



MAJALAH INFO KESIHATAN

# MyHEALTH For Life

BIL. 37

EDISI JUN 2026

## BANGKIT DARIPADA SAKIT KULIT KRONIK

Kekuatan Faiz Bersama Isteri

## SAMBUTAN MERIAH HARI AKTIVITI FIZIKAL SEDUNIA

Peringkat Kebangsaan

**IKON INSPIRASI**

**SURAIYA SYED MOHAMED**

WAJAH DI SEBALIK AGENDA NASIONAL MALAYSIA SIHAT



# WARISAN LEGASI KESIHATAN

GOUT JEJAS KUALITI HIDUP



# MENARIK

## IV Sekilas Nota Editor

- 1 Warisan Legasi Kesihatan
- 2 Inisiatif ANMS Pendekatan Kreatif Sihat Itu Saya
- 3 Budaya Hidup Sihat Jadi Pilihan
- 4 WoW Tawar Saringan Komposisi Badan

## 6 Ikon Inspirasi

Suraiya Syed Mohamed: Wajah di Sebalik Agenda Nasional Malaysia Sihat

## 9 Memoir 35 Tahun Legasi Puan Suraiya Syed Mohamed

## 10 Bangkit daripada Sakit Kulit Kronik, Kekuatan Faiz Bersama Isteri

## 12 Info Kesihatan Gout Jejas Kualiti Hidup





23



3



6

# DI DALAM

**14** Panduan Membaca Label Pemakanan untuk Pemilihan Produk yang Lebih Sihat

**16** Akta 852: Tiada Kompromi Terhadap Pelanggar Larangan Merokok

**18** Waspada Bahang Matahari

**19** Kesihatan Gigi  
Memberus Gigi: Anda Yakin Teknik Anda Betul?

**20** Fakta Menarik Kesihatan Keracunan Cendawan Boleh Membunuh

**21** Tanya Farmasi: MyMediSAFE: Cara Selamat untuk Melupuskan Ubat

**22** Cabaran Sihat MyHEALTH

**23** Vaksin Influenza Penting untuk Warga Emas & Pesakit Kronik



20



21



19



2

Assalamualaikum dan salam sejahtera

Selamat bertemu kembali, pembaca MyHEALTH For Life untuk edisi 2026.

Semoga semua berada dalam keadaan sihat dan selamat.

Sepanjang separuh tahun yang telah berlalu, pelbagai usaha dan inisiatif kesihatan telah digerakkan bagi memperkukuh agenda kesihatan negara. Dalam edisi kali ini, kami bawakan sorotan istimewa program kecergasan di bawah Inisiatif Penjawat Awam Sihat Sejahtera iaitu Sihat Itu Saya yang bertujuan meningkatkan penglibatan warga Kementerian Kesihatan Malaysia dalam aktiviti pembudayaan hidup sihat secara berterusan selain meningkatkan tahap kesihatan fizikal, mental dan sosial dalam kalangan warga KKM.

Turut diketengahkan adalah sambutan Hari Aktiviti Fizikal Sedunia Peringkat Kebangsaan yang telah berlangsung dengan meriah di Perlis baru-baru ini. Majlis itu telah diserikan dengan keberangkatan Duli Yang Teramat Mulia Tuanku Syed Faizuddin Putra Ibni Tuanku Syed Sirajuddin Jamalullail, Raja Muda Perlis yang jelas memperlihatkan sokongan institusi diraja dalam memperkasa kesejahteraan komuniti.

Dalam pada itu, turut dikongsikan info kesihatan berkaitan penyakit gout yang sering dikaitkan dengan pemilihan makanan yang kurang terkawal. Dalam masa yang sama, kisah inspirasi pesakit

yang berdepan dengan penyakit kulit kronik jarang jumpa, Hidradenitis Suppurativa telah diketengahkan sebagai pengajaran dan sumber kekuatan kepada masyarakat.

Antara artikel lain yang dikongsikan termasuk panduan membaca label pemakanan untuk pemilihan produk yang lebih sihat, inisiatif pelupusan ubat-ubatan dalam simpanan pesakit demi kelestarian alam sekitar (MyMediSAFE) dan kesilapan lazim ketika memberus gigi yang sering dipandang ringan.

Akhir kata, bersempena siri terakhir saya sebagai Ketua Editor majalah ini, saya berharap setiap perkongsian dalam edisi ini bukan sahaja menambah ilmu, malah mampu menyuntik inspirasi kepada pembaca untuk terus konsisten dalam pembudayaan hidup sihat. Kesihatan adalah tanggungjawab bersama dan perubahan kecil yang kita lakukan hari ini mampu memberi impak besar pada masa hadapan.

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](mailto: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:**

Zulkifi bin Jantan  
Laila binti Muhammad  
Nur Fhaezatul Syafiqqah binti Zakaria  
Nurul Shahamah Binti Abdul Razak  
Wan Syakimah Binti Wan Ismail

**Sidang Produksi:**

Nurul Nadia Binti Hamdan  
Muhammad Asri bin Ab Aziz  
Arif Taqiyuddin bin Mohd Rusli  
Muhamad Aiman Imran bin Saiful Bahari

**Jurufoto:**

Siti Nor Hawa binti Mohamad Sohairmy

# WARISAN LEGASI KESIHATAN

Kesihatan adalah aset paling bernilai yang tidak boleh diwarisi melalui harta kekayaan. Pun begitu, ia boleh dibentuk melalui amalan dan pembudayaan kehidupan seseorang.

Justeru, **Warisan Legasi Kesihatan** dipilih sebagai tema MyHEALTH For Life edisi kali ini bagi menekankan kepentingan membudayakan hidup sihat

sebagai satu legasi berpanjangan untuk generasi kini dan akan datang.

Tema ini memberi fokus kepada peranan setiap individu dalam mencorakkan kesihatan diri, keluarga dan komuniti. Ia merangkumi aspek aktiviti fizikal yang konsisten, kepentingan saringan kesihatan secara berkala dan pembudayaan hidup

sihat. Dengan pendedahan yang berterusan, masyarakat dapat meningkatkan kesedaran dan mengambil langkah proaktif dalam mencegah penyakit.

**Warisan Legasi Kesihatan** bukan sekadar tema tetapi satu seruan untuk bertindak. Pilihan hidup hari ini akan menentukan kualiti hidup masa hadapan. Bersama-sama kita membina legasi kesihatan!



# PENDEKATAN KREATIF SIHAT ITU SAYA

Program kecerdasan tidak semestinya membosankan atau sekadar rutin senaman yang sama setiap hari. Ia boleh menjadi sesuatu yang menyeronokkan dan paling penting, mampu menyatukan warga kerja dalam suasana yang lebih santai.

Inilah yang cuba diketengahkan melalui Program Kecergasan **Sihat Itu Saya** di bawah Inisiatif Penjawat Awam Sihat Sejahtera yang berlangsung pada Januari lalu.

Program ini telah dirasmikan dengan kehadiran YB Menteri Kesihatan, Datuk Seri Dzulkefly Ahmad, yang turut menyokong usaha memperkukuh budaya hidup sihat dalam kalangan penjawat awam.

Dengan pendekatan yang lebih santai dan interaktif, program ini berjaya menarik penyertaan ramai warga Ibu Pejabat Kementerian Kesihatan Malaysia, sekali gus membuktikan bahawa kesedaran untuk hidup sihat semakin meningkat dalam kalangan penjawat awam.



## Aktiviti pembudayaan hidup sihat

Seramai 281 anggota di ibu pejabat Kementerian Kesihatan Malaysia telah mengambil bahagian, selain penyertaan seorang wakil daripada Kementerian Pendidikan. Kehadiran yang memberangsangkan ini jelas menunjukkan kesedaran yang semakin meningkat tentang kepentingan menjaga kesihatan secara menyeluruh.

Program tersebut bertujuan meningkatkan penglibatan warga KKM dalam aktiviti pembudayaan hidup sihat secara berterusan selain meningkatkan tahap kesihatan fizikal, mental dan sosial dalam kalangan warga KKM.

Menariknya, pelbagai aktiviti interaktif telah disediakan bagi menarik penyertaan semua peringkat umur. Antaranya termasuk stesen **Sihat Itu Saya** yang menampilkan sukan rakyat seperti teng teng, chapeh, baling selipar, lompat getah dan galah panjang.

Secara keseluruhannya, program ini membuktikan bahawa usaha memupuk budaya hidup sihat boleh dilaksanakan dengan pendekatan yang kreatif dan santai. Ia diharap dapat menjadi pemangkin kepada lebih banyak inisiatif seumpamanya pada masa akan datang.



