

MyHEALTH For Life

BIL. 33 | EDISI MAC 2025



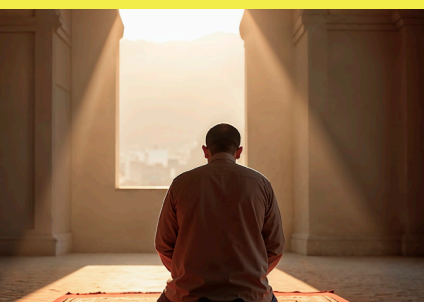
Berkongsi Cabaran Berpuasa Pesakit Kanser

SIHAT: SUATU ANUGERAH YANG ISTIMEWA



Rawatan Estetik:
Tampil Cantik dan Selamat
untuk Aidilfitri

Marhaban Ya Ramadan
Sihat untuk Beribadah



Sabar Itu Mahal
Penjagaan pesakit Penyakit Jarang Jumpa



Cantiknya Mata!
Tip pemilihan kanta lekap yang selamat



10



12



9



MENARIK

IV Sekilas Nota Editor
Sihat: Suatu Anugerah Yang Istimewa

1 Marhaban Ya Ramadan
Sihat untuk Beribadah

2 Ikon Inspirasi
Ramadan: Sebuah Perjalanan Kesabaran

4 Sabar itu Mahal

6 Diari Sihat
Cegah Keracunan Makanan di Bulan Ramadan

7 Aidilfitri Bukan Masa Cheat Month

8 Hirsutisme
Wanita Bermisai, Memahami Penyebab dan Rawatan

9 Kesihatan Mental
Kenali Emosi Diri

10 Info Kesihatan
Rawatan Estetik: Misi Tampil Cantik dan Selamat untuk Aidilfitri

12 Cantiknya Mata!
Tip Pemilihan Kanta Lepak Yang Selamat

14 Inisiatif ANMS
Cabaran Langkah Sihat @ IPKKM



6



2



26



DI DALAM

15 Jom X-break
Inisiatif Senaman Ringan
di Institusi Pendidikan

16 Kembara Sihat Sejahtera
HEPILI Bersama Didi &
Friends Zon Sabah 2025

17 Geran MyCHAMPION

18 Khabar ANMS Negeri
Seimbang Rohani dan
Kesihatan: Karnival
Kesihatan

19 Fakta Menarik Tentang
Kesihatan

20 Kesihatan Gigi
Manisnya Senyuman Awak!

22 Tanya Farmasi
Kenali Antibiotik Anda

23 Vaksin Influenza untuk
Penuaan Sihat

24 Cabaran Sihat MyHEALTH

25 Senarai Wellness Hub
2025

26 Pelancaran Wellness Hub
Seberang Perai Utara dan
Wellness Hub Kulim



SIHAT: SUATU ANUGERAH YANG ISTIMEWA

Assalamualaikum dan Salam Sejahtera kepada pembaca yang dihormati,

Dalam kesibukan, kita sering terlupa bahawa kesihatan adalah satu anugerah yang sangat berharga dalam kehidupan. Kita mungkin terlalu fokus dengan kerjaya dan aktiviti harian sehingga kita mengabaikan kesihatan kita. Namun, dalam keghairahan mengejar impian dan matlamat, kita perlu ingat bahawa sihat adalah satu nikmat dan anugerah yang sangat istimewa.

Sebagai editor, saya ingin mengajak semua pembaca untuk merenung sejenak dan menghargai anugerah kesihatan yang kita nikmati. Walaupun kadangkala kita menghadapi cabaran dan tekanan, tubuh yang sihat memberi kita kekuatan untuk terus berusaha dan berusaha dengan lebih baik. Tanpa kesihatan yang baik, apa pun yang kita usahakan akan menjadi lebih sukar.

Kekal Sihat dan Aktif

Sihat bukan hanya bermakna tiada penyakit, namun digambarkan dengan amalan menjaga tubuh kita setiap hari. Aktiviti fizikal yang teratur, pemakanan yang seimbang, dan tidur yang mencukupi adalah asas penting dalam memastikan tubuh kita kekal bertenaga. Luangkan masa untuk bergerak aktif setiap hari – tidak kira sama ada berjalan kaki, berlari, naik tangga atau melakukan senaman ringan. Setiap langkah kecil itu adalah satu amalan baik untuk kesihatan.

Menyedari Keistimewaan Kesihatan

Bulan Ramadan, sebagai contoh, mengajarkan kita tentang kekuatan disiplin dan kawalan diri. Puasa bukan sahaja memberi kita peluang untuk membersihkan jiwa, tetapi juga memberi kita kesempatan untuk menyedari keistimewaan tubuh yang sihat. Ia mengingatkan kita untuk lebih berhati-hati dengan pemakanan, untuk lebih menghargai kesihatan dan untuk terus berusaha menjaga tubuh agar sentiasa cergas.

Sihat adalah Keutamaan, Bukan Pilihan

Mari kita hargai anugerah kesihatan yang kita miliki dengan sentiasa berusaha untuk menjaga tubuh, minda dan jiwa kita. Ingatlah, sihat adalah satu anugerah yang istimewa dan kita harus mensyukuri nikmat sihat ini.

Akhir kata, semoga setiap daripada kita dapat terus menjaga diri dengan baik dan menikmati hidup yang penuh dengan kesihatan, kebahagiaan dan kejayaan. Selamat berusaha untuk menjadi lebih sihat, lebih cergas, dan lebih menawan!

Sekian.



SURAIYA SYED MOHAMED
PENGARAH
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

MyHEALTH For Life

Diterbitkan oleh:

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

Tel: 03-8883 4515

Emel : myhealth@moh.gov.my

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



MyHEALTHKKM

sihatmilikku



SCAN ME

Penafian: isi kandungan pada laman ini disediakan bagi tujuan 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.

MARHABAN YA RAMADAN:

Sihat untuk Beribadah

Ramadan adalah bulan ibadah. Dalam usaha untuk melaksanakan ibadah dengan sempurna, kita harus ingat bahawa untuk **beribadah, kita perlu sihat**. Dengan menjaga kesihatan tubuh, kita dapat meningkatkan kualiti ibadah, tidak hanya di bulan Ramadan, tetapi kesihatan sepanjang hayat.

Tip Sihat Bertenaga Sepanjang Puasa

1. Bergerak aktif semasa bangun awal Solat Sunat

Solat memerlukan tubuh yang kuat untuk bergerak, berdiri, rukuk dan sujud. Biasakan diri untuk rutin bangun seawal pagi dan bergerak aktif. Begitu juga dengan amalan berzikir, berdoa, dan membaca Al-Quran yang memerlukan kita untuk fokus dan mempunyai minda yang jelas.

2. Makan sahur dengan pilihan bijak

Jangan abaikan sahur! Ambil makanan yang seimbang terutamanya pengambilan sayur-sayuran dan buah-buahan mengikut konsep 'Suku Suku Separuh' ketika bersahur. Pilih makanan yang kaya dengan karbohidrat kompleks seperti oat, roti gandum penuh dan nasi kerana makanan ini memberi rasa kenyang lebih lama dan memberikan tenaga secara perlahan-lahan sepanjang hari.

