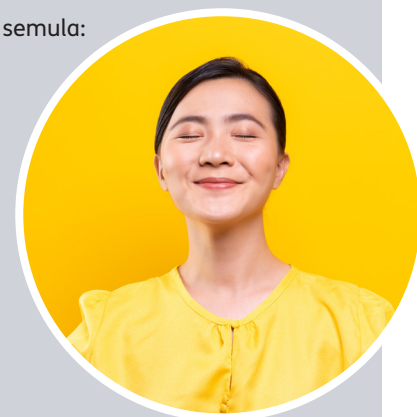
Kelilingi diri dengan orang positif

Berada dalam lingkungan yang positif membantu menyuburkan sikap positif dalam diri.

2

Isi hari dengan kandungan bermanfaat

Kawal jenis bacaan dan kandungan media sosial, tontonan dan muzik yang membantu anda berasa gembira dengan memilih bahan yang memberi inspirasi dan semangat.



3

Sentiasa bersyukur

Tulis sekurang-kurangnya tiga perkara yang anda suka dan syukuri setiap hari untuk melatih otak yang positif.

4

Ubah semula pandangan

Alihkan pemikiran negatif kepada pandangan yang lebih bersifat menerima, membina semangat dan rasa yakin pada diri.

5

Jaga kesihatan diri

Dapatkan tidur yang cukup, makan makanan sihat, bersenam mengikut keupayaan diri dan kekalkan hubungan sosial yang baik boleh menyokong kecerdasan mental dan positif.



Bukan itu sahaja, apabila anda merasai suatu ujian kesihatan, pastikan diri mendapatkan rawatan dan jangan putus harap. Rawatan awal boleh membantu prognosis yang lebih baik.

PENYAKIT JANTUNG BUKAN HALANGAN KEKAL AKTIF

Pernah terkena dua kali serangan jantung, Al- Rumie berjaya tamatkan Maraton Tokyo, tawan puncak Annapurna



Kejayaan menawan puncak Annapurna Base Camp di Nepal bukanlah suatu yang mudah untuk dilakukan. Apatah lagi bagi mereka yang bukan seorang pendaki dan pernah berdepan masalah jantung. Namun, itulah merupakan antara kejayaan terbesar yang dilakukan oleh Airulmi Mokhtar.

“Jujur saya nak beritahu, sampai sahaja di puncak, saya menangis tanda syukur kerana berjaya *survived*,” kata lelaki berusia 48 tahun tersebut.

Beliau yang lebih dikenali sebagai Al-Rumie merupakan seorang pelari yang kini menjadikan aktiviti sukan bukan hanya sekadar hobi tapi mampu memberi kesedaran kepada masyarakat supaya menjalani gaya hidup aktif.

Beliau mengakui persiapan ke Annapurna bukan mudah. Sebagai seorang yang pernah mengalami serangan jantung, nasihat pakar jantung adalah paling dititik beratkan bagi memastikan tubuhnya benar-benar bersedia menghadapi suhu sejuk dan ketinggian ekstrem.

“Saya pastikan saya menjalani latihan yang betul dan akan memastikan saya melakukan *strength workout* sekurang-kurangnya seminggu sekali. Selain latihan larian dan mendaki, pemeriksaan kecerdasan kardiorespiratori VO2Max adalah antara perkara yang turut saya lakukan,” ujarnya bercerita mengenai persiapannya.

Bukan itu sahaja, Al-Rumie turut pergi mendaki gunung dan bukit di Malaysia selain banyak merujuk “sifu-sifu” pendaki gunung berkaitan persiapan dan kelengkapan yang diperlukan.

Kongsi anak kelahiran Johor Bahru, Johor itu, ketika ramai bimbang dengan risiko Penyakit Altitud Tinggi (AMS), kumpulannya selamat menamatkan pendakian tanpa sebarang insiden yang tidak diingini.

“Saya bukan *hiker* tegar, tapi saya suka cabaran. Selepas berjaya tawan Gunung Kinabalu pada 2022, Annapurna memang jadi impian,” tuturnya sambil memberitahu, kesempatan merakam video vlog *storytelling* secara bersahaja tanpa skrip dan *cinematic* merupakan motivasi untuk dirinya.



MENGULAS LANJUT, AL-RUMIE MENGAKUI SERANGAN JANTUNG BOLEH BERLAKU PADA SESIAPA SAHAJA, TIDAK KIRA AKTIF ATAU TIDAK.



Sejarah lampau

Mengimbu kembali pengalaman pernah berdepan serangan jantung yang hampir meragut nyawanya, Al-Rumie memberitahu kejadian itu berlaku ketika persediaan mengambil bahagian dalam kejohanan *Tokyo Marathon* pada tahun 2020. Acara itu bagaimanapun dibatalkan akibat penularan COVID-19.

Mengakui kecewa kerana persiapan termasuk latihan, tiket penerbangan dan penginapan sudah dibuat namun bapa kepada dua orang cahaya mata itu tidak menyangka ia adalah perancangan Allah yang terbaik kerana beliau terkena serangan jantung sebanyak dua kali semasa melakukan aktiviti larian.

“Tiba-tiba dada rasa sangat sakit, sesak nafas dan berpeluh-peluh. Saya fikir ia serangan asma dan pergi ke klinik untuk rawatan. Keesokan hari ketika berjoging di Teluk Intan, saya alami serangan kedua yang lebih teruk dan hampir rebah di tepi tasik,” katanya mengimbas detik cemas.

Beliau kemudiannya ke hospital dan hasil pemeriksaan amat mengejutkan apabila salur darah jantung tersumbat 90 peratus iaitu sepanjang 4 sentimeter, memerlukan prosedur angiogram dan pemasangan *stent*.

Pada awalnya, Al-Rumie tidak dapat menerima hakikat tersebut. Hal ini kerana, beliau seorang yang rajin bersenam dan pemeriksaan kesihatan tahunan adalah normal. Pun begitu, pakar menjelaskan bahawa sejarah lampau seperti pernah merokok, obesiti, darah tinggi, asma teruk, stres kerja dan faktor genetik turut memainkan peranan besar.

Selepas menjalani proses pemulihan selama tiga bulan, bapa kepada dua orang cahaya mata itu kembali memulakan latihan secara perlahan-lahan.

“Saya *adjust expectations*. Dah tak kejar *timing*, saya lari untuk sihat,” katanya.



Pada tahun 2023, Al-Rumie akhirnya berjaya menamatkan *Tokyo Marathon* yang tertangguh dan pada kali ini dengan rentak sederhana dan lebih memikirkan kesihatan berbanding catatan masa.

Rutin hariannya juga menjadi lebih teratur. Al-Rumie memantau kadar denyutan jantung dengan jam pintar, memastikan tidur cukup, mengurus stres, makan ubat mengikut ketetapan waktu dan menjauhkan aktiviti berisiko tinggi seperti badminton atau berlari terlalu laju.

Lebih menarik, Pengurus Kanan Operasi di sebuah GLC itu menggunakan media sosial termasuk YouTube dengan lebih 76 ribu pengikut untuk berkongsi pengalaman menggunakan hashtag *#sebarkebaikan*. “Saya suka gunakan diri saya sendiri sebagai *case study*. Ada orang malu dan saya juga begitu pada mulanya. Namun, tiada model yang lebih tepat selain diri saya dan ia lebih jujur dan berkesan.

“Kalau kita jatuh sakit atau meninggal, keluarga kita yang akan susah. Saya sendiri merupakan tunggak keluarga dan mempunyai seorang anak autisme yang perlukan perhatian penuh,” katanya.



PENYAKIT 1001 WAJAH

Hidap Systemic Lupus Erythematosus dan Lupus Nephritis, Dr. Nur Asyura tak jadikan alasan berhenti kejar impian

Rasa pening kepala, keletihan dan kebas anggota badan mungkin antara signal tubuh yang sering diabaikan. Namun bagi Dr. Nur Asyura Binti Nor Amdan, simptom yang berlarutan telah menimbulkan tanda tanya pada dirinya.

Situasi itu mula disedari ketika beliau berada di tahun akhir pengajian ijazah di Universiti Malaya. Doktor pada awalnya mengesyaki ia adalah serangan vertigo.

Pun begitu, selepas mengambil ubat, keadaannya tidak juga pulih. Bukan itu sahaja, tubuhnya juga kadang-kala terasa lemah, tangan seperti ditekan-tekan, kaki sakit, pucat dan sejuk pada bahagian hujung jari. Beliau juga dikesan mengalami anemia atau aras hemoglobin yang rendah.

“Doktor yang saya temui waktu itu mengesyaki ia mungkin ada kaitan dengan talasemia namun ujian darah tidak pula tunjuk apa-apa. Akhirnya saya ke hospital, dan selepas penilaian oleh tiga orang pakar, saya telah disahkan menghidap Systemic Lupus Erythematosus (SLE) dan Lupus Nephritis yang memberi kesan kepada organ buah pinggang, darah dan sendi,” cerita Dr. Nur Asyura.

Beliau kemudiannya dimasukkan ke hospital selama dua minggu untuk pemeriksaan menyeluruh dan hasil biopsi mengesahkan tahap penyakit Lupus Nephritis yang dihidapinya berada pada peringkat 2B iaitu masih terkawal, tetapi memerlukan rawatan berkekalan.