# BUDAYA HIDUP SIHAT JADI PILIHAN SAMBUTAN WOPAD DAN KARNIVAL KECERGASAN ZON UTARA 2026

Meriah! Lebih 1,500 pengunjung membanjiri Dataran Dato' Sheikh Ahmad, Perlis baru-baru ini sempena Sambutan Hari Aktiviti Fizikal Sedunia (WOPAD) Peringkat Kebangsaan 2026 dan Karnival Kecergasan Zon Utara 2026.

Peserta daripada pelbagai lapisan masyarakat hadir menunjukkan sokongan padu terhadap usaha membudayakan hidup sihat, menjadikan program ini bukan sekadar program kecergasan tetapi sebuah perhimpunan komuniti yang penuh inspirasi.

Acara ini diserikan dengan keberangkatan Duli Yang Teramat Mulia Tuanku Syed Faizuddin Putra Ibni Tuanku Syed Sirajuddin Jamalullail, Raja Muda Perlis, yang berkenan mencemar duli menyertai rakyat jelata berjalan kaki sejauh 3 kilometer.

Keberangkatan Baginda mencerminkan hubungan erat institusi diraja dengan rakyat, selain menjadi simbol sokongan terhadap agenda kesihatan negara. Kehadiran Baginda turut menyuntik semangat kepada para peserta untuk terus aktif dan mengamalkan budaya hidup sihat.

Turut hadir memeriahkan program ialah kepimpinan tertinggi Kementerian Kesihatan Malaysia serta wakil kerajaan negeri Perlis yang bersama-sama menyatakan komitmen dalam memperkukuh agenda kesihatan awam.



## Semarak semangat kesihatan

Dalam majlis yang sama, Cabaran Langkah Sihat 90 Hari antara Jabatan Kesihatan Negeri di seluruh negara turut dilancarkan, bermula 27 April hingga 25 Julai 2026. Inisiatif ini menggunakan platform digital bagi menggalakkan penjawat awam memperkukuh semangat berpasukan dan pembudayaan hidup sihat.

Hal ini kerana hampir 30 peratus rakyat negara ini masih tidak aktif secara fizikal, manakala majoriti dewasa tidak mencapai tahap aktiviti sukan yang disarankan. Lebih membimbangkan, gaya hidup sedentari semakin meningkat dan menjadi antara faktor risiko utama penyakit tidak berjangkit seperti diabetes, hipertensi dan penyakit jantung.

Sehubungan itu, orang ramai turut diingatkan untuk menjaga keselamatan ketika bersenam terutama dalam cuaca panas dengan memastikan hidrasi mencukupi dan mengelakkan aktiviti luar pada waktu tengah hari.

Dalam pada itu, pelbagai pertandingan turut diadakan bagi memeriahkan lagi program tersebut. Antaranya, Pertandingan Sukan Lawnball KKM, Pertandingan X-Break HePILI, Pertandingan Menu Sihat, Pertandingan Mewarna dan Explore Race Sihat, Cergas dan Ceria.

Secara keseluruhannya, program ini bukan sahaja menyemarakkan semangat kesihatan, tetapi juga menjadi platform penting dalam membentuk masyarakat yang lebih aktif, sihat dan sejahtera.





# WOW TAWAR SARINGAN KOMPOSISI BADAN

## JOM KETAHUI STATUS RISIKO KESIHATAN ANDA!

Komposisi badan merujuk kepada beberapa komponen tubuh iaitu air, otot, mineral dan lemak yang menyumbang kepada jumlah berat badan seseorang. Memahami komposisi badan membantu kita melihat risiko kesihatan dengan lebih jelas, bukan hanya bergantung kepada berat badan semata-mata.

Melalui inisiatif perkhidmatan kesejahteraan kesihatan secara jangkau luar menerusi Wellness on Wheels (WoW), saringan komposisi badan yang dijalankan dapat memberitahu status risiko kesihatan seseorang. Saringan ini menilai beberapa parameter penting seperti peratus lemak badan, jisim otot dan tahap lemak visceral iaitu lemak yang terkumpul di sekitar organ dalaman. Berdasarkan dapatan ini, klien akan dikategorikan kepada risiko rendah, sederhana atau tinggi.

Bagi mereka yang berada dalam kategori risiko sederhana dan tinggi, tindakan susulan akan diambil dengan merujuk klien ke fasiliti kesejahteraan kesihatan iaitu *Wellness Hub* yang terdapat di seluruh negara. Pendekatan ini memastikan setiap individu mendapat sokongan berterusan dalam usaha memperbaiki tahap kesihatan mereka.





## Runding Cara Pembudayaan Hidup Sihat

Selain saringan, aspek pendidikan kesihatan turut menjadi keutamaan. Pegawai Pendidikan Kesihatan akan menjalankan sesi runding cara khusus untuk membantu mereka yang telah menjalani saringan komposisi badan, memahami status risiko dan mengamalkan budaya hidup sihat secara menyeluruh.

Antara fokus utama runding cara ini termasuk menggalakkan aktiviti fizikal secara konsisten, pemilihan makanan yang sihat dan selamat, kepentingan tidur yang mencukupi dan pemantauan berterusan selepas perubahan tingkah laku dilakukan. Pendekatan ini bukan sahaja memberi pengetahuan, malah membentuk kesedaran dan motivasi untuk berubah.



Bagi memastikan keberkesanan sesi runding cara, klien akan menjawab soalan kefahaman selepas sesi berlangsung. Maklum balas ini penting untuk menilai tahap pemahaman klien di samping membantu pegawai menambah baik kualiti penyampaian runding cara dari semasa ke semasa.

Secara keseluruhannya, pendekatan yang komprehensif melalui saringan dan pendidikan ini memberi peluang kepada masyarakat untuk mengenali tubuh sendiri dengan lebih baik, seterusnya mengambil langkah proaktif ke arah kehidupan yang lebih sihat dan berkualiti.

Sehingga kini, perkhidmatan ini dibawakan oleh 16 unit WOW di seluruh negara bagi membolehkan capaian yang lebih meluas.



# SURAIYA SYED MOHAMED

Wajah di Sebalik



Agenda Nasional  
Malaysia Sihat

Dalam lipatan sejarah perkhidmatan awam, jarang sekali kita menemui sosok yang mampu menggabungkan ketajaman intelektual seorang pakar dengan ketabahan seorang pendaki. Namun, bagi Puan **Suraiya Syed Mohamed**, Pengarah Bahagian Pendidikan Kesihatan, dua dunia ini adalah satu. Menjelang persaraan wajib beliau pada **2 Jun 2026**, legasi yang ditinggalkan bukan sekadar timbunan fail polisi, tetapi sebuah transformasi pemikiran rakyat Malaysia ke arah kesejahteraan yang lebih bermakna.

### Kredibiliti Berteraskan Kecemerlangan

Perjalanan Puan Suraiya selama lebih 35 tahun dalam perkhidmatan awam bermula dengan asas akademik yang sangat kukuh. Beliau merupakan penerima **Anugerah Pelajaran Diraja** daripada Universiti Malaya pada tahun 1989.

Kepakaran beliau terus diasah melalui Sarjana Sains Kesihatan (Pendidikan Kesihatan) di UKM yang mana beliau sekali lagi membuktikan kualitinya dengan menerima **Hadiah Buku Universiti** bagi sesi 2012-2014. Ilmu inilah yang menjadi senjata utama beliau dalam menterjemah sains perubahan yang kompleks menjadi bahasa yang difahami oleh rakyat jelata.

## PROFIL DI SEBALIK LEGASI

KATEGORI	BUTIRAN
Nama	Suraiya Syed Mohamed
Kelulusan Akademik	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sarjana Sains Kesihatan (UKM)</li> <li>Bachelor of Arts (Kepujian Kelas Pertama, UM)</li> </ul>
Jejak Kerjaya	<p><b>Lantikan Pertama:</b> 16 September 1991 (Institut Kesihatan Umum)</p> <p><b>Lantikan Pengarah Bahagian Pendidikan Kesihatan:</b> 13 September 2017</p>
Sumbangan Utama	Arkitek Wellness Hub, Ketua Urusetia ANMS, serta Pakar Strategis Komunikasi Risiko COVID-19





### Arkitek “Wellness Hub” & Juara Literasi

Salah satu pencapaian yang paling dekat di hati beliau ialah penubuhan **Wellness Hub**. Bermula daripada cetusan idea beliau, kini terdapat **36 Wellness Hub** di seluruh negara yang berfungsi sebagai pusat kesejahteraan komprehensif bagi komuniti.