3. Minum air yang cukup

Kekurangan air dalam badan boleh menyebabkan keletihan. Oleh itu, pastikan anda minum air secukupnya mengikut saranan iaitu 6-8 gelas sehari antara waktu berbuka dan bersahur. Pengambilan kafein ketika bersahur juga perlu dielakkan bagi mencegah kehilangan air berlebihan dalam badan.



4. Pilih waktu terbaik untuk bersenam

Tidak perlu berhenti bersenam, cuma perlu bijak memilih waktu. Aktiviti ringan seperti berjalan kaki atau regangan boleh dilakukan 30 minit sebelum bersahur dan sebelum berbuka untuk 'recharge'.

5. Pilihan bijak Moreh

Elakkan makan terlalu banyak atau makanan berat yang boleh menyebabkan rasa mengantuk atau keletihan selepas moreh. Ambil air kosong dan makanan seperti buah-buahan. Elak makanan tinggi gula.

Jangan Takut untuk Mencuba!

Penting untuk memahami bahawa badan kita sebenarnya boleh menyesuaikan diri dengan aktiviti fizikal walaupun dalam keadaan berpuasa. Dengar isyarat badan dan jangan memaksa diri. Setiap individu mempunyai tahap ketahanan badan yang berbeza-beza namun amat penting untuk kita mengekalkan rutin kehidupan yang sihat.

Oleh itu, memastikan tubuh yang sihat melalui pemakanan yang baik, tidur yang cukup, dan aktiviti fizikal adalah kunci untuk menjalankan ibadah dengan lebih berkualiti.

Selamat berpuasa & Marhaban Ya Ramadan!



RAMADAN: SEBUAH PERJALANAN KESABARAN

DR. DURATUL 'AIN

Pesakit Kanser Payudara
Metastatic Occult.

Ramadan hadir lagi. Yang pasti, semua akan teruja kerana ia adalah bulan yang dinantikan dengan penuh keinsafan dan keazaman untuk mencapai ketaqwaan. Namun, bagi Dr. Duratul 'Ain binti Hussin, seorang pesakit Kanser Payudara *Metastatic Occult*, datangnya Ramadan ini beserta dengan cabaran yang luar biasa – kesan rawatan kemoterapi perlu diharungi dalam keadaan berpuasa dan dalam masa sama beriltizam utk tingkatkan ibadah. Kali ini, Dr. Duratul berkongsi dengan pembaca tip beliau mengharungi Ramadan dalam keadaan berada dalam ujian.

Menerima Ujian dengan Tabah

Jun 2023. Dr. Duratul 'Ain, seorang wanita yang sentiasa ceria, positif dan penuh semangat, dikejutkan dengan berita beliau menghidap penyakit Kanser Payudara *Metastatic Occult*, sejenis kanser yang sukar dikesan pada peringkat awal dan telah merebak ke beberapa bahagian tubuh. Bagai dihentak keras, dia memilih untuk menghadapi ujian ini dengan penuh reda dan tabah.

"Keliru pada mulanya. Pelbagai

perasaan berkecamuk di fikiran –takut, kecewa, berasa tidak berdaya. Namun, setelah beberapa ketika merenung dan mencari kekuatan, saya mula memahami bahawa ujian ini adalah sebahagian daripada takdir hidup saya yang perlu diterima dengan hati terbuka." Beliau mula mencari kekuatan mengharungi ujian ini. Keluarganya adalah tonggak penguat semangat Dr. Duratul 'Ain. "Saya tiada pilihan melainkan memilih untuk mengamalkan ketabahan. Saya percaya pada kuasa Allah dan saya tahu setiap ujian pasti ada hikmahnya, serta bersama kemudahan."



Ramadan dengan Rawatan Kanser

“Tahun pertama berpuasa dengan rawatan Kanser adalah satu cabaran besar. Keletihan adalah kesan sampingan utama yang saya hadapi ketika menjalani rawatan Kanser. Saya akanutamakan rehat yang mencukupi dengan meluangkan 20-30 minit untuk tidur sebelum Zohor untuk elakkan keletihan yang berlebihan. Kesakitan sendi dan otot boleh menjadi lebih ketara semasa berpuasa. Saya akan lakukan pergerakan ringan seperti berjalan perlahan selepas berbuka puasa atau melakukan regangan sebelum tidur untuk membantu mengurangkan ketegangan otot. Tunaikan solat tarawih mengikut kemampuan walaupun secara duduk dan lakukan di rumah” ujarnya.

“Saya juga belajar untuk mendengar tubuh sendiri. Ada hari di mana keletihan terlalu menggigit dan loya tidak memberi ruang, saya tahu bahawa membatalkan puasa bukan bermakna mengalah, tetapi memberi peluang kepada diri untuk terus berjuang dengan cara lain. Ramadan mengajar saya tentang keseimbangan – antara tekad dan belas kasihan terhadap diri sendiri”.

Di Ramadan tahun kedua ini, Dr. Duratul ‘Ain telah mempersiapkan dirinya dengan mental yang lebih kuat. Walaupun beliau masih dalam rawatan, dia memutuskan untuk menjalani ibadah puasa dengan lebih bersedia. Sebagai seorang yang terpelajar, Dr. Duratul ‘Ain yang memegang Ijazah Kedoktoran dalam bidang Kesihatan Awam (Optometri) daripada Universiti Teknologi Queensland Australia berkata sahur adalah waktu yang penting untuk menyediakan tubuhnya bagi menghadapi seharian berpuasa.

“Saya mengatur waktu makan sahur dan berbuka dengan teliti, memastikan makanan yang dimakan mampu memberi tenaga sepanjang hari dan dapat mengelak jangkitan disebabkan Neutropenia.”

Beliau memilih makanan yang tinggi protein seperti telur dan ayam, serta karbohidrat kompleks seperti oat dan roti gandum serta mengambil air yang mencukupi bagi mengelakkan dehidrasi.

“Sekiranya saya mengalami mulut kering atau ulser, saya pastikan saya akan minum air yang mencukupi selepas berbuka dan semasa sahur. Saya juga mengamalkan berkumur dengan air garam selepas sahur.

Saat azan Maghrib berkumandang, saya menarik nafas lega. Air yang sejuk mengalir ke tekak, seperti menyentuh dasar jiwa yang haus. Kurma – bukan sekadar hidangan berbuka, tetapi hadiah kecil untuk diri yang bertahan. Saya sujud dalam syukur, kerana walaupun tubuh ini lemah, semangat saya tetap menyala. Hasbunallahu wa ni'mal wakeel; kekuatan itu hadiah dari Allah.”



Setiap hari adalah ujian dan setiap detik adalah pertarungan antara semangat dan kesakitan. Dalam masa yang sama, tetap terus bekerja seperti biasa; mengimbang masa padat antara jadual kerja dan temujanji onkologi. Namun, saya memilih untuk bertahan, berjuang di antara batas tenaga dan harapan, demi menghayati Ramadan dengan sepenuh jiwa.

“Di penghujung Ramadan, saya melihat

kembali perjalanan ini. Bukan mudah, tapi penuh makna. Saya belajar bahawa puasa bukan hanya menahan lapar dan dahaga, tetapi juga tentang ketahanan jiwa, kesabaran, dan pengharapan. Saya berdoa, semoga semua yang diuji dengan kesakitan tetap diberi kekuatan untuk mengharungi Ramadan, dengan cara mereka sendiri. Kerana setiap perjuangan, meskipun berbeza, tetap bernilai di sisi-Nya. Amin.”