“Sewaktu disahkan menghidap penyakit ini, saya teringat pernah terbaca tentang kisah seorang gadis yang memberitahu dirinya menghidap penyakit autoimun yang menyerang organ badannya sendiri di dalam sebuah majalah. Waktu itu saya tidak faham dan tertanya-tanya apakah penyakit tersebut? Bagaimanapun, tak sangka saya juga mengalami masalah serupa,” kongsi wanita berusia 40 tahun itu mengimbuai zaman remajanya.

Anak kelahiran negeri Johor itu mengakui beliau menerima takdir menghidap penyakit kronik tersebut dengan hati yang terbuka.

“Mungkin pada peringkat awal, saya sendiri tidak mempunyai banyak pengetahuan tentang penyakit ini dan apabila berasa tubuh semakin sihat dengan ubat-ubat yang dibekalkan, saya rasa bersyukur. Apa lagi sesi pengajian saya di menara gading tidak banyak terganggu dan masih dapat menjalani kehidupan seperti biasa.



Dr. Nur Asyura bekerja dalam bidang mikrobiologi meskipun menghidap penyakit autoimun.



Antara ubat-ubatan yang perlu diambil setiap hari.

Rawatan Berterusan

Ujar Dr. Nur Asyura yang kini berkhidmat sebagai Pegawai Penyelidik, Unit Bakteriologi di Pusat Penyelidikan Penyakit Berjangkit (IDRC), Institut Penyelidikan Perubatan (IMR), Institut Kesihatan Negara, beliau bergantung kepada ubat-ubatan harian dan pemantauan berkala oleh pakar setiap satu hingga tiga bulan.

Menyambung kisahnya, Dr. Nur Asyura memberitahu beliau menyambung rawatan di London, United Kingdom ketika menyambung pengajian ke peringkat doktor falsafah (PhD) di University College London dan bertuah kerana mendapat sokongan pakar yang berpengalaman di sana.

“Alhamdulillah, saya juga berpeluang menunaikan ibadah haji tahun lalu dalam keadaan baik walaupun mempunyai banyak



Dr. Nur Asyura bersama keluarga yang sentiasa menjadi penguat semangat semasa proses rawatan yang dijalani.

keimbangan pada awalnya. Seperti yang semua tahu, setiap jemaah berdepan cabaran fizikal seperti cuaca panas, kesesakan dan keletihan. Pun begitu, berkat doa tanpa putus, rukun Islam kelima itu dapat saya tunaikan dengan sempurna,” tuturnya.

Dalam pada itu, beliau mengakui ada masanya emosinya terganggu apabila melihat keadaan pesakit SLE lain yang teruk. Namun, beliau memilih untuk memberi tumpuan pada kisah inspirasi pesakit-pesakit kanser yang komited menjalani rawatan dan mampu mencabar kemampuan diri mereka melakukan aktiviti lasak seperti mendaki Gunung Kinabalu dan Everest.

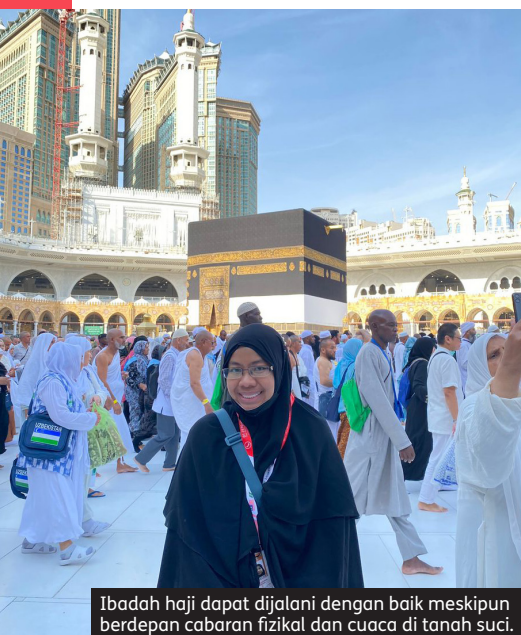
Dr. Nur Asyura juga bersyukur kerana mempunyai keluarga dan rakan terdekat yang mendokong dirinya untuk kekal positif

selain majikan yang memahami di tempat kerja.

Walaupun rawatan yang dijalani membantu anak bongsu daripada dua adik-beradik itu untuk menjalani kehidupan seharian, kesan sampingan seperti sakit perut, sakit sendi dan keletihan melampau tetap dirasakan.

Untuk itu, beliau sentiasa memastikan diri menjaga kesihatan melalui gaya hidup sihat, aktiviti fizikal seperti yoga, berjalan laju dan mendaki.

“Saya pernah cuba produk makanan tambahan atas saranan daripada keluarga, tetapi ia bagaimanapun tak menunjukkan keberkesanan. Jadi saya lebih memilih untuk mengambil vitamin yang bersesuaian untuk tubuh selain fokus kepada gaya pemakanan yang seimbang,” katanya.



Ibadah haji dapat dijalankan dengan baik meskipun berdepan cabaran fizikal dan cuaca di tanah suci.

Menyebarkan Kesedaran, Menginspirasi

Dr. Nur Asyura sedar ramai masyarakat belum memahami berkenaan penyakit lupus. Beliau berharap perkongsian ini akan membuka mata ramai tentang kepelbagaian simptom lupus dan pentingnya pemeriksaan awal.

Biarpun lupus tiada penawar, ia bukan noktah kepada harapan. Rawatan awal, gaya hidup sihat dan semangat juang mampu membuka jalan untuk hidup yang tetap bermakna.

“Setiap pesakit akan alami simptom berbeza. Jangan abaikan perubahan tubuh, walau sekecil mana pun. Lagi cepat dirawat, lagi baik prognosisnya.

“Bagi mereka yang senasib pula, jangan hadkan diri kerana menghidap penyakit



kronik. Lakukan apa yang anda mahu, selagi termampu dan berpada-pada,” kata beliau yang kini terlibat dalam bidang mikrobiologi meskipun bergantung kepada ubat ‘immunosuppressant’ untuk mengawal penyakit yang dihidapi.

BUKAN SEMBARANGAN BENGGKAK

Kanser pada nodus limfa boleh merebak pantas, ancam nyawa, tetapi ada rawatan yang mampu menyembuhkan

Pernakkah anda berasa sangat letih, berpeluh-peluh pada waktu malam, atau mendapati ada bengkak di leher tanpa sebab? Berhati-hati! Gejala ini mungkin kelihatan biasa, tetapi bagi sesetengah orang ia adalah tanda awal **kanser limfoma**.



Apa itu Limfoma?

Limfoma ialah sejenis kanser darah yang bermula dalam sistem limfa, iaitu rangkaian salur dan nodus yang membantu sistem pertahanan badan. Kanser ini terjadi apabila sel limfa (sejenis sel darah putih) membiak secara tidak terkawal sehingga mengganggu fungsi imun badan.

Terdapat dua jenis utama limfoma:

1. **Limfoma Hodgkin**
 - Mempunyai sel khas yang dipanggil *Reed-Sternberg cells*.
 - Kebiasaannya memberi tindak balas yang baik terhadap rawatan.
2. **Limfoma Bukan Hodgkin (NHL)**
 - Lebih kerap berlaku berbanding Limfoma Hodgkin.
 - Mempunyai banyak sub-jenis dengan tahap perkembangan agresif yang berbeza.



Siapa Berisiko?

Limfoma boleh menyerang sesiapa sahaja, tetapi risiko lebih tinggi jika:

- **Umur:**
NHL lebih banyak berlaku kepada mereka yang berusia 60 tahun ke atas, manakala Hodgkin sering terjadi pada individu berumur 15–35 tahun.
- **Sistem imun lemah:**
Pesakit HIV/AIDS, penerima pemindahan organ atau penyakit autoimun.
- **Jangkitan virus tertentu:**
Seperti Epstein-Barr Virus (EBV) dan Human T-cell Leukemia Virus (HTLV).
- **Pendedahan bahan kimia:**
Contohnya racun rumpai dan bahan pelarut industri.



Tanda-tanda Amaran

Segera berjumpa doktor jika anda mengalami:

- Bengkak pada leher, ketiak atau pangkal paha (biasanya tidak sakit).
- Demam berulang atau berpanjangan.
- Berpeluh pada waktu malam secara berlebihan.
- Penurunan berat badan mendadak.
- Keletihan melampau.
- Gatal-gatal badan tanpa sebab.
- Batuk, sesak nafas atau sakit dada (jika nodus limfa membesar di dada).



Pilihan Rawatan

Rawatan bergantung pada jenis, tahap penyakit dan keadaan pesakit. Antara rawatan yang tersedia:

- **Kemoterapi**
rawatan utama bagi kebanyakan kes.
- **Radioterapi.**
- **Imunoterapi**
contohnya antibodi monoklonal seperti *Rituximab*.
- **Pemindahan stem sel**
untuk kes berisiko tinggi atau berulang.
- **Rawatan sasaran molekul**
bergantung pada ciri genetik kanser.