“Saya percaya perkhidmatan ini dapat dimanfaatkan oleh rakyat. Jika diteruskan, insya-Allah kita berada di landasan yang betul,” ujar beliau tentang fasiliti yang menawarkan bimbingan fizikal dan pengurusan budaya hidup sihat secara bersepadu ini.

Selain itu, beliau adalah individu penting di sebalik **Agenda Nasional Malaysia Sihat (ANMS)**, bertindak sebagai **Ketua Urusetia dan Penasihat Teknikal** yang merangka hala tuju kesihatan negara bagi fasa 1 dan 2.

Anak kelahiran Johor itu telah berkhidmat lebih 35 tahun sebagai penjawat awam dan mula menerajui Bahagian Pendidikan Kesihatan sejak 2017. Dikenali sebagai seorang yang tegas dan bijak, beliau berupaya memacu kehendak pasukan ke arah mencapai matlamat yang jelas.

Pendekatannya sebagai seorang pemikir yang berani mengambil risiko membolehkan beliau melihat peluang di sebalik cabaran serta mendorong pelaksanaan idea baharu yang cukup bernas dalam pendidikan kesihatan.

Sepanjang kepimpinannya, pelbagai inisiatif seperti Perkhidmatan *Wellness on Wheels (WoW)* dan *MyCHAMPION* telah diperkenalkan dan boleh dianggap sebagai legasi berimpak tinggi, termasuk menerajui Sekretariat Agenda Nasional Malaysia Sihat (ANMS). Beliau membawa pendekatan

yang jelas bahawa kesejahteraan kesihatan bukan sekadar perlu difahami tetapi mesti diamalkan dalam kehidupan seharian.

### Strategis di Sebalik Tabir Pandemik

Dunia mungkin mengenali statistik COVID-19, tetapi di sebalik tabir, Puan Suraiya adalah watak utama yang mengetuai pelan komunikasi risiko negara. Beliau memastikan naratif kesihatan sampai ke setiap pelosok tanah air, memerangi “infodemik” dengan fakta yang tepat dan pantas.

Di tengah-tengah kekalutan maklumat palsu, beliau memastikan naratif vaksin dan norma baharu disampaikan secara strategik untuk melindungi masyarakat. Ketegasan dan kebijaksanaan beliau dalam menguruskan krisis ini membuktikan beliau adalah pemimpin yang berupaya memacu pasukan dalam keadaan yang paling mencabar.

Menurutnya, cabaran terbesar bukanlah kekurangan maklumat, sebaliknya bagaimana mengubah pemikiran dan tingkah laku masyarakat. Pendidikan kesihatan tidak boleh terhenti pada tahap kesedaran semata-mata.

“Kita tidak boleh hanya dikenali sebagai penyampai kesedaran. Itu tidak mencukupi. Apa yang lebih penting ialah mendorong perubahan tingkah laku,” tegas wanita yang menjadi penggerak utama e-majalah kesihatan, *MyHEALTH For Life* yang kini sudah memasuki siri ke-37. Justeru, beliau menekankan

perubahan cara berfikir dalam kalangan pegawai dan masyarakat agar setiap ilmu yang diterima benar-benar diterjemahkan kepada amalan harian. Walaupun mengakui ia bukan sesuatu yang mudah, usaha ini tetap diteruskan bagi memastikan perkhidmatan yang diberikan benar-benar memberi impak.

Sementara itu, dalam kehidupan peribadinya, ibu kepada dua cahaya mata ini sangat mementingkan budaya hidup aktif dan pemakanan sihat. Disiplin diri menjadi kunci utama, selari dengan prinsip bahawa setiap perkara yang diperkatakan perlu dizahirkan melalui perbuatan.

“Walaupun tidak semua amalan dapat dilakukan dengan sempurna, usaha kecil yang konsisten mampu membawa perubahan positif,” ujarnya yang pernah menawan Gunung Kinabalu pada tahun 2018.





## “Cabaran terbesar bukanlah kekurangan maklumat, sebaliknya bagaimana mengubah pemikiran dan tingkah laku masyarakat”

### Harapan Buat Masa Depan

Menjelang persaraannya, Puan Suraiya sebagai ketua profesion sering berpesan agar Pegawai Pendidikan Kesihatan terus kreatif dan berani meneroka teknologi baharu seperti **Kepintaran Buatan (AI)** serta menerapkan sains tingkah laku dalam penyampaian kesihatan awam. Beliau mahu legasi yang ditinggalkan bukan sekadar inisiatif fizikal, tetapi perubahan cara berfikir yang berterusan dalam kalangan rakyat.

**Puan Suraiya Syed Mohamed mengakhiri perkhidmatan cemerlang di Kementerian Kesihatan Malaysia pada 2 Jun 2026.**

Sehubungan dengan itu, warga Bahagian Pendidikan Kesihatan merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih atas segala jasa dan sumbangan beliau sepanjang menerajui bahagian ini. Segala usaha, idea dan legasi yang ditinggalkan akan terus menjadi inspirasi kepada warga kerja untuk meneruskan perjuangan dalam membudayakan hidup sihat dalam kalangan masyarakat.

Semoga segala bakti dan khidmat yang dicurahkan menjadi amal yang berpanjangan serta terus dikenang sepanjang zaman.

**Selamat bersara, Puan Suraiya Syed Mohamed.**



# MEMOIR 35 TAHUN LEGASI PUAN SURAIYA SYED MOHAMED, PENGARAH BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN.

Seorang ikon yang tidak asing lagi di Kementerian Kesihatan Malaysia.





# BANGKIT DARIPADA SAKIT KULIT KRONIK, KEKUATAN FAIZ BERSAMA ISTERI

Siapa sangka, seorang yang asalnya sihat dan memiliki kulit yang sempurna akhirnya diuji dengan sejenis penyakit kulit kronik. Lebih menyedihkan, keadaan ini bukan sahaja memberi kesan fizikal, malah meruntuhkan keyakinan diri hingga pesakit berasa malu untuk berhadapan dengan orang ramai.

Situasi itu dialami Abdul Faiz Johor, 34, yang menghidap *Hidradenitis Suppurativa (HS)*. Pun begitu, pengesahan penyakit tersebut tidak diperoleh dengan mudah, sebaliknya mengambil masa bertahun-tahun.

Pada peringkat awal, benjolan kecil mula muncul dan kemudiannya bertukar menjadi ketulan seperti bisul yang bernanah serta mengeluarkan cecair. Kesakitan yang dialami bukan sahaja mencengkam, malah menyebabkan tubuhnya berbau kurang menyenangkan akibat cecair tersebut. Situasi ini memberi kesan besar terhadap kehidupan hariannya.

“Sakit itu sampai saya tak boleh bergerak dan tidak mampu untuk bekerja akibat terlanter sejak 2019 hingga 2024,” katanya kepada MyHEALTH baru-baru ini.

Ketidakselesaian yang dialami itu membuatkan Abdul Faiz mengambil keputusan untuk pergi ke klinik dan hospital

untuk mendapatkan rawatan lanjut.

Bagaimanapun, pemeriksaan darah dan sampel nanah yang diambil tidak menunjukkan penyakit serius. Dalam tempoh itu juga, beliau berdepan tekanan emosi apabila berasa malu dan lebih banyak menghabiskan masa di rumah.





### Sokongan Isteri Menjadi Tunjang Utama

Namun di sebalik ujian berat itu, sokongan isteri menjadi kekuatan utama buatnya. Suhazreen Saidin, 33, tidak pernah jemu berada di sisi dan terus berusaha mencari jalan rawatan terbaik walaupun terpaksa membelanjakan puluhan ribu ringgit untuk rawatan moden dan tradisional.



Menurut Suhazreen yang bekerja sebagai penasihat kewangan bebas, beliau tidak pernah berputus asa mencari maklumat berkaitan penyakit tersebut melalui internet dan media sosial.

Usahanya tidak terhenti di situ apabila beliau turut memanfaatkan teknologi kecerdasan buatan bagi memahami penyakit yang dialami suaminya dengan lebih mendalam setelah melihat pengalaman seorang pesakit yang hampir sama situasi dengan Abdul Faiz.

Usaha gigih mereka akhirnya membawa mereka ke Hospital Kuala Lumpur seminggu sebelum Aidilfitri tahun ini untuk pengesahan rasmi.