Neutropenia

Neutropenia adalah keadaan di mana jumlah **neutrofil**, sejenis sel darah putih, dalam darah berada pada tahap yang lebih rendah daripada biasa. Neutrofil berperanan penting dalam sistem imun tubuh kerana neutrofil membantu melawan jangkitan.

Menghadapi ujian kanser dan Ramadan dalam masa yang sama bukanlah mudah. Melalui perjalanan ini, Dr. Duratul ‘Ain mengajar kita bahawa setiap ujian, walaupun sangat berat, adalah peluang untuk kita mendekatkan diri kepada Allah. Beliau terus mencari keberkatan, memanfaatkan setiap detik ibadah untuk memperbaiki diri, dan menjadikan ketabahan hati sebagai kunci kekuatan.

“SABAR ITU MAHAL”

Arman dan Adam,
Belahan Jiwa
Puan Rubee Ahmad

Sempena sambutan Hari Penyakit Jarang Jumpa pada 28 Februari 2025 yang bertemakan 'More Than you Can Imagine' atau dalam Bahasa Melayu 'Melangkaui Jangkaan', kami bawakan Puan Rubee Ahmad, ibu muda bekerjaya, cantik dan tabah sebagai inspirasi kekuatan seorang ibu dalam menjaga dua orang anak yang istimewa.

Manis orangnya. Puan Rubee mempunyai dua (2) cahaya mata istimewa iaitu Ahmad Adam (16 tahun) dan Muhammad Arman (12 tahun) yang menghadapi kondisi genetik MPS Type 2 atau lebih dikenali sebagai Sindrom Hunter; iaitu penyakit genetik X-linked, yang bermaksud ia disebabkan oleh mutasi gen pada kromosom X. Sindrom Hunter ini adalah salah satu jenis penyakit yang jarang dijumpai (1:50 000 kelahiran) dan biasa berlaku kepada kanak-kanak lelaki. Menurut Puan Rubee, beliau adalah pembawa genetik penyakit ini dan diwarisi kepada anak-anaknya.



Berkongsi aktiviti harian semasa Ramadan bersama anak-anaknya, Puan Rubee mengurus makanannya mereka dengan penuh kasih dan komited memastikan anak-anaknya mendapat makanan seimbang. Percaya kepada kata-kata hikmah 'You are what You Eat', beliau bercerita kepada kami bahawa sepanjang membesarkan anak-anaknya, Adam dan Arman tidak pernah dijamu sekadar nasi, kicap dan telur kerana inginkan anak-anaknya sihat seperti insan normal yang lain.

"Walaupun saya bekerja sepenuh masa, saya akan pastikan anak saya makan makanan yang dimasak oleh saya sendiri. Mungkin disebabkan masakan saya sedap, anak-anak saya suka makan pelbagai pilihan makanan. Kadang-kadang orang sekeliling terkejut walaupun mereka kelainan upaya, selera mereka seperti orang dewasa. Selain menghidap Penyakit Jarang Jumpa, Adam juga Autism, menyebabkan saya nekad untuk mengelakan mereka menjadi *picky eaters*."



Puan Rubee menambah, sebagai ibu, pesannya janganlah malas untuk memberi makanan kepada anak. "Proses mendidik atau mengajar anak-anak saya makan tidak mudah, Adam tidak pandai makan makanan berbentuk pepejal sehingga umurnya 4 tahun, sementara Arman mudah tercekik kerana lidahnya yang besar. Saya ambil masa 4 hingga 5 jam setiap hari memberi makan kepada anak-anak saya."

Disebalik ujian, keluarga ini kelihatan bahagia dan saling membantu satu sama lain dalam menyokong emosi satu sama lain. Malahan Adam dan Arman seolah-olah 'memahami' perasaan ibu dan ayahnya yang menjaga mereka seperti 'menatang minyak yang penuh', sama ada semasa Ramadan mahupun semasa perayaan.

Walaupun Adam dan Arman tidak berpuasa, anak-anak ini sentiasa menunjukkan seolah-olah tahu jika ibu bapanya terbuka. Semasa tempoh ini mereka akan duduk dan menonton TV tanpa mengganggu malah anak-anak ini seperti pembawa rezeki apabila ramai sahabat, keluarga dan jiran yang turut berkongsi rezeki semasa berbuka.

Menguruskan Adam dan Arman bukanlah perkara yang mudah kerana mereka 'non verbal' dan berat badan mereka sudah menjejaki 28 kg, jadi urusan asas seperti makan, minum dan pembersihan mereka perlu dilakukan dengan teliti. Mereka bukan sahaja mempunyai masalah mental, perkembangan

mereka ketika ini adalah di bawah 2 tahun. Mereka tidak memahami risiko bahaya atau arahan. Adam dan Arman juga terbatas dengan pergerakan fizikal disebabkan Penyakit Hunter Sindrom ini. "Kami sebagai ibu bapa mereka perlu selalu kuat dari segi mental dan fizikal kerana dunia mereka hanya ada kami."

Sentiasa bersyukur, berdoa dan reda kepada Allah adalah kunci kepada ketabahan Puan Rubee ini dalam menjaga anak-anak istimewa ini. "Allah telah pinjamkan nikmat kesihatan kepada kami sekeluarga, malah kamilah yang sebenarnya berkongsi rezeki anak-anak." Ujarnya mengakhiri sesi perbualan.



"Successful mothers are not the ones who have never struggled. They are the ones who never gave up despite the struggles"

- Puan Rubee Ahmad.



Sedikit Mengenai Sindrom Hunter

- Ciri fizikal khas – Seperti hidung dan wajah yang lebar dan bibir tebal.
- Simptom-simptom boleh muncul antara usia 2 hingga 4 tahun.
- Perkembangan lewat seperti lambat bercakap, berjalan dan masalah pembelajaran yang ketara.
- Pertumbuhan terbantut – sering mempunyai tinggi badan yang lebih rendah daripada rakan sebaya.
- Kelainan atau kecacatan pada sendi – masalah pergerakan/mobiliti atau kaku.
- Masalah jantung dan saluran darah seperti pembesaran jantung atau masalah injap boleh berlaku
- Pembesaran hati dan limpa
- Masalah pernafasan
- Kehilangan pendengaran – Beberapa individu dengan Sindrom Hunter mungkin mengalami kehilangan pendengaran
- Masalah penglihatan – Pengumpulan bahan dalam mata juga boleh menyebabkan masalah penglihatan seperti kornea yang keruh.

CEGAH KERACUNAN MAKANAN DI BULAN RAMADAN

Ramadan juga menyaksikan peningkatan aduan berkaitan keselamatan makanan seperti makanan basi, penggunaan dawai kokot pada kuih tradisional, gerai bazar ramadan yang kotor dan tidak dilupakan bermacam-macam gaya kreatif makanan sehingga mengabaikan aspek keselamatan makanan. Ketahui tip untuk mengelak keracunan makanan sepanjang Ramadan ini.



TANGGUNGJAWAB PENGUSAHA DAN PENGENDALI MAKANAN

- ✓ Utamakan keselamatan makanan di premis anda.
- ✓ Jalani Latihan Pengendali Makanan di Sekolah Latihan Pengendali Makanan yang diiktiraf oleh KKM.
- ✓ Dapatkan pelalian anti tifoid (Peraturan-Peraturan Kebersihan Makanan 2009).
- ✓ Pakai pakaian perlindungan diri seperti apron, penutup kepala, kasut bertutup dan pakaian yang bersih semasa mengendalikan makanan.
- ✓ Tidak merokok, kerap membasuh tangan dengan tujuh (7) langkah

cuci tangan dan memegang makanan dengan peralatan seperti penyepit.