Kebanyakan pesakit memberi tindak balas yang baik terhadap rawatan, terutama jika dikesan awal. **Limfoma Hodgkin** sering boleh sembuh sepenuhnya, manakala sesetengah jenis **NHL** walaupun agresif, masih boleh dirawat. Jenis yang lebih perlahan pula mungkin memerlukan pemantauan jangka panjang.



Ingat! Jika anda mengalami bengkak pada nodus limfa atau gejala yang tidak dapat dijelaskan selama beberapa minggu, jangan tunggu. Pemeriksaan awal dan secara berkala boleh menyelamatkan nyawa anda.



Semakan
oleh:

DR. NORASRINA BINTI ISHAK
PAKAR PERUBATAN TRANSFUSI
Hospital Shah Alam

RAWATAN DAN PENJAGAAN PARUT LUKA PASCA KEMALANGAN

“Malang tidak berbau”

Begitulah peribahasa Melayu yang sering mengingatkan kita bahawa musibah boleh berlaku pada bila-bila masa tanpa sebarang amaran atau petanda awal. Ini terutamanya apabila melibatkan kemalangan yang membawa kecederaan fizikal seperti kemalangan jalan raya, melecur akibat terkena air panas mahupun kecederaan aktiviti bersukan.

Kemungkinan besar kecelakaan yang dialami membawa kepada luka dan menghasilkan parut. Ini amat merunsingkan terutamanya jika parut terbentuk pada bahagian badan yang mempunyai nilai estetik atau kecantikan yang tinggi seperti bahagian muka. Parut yang terhasil pada sendi-sendi jari dan pergelangan tangan juga boleh memudaratkan sekiranya mengganggu fungsi bahagian tersebut.

Parut yang seringkali membawa kemudatan sama ada daripada segi estetik mahupun fungsi adalah parut yang berpatologi (*pathological scarring*). Ini termasuklah:

- i. parut keloid
- ii. *hypertrophic scarring* dan
- iii. *atrophic scar*

Mereka yang mengalaminya sering kali mengadu gejala seperti gatal, sakit dan juga rupa paras parut yang tidak sedap dipandang. Keadaan tersebut bukan sahaja memberi impak kepada kesihatan fizikal malah turut memberi kesan emosi dan kesihatan mental.

Banyak faktor yang dikaitkan dengan pembentukan *pathological scar*. Antaranya termasuk jenis kulit, usia, jangkitan kuman dan keradangan pada luka asal, genetik, lokasi pada tubuh badan serta macam-macam lagi. Namun begitu, terdapat beberapa perkara yang boleh dilakukan dan perlu diberi perhatian bagi mengurangkan risiko pembentukan *pathological scar*.

Secara amnya, luka yang dialami mestilah sentiasa bersih dan dibiarkan lembap. Walaupun masyarakat kita menganggap luka harus kering namun sebenarnya, keseimbangan kelembapan luka adalah yang paling penting untuk memastikan

proses penyembuhan berjalan dengan baik dan optimum. Keadaan tidak terlalu kering dan tidak terlalu lembab akan tercapai dengan penggunaan bahan *dressing* dan teknik yang betul selain pemantauan dan seliaan oleh kakitangan kesihatan.

Perlindungan daripada cahaya matahari dan penggunaan krim pelindung matahari dengan SPF 30 ke atas pula membantu mengurangkan pigmentasi dalam pembentukan parut. Ini disarankan setelah luka sembuh dan diteruskan untuk masa akan datang.

Justeru, rawatan khas lain untuk parut termasuk penggunaan *silicone gel*, *silicone sheet*, rawatan urutan parut (*scar massage*) dan penggunaan pakaian tekanan (*pressure garment*). Ini semua membantu mengurangkan pembentukan parut yang tidak diinginkan.

Di samping itu, rawatan lain yang lebih invasif juga mungkin perlu bagi merawat dan membantu simptom *pathological scar*. Antaranya termasuk rawatan mencucuk ubat ke parut tersebut, laser dan pembedahan.

Kesimpulannya, tiada seorang pun yang mahu sebarang parut terbentuk pada tubuh badan atau muka. Namun, sekiranya ia berlaku disebabkan kecederaan yang tidak dapat dielakkan, terdapat rawatan yang dapat membantu mengurangkan kesan, penampilan dan gejala parut yang sudah terbentuk.

Harus diingatkan juga bahawa rawatan yang disebut mengambil masa yang panjang untuk menunjukkan keberkesanan dan pesakit perlu mempunyai tahap kesabaran yang tinggi untuk menghadapinya. Konsultasi dengan doktor pakar dan perawat kesihatan yang berkaitan adalah amat penting untuk sama-sama menghadapi parut pasca kemalangan.



Oleh:
DR ILYASAK HUSSIN
KETUA JABATAN DAN PAKAR BEDAH
Pembedahan Plastik & Rekonstruktif
Hospital Putrajaya



Rawatan luka dengan teknik betul boleh membantu mengurangkan pembentukan parut yang tidak diinginkan



Parut di bahagian sendi lengan yang mengganggu fungsi pergerakan



Pathological scar akibat kelecuman bahan kimia yang melibatkan kelopak mata dan memerlukan rawatan pembedahan



Parut keloid di cuping telinga

PADA USIA 60 TAHUN, MENGAPA PERLU ADA 20 BATANG GIGI?

“Mak cik dulu memang suka makan ulam-ulaman seperti petai dan jering. Memang sedap makan dengan sambal belacan, tapi sejak meningkat umur 60 ni, selera makan makin hilang. Sebabnya makcik dah tak ada banyak gigi. Makcik sekarang makan bubur dan yang lembut-lembut sahaja. Rasa nikmat hidup ni dah tak macam dulu,” itu keluhan Makcik Kiah.

Setiap individu seharusnya **mengekalkan sekurang-kurangnya 20 batang gigi semula jadi apabila mencapai umur 60 tahun**, bagi memastikan mereka dapat:

- Mengunyah makanan dengan baik,
- Bercakap dengan jelas,
- Menikmati kualiti hidup yang baik walaupun di usia tua.

Kenapa 20 Batang Gigi?

Menurut Tinjauan Kebangsaan Kesihatan Pergigian Orang Dewasa (NOHSA) 2020, trend menunjukkan bahawa peratus warga emas yang mempunyai sekurang-kurangnya 20 batang gigi kekal ialah sebanyak 34.3%.

Sementara itu satu kajian pada 2022 yang diterbitkan dalam BMC Oral Health bertajuk *Tooth retention, health and quality of life in older adults: A scoping review*, terdapat hubung kait positif bagi warga emas yang mempunyai gigi lebih daripada 20 batang dengan kesihatan secara keseluruhan serta penuaan yang sihat dan positif.

Hal ini kerana gigi merupakan aset penting untuk pertuturan, mengunyah makanan serta keterampilan sosial. Dengan adanya gigi yang sihat sebanyak 20 batang dan ke atas, gigi dapat berfungsi dengan baik seterusnya menjamin kualiti hidup yang sihat.

FAKTA:

Tinjauan Kebangsaan Kesihatan Mulut Orang Dewasa (NOHSA) 2020 mendedahkan 34.3% orang dewasa berumur 60 tahun dan ke atas mempunyai lebih 20 batang gigi.

Kempen 6020: Cecah Umur 60 Tahun, 20 Batang Gigi Sekurang-kurangnya ialah satu inisiatif kesihatan pergigian yang diperkenalkan oleh Kementerian Kesihatan

Justeru, pendidikan dan promosi kesihatan gigi kepada orang awam, terutama golongan dewasa dan warga emas adalah sangat penting. Penekanan kepada **pemeriksaan gigi berkala**, teknik memberus gigi dengan betul, penggunaan ubat gigi berfluorida dan pemakanan sihat membantu mengekalkan gigi yang sihat.

Selain itu, galakan untuk **menjaga gigi dari awal usia** harus diberikan kerana bermula dari gigi susu hinggalah diganti dengan gigi kekal seharusnya dijaga seumur hidup. Sokongan juga perlu diberikan kepada individu yang mengalami kehilangan gigi supaya mendapatkan rawatan penggantian gigi (seperti gigi palsu atau implan).

Paling penting, dapatkan pemeriksaan gigi setahun sekali bagi mengesan risiko dan penyakit pergigian lebih awal sebelum keadaan menjadi teruk. Dapatkan rawatan yang diperlukan dengan segera sekiranya mengalami masalah berkaitan pergigian.

Malaysia (KKM) bagi meningkatkan kesedaran orang ramai tentang kepentingan kesihatan gigi dan mulut sepanjang hayat.

Pelan Strategik Kesihatan Pergigian Kebangsaan 2022 - 2030 menyasarkan lebih daripada 50% warga emas di Malaysia pada usia 60 tahun dan ke atas dijangka mempunyai sekurang-kurangnya 20 batang gigi asli pada tahun 2030.

Rujukan:

Kajian *Tooth retention, health, and quality of life in older adults: A scoping review* terbitan BMC Oral Health.