“Alhamdulillah, selepas penyakit ini dikenal pasti, rawatan yang diterima menunjukkan perkembangan positif. Kesakitan semakin berkurang dan bau yang sebelum ini mengganggu juga sudah hilang,” ujar wanita tersebut.

### Harapan Baharu

Kini, Abdul Faiz sudah kembali bekerja sebagai pemandu van *Demand Responsive Transit* atau Rapid DRT sejak tahun lalu. Walaupun penyakit itu tidak dapat disembuhkan sepenuhnya, beliau bersyukur kerana keadaannya semakin terkawal dan mendapat sokongan daripada majikan serta rakan sekerja.

“Saya harap orang di luar sana tidak memandang jelik orang yang mempunyai masalah seperti ini kerana kami tidak meminta diuji begini,” katanya menutup bicara.

Kisah ini menjadi bukti bahawa di sebalik ujian kesihatan yang berat, sokongan keluarga dan usaha berterusan mampu memberi sinar harapan untuk meneruskan kehidupan.



## ! APA ITU **HIDRADENITIS SUPPURATIVA (HS)?**

*Hidradenitis Suppurativa (HS)* adalah penyakit kulit kronik yang menyebabkan ketulan kecil dan menyakitkan di bawah kulit.

#### Kawasan Terjejas:

Biasanya berlaku di kawasan kulit yang sering bergesel seperti ketiak, pangkal paha, punggung dan bawah payudara.

#### Simptom Utama:

- Ketulan kecil seperti jerawat atau bisul yang menyakitkan.
- Ketulan yang berulang, bertahan lama dan bertambah banyak.
- Pengeluaran cecair atau nanah yang kadangkala berbau.
- Parut dan luka yang lambat sembuh.

#### Fakta Penting:

Punca sebenar HS belum diketahui sepenuhnya. Ia **BUKAN** disebabkan oleh jangkitan, kebersihan yang buruk atau penyakit berjangkit. Ia juga **TIDAK** boleh merebak kepada orang lain.



# GOUT

## JEJAS KUALITI HIDUP

Sendi bengkak kesan lebih asid urik dalam darah dan tisu badan

Umat Islam di Malaysia baru sahaja meraikan Hari Raya Aidiladha yang sinonim dengan ibadah korban serta hidangan seperti sate, lodeh, sup tulang dan gulai.

Namun di sebalik kemeriahan ini, pengambilan makanan tinggi purin secara berlebihan boleh mencetuskan serangan gout. Jika tidak dikawal, nikmat beraya boleh bertukar menjadi kesakitan apabila sendi tiba-tiba membengkak dan berdenyut.

Gout adalah sejenis penyakit disebabkan berlebihan asid urik di dalam salur darah dan tisu badan. Asid urik adalah bahan kumuhan berasal daripada sejenis protein yang dipanggil purin. Badan kita membuang bahan kumuhan ini melalui air kencing (urin).

Bagi penghidap gout, asid urik yang berlebihan tidak dibuang dan berkumpul di dalam sendi.

### Tanda-tanda gout

- Lazimnya menyerang ibu jari kaki dan sendi kecil.
- Ibu jari jadi merah, panas, bengkak dan tersangat sakit.
- Serangan berlaku secara tiba-tiba, kerap kali semalaman.
- Kesakitan sangat sensitif, walaupun sentuhan ringan seperti selimut boleh menyakitkan
- Kesakitan boleh berlarutan beberapa hari hingga 1-2 minggu jika tidak dirawat.
- Boleh berulang selepas beberapa minggu atau bulan.
- Boleh juga menyerang buku lali, lutut, pergelangan tangan dan jari

### Komplikasi

- Pembentukan benjolan dipanggil *tophi* di bawah kulit berhampiran sendi
- Pembentukan batu karang dalam saluran urinari (air kencing)





## Rawatan

Gout adalah penyakit yang boleh dikawal, dirawat dan sembuh tetapi perlu mengambil langkah-langkah untuk mengatasinya.

### I. Rawatan serangan akut

- Rehatkan sendi semasa serangan gout
- Ubat antiradang untuk kurangkan sakit dan keradangan
- Ubatan lain seperti *Colchicine* (perlu preskripsi doktor kerana boleh menyebabkan rasa loya, muntah dan cirit-birit)
- Steroid (hanya melalui preskripsi doktor).
- Suntikan terus ke sendi atau pil jangka pendek
- Rawatan awal penting untuk mengelakkan keadaan menjadi lebih teruk

### II. Rawatan jangka panjang

- Kawal pemakanan dan gaya hidup
- Elakkan makanan tinggi purin (daging, makanan laut, kekacang)
- Jaga berat badan
- Elakkan minuman beralkohol
- Penggunaan ubat *Allopurinol* (perlu diambil berterusan seperti diarahkan doktor) bagi menurunkan paras asid urik dalam darah dan mencegah serangan gout berulang.



## Pencegahan

- Ubah gaya hidup untuk kekalkan paras asid urik normal
- Amalkan gaya hidup sihat bagi mengelakkan penyakit berkaitan gout
- Jangan ubah atau hentikan dos ubat semasa serangan gout
- Minum banyak air.

### ELAKKAN MAKAN

- Organ dalaman seperti hati, paru-paru, ginjal dan otak
- Ikan bilis, kembung, sardin
- Daging cincang
- Ekstrak daging, ragi (seperti *Marmite*) dan kiub rebusan daging
- Makanan bercengkerang seperti ketam, udang dan kerang

### KURANGKAN MAKAN

- Asparagus, bunga kobis, cendawan dan bayam
- Kekacang
- Unggas
- Roti jagung dan bijirin

Gout bukan sekadar sakit sendi biasa, tetapi boleh menjejaskan kualiti hidup jika tidak dikawal. Namun, dengan pemakanan yang seimbang, gaya hidup sihat dan patuh kepada rawatan, penyakit ini boleh dicegah dan dikawal dengan baik.



## Muda, Aktif... Tapi Boleh Kena Gout...

“Tak sangka umur saya baru 28 tahun, tapi sudah disahkan menghidap gout.”

Itulah pengalaman seorang pekerja swasta yang aktif bersukan. Muhamad Aminudin (bukan nama sebenar) sememangnya mengamalkan gaya hidup cergas dengan rutin senaman yang konsisten. Namun, dia tidak pernah menyangka akan diuji dengan penyakit yang sering dikaitkan dengan golongan berusia.

Segalanya bermula apabila ibu jari kakinya tiba-tiba membengkak dan disertai kesakitan yang amat perit selepas menikmati sepinggan nasi goreng yang dibeli di sebuah restoran, sejeurus pulang daripada bersukan pada suatu malam.

Pada awalnya, dia menyangka ia sekadar kecederaan biasa akibat bersukan. Namun, kesakitan yang semakin memuncak sehingga menyukarkan pergerakan memaksanya mendapatkan pemeriksaan lanjut dan disahkan menghidap gout.

“Sakitnya lain macam, sampai nak pijak lantai pun tak boleh,” katanya, sambil berkongsi bahawa bapanya juga menghidap penyakit yang sama.

Kesakitan yang dialami bukan sahaja mengganggu rutin harian, malah menjadi semakin serius sehingga memerlukan rawatan di hospital. Doktor terpaksa menyedut keluar asid urik yang terkumpul di dalam sendi kaki bagi melegakan kesakitan yang dialaminya.

Diagnosis tersebut memberi kesan besar dalam kehidupannya. Aktiviti sukan terpaksa dihentikan buat sementara waktu, manakala pemakanan pula perlu dikawal dengan lebih teliti, terutama pengambilan makanan tinggi purin seperti daging merah dan makanan laut.

Namun begitu, Aminudin bukan individu yang mudah berputus asa. Berbekalkan nasihat doktor, dia mula mengubah gaya hidup dengan memastikan pengambilan air yang mencukupi, menjaga diet harian dan mengambil ubat seperti yang disarankan supaya dapat kembali menjalani hidup aktif.

Baginya, gout bukan lagi penyakit orang tua. Ia boleh menyerang sesiapa sahaja, termasuk golongan muda. Pesannya, kenali risiko diri, lakukan pemeriksaan awal dan amalkan gaya hidup sihat demi kualiti hidup yang lebih baik.