- ✓ Gunakan peralatan yang bersesuaian untuk menyimpan dan menghidang makanan.
- ✓ Makanan yang dijual juga hendaklah sentiasa bertutup dan tidak disediakan melebihi empat (4) jam pada suhu bilik.
- ✓ Makanan yang berisiko tinggi seperti lauk berkuah dan hidangan berasaskan santan tidak sepatutnya disediakan terlalu awal sebelum waktu jualan bagi mengelakkan pembiakan bakteria berbahaya. Cuaca panas yang mungkin melanda negara semasa bulan Ramadan juga boleh menyebabkan makanan cepat basi dan rosak.

Nasihat kepada orang ramai

Sentiasa berhati-hati dalam memilih juadah berbuka puasa.
Amalkan **"Perhati dan Pilih"**

Gunakan konsep **"Lihat, Hidu, Rasa"** bagi makanan tidak habis dimakan dan ingin dimakan semula selepas tempoh yang dibiarkan lama pada suhu bilik. Elakkan pembaziran makanan.



Jangan gunakan akuarium untuk menjual air balang atau menggunakan tong sampah untuk menyimpan bahan mentah. Ini semua boleh menyebabkan risiko kesihatan disebabkan bahan kimia yang tidak diketahui boleh mencemarkan makanan dan minuman tersebut.

Bagi memastikan makanan yang dijual selamat untuk dimakan, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) menerusi Program Keselamatan dan Kualiti Makanan (PKKM) komited menjalankan pemantauan sepanjang Ramadan melalui aktiviti pemeriksaan keseluruhan rantaian makanan termasuk sumber bahan mentah sehinggalah ke tempat penyediaan dan penjualan makanan.

**KESELAMATAN MAKANAN
TANGGUNGJAWAB BERSAMA**

AIDILFITRI BUKAN MASA CHEAT MONTH

Pertemuan keluarga di Aidilfitri pasti dijamukan dengan pelbagai hidangan lazat yang mengundang selera. Namun, dengan kemeriahan sambutan dan hidangan yang menggiurkan, ramai di antara kita mudah terpedaya dan menjadikan bulan ini sebagai “cheat month”: waktu untuk makan secara berlebihan tanpa mengira kesihatan. Oh JANGAN!!

Mari kita lihat bagaimana kita boleh mengimbangi kemeriahan Aidilfitri dengan pilihan yang lebih bijak demi menjaga kesihatan tubuh secara keseluruhan.



Pilihan Bijak 1: Kurangkan makanan manis. Ingat kita dalam fasa ‘War on Sugar’

Cabaran utama semasa Aidilfitri adalah godaan untuk menikmati hidangan manis. Berhati-hati dengan jumlah gula yang kita ambil. Amalkan prinsip kesederhanaan dan saiz hidangan yang kecil. Pastikan hidangan anda seimbang. Makan berlebihan boleh menyebabkan rasa tidak selesa dan kembung perut.

Pilihan Bijak 2: Senaman dan Bergerak Aktif

Kita juga boleh bergerak aktif walaupun di dapur. Cipta rutin memasak yang menggalakkan pergerakan seperti berdiri semasa menyediakan makanan atau ketika menghias dan mengemas rumah.

Semasa menyambut Aidilfitri, kita mungkin terlalu fokus kepada aktiviti bersosial, makan dan menggunakan gajet yang berlebihan. Gunakan masa ini untuk berziarah ke rumah jiran tetangga, keluarga dan sanak saudara.

Anda boleh berjalan kaki 10 ribu langkah sehari untuk membakar kalori makanan yang telah anda ambil dan meningkatkan mood baik anda.

Pilihan Bijak 3: Kurangkan Penggunaan Gajet

Aidilfitri boleh dijadikan masa untuk kita kembali ‘connected’ kepada dunia realiti. Banyakkan berinteraksi dengan orang sekeliling dengan menghadkan masa skrin anda.

Pilihan Bijak 4: Kekal Positif dan Tenang

Jaga keseimbangan emosi. Luangkan masa untuk berehat, meditasi atau melakukan aktiviti yang memberi ketenangan jiwa seperti berbual dengan orang tersayang.



Aidilfitri adalah waktu untuk kita menghargai dan mengekalkan kesihatan secara konsisten. Dengan beberapa langkah bijak dalam memilih makanan yang lebih sihat, kekal aktif, tidur yang cukup dan menjaga keseimbangan emosi, kita masih boleh menikmati kemeriahan raya tanpa mengabaikan kesihatan

**Selamat menyambut Aidilfitri
dengan penuh kegembiraan dan
kesihatan!**

HIRSUTISME:

Wanita Bermisai, Memahami Penyebab dan Rawatan



Wanita bermisai? Jika anda atau seseorang yang anda kenali mengalami masalah pertumbuhan rambut berlebihan di kawasan seperti muka, dada atau belakang badan, mungkin mereka menghadapi Hirsutisme. Walaupun Hirsutisme bukanlah penyakit berbahaya, namun ia sering memberi kesan kepada perasaan dan interaksi sosial wanita yang mengalaminya.

Punca-Punca Hirsutisme

Terdapat pelbagai faktor yang boleh menyebabkan pertumbuhan rambut berlebihan ini. Antara penyebab utama Hirsutisme termasuk:

1. Ketidakeimbangan Hormon

Peningkatan tahap hormon lelaki (*androgen*) dalam tubuh wanita seperti testosteron, boleh merangsang pertumbuhan rambut di tempat yang biasanya dilihat pada lelaki. Ketidakeimbangan hormon ini boleh berlaku akibat perubahan dalam gaya hidup, penyakit tertentu, atau pengaruh genetik.

2. Sindrom Ovari Polisistik (PCOS)

PCOS mengganggu pengeluaran hormon dan menyebabkan masalah seperti haid tidak teratur, kesukaran hamil, dan pertumbuhan rambut berlebihan di kawasan tertentu.

3. Genetik

Faktor keturunan memainkan peranan penting dalam kejadian Hirsutisme. Oleh itu, jika ibu atau saudara perempuan anda mengalami masalah ini, anda mungkin turut berisiko.

4. Penggunaan Ubat-ubatan

Ubat seperti steroid atau ubat untuk rawatan penyakit tertentu boleh menyebabkan perubahan hormon yang mengakibatkan pertumbuhan rambut yang tidak diingini.

5. Gangguan Kelenjar Adrenal atau Hipofisis

Keadaan seperti Sindrom Cushing, dimana badan menghasilkan terlalu banyak kortisol yang boleh mengganggu pengeluaran hormon dan menyebabkan pertumbuhan rambut yang berlebihan.

Sindrom Cushing

adalah keadaan perubatan yang berlaku apabila **tubuh terdedah kepada tahap hormon kortisol yang tinggi untuk jangka masa yang panjang**. Kortisol adalah hormon yang dihasilkan oleh kelenjar adrenal dan berfungsi dalam mengatur pelbagai fungsi tubuh seperti metabolisme, tekanan darah dan respon imun.