Tinjauan Kebangsaan Kesihatan Mulut Orang Dewasa (NOHSA) 2020
Pelan Strategik Kesihatan Pergigian Kebangsaan 2022 - 2030

MEMAHAMI DISFAGIA DALAM KALANGAN WARGA EMAS: PANDUAN PRAKTIKAL UNTUK PENJAGA

Oleh: Puspa Maniam, Pegawai Pemulihan Perubatan (Pertuturan), Hospital Kuala Lumpur

Adakah waktu makan menjadi satu cabaran? Adakah warga emas di bawah jagaan anda kerap batuk, tercekik atau mengambil masa yang terlalu lama untuk menghabiskan hidangan? Ini mungkin bukan sekadar tersedak biasa, tetapi tanda-tanda disfagia iaitu kesukaran untuk menelan.

Masalah menelan bukan sahaja menjejaskan kualiti hidup, tetapi ia juga amat berbahaya. Jika tidak diuruskan dengan betul, ia boleh menyebabkan komplikasi serius seperti kekurangan zat (malnutrisi), dehidrasi dan jangkitan paru-paru (*aspiration pneumonia*) yang boleh mengancam nyawa. Sebagai penjaga, memahami cara membantu mereka adalah amat penting.

KENALI TANDA-TANDA AMARAN DISFAGIA

Perhatikan jika warga emas menunjukkan tanda-tanda berikut semasa atau selepas makan:

- Tersedak semasa/ selepas makan dan/ atau minum
- Kerap berdehem (*throat clearing*)
- Mengalami perubahan suara (suara kedengaran basah)
- Perlu menelan beberapa kali bagi setiap suapan
- Makanan tersangkut/ melekat di mulut atau tekak
- Sakit semasa menelan
- Air liur/ air meleleh keluar dari mulut
- Makanan/ minuman terkeluar dari hidung
- Perubahan tabiat pemakanan seperti kurang makan
- Pernafasan meningkat semasa/ selepas makan dan/ atau minum

Jika terdapat tanda-tanda disfagia, segera berjumpa dengan pegawai perubatan atau ahli terapi pertuturan-bahasa untuk penilaian lanjut.

PANDUAN KEPADA PENJAGA

Langkah UNIVERSAL sebelum makan

- Sediakan persekitaran yang kondusif
- Pakai gigi palsu, cermin mata dan alat bantu dengar (jika ada)
- Duduk dalam keadaan menegak dan selesa
- Pastikan jenis hidangan yang sesuai



Langkah SPESIFIK semasa makan



Menyuap Sendiri

Tugas anda adalah untuk mengingatkan mereka supaya:

- Makan dengan perlahan-lahan dan tidak gelojoh.
- Mengambil saiz suapan yang kecil.
- Menelan beberapa kali sebelum mengambil suapan yang seterusnya.
- Minum air selepas mengambil beberapa suapan makanan (bukan secara berterusan).



Bantuan Menyuap Separa

Tugas anda adalah untuk membantu secara fizikal:

- Untuk mencedok makanan atau mencapai cawan.
- Dengan memulakan suapan awal sebelum membiarkan mereka menyuap sendiri.
- Menggunakan teknik bantuan menyuap (*over hand/ under hand*).



Bantuan Menyuap Sepenuhnya

Tugas anda adalah untuk mengawal sepenuhnya proses suapan:

- Suap dengan perlahan-lahan menggunakan saiz suapan yang kecil.
- Beri masa yang secukupnya untuk mereka mengunyah.
- Tunggu mereka menelan beberapa kali sebelum memberi suapan seterusnya.
- Beri minum seteguk air selepas beberapa suapan

Langkah UNIVERSAL selepas makan

- Rehat dan duduk menegak selama 30 minit selepas waktu makan
- Periksa dan keluarkan sisa makanan dari mulut (jika ada)



DENGKUR: SEKADAR BUNYI BIASA ATAU PETANDA BAHAYA?

Pada setiap malam, ribuan orang di seluruh dunia tidur dalam keadaan berdengkur. Ada yang berbunyi halus dan ada pula yang seperti enjin! Tapi tahukah anda, di sebalik bunyi itu, mungkin tersembunyi satu masalah kesihatan yang serius?

Berdengkur merupakan bunyi kasar yang terhasil apabila udara melalui saluran pernafasan atas yang sempit semasa tidur. Ia terjadi kerana tisu lembut dalam kerongkong bergetar

setiap kali kita menarik nafas. Bunyinya boleh keluar dari mulut, hidung atau kedua-duanya sekali.

Ramai dalam kalangan orang dewasa berdengkur dan kebanyakannya lelaki, mereka yang berusia dan individu yang mempunyai berat badan berlebihan. Jika anda berdengkur setiap malam tanpa masalah kesihatan lain, anda mungkin hanya tergolong dalam kategori *habitual snorer*. Namun, jangan ambil mudah.



Bahaya yang Mengintai di Sebalik Dengkur

Dalam sesetengah kes, berdengkur boleh menjadi simptom kepada **apnea tidur obstruktif** atau **Obstructive Sleep Apnoea (OSA)**.

Tanda-tanda lain OSA termasuk:

- Mengantuk melampau di siang hari
- Tidur terganggu dan tidak menyegarkan
- Rasa letih/ lesu
- Sakit kepala waktu pagi
- Sukar fokus
- Gangguan emosi atau mudah marah
- Masalah ingatan

- Prestasi kerja yang merosot
- Kerap bangun malam untuk ke buang air kecil
- Tersedak atau tercekik semasa tidur

Tanpa rawatan, OSA boleh meningkatkan risiko penyakit seperti:

- Strok
- Serangan jantung
- Kencing manis
- Masalah paru-paru dan hati
- Kemurungan
- Darah tinggi



Anda mungkin berisiko jika:

- Lelaki
- Obesiti
- Mempunyai lemak tebal pada bahagian leher yang akan menekan saluran pernafasan
- Mempunyai sejarah keluarga dengan OSA
- Mempunyai struktur tengkorak atau rahang yang sempit.

Borang soal selidik Skala Mengantuk Epworth (ESS) boleh membantu menilai tahap mengantuk atau keletihan di siang hari yang mungkin berkaitan dengan OSA. Jika skor melebihi 10, berjumpalah dengan doktor pakar Telinga, Hidung dan Tekak (ENT) untuk pemeriksaan terperinci dan ujian endoskopi. Kajian tidur akan dilakukan untuk menentukan sama ada seseorang itu mengalami OSA.

Rawatan atau cara mengatasi OSA ini bergantung kepada punca masalah:

- **Perubahan gaya hidup:** Kurangkan berat badan, elak alkohol dan berhenti merokok.
- **Tabiat tidur sihat:** Tidur yang mencukupi dan pada waktu tetap.
- **Alat oral:** Sejenis alat yang dipakai di dalam mulut semasa tidur untuk menolak rahang ke hadapan dan memastikan saluran udara terbuka.
- **Penggunaan mesin CPAP (Continuous Positive Airway Pressure)** - Alat CPAP meniup udara bertekanan rendah ke dalam saluran pernafasan melalui topeng bagi mengelakkan saluran udara daripada tertutup.
- **Pembedahan:** Boleh dilakukan jika terdapat masalah struktur anatomi seperti hidung bengkok atau tonsil besar untuk mengatasi masalah sumbatan pada salur pernafasan atas.

Kesimpulannya, jika anda atau pasangan anda berdengkur setiap malam, jangan anggap ia perkara remeh. Dengkur bukan sekadar bunyi tetapi boleh menjadi petunjuk awal kepada masalah kesihatan yang serius. Dapatkan nasihat doktor segera kerana tidur yang berkualiti adalah kunci kepada kehidupan yang sihat dan bertenaga.

IMUNISASI: PENTING UNTUK ANAK, PERLINDUNGAN UNTUK TUBUH

Apa itu vaksin?

Vaksin ialah bahan biologi yang diberikan untuk merangsang sistem pertahanan badan (sistem imun) supaya dapat melawan penyakit berjangkit tertentu. Vaksin mengandungi antigen, iaitu bahagian daripada kuman (virus atau bakteria) yang telah dilemahkan, dimatikan, atau dihasilkan melalui teknologi moden seperti protein khas atau mRNA.

Imunisasi: Proses pembentukan imuniti dalam badan selepas menerima vaksin.

Vaksinasi: Proses pemberian vaksin ke dalam badan, sama ada melalui suntikan atau secara oral.

Imuniti: Perlindungan yang dihasilkan oleh tubuh badan kesan daripada tindak balas antara bendasing (antigen) dengan sistem pertahanan tubuh.



Kenapa vaksin penting untuk kesihatan anak-anak?

1. Bayi dan kanak-kanak lebih mudah dijangkiti penyakit berjangkit kerana sistem imun mereka masih belum matang.
2. Vaksin membantu “melatih” dan menguatkan sistem imun supaya anak mampu melawan penyakit dengan lebih berkesan.
3. Dengan vaksinasi, anak dilindungi daripada penyakit cegah vaksin yang boleh menyebabkan komplikasi serius, kecacatan kekal, atau kematian.
4. Vaksin juga mengurangkan risiko penularan penyakit, sekali gus melindungi keluarga dan masyarakat.

Bagaimana vaksin berfungsi?