Semakan oleh:

DR. MEGAT MUHAMMAD HARISS BIN MEGAT ZAINAL  
PAKAR PERUBATAN KELUARGA,  
Klinik Kesihatan Muhibbah



# PANDUAN MEMBACA LABEL PEMAKANAN UNTUK PEMILIHAN PRODUK YANG LEBIH SIHAT

Semasa membeli makanan atau minuman berbungkus di pasar raya atau kedai runcit, pengguna lazimnya hanya memberi perhatian kepada harga dan tarikh luput bagi memastikan harga produk berpatutan serta selamat dimakan.

Tahukah anda, ada satu lagi maklumat pemakanan pada label yang sangat penting untuk membantu pengguna membuat pilihan makanan yang lebih sihat namun sering diabaikan.

Terdapat beberapa komponen utama pada label pemakanan yang boleh dijadikan panduan:

## 1. Logo Pilihan Lebih Sihat (Healthier Choice Logo)

Logo Pilihan Lebih Sihat (HCL) yang terdapat pada pek hadapan bungkusan bertujuan membantu pengguna mengenal pasti produk yang lebih sihat dalam kategori yang sama.

Sebagai contoh, apabila terdapat pelbagai pilihan susu berperisa di pasaran, logo ini memudahkan pengguna membuat pilihan yang lebih baik berdasarkan kandungan nutrien seperti kandungan gula, lemak dan kalsium dalam produk tersebut.



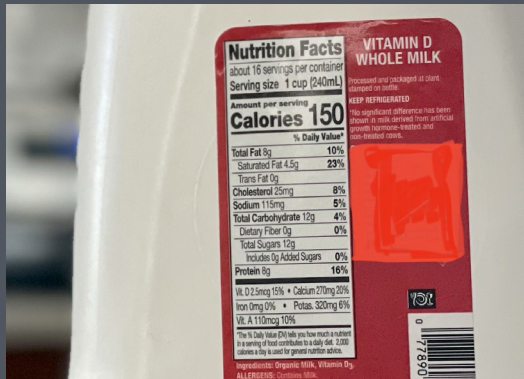
## 2. Ikon Tenaga (Energy Icon)

Ikon tenaga pada pek hadapan bungkusan makanan menunjukkan jumlah kalori bagi setiap hidangan. Contohnya, 1 hidangan susu (1 gelas) mengandungi 96 kcal bersamaan kira-kira 5% daripada keperluan tenaga harian berdasarkan purata pengambilan harian (2,000 kcal). Maklumat ini boleh membantu pengguna mengawal pengambilan kalori harian dan mengelakkan pengambilan secara berlebihan.



## 3. Akuan Pemakanan

Akuan ini menunjukkan kandungan atau fungsi nutrien dalam produk seperti rendah gula, rendah lemak, sumber serat, tinggi kalsium atau protein untuk membina dan membaiki tisu badan dan lain-lain. Namun, pengguna tetap perlu berhati-hati dalam membuat pilihan dan menyemak silang dengan Panel Maklumat Pemakanan kerana produk tersebut mungkin tinggi nutrien tertentu tetapi masih mengandungi gula atau lemak yang tinggi. Semua akuan ini perlu mematuhi keperluan di bawah Akta Makanan 1983 dan Peraturan-Peraturan Makanan 1985.



#### 4. Panel Maklumat Pemakanan

Panel Maklumat Pemakanan menyatakan maklumat terperinci mengenai saiz hidangan dan kandungan nutrien seperti tenaga, karbohidrat, lemak serta natrium (sodium).

Maklumat ini dipaparkan dalam dua bentuk:

- i. Setiap hidangan: Membantu pengguna mengetahui jumlah sebenar nutrien yang diambil mengikut cadangan pengambilan dalam satu hidangan.
- ii. Setiap 100g atau 100ml: Memudahkan pengguna membuat perbandingan yang tepat antara produk berbeza jenama tetapi dalam kategori yang sama.

#### 5. Senarai Ramuan

Setiap produk makanan mesti menyenaraikan ramuan yang terkandung di dalamnya. Ramuan dalam produk makanan disenaraikan dengan mengikut susunan turutan kuantiti bahan, bermula daripada yang paling banyak sehingga yang paling sedikit.

Senarai ini membantu mengenal pasti bahan utama dalam produk. Apabila gula atau lemak disenaraikan paling awal, ini menunjukkan bahawa kandungan paling banyak dalam produk makanan atau minuman tersebut adalah gula atau lemak.

Dalam beberapa produk, perkataan 'gula', 'lemak' dan 'garam' mungkin tidak disenaraikan dalam ramuan. Kita mungkin ingat makanan tersebut tidak mengandungi gula, lemak atau garam. Akan tetapi, ia sebenarnya telah disenaraikan dengan nama-nama gantian yang lain.

- i. **Gantian nama merujuk gula:** Sukrosa, fruktosa, maltosa, gula kastor, gula perang, pemanis jagung, sirap jagung, sirap pekat, ekstrak malt dan sebagainya.
- ii. **Gantian nama merujuk lemak:** gliserol, lelembak sayuran (*shortening*), minyak, mentega dan lain-lain.
- iii. **Gantian nama merujuk garam:** monosodium glutamat, natrium (sodium), serbuk penaik dan lain-lain.

Membaca label pemakanan adalah amalan penting dalam memilih produk makanan yang lebih sihat. Dengan memahami maklumat seperti logo Pilihan Lebih sihat, ikon tenaga, aquran pemakanan, Panel Maklumat Pemakanan dan senarai ramuan yang terdapat pada label produk, pengguna dapat membuat keputusan yang lebih tepat dan bijak untuk kesihatan diri dan keluarga.

Disediakan oleh:  
Bahagian Pemakanan,  
Kementerian Kesihatan Malaysia

✓ Makanan Bebas Kolesterol / Cholesterol Free Food  
✓ Sumber Bagi Serat Diet / Source of Dietary Fibre

**Maklumat Pemakanan / Nutrition Information**  
Saiz Hidangan: 500g/18.0oz, 200g/7.0oz, 100g/3.5oz  
Bekalkan tenaga/17: Serving per pack/4ggs: 15

	Setiap Per 100g	Setiap Hidangan/Per 100mg (22g)
Tenaga/ Energy (100kcal/226)	619 kcal	198 kcal
Protein	22.7 g	7.3 g
Lelembak Leraian/ Total Fat	50.5 g	16.2 g
• Lemak Malar/ Saturated Fat	18.7 g	6.0 g
• Lemak Perlembagaan/ Polyunsaturated Fat	18.5 g	5.9 g
• Lemak Tepu/ Saturated Fat	11.4 g	3.7 g
• Lemak Teras/ Trans Fat	0.0 g	0.0 g
Cholesterol/ Cholesterol	0 mg	0 mg
Karbohidrat/ Carbohydrate	17.9 g	5.7 g
Asa/ Total Sugars	12.6 g	4.0 g
Serat Diet/ Dietary Fibre	5.0 g	1.6 g
Halkum Sodium	440 mg	141 mg

**Ramuan:** Kacang Tanah (85%), Gula, Minyak Kacang Tanah, Minyak Soya Terhidrogen (B) Sesawi, Biji Sapas dan Kacang Soya, Garam, Mangan/ kacang dan soya.

**Ingredients:** Peanut (85%), Sugar, Peanut Oil, Fully Hydrogenated Vegetable Oil (Rapeseed, Cottonseed, Soybean), Salt, Contains peanuts and soybeans.

**BAIK SEBELUM / BEST BEFORE**  
4.12.2030

**Diimport oleh/ Imported by:**  
ABC Holdings Sdn. Bhd.  
Suite 3-1, Level 3, ZEE Corporate Tower C,  
Avenue 12, Bangsar South City, No. 10, Jalan  
Kerinci, 59200 Kuala Lumpur, Malaysia

**Diedarkan oleh/ Distributed by:**  
N.Z Trading Company Unit 12 & 13, Block C,  
Kg. Salam, Jalan Muara, Brunei Darussalam.

**Dikilangkan oleh/ Manufactured by:**  
Beijing Business Management Co., LTD.  
Wafang Branch No. 4201, Shuku Road,  
Weifang City Shandong Province, P.R. China

Simpan di tempat yang dingin dan kering.  
Keep in a cool and dry place.

Jajalah Kebersihan Negara Kita/  
Keep Our Country Clean

# AKTA 852 :

## Tiada Kompromi Terhadap Pelanggaran Larangan Merokok

Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) menegaskan bahawa penguatkuasaan terhadap kawasan larangan merokok telah diperketatkan demi melindungi kesihatan awam. Langkah ini bukan sekadar pematuhan undang-undang, tetapi satu tindakan drastik untuk melindungi golongan rentan seperti kanak-kanak, warga emas dan individu berpenyakit kronik daripada bahaya asap rokok.