Apa Itu Hirsutisme?

Hirsutisme adalah keadaan di mana wanita mengalami pertumbuhan rambut berlebihan di kawasan seperti muka, dada dan belakang badan.

Rawatan untuk Hirsutisme

Merangkumi pendekatan perubatan, kosmetik, dan gaya hidup. Berikut adalah beberapa pilihan rawatan yang boleh dipertimbangkan:

1. Rawatan Perubatan

- **Pil Perancang Kombinasi:** Pil ini mengandungi estrogen dan progesteron yang membantu menurunkan tahap hormon androgen dalam tubuh.
- **Anti-Androgen:** Ubat seperti spironolactone boleh mengurangkan tahap hormon lelaki dalam badan.
- **Rawatan untuk PCOS:** Rawatan khusus untuk PCOS seperti pengawalan hormon atau rawatan untuk masalah ovulasi.

2. Rawatan Kosmetik

- **Penyingkiran bulu menggunakan laser:** Laser akan memfokuskan cahaya pada folikel rambut dan menghalang pertumbuhan rambut secara kekal.
- **Waxing atau bercukur:** Kaedah sementara yang membantu menghilangkan rambut berlebihan di kawasan tertentu.
- **Elektrolisis:** Proses yang melibatkan penggunaan arus elektrik untuk memusnahkan folikel rambut dan menghentikan pertumbuhannya.

3. Gaya Hidup dan Pemakanan

- **Penurunan Berat Badan:** Penurunan berat badan melalui diet yang sihat dan senaman boleh membantu mengimbangkan hormon dan mengurangkan simptom Hirsutisme.

Impak Emosional dan Psikologi

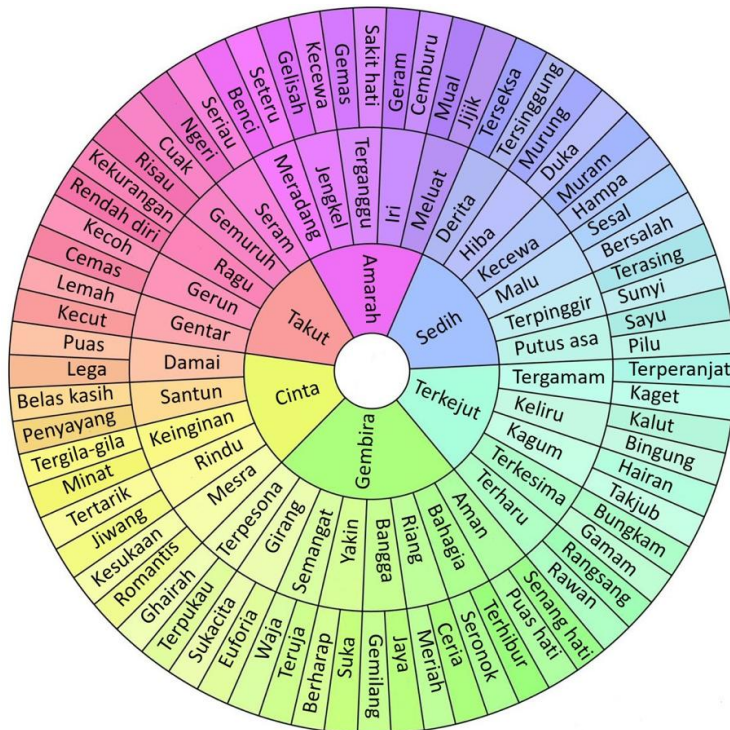
Selain daripada kesan fizikal, Hirsutisme juga boleh memberi impak psikologi yang mendalam. Wanita yang menghadapi masalah ini sering kali berasa malu atau rendah diri, terutamanya apabila berdepan dengan stigma sosial atau pandangan negatif masyarakat mengenai penampilan mereka. Bagi sesetengah wanita, ini boleh menjejaskan keyakinan diri dan kualiti hidup mereka.

Mengetahui bahawa Hirsutisme adalah masalah perubatan dan bukan kecacatan adalah langkah penting dalam mengurangkan stigma sosial. Setiap wanita berhak mendapat sokongan dan rawatan yang sesuai untuk masalah yang mereka hadapi.

A young man with dark hair, wearing a red t-shirt and light blue jeans, is sitting on the ground. He is hunched over with his head buried in his hands, suggesting distress or exhaustion. A grey backpack is on the ground next to him. The background is a colorful, abstract wall with shades of pink, blue, and green. The image is framed by a red border.

Cara yang paling berkesan sebenarnya bermula dengan mengenal emosi diri kita sendiri. Sebelum kita fokus untuk menolong orang lain, adalah penting untuk kita memahami diri kita sendiri terlebih dahulu agar kita dapat memberikan sokongan yang lebih tenang kepada orang lain.

4. Setelah mengenal pasti emosi kita, tanya lagi, “Apakah fungsi perasaan ini?”



Untuk maklumat lanjut tentang cara mengenal pasti emosi, anda boleh merujuk kepada **Roda Emosi** yang berasaskan Teori Emosi oleh pakar psikologi Robert Plutchik (1980), yang diterjemahkan oleh pakar psikologi klinikal Malaysia, En. Akif Basri. Teruskanlah rasa ingin tahu anda!



Sumber:
NORASYIKIN JANE BINTI MUSTAFA KAMAL
MAHPC(CP) - 00040
PEGAWAI PSIKOLOGI (KLINIKAL) S9
Jabatan Psikiatri dan Kesihatan Mental
Hospital Tenku Ampuan AfzanM



Hari Raya Aidilfitri semakin dekat! Sudah tentu semua orang sibuk membuat persiapan untuk menyambut hari istimewa ini: baju baru, kuih muih, hiasan rumah, dan banyak lagi. Namun, ada satu perkara yang sentiasa menjadi perhatian utama setiap orang ketika perayaan, iaitu penampilan diri! Siapa

yang tak mahu tampil cantik, berseri, dan penuh keyakinan apabila bertemu dengan keluarga dan sahabat handai, bukan? Memang tidak salah untuk mahu tampil hebat, tetapi mari kita bincangkan tentang rawatan estetik dengan cara yang lebih selamat dan bijak.

Rawatan Estetik: misi tampil cantik dan selamat untuk Aidilfitri



Kenapa Rawatan Estetik Jadi Pilihan?

Rawatan estetik seperti *facial*, suntikan *botox*, *filler* dan pemutihan gigi sering menjadi pilihan untuk tampil cantik. Siapa yang tidak mahu memiliki kulit licin dan tegang ketika bergambar pada Hari Raya?

Tip Penting Sebelum Melakukan Rawatan Estetik (Ingat 3P: Prosedur, Pengamal, Premis).

Berikut adalah beberapa tip penting yang perlu diingat sebelum menjalani sebarang rawatan estetik:



1 Tanya Semua Soalan Tentang Prosedur

Jangan malu untuk bertanya kepada doktor tentang prosedur yang ingin dijalankan. Fahami terlebih dahulu langkah-langkah rawatan, risiko dan kesan sampingan yang mungkin berlaku. Lebih baik berjaga-jaga daripada menyesal kemudian.