1. Vaksin mengandungi sejumlah kecil antigen (daripada virus atau bakteria yang telah dilemahkan, dimatikan, atau sebahagian komponennya) yang disuntik ke dalam tubuh.
2. Tubuh mengenal pasti antigen tersebut sebagai “penceroboh” dan mula bertindak balas dengan menghasilkan antibodi serta sel memori.
3. Antigen dalam vaksin tidak membahayakan kerana ia telah dilemahkan, dimatikan, atau hanya sebahagian kecil sahaja, tetapi cukup untuk “melatih” sistem imun.
4. Apabila seseorang terdedah kepada jangkitan sebenar, sel memori akan mengingat kuman tersebut dan menghasilkan antibodi dengan cepat, sekali gus melindungi tubuh daripada penyakit.

Adakah vaksin mempunyai kesan sampingan?

Seperti ubat-ubatan lain, vaksin juga boleh menyebabkan kesan sampingan ringan seperti demam suhu rendah, atau rasa sakit dan kemerahan di tempat suntikan. Kesan ringan ini biasanya hilang sendiri dalam beberapa hari tanpa memerlukan rawatan.

Kesan sampingan yang teruk atau berpanjangan adalah sangat jarang berlaku, dan vaksin sentiasa dipantau keselamatannya bagi mengesan sebarang kejadian advers (AEFI) yang jarang berlaku.

Manfaat vaksin dalam mencegah penyakit berjangkit yang boleh menyebabkan komplikasi serius, kecacatan atau kematian adalah jauh lebih besar berbanding risiko kesan sampingan tersebut.



Apakah yang perlu dilakukan jika terdapat reaksi pada tempat suntikan?

Tempat suntikan vaksin mungkin bertukar kemerahan, sakit dan bengkak.



Tuam menggunakan tuala yang direndam dalam air sejuk (*cold compression*) untuk kurangkan sakit dan bengkak serta anak akan lebih selesa.



Reaksi akan sembuh dalam masa 1-2 hari. Jika berlarutan, bawa anak ke klinik untuk rawatan lanjut.



Bolehkah alahan kulit berlaku seminggu selepas menerima imunisasi?

Boleh. Alahan kulit merupakan reaksi hipersensitiviti lewat (*delayed hypersensitivity reaction*). Kemungkinan untuk berlaku adalah tinggi dengan vaksin MMR berbanding vaksin lain.

- Alahan ini biasanya diiringi dengan demam
- Bawa anak ke klinik jika alahan kulit berlaku

Kenapa saya perlu maklumkan kesan sampingan vaksin?

- Membantu memantau tren kesan sampingan vaksin di kalangan masyarakat.
- Memastikan rawatan yang sesuai dapat diberikan jika perlu.
- Menjamin keselamatan dan kualiti vaksin di negara ini sentiasa terjaga.

Jika mengalami kesan sampingan selepas vaksinasi:

Laporkan kepada fasiliti kesihatan berhampiran atau melalui aplikasi MySejahtera.

Selain itu, laporan juga boleh dibuat melalui laman web NPRA di: <https://www.npra.gov.my/index.php/my/consumers-2/pelaporan/reporting-side-effects-to-medicines-conserf-or-vaccines-aeft.html>

Semakan oleh:

DR. MOHD FAIRUZ BIN ADDNAN
PAKAR PERUBATAN KESIHATAN AWAM
Sektor Pengurusan Bencana, Krisis dan Kecemasan
Bahagian Kawalan Penyakit

Mengapakah demam berlaku selepas imunisasi?

Selepas imunisasi, sesetengah kanak-kanak mungkin mengalami demam ringan untuk tempoh singkat, biasanya akan reda dalam masa 1-2 hari. Demam ini menandakan tubuh sedang memberi tindak balas terhadap vaksin bagi membina perlindungan daripada penyakit.

Apa yang boleh dilakukan sekiranya anak demam selepas imunisasi?

- Tuam badan anak dengan tuala basah suam untuk menyejukkan badan.
- Berikan ubat demam (paracetamol) mengikut nasihat pegawai kesihatan.
- Pantau suhu badan anak secara berkala.
- Sekiranya demam berpanjangan, segera bawa anak mendapatkan rawatan di fasiliti kesihatan yang berhampiran.





AWAS

Ibu Ayah Jangan Pandang Ringan CIRIT-BIRIT BERDARAH!

Disenteri Bukan Cirit-Birit Biasa, Boleh Ancam Nyawa



“Mula-mula cuma cirit-birit biasa...” – itulah yang disangka seorang ibu apabila si kecil mengalami najis cair. Namun keadaan berubah cemas apabila najis berbau busuk itu turut mengandungi darah. Anaknya kemudiannya disahkan menghidap disenteri, sejenis cirit-birit berdarah yang boleh mengancam nyawa.

Apa itu Disenteri?

Disenteri merujuk kepada najis bercampur darah yang disertai gejala lain seperti:

- Loya & muntah
- Kejang perut
- Demam panas

Tanpa rawatan, disenteri boleh menyebabkan komplikasi serius seperti dehidrasi melampau, kejang otot, paralisis (akibat kekurangan kalium), perforasi usus (usus berlubang), kegagalan buah pinggang atau jantung, sepsis (jangkitan dalam darah), HUS (*Haemolytic Uraemic Syndrome*) atau kematian.

Puncanya?

Penyakit ini berpunca daripada jangkitan bakteria atau parasit. Jom kenali agen penyebab disenteri dan apa yang anda perlu tahu:

Agen Penyebab	Cara Jangkitan & Sumber
Shigella sp.	• Makanan & air tercemar • Amalan kebersihan yang tidak baik
Salmonella sp.	• Makanan tercemar • Daging ayam, itik, telur yang tidak dimasak sempurna
E. coli	• Daging mentah / tidak dimasak sempurna, sayur tidak bersih, susu, keju, air tercemar
Campylobacter sp.	• Daging ayam, itik, hati tidak dimasak sempurna, susu tidak dipasteur, air tercemar
Entamoeba histolytica	• Makanan /air tercemar • Juga boleh dijangkiti melalui seksual
Vibrio parahaemolyticus	• Makanan laut seperti kerang, tiram, kupang mentah atau tidak dimasak sempurna
Yersinia enterocolitica	• Makanan tidak dimasak sempurna • Susu, tauhu



Parasit Entamoeba Histolytica

Kes disenteri meningkat sejak beberapa tahun kebelakangan. Pada 2025, sebanyak 516 kes telah dilaporkan sehingga Jun - lebih 90% melibatkan kanak-kanak bawah 2 tahun, dan hampir 20% bayi bawah 6 bulan.

Golongan Berisiko

- Kanak-kanak bawah 5 tahun
- Bayi kurang zat makanan
- Warga emas dengan penyakit kronik
- Pesakit imuniti rendah (kanser, HIV/AIDS)

Rawatan & Tindakan Awal

- Teruskan penyusuan untuk bayi - jangan ganti dengan air kosong.
- Makan makanan berzat - jumlah kecil tetapi kerap
- Demam tinggi - ambil paracetamol dan teknik *sponging*.
- Rawatan dehidrasi:
 - Ringan: Minum air banyak & larutan ORS (*oral rehydration salt*).
 - Teruk: Perlu rawatan intravena di hospital.
- Antibiotik - hanya jika perlu & atas nasihat doktor
- Kes serius - mungkin perlu dirawat di hospital
- Jika buah pinggang terjejas, rawatan seperti dialisis mungkin diperlukan.

6 Langkah Pencegahan Mudah

1. Cuci tangan selepas ke tandas dan sebelum makan
2. Steril botol susu dan peralatan bayi
3. Minum air yang dimasak
4. Urus lampin pakai buang dengan betul
5. Teruskan penyusuan ibu
6. Bersihkan barang mainan dan permukaan sentuhan kanak-kanak

Kesimpulannya, disenteri bukan sahaja menyebabkan ketidakselesaan malah boleh mengancam nyawa lebih-lebih lagi bagi bayi dan golongan berisiko tinggi.

“Jangan tunggu hingga parah”

Jaga kebersihan, amalkan pemakanan seimbang, dan dapatkan rawatan segera jika anda atau anak menunjukkan gejala. Ingat, cegah lebih baik daripada merawat. Kesihatan anda, tanggungjawab bersama!

Sumber:

Unit Kawalan Penyakit Bawaan Makanan & Air Bahagian Kawalan Penyakit, KKM





Tingkat PRODUKTIVITI, cegah OBESITI

Program Intervensi Pengurusan Berat Badan Putrajaya Sihat Sejahtera dapat sambutan warga kerja pelbagai agensi di bawah JPM, 25 Kementerian

Obesiti merupakan faktor risiko utama kepada penyakit tidak berjangkit seperti diabetes, darah tinggi dan sakit jantung. Masalah ini boleh menjejaskan kualiti hidup dan produktiviti seseorang.

Melalui hasil saringan kesihatan terhadap 31,460 penjawat awam di Putrajaya dari Jun 2024 hingga Februari 2025 menerusi Inisiatif Saringan Kesihatan Kebangsaan (NHSI), Jerayawara PSS dan PEKA B40, 15,359 orang didapati mempunyai berat badan berlebihan dan obes Tahap I. Daripada jumlah itu, 1,625 warga kerja kementerian telah menyatakan kesediaan untuk menjalani program Intervensi Pengurusan Berat Badan.