### Tiada Lagi Rayuan: Kompaun Penuh & Tindakan Mahkamah

Bermula 15 Oktober 2025,

- **Tiada Pengurangan Nilai Kompaun:** Semua notis tawaran kompaun bagi kesalahan yang boleh dikompaun di bawah Akta 852 perlu dibayar pada nilai penuh tanpa sebarang diskaun.
- **Tempoh Bayaran Lebih Singkat:** Orang Kena Kompaun (OKK) kini hanya diberikan tempoh 30 hari.
- **Pendakwaan Terus:** Tiada lagi bayaran kompaun akan diterima sebaik sahaja kes didaftarkan di mahkamah.
- **Kesalahan Berulang:** Mana-mana individu yang melakukan kesalahan buat kali kedua atau seterusnya akan terus didakwa di mahkamah.



### Zon Larangan: 28 Kawasan/ Tempat Larangan Merokok di bawah Akta 852

Berikut adalah senarai premis di mana tindakan tegas akan diambil jika anda dikesan merokok:

 Pusat hiburan atau teater kecuali kasino	 Kawasan hospital atau klinik
 Lif atau tandas awam	 Tempat makan
 Kedai berhawa dingin	 Bangunan dobi (Tindakan penguatkuasaan selepas 1 Januari 2025)
 Bangunan hentian pengangkutan awam	 Kawasan lapangan terbang
 Kawasan premis kerajaan	 Bangunan Parlimen Malaysia
 Kawasan institusi pendidikan atau institusi pendidikan tinggi	 Kawasan taman asuhan kanak-kanak



Mana-mana kawasan yang digunakan bagi apa-apa aktiviti perhimpunan sama ada di mana-mana tempat awam atau di dalam sesuatu bangunan selain bangunan kediaman atau persendirian



Kaunter perkhidmatan awam



Kompleks beli belah



Kawasan stesen minyak



Bangunan stadium, pusat kecergasan atau gimnasium



Kompleks sukan



Bangunan atau tempat awam yang digunakan untuk tujuan keagamaan



Kawasan perpustakaan



Kafe internet



Kawasan tempat latihan khidmat negara



Bangunan tempat kerja (Tindakan penguatkuasaan selepas 1 Januari 2025)



Kawasan rehat dan rawat kecuali tempat letak kereta awam terbuka



Kawasan taman awam kecuali tempat letak kereta awam terbuka



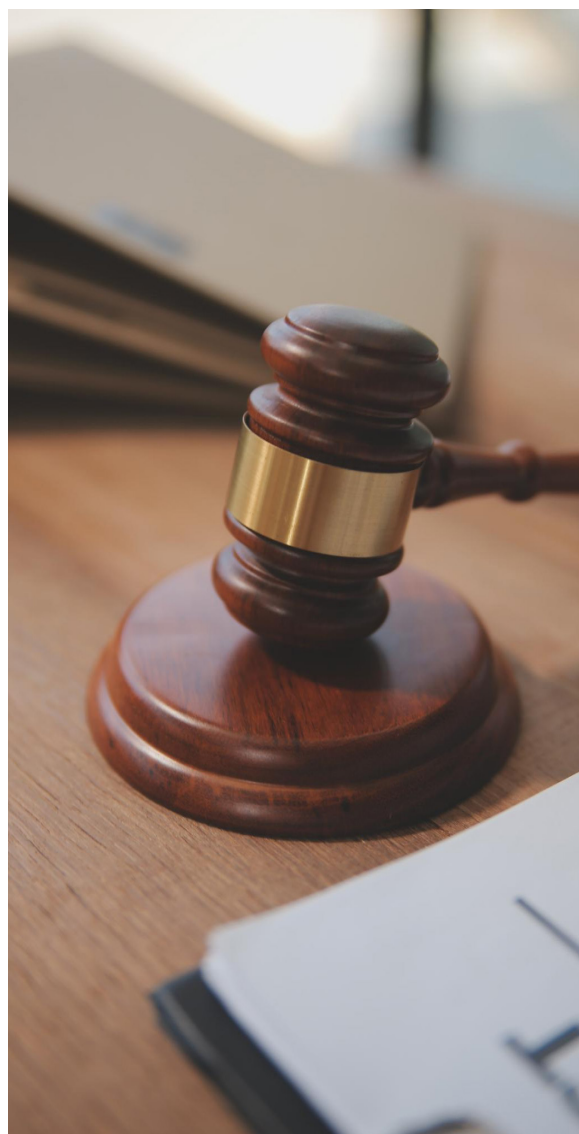
Di dalam bas sekolah



Di dalam kenderaan awam



Menara cerapan, tapak perkhemahan, titian kanopi dan lima meter dari laluan masuk atau keluar titian kanopi dalam taman negara atau taman negeri



## Kadar kompaun bagi kesalahan yang boleh dikompaun di bawah Akta 852

Kesalahan	Seksyen	Nilai Kompaun
Merokok di kawasan larangan	Seksyen 16(2)	RM250
Pemilik premis gagal pameran tanda larangan	Seksyen 18(1)	RM250
Bawah 18 tahun (OBD) merokok/ vape	Seksyen 17(1)	RM50
Bawah 18 tahun (OBD) membeli rokok/vape	Seksyen 13(3)	RM50

Pematuhan terhadap larangan merokok bukan hanya tentang mengelakkan denda, sebaliknya ia mencerminkan tanggungjawab sosial kita. Langkah kecil dengan tidak merokok di tempat awam membawa perubahan besar untuk kesejahteraan dan kesihatan kita semua.

Jika anda ingin berhenti merokok, ambil langkah pertama hari ini. Dapatkan sokongan melalui program berhenti merokok di portal rasmi Kementerian Kesihatan Malaysia: [jomquit.moh.gov.my](http://jomquit.moh.gov.my).

# WASPADA BAHANG MATAHARI

## Lindungi Diri dan Golongan Berisiko Daripada Ancaman Cuaca Panas



Sejak kebelakangan ini, bahang matahari terasa semakin menyengat. Malah, seawal pagi lagi ramai yang sudah mula berpeluh meskipun baru sahaja memulakan rutin harian.

Namun, ramai yang mungkin terlepas pandang bahawa cuaca panas bukan sekadar isu ketidakselesaan, tetapi ia mampu mengundang masalah kesihatan yang serius.



### Aktiviti Fizikal: Punca Utama Penyakit Berkaitan Haba

Data menunjukkan bahawa 58% kes penyakit berkaitan cuaca panas berpunca daripada aktiviti fizikal yang dilakukan semasa suhu tinggi. Hampir separuh melibatkan aktiviti sukan dan olahraga seperti merentas desa, latihan sukan, dan acara maraton. Sebahagian lagi melibatkan latihan fizikal berintensiti tinggi yang dilakukan oleh pasukan keselamatan dan unit operasi.

### Siapakah Golongan Berisiko Tinggi?

Walaupun cuaca panas memberi kesan kepada semua orang, golongan berikut adalah yang paling rentan terhadap bahaya haba.



**Warga Emas:** Individu berumur 60 tahun dan ke atas



**Kanak-Kanak:** Bayi dan kanak-kanak berumur 5 tahun ke bawah



**Ibu Terdedah:** Ibu hamil dan ibu yang sedang menyusukan anak



**Pesakit Kronik:** Penghidap darah tinggi, kencing manis, penyakit pernafasan, dan penyakit jantung



**Pekerja Luar:** Petani, buruh binaan, pelombong dan peladang



**Individu Aktif:** Ahli sukan yang kerap menjalani latihan

### 7 Langkah Pencegahan Utama

Bagi mengurangkan risiko strok haba atau kelesuan haba, orang ramai dinasihatkan untuk mengambil tindakan berikut:

#### 1. Hadkan Aktiviti Luar:

Kurangkan aktiviti fizikal lasak dan pendedahan berpanjangan di bawah terik matahari.

#### 2. Cari Tempat Teduh:

Sekiranya perlu bekerja di luar, pastikan anda berehat secukupnya di tempat yang teduh untuk menyejukkan suhu badan.

#### 3. Hidrasi Berterusan:

Minum air kosong dengan kerap walaupun anda tidak berasa dahaga bagi mengelakkan dehidrasi.

#### 4. Gunakan Pelindung:

Pakai topi atau payung, serta pilih pakaian yang ringan, longgar, dan berwarna cerah.