2 Pilih Pengamal Perubatan yang Berkelayakan

Pastikan rawatan dilakukan oleh doktor yang berdaftar dan berlesen. Anda boleh semak kelayakan doktor melalui laman web rasmi Majlis Perubatan Malaysia (MMC) atau Bahagian Amalan Perubatan, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM). Jangan bergantung sepenuhnya pada testimoni atau ulasan dalam talian kerana itu tidak cukup untuk menjamin keselamatan.



3 Pastikan Premis Berlesen

Elakkan melakukan rawatan di premis seperti spa, medispas, hotel atau rumah yang tidak berdaftar. Semak senarai klinik estetik yang berdaftar di laman web Bahagian Amalan Perubatan, KKM.

Apa yang Terjadi Jika Rawatan Tidak Selamat?

Rawatan yang tidak selamat boleh menyebabkan pelbagai risiko serius seperti jangkitan, alahan atau kerosakan kulit yang teruk malah boleh mengancam nyawa. Ingat, kecantikan sejati datang bukan hanya dari rupa, tetapi juga dari keyakinan dan kesihatan yang baik.



BERHATI-HATI DENGAN PROMOSI 'MURAH'

Jangan mudah terpedaya dengan promosi rawatan dengan harga yang terlalu murah dan jaminan kesan yang cepat. Harga rendah tidak semestinya menjamin keselamatan. Ingat, keselamatan diri adalah lebih penting daripada menjimatkan wang.

Berhati-hati dengan iklan rawatan estetik seperti berikut yang sering diiklankan di internet dan media sosial. Ingat 3P (Prosedur, Pengamal, dan Premis Berlesen) sebelum melakukan sebarang rawatan estetik. Jika ada keraguan, anda boleh mengemukakan aduan kepada KKM melalui e-mel amp@moh.gov.my.

1. Suntikan (IV) Vitamin C untuk memutihkan kulit
2. Suntikan *filler* di bahagian-bahagian tubuh:
 - a) Bibir
 - b) Dagu
 - c) Payudara
 - d) Punggung
 - e) Kemaluan (lelaki atau perempuan)
3. Silam Benang (*Threadlift*):
 - a) Hidung
 - b) Muka
4. Suntikan *Botulinum Toxin A* (BOTOX dan lain-lain)
 - a) Suntikan mencairkan lemak
 - b) Prosedur *double eyelid*
 - c) *Liposuction* (sedut lemak)
 - d) Laser (Pico dan lain-lain)

Selamat Hari Raya, semua!

#FlawlessDiHariRaya
#RayaDenganSelamat #3P
#ProsedurPengamalPremis



Sumber:
DR. NAJMI BIN ISMAIL
Ketua Penolong Pengarah Kanan
Sektor Amalan Perubatan Estetik
Bahagian Amalan Perubatan, KKM

CANTIKNYA MATA!

Tip Pemilihan Kanta Lepak yang Selamat

Kanta lekap boleh menjadi pilihan yang tepat untuk meningkatkan penglihatan sambil menyerlahkan kecantikan mata anda. Namun, pemilihan dan penjagaan yang baik adalah kunci utama untuk mengekalkan kesihatan mata.

Namun, sebelum memilih kanta lekap, tentukan tujuan penggunaannya - untuk pembetulan penglihatan seperti rabun jauh, rabun dekat atau astigmatisme? atau sebagai aksesori fesyen. Pastikan anda memilih kanta lekap melalui pemeriksaan mata profesional oleh Ahli Optometri atau Pakar Oftalmologi (pemeriksaan lengkung kornea, saiz mata, dan keperluan penglihatan anda) untuk memastikan keselesaan, keselamatan dan mencegah komplikasi.

Kenapa Pemilihan Kanta Lepak yang Betul Itu Penting?

Pemilihan kanta lekap yang sesuai sangat penting untuk menjaga kesihatan mata. Penggunaan kanta lekap yang tidak betul boleh menyebabkan jangkitan, keradangan, kerosakan kornea, mata kering dan iritasi. Salah penggunaan boleh mengurangkan aliran oksigen ke mata, meningkatkan risiko Keratitis (akibat kanta yang tercemar dan penggunaan yang terlalu lama) dan mempengaruhi penglihatan. Dalam kes yang lebih serius, jangkitan mata yang tidak dirawat dengan segera boleh menyebabkan kerosakan serius pada kornea sehingga membawa kepada kebutaan.



TIP MEMILIH KANTA LEKAP YANG SELAMAT

1. Pilih Kanta Lepak yang Disahkan dan Berkualiti

Pastikan kanta lekap telah disahkan oleh pihak berkuasa kesihatan seperti Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) atau Food and Drug Administration (FDA) dan Pihak Berkuasa Peranti Perubatan (MDA). Anda perlu tahu bahawa kanta lekap yang berwarna-warni/berfesyen juga merupakan peranti perubatan yang perlu didaftarkan. Penting untuk anda pastikan produk kanta lekap ini mematuhi piawaian keselamatan dan kesihatan yang ditetapkan.

2. Sesuaikan dengan Keperluan Mata Anda

Dapatkan konsultasi dengan pakar mata profesional untuk memastikan penggunaannya sesuai dengan mata anda selain memberikan panduan tentang tempoh penggunaan dan cara penjagaan kanta lekap yang betul.



3. Ikut Tempoh Penggunaan yang Betul

Ikuti tempoh penggunaan kanta lekap yang betul, iaitu:

Pakai buang harian: Dipakai sekali dan dibuang.

Pakai bulanan: Digunakan sehingga 30 hari dari tarikh hari pertama dibuka. Kanta lekap mesti dibuang selepas dibuka 30 hari walaupun anda tidak memakainya setiap hari.

Elakkan menggunakan kanta lekap melebihi tempoh yang disarankan untuk mengelakkan iritasi atau jangkitan. Maksimum penggunaan kanta lekap ialah 8 hingga 12 jam sehari, kemudian tanggalkan, bersihkan, dan simpan dengan larutan pembersih khas.

4. Menjaga Kebersihan Kanta Lepak

- ▶ **Cuci tangan** sebelum menyentuh kanta lekap.
- ▶ **Gunakan cecair pembersih khas.** Jangan gunakan air paip kerana ia mengandungi bakteria yang boleh merosakkan kanta lekap dan menyebabkan jangkitan mata.
- ▶ **Simpan dengan betul** di dalam bekas kanta lekap yang bersih dengan larutan pembersih yang sesuai.



Jangan lupa, sentiasa dapatkan nasihat daripada pakar mata, patuhi arahan penggunaan, dan utamakan kebersihan dalam penjagaan kanta lekap anda. Ingatlah, kecantikan sebenar bermula daripada mata yang sihat!



5. Jangan Tukar atau Pinjam Kanta Lepak

Kanta lekap adalah item peribadi. Jangan pinjam atau tukar kanta lekap dengan orang lain, kerana ia boleh menyebarkan bakteria dan meningkatkan risiko jangkitan.

6. Tidak Menggunakan Kanta Lepak Ketika Tidur

Kebanyakan kanta lekap tidak direka untuk dipakai semasa tidur. Tidur dengan kanta lekap boleh menghalang oksigen ke mata, menyebabkan iritasi atau jangkitan.

7. Dapatkan Pemeriksaan Mata Secara Berkala

Pemeriksaan mata secara berkala penting untuk memastikan kanta lekap masih sesuai digunakan. Jika anda mengalami iritasi, kemerahan, atau ketidakselesaan, hentikan penggunaan segera dan berjumpa segera dengan pakar mata.