- Sesi Orientasi dan Saringan Pra Program Intervensi Pengurusan Berat Badan Putrajaya Sihat Sejahtera telah berlangsung pada 8 hingga 10 Julai 2025 lalu di Dewan Seri Seroja, Presint Diplomatik, Putrajaya dan telah disertai oleh 805 peserta melibatkan warga kerja di pelbagai agensi di bawah JPM dan 25 Kementerian di Putrajaya. Ia merupakan sebahagian inisiatif Putrajaya Sihat Sejahtera (PSS) yang diselenggarakan oleh Program Kesihatan Awam.
- Bermula minggu pertama Ogos 2025 pula, program tersebut telah memasuki fasa pelaksanaan intervensi yang melibatkan komponen pemakanan sihat, aktiviti senaman dan motivasi atau modifikasi tingkah laku. Program selama 6 bulan itu akan berlangsung di premis tempat kerja atau sekitar kawasan riadah

di Putrajaya atau mana-mana lokasi yang bersesuaian dan selamat untuk aktiviti.

Sepanjang tempoh intervensi, aktiviti ini akan diselaras dan diuruskan oleh Pertubuhan Bukan Kerajaan NGO yang telah dilatih bersama-sama pegawai teknikal KKM. Tenaga Pengajar pula terdiri daripada jurulatih kecergasan, *nutritionist* dan kaunselor.

FAKTA Program Intervensi Pengurusan Berat Badan Putrajaya Sihat Sejahtera:

1. Orientasi Program Pengurusan Berat Badan Putrajaya Sihat Sejahtera

- Tarikh: 8, 9 & 10 Julai 2025
- **Penglibatan:** 805 peserta melibatkan warga kerja di pelbagai agensi di bawah JPM dan 25 Kementerian di Putrajaya.

2. Pelaksanaan Intervensi Program Pengurusan Berat Badan

- **Tarikh:** Bermula minggu pertama Ogos 2025 sehingga Februari 2026 (tempoh 6 bulan)
- **Tiga (3) bulan pertama:** Latihan secara intensif bersama tenaga pengajar
- **Tiga (3) bulan terakhir:** Latihan secara sendiri dengan pemantauan tenaga pengajar



Penjagaan Kesihatan Merentas **USIA**

Pulau Pinang bukan sekadar terkenal dengan makanan sedap dan pemandangan indah, tetapi negeri ini juga sedang giat membina komuniti sihat untuk semua peringkat umur - daripada golongan muda hingga warga emas.

Baru-baru ini, pasukan **World Health Organization (WHO)** di Malaysia mengadakan lawatan kerja ke Pulau Pinang sebagai sebahagian daripada tinjauan di peringkat negeri.

Delegasi tersebut diketuai oleh wakil WHO ke Malaysia, Brunei Darussalam dan Singapura, Dr. Rabindra Abeyasinghe berpeluang meninjau pelbagai pendekatan yang dilaksanakan di Pulau Pinang untuk mewujudkan sistem kesihatan yang lebih inklusif.

“Penuaan sihat bukan sekadar tentang perkhidmatan kesihatan tetapi ia tentang komuniti, kemerdekaan dan keterangkuman warga tua,” kata Dr. Rabindra Abeyasinghe.

Antara lokasi yang dilawati termasuk Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) Jelutong yang komited menjaga kesejahteraan golongan warga emas melalui pelbagai inisiatif termasuk ruang interaksi sosial dan aktiviti sihat.



Kehidupan Yang Sihat Di Setiap Usia

Delegasi tersebut turut melawat beberapa fasiliti kesihatan, antaranya Kompleks Kesihatan Jalan Perak, Hospital Kepala Batas dan Klinik Komuniti Sungai Burung yang menyediakan perkhidmatan sokongan untuk golongan tua menerusi rawatan rehabilitasi, pengurusan penyakit kronik dan penjagaan ibu mengandung.

Mereka juga berkesempatan mengunjungi Wellness Hub Seberang Perai Utara yang menawarkan perkhidmatan pencegahan seperti berhenti merokok, kaunseling pemakanan, terapi seni kreatif dan program **I-Fit-and-Eat-Right** bagi menangani kadar obesiti negeri yang kini lebih tinggi daripada purata kebangsaan.

Misi ini diakhiri dengan pertemuan dengan Persatuan Pembangunan Kesihatan Keluarga Pulau Pinang yang menyediakan perkhidmatan HIV, kesihatan seksual dan reproduktif. Pendekatan inklusif ini tidak mengira status kewarganegaraan sekaligus menyerlahkan kepentingan akses universal merentas umur, identiti dan latar belakang.

Seiring dengan penuaan penduduk Malaysia, Pulau Pinang menunjukkan contoh bagaimana untuk meniti usia dengan maruah, sokongan dan tujuan dalam persekitaran yang inklusif. Melalui kerjasama kukuh, program komuniti yang inovatif dan komitmen jelas terhadap keterangkuman, negeri ini sedang membuka jalan ke arah sistem kesihatan dan persekitaran yang lebih mesra warga emas.



“Sihat Milik Semua”

Promosi amalan kesihatan dan kebersihan, kukuh hubungan raja dan rakyat



Raja dan rakyat berpisah tiada.

Itu apa yang dapat digambarkan bagi penganjuran Karnival “Sihat Milik Semua” apabila mendapat sambutan meriah daripada pelbagai golongan masyarakat termasuk kanak-kanak, peserta autistik dan golongan istimewa OKU.

Program yang dianjurkan bersempena sambutan Jubli Perak Pemerintahan Raja Perlis, Duli Yang Maha Mulia (DYMM) Tuanku Raja Perlis Tuanku Syed Sirajuddin Ibni Almarhum Tuanku Syed Putra Jamalullail itu diadakan bagi mempromosi gaya hidup sihat kepada rakyat.

Selain mempromosi amalan kesihatan dan kebersihan, program tersebut turut bertujuan mendekatkan orang ramai dengan kerabat diraja sekali gus mengukuhkan hubungan antara rakyat dan pemimpin.

Acara selama dua hari anjuran JKN Perlis dengan kerjasama Yayasan Amal Tengku Hajah Budriah Perlis (YATHB) serta Kerajaan Negeri Perlis itu telah berlangsung di Dewan 2020, Kangar.

Hari pertama menyaksikan Duli Yang Teramat Mulia (DYTM) Raja Muda Perlis, Tuanku Syed Faizuddin Putra Ibni Tuanku Syed Sirajuddin Jamalullail turut berkenan mengetuai kayuhan sejauh 16 kilometer yang turut disertai Menteri Kesihatan, YB Datuk Seri Dr. Dzulkefly Ahmad.

Peserta kayuhan turut singgah di tiga buah rumah asnaf selain meninjau kerja naik taraf sebuah klinik desa.

Hari kedua pula dimeriahkan dengan acara *Eco Fun Run* iaitu program berkonsepkan larian atau berjalan santai sejauh 6

kilometer mengelilingi Bukit Lagi Ecopark, Kangar. Ia disertai oleh hampir 2,000 orang peserta termasuk kanak-kanak, peserta autistik dan golongan istimewa OKU.

DYTM Tuanku Raja Muda Perlis, DYTM Tuanku Raja Puan Muda Perlis serta Yang Amat Mulia (YAM) Syed Sirajuddin Areeb Putra Al-Haj Jamalullail, Warisnya Yang Kedua Negeri Perlis, berkenan berangkat mencemar duli bagi menyempurnakan upacara pelepasan peserta larian.



“SIHAT ITU SAYA”

bergema ketika acara Fun Run & Tanggathon Merdeka

Bulan Ogos diraikan dengan penuh semangat patriotik dan kebanggaan. Kita dapat lihat Jalur Gemilang dikibarkan di seluruh negara bagi membangkitkan rasa cinta kepada negara. Pun begitu, semangat cintakan tanah air juga boleh dizahirkan melalui gaya hidup sihat.

Tahun ini, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) meraikan bulan kemerdekaan dengan sambutan penuh makna melalui penganjuran Fun Run & Tanggathon Merdeka baru-baru ini. Bersempena acara tersebut juga, turut dilancarkan Kick-Off Inisiatif Program Kecergasan: Sihat Itu Saya.

Gabungan elemen kecergasan, kesihatan dan patriotisme dalam program ini berjaya mencetuskan suasana meriah dan penuh ceria. Ia bukan sekadar riadah tetapi juga lambang kecintaan kepada negara.

Acara ini menghimpunkan 468 orang peserta, terdiri daripada 163 lelaki dan 305 perempuan. Ia menjadi bukti bahawa semakin ramai yang menyedari pentingnya kekal sihat, aktif dan cergas. Ia bukan sahaja untuk diri sendiri tetapi juga sebagai satu bentuk sumbangan kepada negara.



Sorakan semangat kemerdekaan jelas terpancar apabila Dr. Ismuni bin Bohari, Timbalan Ketua Pengarah Kesihatan (Kesihatan Awam) mengetuai 58 peserta dalam Fun Run sejauh 3 kilometer (km) sambil mengibarkan Jalur Gemilang.

Sementara itu, acara Tanggathon sejauh 1.8 km pula menarik penyertaan seramai 289 orang peserta yang berpeluang berjalan bersama YB Datuk Seri Dr. Dzulkefly Bin Ahmad, Menteri Kesihatan Malaysia.