#### 5. Pantau Golongan Rentan:

Pastikan bayi, warga emas, dan pesakit kronik mendapat bekalan air yang cukup dan sentiasa pantau keadaan mereka.

#### 6. Keselamatan Kenderaan:

Jangan sesekali meninggalkan kanak-kanak bersendirian di dalam kenderaan, walaupun untuk seketika.

#### 7. Dapatkan Rawatan:

Segera ke fasiliti kesihatan jika mengalami gejala seperti pening, mual, kekejangan otot atau keletihan yang melampau.

Semua pihak termasuk agensi kerajaan, institusi pendidikan serta pusat jagaan digesa agar mengambil langkah pencegahan sewajarnya, khususnya dalam merancang dan melaksanakan aktiviti luar bagi mengurangkan risiko penyakit berkaitan haba.

Orang awam boleh mendapatkan maklumat terkini status cuaca panas di laman sesawang METMalaysia (<https://www.met.gov.my/iklim/status-cuaca-panas/>) dan langkah-langkah pencegahan bagi mengurangkan kesan kesihatan akibat cuaca panas di laman sesawang KKM (<https://infosihat.moh.gov.my/cuaca-panas.html>).



# MEMBERUS GIGI :

## Anda Yakin Teknik Anda Betul?

Saya memberus gigi setiap hari, tetapi kenapa gigi masih tidak bersih? Kenapa gusi berdarah dan karang gigi tetap muncul?

Persoalan ini sering bermain di minda ramai orang. Hakikatnya, kekerapan

sahaja tidak menjamin kebersihan jika teknik dan penjagaan yang diamalkan adalah salah. Masalah ini biasanya berpunca daripada tiga aspek utama: pemilihan berus gigi, teknik memberus gigi, dan penjagaan berus gigi.



Kategori Kesilapan	Contoh Kesalahan	Kesan kepada kesihatan pergigian
Pemilihan berus gigi	Saiz berus gigi yang tidak sesuai dengan peringkat umur Kepala berus gigi berbentuk empat segi Pemegang tidak sesuai Bulu berus terlalu keras	Sisa makanan dan plak gagal dibersihkan sepenuhnya kerana berus gigi tidak mencapai keseluruhan rongga mulut. Ini mengakibatkan nafas berbau, masalah gusi dan kerosakan gigi termasuklah kehausan gigi ( <i>tooth wear</i> ) dalam jangka masa panjang.
Teknik memberus gigi	Memberus terlalu cepat dan tergesa-gesa (<2 minit) Menggunakan teknik mendatar/menegak secara kasar	Memberus gigi secara mendatar menghakis permukaan gigi yang akan mengakibatkan gigi sensitif/ngilu. Memberus gigi secara menegak pula gagal membuang kotoran di celah gigi, menyebabkan keradangan gusi dan kerosakan gigi.
Penjagaan berus gigi	Tidak dibersihkan sepenuhnya selepas digunakan Disimpan secara bertindan dengan berus gigi yang lain dalam bilik air Digunakan lebih dari tiga bulan atau bulu sudah kembang	Menggalakkan pembiakan kuman pada bulu berus. Bulu berus yang sudah kembang tidak lagi efektif dan boleh mencederakan tisu gusi.

### Panduan Amalan Memberus Gigi yang Berkesan

Untuk memastikan senyuman anda kekal sihat dan menawan, amalkan langkah-langkah berikut:

- **Pilih Berus Gigi yang Tepat:** Gunakan saiz berus yang sesuai dengan saiz mulut anda. Pastikan pemegang selesa digenggam dan bulu berus tidak terlalu keras untuk mengelakkan kecederaan gusi.

- **Kualiti Berbanding Kelajuan:** Berus gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari (pagi dan sebelum tidur) selama 2 hingga 3 minit. Fokuskan pada kawasan pinggir gusi dan celah-celah gigi yang sering terlepas pandang.
- **Lengkapi Kebersihan:** Gunakan flos pergigian untuk membuang plak di celah gigi yang tidak tercapai oleh berus gigi. Jangan lupa bersihkan lidah menggunakan berus atau pengikis lidah untuk mengurangkan bakteria.
- **Kebersihan Berus Gigi:** Bilas berus gigi dengan bersih selepas digunakan dan

simpan di tempat yang kering secara berasingan. Jangan sekali-kali berkongsi berus gigi bagi mencegah jangkitan kuman.

- **Kitaran Penggunaan:** Tukar berus gigi anda setiap tiga bulan atau lebih awal sekiranya bulu berus sudah mula kembang.

Semakan oleh:

**Dr Fauziah binti Ahmad**  
Timbalan Ketua Pengarah Kesihatan (Kesihatan Pergigian) dan Pakar Pergigian Perunding Kanan (Kesihatan Awam) Program Kesihatan Pergigian Kementerian Kesihatan Malaysia

# KERACUNAN CENDAWAN BOLEH MEMBUNUH



Lebih 95% keracunan cendawan berlaku kerana kekeliruan untuk membezakan antara cendawan yang selamat dimakan dan yang beracun kerana rupanya yang hampir sama.

## Kenapa Cendawan Liar Berbahaya?

1. Mengandungi toksin semula jadi
2. Memasak tidak menghapuskan racun
3. Sukar dibezakan dengan yang selamat

## Tanda & Gejala Keracunan Cendawan

Gejala boleh bermula seawal 15 minit hingga lebih 6 jam selepas makan.

- i. Sakit perut
- ii. Loya
- iii. Muntah
- iv. Cirit-birit
- v. Pening kepala
- vi. Peluh berlebihan
- vii. Kekeliruan atau halusinasi
- viii. Sawan

Dapatkan rawatan segera di klinik yang berhampiran.

## Nasihat Kepada Orang Ramai

- i. Jangan makan cendawan liar
- ii. Jangan mengutip cendawan liar yang tumbuh di persekitaran
- iii. Cendawan beracun dan tidak beracun boleh tumbuh di lokasi yang sama dan sukar dibezakan
- iv. Segera dapatkan rawatan sekiranya mengalami gejala keracunan makanan
- v. Sekiranya berlaku keracunan cendawan, sila simpan baki cendawan mentah atau sisa cendawan yang telah dimasak bagi mengenal pasti spesies cendawan.



**Jika Ragu-Ragu,  
Jangan Makan!**



# MyMediSAFE: CARA SELAMAT UNTUK MELUPUSKAN UBAT

Amalan melupuskan ubat yang telah rosak, luput atau tidak digunakan lagi bersama-sama sisa domestik ke dalam tandas atau melalui singki merupakan kaedah pelupusan yang salah dan menyumbang kepada pencemaran sumber air. Sebagai langkah strategik untuk membantu masyarakat melupuskan ubat dengan cara yang betul, inisiatif Pelupusan Ubat-ubatan dalam Simpanan Pesakit demi Kelestarian Alam Sekitar atau MyMediSAFE telah diperkenalkan sejak tahun 2024.

Inisiatif MyMediSAFE merupakan kolaborasi antara Kementerian Kesihatan Malaysia dengan pelbagai rakan strategik daripada sektor awam dan swasta, seperti beberapa agensi kerajaan, persatuan profesional, hospital swasta, universiti, farmasi komuniti serta syarikat farmaseutikal dan pengiklanan kesihatan. Hingga Mac 2026, sebanyak 37 organisasi yang menyokong dan menyertai MyMediSAFE sebagai rakan strategik serta terdapat 1,248 pusat pengumpulan ubat-ubatan di seluruh negara.