Sumber:

PUAN ARINI HANIM BINTI DATUK ALIAS
Pengerusi
Jawatankuasa Subspesialiti Kanta
Lepak Profesion Pegawai Optometri,
KKM



Cabaran Langkah Sihat @IPKKM telah berlangsung dari 1 hingga 28 Februari 2025 dan mendapat sambutan yang sangat menggalakan dengan penyertaan 90 kumpulan. Seramai 1,573 orang warga ibu pejabat KKM berentap untuk melengkapkan cabaran melangkah 10,000 langkah sehari sebagai salah satu inisiatif Agenda Nasional Malaysia Sihat (ANMS) 2025.

Majlis pelancaran Cabaran Langkah Sihat @ IPKKM ini telah dilancarkan oleh YB Datuk Seri Dr. Dzulkefly Ahmad, Menteri Kesihatan pada 8 Januari yang lalu dengan dimulakan dengan aktiviti berjalan kaki dari Ibu Pejabat KKM ke Tangga Putrajaya Steps,

diikuti aktiviti menaiki hampir 200 anak tangga. Majlis ini juga dimeriahkan dengan kehadiran Encik Soh Wai Ching, seorang Juara Dunia Menaiki Tangga (Towerrun World Champion) sebagai simbolik kepada semangat hidup aktif.

Cabaran ini merupakan persediaan warga KKM untuk menghadapi dua acara utama berjalan 10,000 langkah sehari tahun 2025 iaitu:

- Cabaran Langkah Putrajaya Sihat (Antara kementerian pada April 2025).
- Cabaran Langkah Malaysia Sihat (Penjawat awam seluruh negara pada Ogos 2025).

FAKTA BERJALAN 10,000 LANGKAH

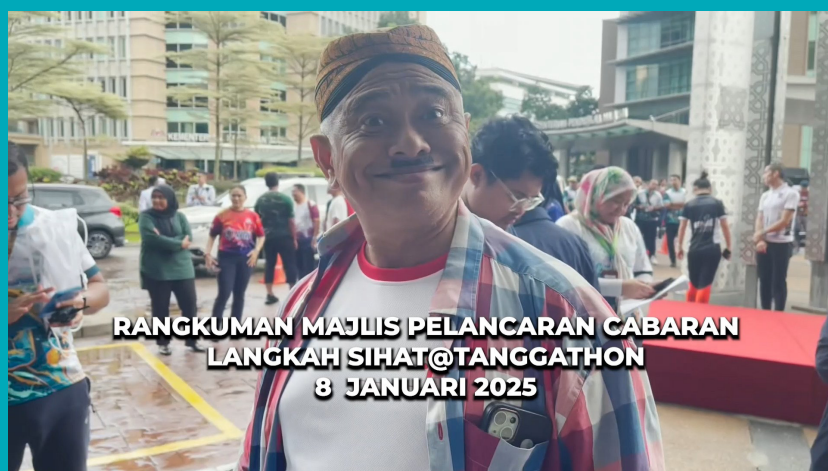
**BERJALAN 10,000 LANGKAH
= 6.5 kilometer (380 kalori)**

**BERJALAN 1 KILOMETER
= 1200 langkah**

**SECARA PURATA 1 MINIT
= 100 langkah**

Berjalan 10,000 langkah sehari secara berterusan anggarannya akan mengurangkan 64 gram lemak.

Sasaran 10,000 langkah sehari pertama kali diperkenalkan di Jepun pada tahun 1960 oleh Dr. Yoshiro Hatano, seorang profesor di Universiti Kyushu. Beliau mendapati bahawa berjalan 10,000 langkah sehari dapat meningkatkan kesihatan jantung dan mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular.



JOM X-BREAK

Inisiatif Senaman Ringan di Institusi Pendidikan

Dalam memastikan generasi muda membudayakan hidup sihat, Kementerian Kesihatan Malaysia dengan Kerjasama Kementerian Pendidikan Malaysia telah melancarkan inisiatif Senaman Ringan atau X-BREAK Institusi Pendidikan di SMK Kiaramas Kuala Lumpur pada 20 Februari yang lalu. Majlis yang diadakan turut diserikan dengan sesi X-BREAK secara maya yang disertai oleh 620 sekolah Kelab Doktor Muda dari seluruh negara dengan melibatkan seramai 420,000 murid sekolah.

Sementara itu, Klinik X-BREAK yang diadakan telah melibatkan seramai 150 orang murid terpilih dari negeri Selangor, Kuala Lumpur dan Putrajaya. Sebagai permulaan, inisiatif ini akan dilaksanakan melalui aktiviti Kelab Doktor Muda di 3,530 sekolah rendah dan 900 menengah. Mereka yang dilatih merupakan ahli Kelab Doktor Muda sekolah yang akan menjadi membantu guru untuk menggerak pelaksanaan X-BREAK di sekolah masing-masing.

Senaman ringan atau X-BREAK merupakan aktiviti regangan ringkas untuk tempoh yang pendek (dua (2) hingga lima (5) minit) semasa waktu persekolahan bagi mencegah tingkahlaku sedentari dalam kalangan murid sekolah. Tabiat duduk, baring atau bersandar terlalu lama antara penyebab yang

dikenalpasti menjadi punca kepada kehidupan tidak aktif. Berdasarkan dapatan Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi Remaja (NHMS) 2022, mendapati 66.7 peratus murid berusia 13 hingga 17 tahun tidak aktif dalam melakukan aktiviti fizikal di mana 1 daripada 3 remaja mempunyai berat badan berlebihan atau obes manakala 4 daripada 5 remaja tidak aktif secara fizikal dan 2 daripada 3 remaja mengamalkan aktiviti sedentari.

Turut diperkenalkan pada kali ini ialah Garis Panduan Senaman Ringan atau X-BREAK yang akan digunakan sebagai rujukan kepada semua sekolah dalam pelaksanaan aktiviti berkenaan.

Majlis turut diserikan dengan sesi X-BREAK secara virtual melibatkan 650 sekolah seluruh Malaysia. Majlis Pelancaran ini telah disempurnakan secara bersama oleh YB Timbalan Menteri Kesihatan dan YB Timbalan Menteri Pendidikan.

Pernyataan Komitmen KKM-KPM

"Terlaksananya inisiatif senaman ringan atau X-BREAK ini diharap dapat mewarnai spektrum budaya hidup sihat di Malaysia dan seterusnya mengukuhkan Strategi Kelima dalam Agenda Nasional Malaysia Sihat (ANMS) iaitu Memantapkan Pelaksanaan Program Pemerkasaan Komuniti. Ini memerlukan usaha dan komitmen bersama KKM dan KPM untuk memperkasakan amalan hidup sihat dalam kalangan warga institusi pendidikan".

- YB Dato Lukanisman bin Awang Sauni, Timbalan Menteri Kesihatan.



"Senaman Ringan atau X-BREAK yang diperkenalkan hari ini merupakan langkah signifikan dalam memupuk budaya hidup sihat selain mencegah kehidupan tidak aktif atau sedentari. KPM sentiasa menyokong program dan aktiviti kesihatan yang direncana serta diperluas kepada anak-anak kita di bawah institusi pendidikan di KPM".

- YB Tuan Wong Kah Woh, Timbalan Menteri Pendidikan.