Suasana bertambah gamat apabila peserta beramai-ramai melaungkan slogan “**SIHAT ITU SAYA**” sebaik tiba di Tangga Putrajaya sekaligus menzahirkan iltizam bersama untuk menjadikan aktiviti kecergasan sebagai budaya.

Ia bukan sekadar slogan, tetapi satu seruan agar budaya kerja lebih sihat, produktif dan positif terus diterapkan di tempat kerja. Apabila tubuh sihat, minda cergas dan semangat patriotik sentiasa berkobar, kita semua mampu memberi yang terbaik untuk negara tercinta.

FAKTA PENYERTAAN FUN & RUN TANGGATHON MERDEKA 22 AGOS 2025

- 1. Penyertaan peserta:**
Peserta KKM: 402 orang
Kementerian Lain: 43 orang
Lain-lain: 23 orang
Jumlah Keseluruhan peserta: 468 Orang
- 2. Elemen Sihat Itu Saya**
 - Saya Kekal Aktif
 - Saya Makan Sihat
 - Saya Tidak Merokok
 - Saya Berfikiran Positif
 - Saya Sentiasa Cakna Kesihatan Saya



■■■■■ **3.0KM** BERLARI
■■■■■ **1.8KM** BERJALAN



Bendung Penularan Kes Denggi,

Semai Semangat Perpaduan Dan Kesukarelawanan



Bila kali terakhir anda sertai program gotong-royong di kawasan perumahan anda? Kalau jawapannya “dah lama dah,” mungkin inilah masanya untuk kita hidupkan semula semangat kerjasama semula!

Sebenarnya, gotong-royong bukan sekadar aktiviti membersihkan longkang atau buang daun kering sahaja malah ia sebenarnya lebih daripada itu.

Sejajar dengan sambutan **Hari Denggi ASEAN 2025** yang bertemakan “**ASEAN Bersatu: Sifar Kematian Denggi, Membina Masa Depan Bersama**”, semangat perpaduan dan kesukarelawanan jelas terpancar dalam **Program Gotong-Royong Mega Perangi Aedes 1.0 Peringkat Kebangsaan** yang telah berlangsung pada 12 Julai 2025 di Perumahan Awam Seri Kota, Bandar Tun Razak.

Inisiatif ini digerakkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia dengan sokongan padu daripada komuniti setempat, pasukan sukarelawan **MyCHAMPION COMBI (Communication for Behavioural Impact)** serta Pejabat Ahli Parlimen Bandar Tun Razak dan berjaya menarik penyertaan lebih 1,000 orang. Program ini turut diserikan dengan kehadiran YB Menteri Kesihatan, Datuk Seri Dr. Dzulkefly Ahmad, Ahli Parlimen Bandar Tun Razak, YB Dato’ Seri Dr. Wan Azizah binti Wan Ismail serta Ketua Setiausaha Kementerian Kesihatan, YBhg. Dato’ Sri Suriani binti Dato’ Ahmad.

Jawatankuasa COMBI Kebangsaan turut terlibat dalam menjayakan program ini bersama S.C. Johnson Asia Pacific Sdn. Bhd.

Program Gotong-Royong Mega Perangi Aedes 1.0 Peringkat Kebangsaan dapat sambutan meriah

Antara aktiviti yang dilaksanakan termasuk penyampaian maklumat berkaitan langkah-langkah pencegahan denggi, khususnya cara mengenal pasti dan menghapus tempat pembiakan nyamuk Aedes. Selain itu, aktiviti teka silang kata dan kuiz interaktif turut diadakan bagi menarik minat pengunjung. Kit maklumat dan sampel produk telah diedarkan secara percuma kepada para pengunjung bagi menyokong usaha kawalan denggi di peringkat komuniti.

Sebagai usaha berterusan untuk membendung penularan kes denggi, pelbagai langkah pencegahan akan terus digiatkan melalui pendekatan menyeluruh di seluruh negara (**whole-of-nation approach**).

Antara langkah utama yang digalakkan termasuklah aktiviti cari dan musnah tempat pembiakan nyamuk Aedes di dalam dan luar rumah dengan meluangkan sekurang-kurangnya 10 minit setiap minggu dan menjadikan inisiatif ‘**One Hour Malaysia Clean Up**’ sebagai rutin bulanan, khususnya pada hari Sabtu minggu keempat setiap bulan.





MyCHAMPION COMBI 2025

Memperkukuh Peranan Kepimpinan Komuniti

Pembudayaan cara hidup
sihat dan kelestarian
alam sekitar khususnya
dalam pencegahan dan
kawalan denggi.

Penyakit bawaan vektor seperti denggi, chikungunya dan malaria terus menjadi ancaman kesihatan awam di negara ini. Ia memberi risiko terhadap nyawa, sistem kesihatan dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

Justeru, usaha membanteras penyakit ini memerlukan tindakan menyeluruh melibatkan kerjasama antara pihak berkuasa, komuniti dan individu. Melalui pendekatan bersepadu yang merangkumi pendidikan kesihatan, pemantauan persekitaran dan aktiviti pencegahan.

Justeru, **Mesyuarat Penyelaras Program MyCHAMPION COMBI 2025** anjuran Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) telah dilaksanakan pada 4 hingga 6 Julai 2025 bertempat di Hotel Maluri, Kuala Lumpur.

Program selama tiga hari ini menghimpunkan lebih 60 peserta yang terdiri daripada Ahli Jawatankuasa COMBI Kebangsaan, wakil sukarelawan MyCHAMPION COMBI negeri serta penyelaras program terdiri daripada pegawai Unit Promosi Kesihatan Negeri dan Bahagian Pendidikan Kesihatan KKM.

Objektif utama mesyuarat ini adalah menyelaras pelaksanaan program MyCHAMPION COMBI serta memperkukuh peranan kepimpinan komuniti dalam pembudayaan cara hidup sihat dan kelestarian alam sekitar khususnya dalam pencegahan dan kawalan denggi.

MyCHAMPION COMBI merupakan inisiatif KKM yang digerakkan oleh sukarelawan terlatih sebagai penghubung antara kementerian dan komuniti pada peringkat akar umbi dalam usaha membanteras penyakit bawaan vektor seperti denggi, chikungunya dan lain-lain. Mesyuarat ini juga menjadi platform penting untuk merangka pelan tindakan, berkongsi isu dan amalan terbaik serta memperkukuh kerjasama antara negeri dan kebangsaan.

Pada hari terakhir mesyuarat, sesi penutup telah disempurnakan oleh Pengarah Bahagian Pendidikan Kesihatan, Puan Suraiya Syed Mohamed. Dalam amanat yang disampaikan, beliau menekankan kepentingan sukarelawan sebagai penggerak utama kesedaran dan perubahan tingkah laku kesihatan dalam komuniti. Pemimpin dan sukarelawan MyCHAMPION COMBI turut digesa untuk terus berperanan sebagai suri teladan (*role model*) unggul dalam usaha pembudayaan hidup sihat dan kelestarian persekitaran bagi menyahut cabaran serta menggunakan sebarang sumber dan keistimewaan yang disediakan oleh KKM dari semasa ke semasa.

BERSAMA MEMBUDAYAKAN HIDUP SIHAT, KUKUHKAN IMUNITI BADAN



September ini, ada sesuatu yang besar bakal berlangsung!

Karnival, Jelajah, acara 10,000 langkah, Outreach WoW dan Open Day BMSS@ WellnessHub antara aktiviti menarik yang bakal menemui anda.

Program-program yang menyeronokkan ini adalah sebahagian daripada Bulan Malaysia Sihat Sejahtera (BMSS) yang merupakan satu inisiatif di bawah Agenda Nasional Malaysia Sihat (ANMS) Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dalam merealisasikan hasrat kerajaan untuk melahirkan rakyat Malaysia yang sihat sejahtera menerusi pembudayaan hidup sihat dengan pendekatan *whole of nation*.

BMSS diaspirasi untuk mengukuhkan jalinan kerjasama di antara rakan strategik terdiri daripada agensi kerajaan,

swasta, NGO, MyCHAMPION, media dan komuniti berganding bahu dalam merancang dan melaksana aktiviti pembudayaan hidup sihat secara bersepadu dan meluas demi kesejahteraan rakyat Malaysia.

Aktiviti-aktiviti Sambutan BMSS akan dilaksanakan di peringkat komuniti, tempat kerja dan institusi pendidikan oleh rakan strategik berkaitan.

MyHEALTHKKM kongsikan Jadual Sambutan BMSS Peringkat Kebangsaan 2025 buat anda dan jemput hadir beramai-ramai bagi memeriahkan acara yang diharapkan dapat memperkasa dan membina upaya rakyat Malaysia ke arah kesejahteraan yang lebih baik.