## Beberapa langkah mudah boleh diambil oleh orang awam bagi menyokong pelaksanaan MyMediSAFE, iaitu:

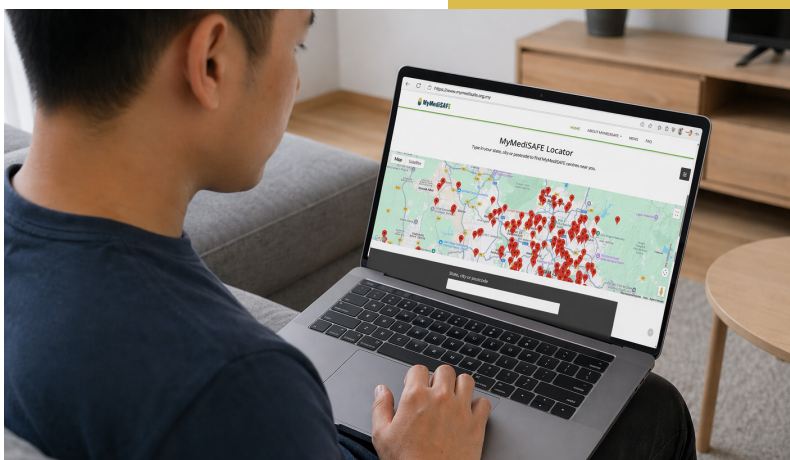
- i. Asingkan ubat yang telah rosak, melepasi tarikh luput atau tidak digunakan lagi.
- ii. Hapuskan label keselamatan hologram dan maklumat peribadi pada sampul atau pek pembungkusan ubat.
- iii. Bungkuskan ubat yang hendak dilupuskan di dalam bekas yang bersesuaian, contohnya seperti beg kertas terpakai. Ubat-ubatan tidak perlu dikeluarkan daripada bekas asal.
- iv. Bawa ubat tersebut ke lokasi pusat pengumpulan ubat MyMediSAFE yang berhampiran untuk dilupuskan secara betul dan selamat.
- v. Imbas kod QR yang terdapat pada kotak pengumpulan ubat untuk menjawab soalan tinjauan.

Semua ubat yang dikumpulkan tidak akan digunakan semula atau diberikan kepada orang lain. Ubat-ubatan yang telah dikumpulkan tersebut seterusnya akan dilupuskan dengan cara yang betul melalui syarikat perkhidmatan pelupusan.

Kesimpulannya, melalui usaha seperti MyMediSAFE, orang awam dapat melupuskan ubat-ubatan yang tidak digunakan lagi dengan cara yang betul dan selamat. Usaha ini juga dapat membantu mencegah pencemaran, mengelakkan risiko kesihatan dan kerintangan antimikrob serta melindungi alam sekitar.



Orang awam boleh menyemak lokasi pusat pengumpulan yang berhampiran dengan melayari laman web rasmi MyMediSAFE ([www.mymedisafe.org.my](http://www.mymedisafe.org.my)).



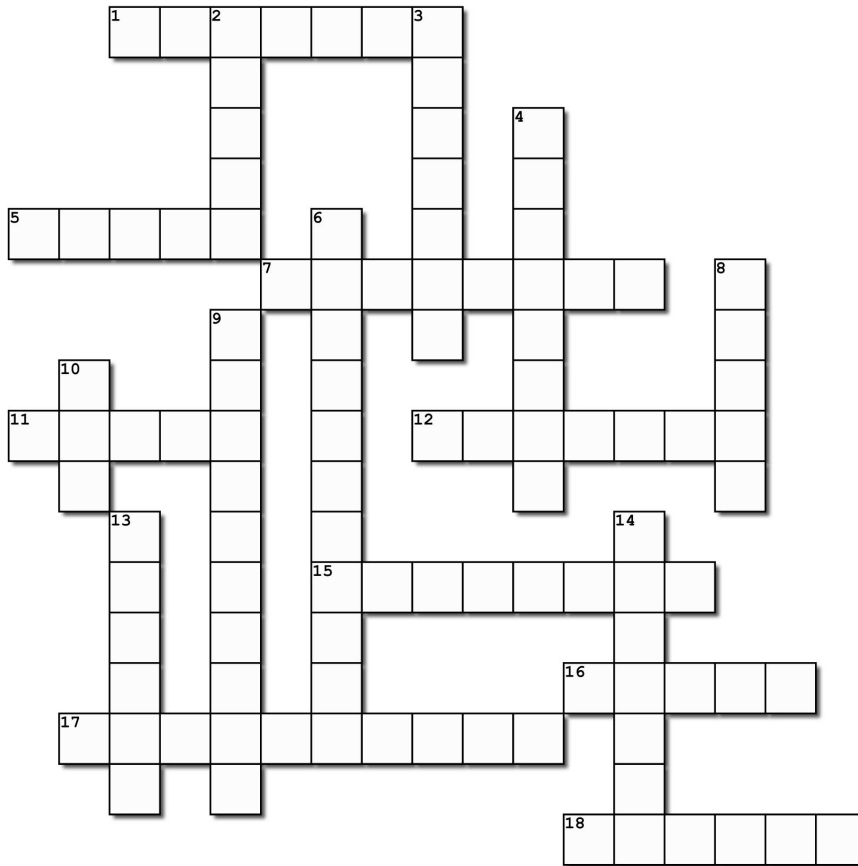
Orang awam boleh memasukkan ubat yang hendak dilupuskan ke dalam kotak pengumpulan atau menyerahkannya kepada ahli farmasi di pusat pengumpulan.

Disediakan oleh:

**Mohd Shahiri bin Abd Ghapar**  
Pegawai Farmasi UF14  
Bahagian Amalan dan Perkembangan Farmasi  
[shahiri@moh.gov.my](mailto:shahiri@moh.gov.my)

# CABARAN SIHAT MYHEALTH

## Lengkapkan Teka Silang Kata Di Bawah



MELINTANG	MENEGAK
1. Masalah perut akibat asid berlebihan 5. Keadaan badan yang tidak mempunyai penyakit dan berada dalam keadaan baik 7. Organ yang membantu proses pernafasan 11. Waktu rehat penting untuk pemulihan badan 12. Organ yang mengepam darah ke seluruh badan 15. Penyakit yang disebabkan oleh paras gula darah tinggi 16. Cecair merah dalam badan yang mengangkut oksigen 17. Keadaan tekanan darah yang lebih tinggi daripada normal 18. Kekurangan sel darah merah dalam badan	2. Bahan dalam makanan yang membantu penghadaman 3. Bahan mineral penting untuk menguatkan tulang dan gigi 4. Vitamin penting untuk kesihatan tulang 6. Nutrien utama yang membekalkan tenaga kepada badan 8. Sejenis lemak sihat yang baik untuk jantung 9. Alat untuk memeriksa suhu badan ketika demam 10. Minuman paling penting untuk kekalkan hidrasi badan 13. Tempat orang pergi untuk mendapatkan rawatan kesihatan 14. Aktiviti penting untuk mengekalkan kecergasan fizikal

### Terma dan Syarat

Tarikh Penyertaan : 1 Jun 2026  
Tarikh tutup : 15 Jun 2026

Syarat penyertaan :

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

Hantarkan penyertaan & jawapan lengkap ke e-mel [myhealth@moh.gov.my](mailto:myhealth@moh.gov.my)



# Vaksin Influenza Penting Untuk Warga Emas & Pesakit Kronik

Ramai yang menganggap influenza sekadar selesema biasa, tetapi hakikatnya influenza adalah penyakit serius yang boleh membawa kepada komplikasi yang mengancam nyawa, terutamanya dalam kalangan warga emas dan individu yang mempunyai penyakit kronik seperti kencing manis, penyakit jantung, paru-paru dan buah pinggang.

**Suntikan vaksin influenza tahunan melindungi warga emas dan pesakit kronik daripada komplikasi yang mengancam nyawa seperti:**



**Pneumonia**  
(penyebab kematian utama di Malaysia)



**Keradangan jantung**



**Keradangan otak**



**Keradangan tisu otot**



**Sepsis**  
(tindak balas imun yang dicituskan oleh suatu jangkitan)



Tidak balas yang melampau terhadap jangkitan akan mengakibatkan kegagalan pelbagai organ

## BERITA BAIK!

**Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) kini menawarkan vaksinasi influenza kepada:**

- Individu berumur 50 tahun dan ke atas yang mempunyai sekurang-kurangnya satu penyakit kronik
- Warga emas berumur 60 tahun dan ke atas tanpa mengira status kesihatan.

## DAPATKAN SLOT TEMUJANJI VAKSINASI



Melalui aplikasi **MySejahtera**

ATAU



**Walk-in** ke klinik kesihatan terpilih

(bergantung kepada ketersediaan stok vaksin pada hari tersebut)

**Untuk maklumat lanjut, sila imbas kod QR**



<https://actoflove.ifl.my/ms/laman-utama/>



# Jom FOLLOW HePiLI!

HePiLI merupakan Program Promosi Kesihatan di Institusi Pendidikan atau Health Promotion in Learning Institutions yang diperkenalkan pada tahun 2018.

Ikuti kami di media sosial untuk mendapatkan maklumat program HePiLI yang dilaksanakan seawal peringkat prasekolah/ tabika sehingga institusi pengajian tinggi.



 @Hepili Network



 @hepili\_official



 @prosiskkm



 <https://hepili.moh.gov.my>