JADUAL PELAKSANAAN BMSS 2025

Bil.	Tarikh	Tempat
1.	16 - 17 Ogos 2025	AEON Mall Bandaraya Melaka
2.	23 - 24 Ogos 2025	AEON Mall Cheras Selatan
3.	06 - 07 September 2025	NU Empire Subang
4.	13 - 14 September 2025	AEON Mall Bukit Raja
5.	19 - 21 September 2025	AEON Mall AU2 Setiawangsa
6.	27 - 28 September 2025	AEON Mall Rawang
7.	04 - 05 Oktober 2025	Wangsa Walk Mall
8.	10 - 12 Oktober 2025	MyTOWN / Mydin USJ
9.	10 - 12 Oktober 2025	Quayside Mall
10.	17 - 19 Oktober 2025	Melawati Mall
11.	24 - 26 Oktober 2025	Sunway Putra Mall



Jelajah ANMS: Wellness on Wheels Zoomers (WoW Zoomers) dan Sukarelawan MyCHAMPION KKM

Pengenalan:

Dalam memantapkan perkhidmatan kesejahteraan kesihatan menerusi teras ke-2 di bawah inisiatif Agenda Nasional Malaysia Sihat, KKM komited dalam melaksanakan aktiviti jangkau luar (*outreach*) dengan membawa konsep kesejahteraan kepada komuniti melalui Wellness on Wheels Zoomers (WoW Zoomers) dan bekerjasama dengan sukarelawan MyCHAMPION KKM di negeri bagi aktiviti pendidikan kesihatan.

Objektif:

01

Meningkatkan pengetahuan dan kemahiran masyarakat mengenai pembudayaan hidup sihat & kelestarian persekitaran

02

Meningkatkan capaian perkhidmatan kesejahteraan kesihatan melalui aktiviti WoW Zoomers kepada komuniti

03

Menggalakkan transformasi sistem kesihatan negara daripada *sick care* atau penjagaan pesakit kepada *health care* (penjagaan kesihatan)

04

Menguatkan jaringan kerjasama dengan rakan strategik dalam mencapai kesejahteraan kesihatan

Aktiviti yang dibawakan:

Lawatan rumah ke rumah (menyantuni komuniti melalui aktiviti pendidikan kesihatan oleh sukarelawan MyCHAMPION KKM)

Tiga (3) aktiviti interaktif (Permainan Sihat Spin, Minda Sihat, Health Snap Challenge) di touchpoint.

Soalan Take Home Message (THM) pendidikan kesihatan



Kenderaan:

15

Kenderaan
WoW Zoomers



Bilangan MyCHAMPION
yang terlibat:

2,220

Sukarelawan



Bilangan Negeri:

15

Negeri



Bilangan Parlimen:

222



Liputan jangkau luar:

500

Lokasi

(75 lokasi tumpuan
orang ramai &
425 buah rumah)



Sasaran penyertaan:

75,000

Orang



Output:

Take Home Message (THM)



pendidikan kesihatan
untuk mendidik rakyat
membudayakan
hidup sihat.



KEMENTERIAN KESEHATAN MALAYSIA



Agenda Nasional
Malaysia Sihat

MyCHAMPION
COMMUNITY HEALTH AGENT

faktamenarik

Pendengaran Manusia

1 PENDENGARAN BERMULA SEAWAL JANIN USIA 18 MINGGU

Telinga janin mula berkembang dan bayi boleh mula mendengar bunyi sekitar minggu ke-18 hingga 24 kehamilan.

Sumber: Healthline

2 KEHILANGAN PENDENGARAN BERKAIT DENGAN PENURUNAN KOGNITIF & DEMENSIA

Kajian menunjukkan penggunaan alat bantu dengar boleh memperlambatkan penurunan kognitif sehingga 50%, sementara kehilangan pendengaran meningkatkan risiko demensia.

Sumber: JohnshHopkins Medicine

PENDENGARAN DIHUBUNGKAN DENGAN KESEIMBANGAN BADAN

Telinga merupakan bahagian tubuh yang rumit, halus dan sangat penting. Setiap minit, setiap hari, bahagian dalam telinga menukar gelombang bunyi kepada bunyi yang membantu menjaga keselamatan anda dan menceriakan hidup anda. Ia juga membantu mengekalkan keseimbangan tubuh.

Sumber: Cleveland Clinic

3 KEBISINGAN BOLEH MENYEBABKAN TINNITUS

Pendedahan kepada bunyi kuat boleh mencetus tinnitus (bunyi bisik atau berdengung dalam telinga) sama ada sementara atau kekal.

Sumber: MyHEALTH



PANDUAN PENYIMPANAN DAN PELUPUSAN UBAT YANG SELAMAT

Ubat perlu disimpan dengan cara yang betul.

Ikut arahan penyimpanan ubat seperti yang tertera pada sisip bungkus ubat.

1. Simpan ubat dalam bekas asal atau berserta label yang lengkap.
2. Simpan ubat mengikut suhu yang dinyatakan:
 - Suhu 2°C hingga 8°C (ruang tengah peti sejuk)
 - Suhu 30°C ke bawah (suhu bilik)
3. Jangan simpan ubat di dalam peti sejuk kecuali diarah berbuat demikian.
4. Asingkan ubat makan daripada ubat kegunaan luar. Jangan simpan ubat yang luput, rosak atau tidak berlabel.

Jauhkan ubat-ubatan daripada:

1. Cahaya matahari.
Contoh: Di tepi tingkap.
2. Haba
Contoh: Di dalam kenderaan untuk jangka masa yang lama, di tepi dapur memasak, di atas peti sejuk.
3. Kelembapan
Contoh: Di dalam bilik mandi.
4. Kanak-kanak
Contoh: Di atas meja makan, tempat yang mudah dicapai.

Panduan Penyimpanan Ubat di Rumah

- ✓ Di dalam kabinet bahagian atas
- × Di atas rak terbuka yang rendah
- × Di dalam kabinet berdekatan dapur memasak
- × Di dalam bilik mandi
- × Di atas meja makan
- × Di atas meja rendah
- × Di dalam kereta

Lupuskan ubat dengan cara yang selamat

Ubat-ubatan yang telah rosak, melepasi tarikh luput atau tidak digunakan lagi perlu dilupuskan dengan cara yang betul.

Jangan lupus ubat:

- Bersama-sama sisa domestik.
- Dalam tandas atau sinki.
- Secara langsung ke dalam sistem pengaliran.

Pelupusan ubat-ubatan dengan cara yang salah akan meninggalkan sisa farmaseutikal (ubat) di dalam sumber air seperti sungai, tasik, kolam dan laut.

Sumber air ini juga yang akan dirawat dan diproses untuk kegunaan aktiviti seharian manusia contohnya dijadikan sumber air minuman.

5 langkah mudah pelupusan ubat:

1. Semak : Semak dan asing ubat yang telah rosak dan melepasi tarikh luput.
2. Hapus : Hapus label keselamatan hologram dan maklumat peribadi pada pembungkusan ubat.
3. Bungkus : Bungkus ubat dalam bekas yang bersesuaian tanpa perlu dikeluarkan daripada bekas asal.
4. Lupus : Bawa ubat tersebut ke lokasi pengumpulan ubat.
5. Imbas : Imbas kod QR pada bin pengumpulan ubat dan jawab soalan tinjauan.

Ubat yang dipulangkan tidak akan digunakan semula untuk pesakit lain. Ubat tersebut akan dilupuskan dengan cara yang betul melalui syarikat pelupusan.

Sumber: <https://heyzine.com/flip-book/db88704ed9.html#page/16>



Scan QR untuk menjawab **Kuiz Cabaran Sihat**



atau pautan

bit.ly/3JcuNcb

Terma dan Syarat

Tarikh Penyertaan : 1 September 2025

Tarikh tutup : 15 September 2025

Syarat penyertaan :

1. Penyertaan terbuka kepada semua individu kecuali warga Bahagian Pendidikan Kesihatan, KKM.
2. Setiap peserta hanya boleh menghantar satu penyertaan sahaja.
3. Jawapan yang tepat dan terawal diterima oleh urus setia akan dipilih sebagai pemenang.

Vaksin Influenza Tahunan: Perlindungan Penting untuk Warga Emas

Influenza bukan sekadar selesema biasa. Ia boleh menyebabkan penyakit yang serius, terutamanya dalam kalangan warga emas. 70% kemasukan ke hospital berkaitan influenza dan 90% kematian akibat jangkitan ini adalah terdiri daripada warga emas. Komplikasi influenza termasuk radang paru-paru, serangan jantung, strok dan pemburukan penyakit kronik yang sedia ada. Namun, ancaman ini boleh dicegah dengan mendapatkan vaksinasi influenza tahunan!



Vaksin Influenza Terbukti Selamat!

FAKTA PENTING!

Di Malaysia, virus influenza cenderung menular sepanjang tahun. Ini bermakna, **anda boleh dijangkiti pada bila-bila masa!**



Digunakan selama lebih 70 tahun dan diberikan kepada jutaan orang setiap tahun, **vaksin influenza mempunyai profil keselamatan yang baik dan disokong oleh ujian klinikal meluas.**

Manfaat suntikan vaksinasi influenza tahunan bagi warga emas adalah:



Berita baik! Vaksin Influenza PERCUMA untuk Warga Emas!

Jika anda berumur 60 tahun ke atas dengan sekurang-kurangnya satu penyakit kronik, **anda boleh dapatkan vaksin influenza secara PERCUMA di Klinik Kesihatan terdekat.**

Cara mendapatkan vaksin influenza PERCUMA:



Tempah janji temu melalui **MySejahtera**

ATAU



Hadir secara **walk-in**



Membudayakan Hidup Sihat

#KukuhkanImunitiBadan #SihatItuSaya

www.moh.gov.my/anms