Majlis Pelancaran Senaman Ringan atau X-Break Institusi Pendidikan Peringkat Kebangsaan telah disempurnakan oleh YB Dato Lukanisman bin Awang Sauni, Timbalan Menteri Kesihatan dan YB Tuan Wong Kah Woh, Timbalan Menteri Pendidikan pada 20 Februari 2025 (Khamis), 8.00 pagi di SMK Kiaramas, Persiaran Dutamas, Kuala Lumpur.



SCAN ME

Imbas untuk mendapatkan Garis Panduan Senaman Ringan atau X-BREAK di Institusi Pendidikan

KEMBARA SIHAT SEJAHTERA HEPILI BERSAMA DIDI & FRIENDS ZON SABAH 2025



“Budayakan Hidup Sihat, Kukuhkan Imuniti Badan” merupakan tema yang dibawakan pada Program Kembara Sihat Sejahtera HePILI Bersama Didi & Friends Zon Sabah 2025 pada 21 hingga 23 Februari 2025 yang lalu, bertempat di Suria Sabah Shopping Mall dan berjaya menarik seramai 28,414 pengunjung.

Program anjuran Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dan Jabatan Kesihatan Negeri Sabah

ini juga mengadakan sesi Meet & Greet Didi & Friends di SK Pekan Putatan dan SK Sembulan.

Pelbagai aktiviti menyeronokkan disediakan untuk kanak-kanak dan keluarga semasa Kembara ini. Penampilan istimewa watak animasi popular, Didi & Friends adalah penarik utama dan kelainan yang dibawa khas kepada rakyat Sabah sebagai satu pendekatan interaktif dan menyeronokkan.

Sentuhan Budaya Tempatan & Persembahan Anak Sabah

Lebih menarik, Kembara Sihat Sejahtera HePILI Zon Sabah turut menampilkan keunikan budaya tempatan melalui segmen istimewa Bakat Anak Sabah. Segmen ini menonjolkan pelbagai persembahan seni tradisional yang mencerminkan warisan budaya negeri di bawah bayu. Antara persembahan yang memukau hadirin antaranya Tarian Limbai, pertandingan nyanyian Sugandoi Dazanak, Pertunjukan busana tradisional Sanah Buvazoi Tavantang dan Tati Tolumis serta Persembahan bercerita ‘Bah! Dengar Cerita Dulu.’

Selain hiburan dan persembahan budaya, program ini juga menawarkan pelbagai aktiviti interaktif seperti permainan kesihatan, sesi bual bicara mengenai penjagaan kesihatan serta konsultasi kesihatan percuma untuk para pengunjung.

Kembara Sihat Sejahtera HePILI Bersama Didi & Friends Zon Sabah sememangnya satu inisiatif yang berjaya menggabungkan elemen kesihatan, pendidikan, dan hiburan dalam satu acara yang menyeronokkan dan penuh manfaat.

Jangan lepaskan peluang menyertai Kembara Sihat Sejahtera HePILI yang akan datang di Kelantan pada Mei 2025. Mari bersama-sama membudayakan gaya hidup sihat yang ceria! Jom Sertai Kami!

Geran MyCHAMPION

Peluang Transformasi
Kesehatan Komuniti

Geran MyCHAMPION membuka peluang kepada komuniti untuk memainkan peranan lebih besar dalam meningkatkan kesihatan masyarakat. Bagi memastikan lebih ramai mendapat manfaat, siri Townhall telah dianjurkan di seluruh negara bagi memberi pendedahan kepada sukarelawan MyCHAMPION dan NGO tentang peluang memperoleh geran ini.

Setakat ini, siri Townhall telah berlangsung di tiga zon utama, iaitu Zon Selatan, Zon Tengah, dan Zon Pantai Timur. Dengan kehadiran seramai 387 sukarelawan dan penyelaras MyCHAMPION, sesi ini memberikan bimbingan khusus mengenai

penyediaan kertas kerja projek, syarat permohonan, serta jenis aktiviti yang layak menerima pembiayaan

Transformasi Kesihatan: Dari 'Sick Care' ke 'Health Care'

Geran MyCHAMPION bukan sekadar bantuan kewangan, tetapi juga sebahagian daripada usaha besar untuk mentransformasikan sistem kesihatan negara. Fokus utama inisiatif ini adalah untuk mengalihkan tumpuan daripada penjagaan penyakit (*sick care*) kepada penjagaan kesihatan (*health care*), dengan menitikberatkan pencegahan dan gaya hidup sihat dalam komuniti.

Sukarelawan MyCHAMPION: Pemacu Perubahan Komuniti

Sukarelawan memainkan peranan penting dalam memastikan kejayaan projek kesihatan ini. Bagi menjadikan permohonan geran lebih berkesan, beberapa langkah boleh diambil:

Kenal pasti keperluan komuniti – Projek yang relevan dan mempunyai impak tinggi lebih berpeluang untuk mendapat kelulusan geran.

Bekerjasama dengan NGO dan organisasi tempatan – Penglibatan pihak berpengalaman membantu memperkukuhkan cadangan projek.

Penyediaan kertas kerja yang lengkap – Setiap projek perlu mempunyai objektif, strategi, dan hasil yang jelas (*outcome transformation*).

Libatkan komuniti dalam perancangan – Maklum balas daripada penduduk setempat akan meningkatkan keberkesanan program.

Pantau dan nilai keberkesanan projek – Pastikan aktiviti yang dijalankan memberi impak positif dan berkekalan kepada komuniti.

Townhall MyCHAMPION akan terus menjadi pemacu utama dalam membentuk generasi sukarelawan yang bukan sahaja bersemangat, tetapi juga berpengetahuan dalam melaksanakan perubahan kesihatan di peringkat akar umbi. Dengan penyertaan aktif masyarakat, inisiatif ini mampu membawa kesan jangka panjang yang lebih mendalam.

Selepas kejayaan di tiga zon awal, siri Townhall akan diteruskan di Zon Utara, Zon Sabah, dan Zon Sarawak pada bulan April. Dengan lebih banyak komuniti menyertai, masa depan kesihatan negara yang lebih baik bukan lagi sekadar impian, tetapi satu realiti yang boleh dicapai bersama!

ZON SELATAN

UiTM Kampus Bandaraya Melaka (8 Februari)



ZON TENGAH

Dewan Serbaguna KKM (9 Februari)



ZON PANTAI TIMUR

Ar-Riyadah Residence, Kuala Terengganu (15-16 Februari)



MyCHAMPION
COMMUNITY HEALTH AGENT



SEIMBANG ROHANI DAN KESIHATAN:

Karnival Kesihatan di Masjid Jadi Tumpuan

Karnival Kesihatan anjuran Jabatan Kesihatan Negeri Selangor di Masjid Jamiul Ehsani, Kampung Sijangkang, baru-baru ini menarik perhatian lebih 500 penduduk yang hadir untuk menyertai pelbagai aktiviti yang memberi fokus kepada keseimbangan antara kesihatan fizikal dan kerohanian. Diadakan pada 28 Januari 2025, program ini bukan sahaja memberi peluang kepada masyarakat untuk lebih peka terhadap kesihatan, tetapi juga menggalakkan gaya hidup yang lebih sihat.

Program bermula dengan solat Subuh berjemaah, para peserta kemudiannya memulakan aktiviti fizikal melalui Fun Run dan Fun Walk - dua acara yang menarik minat ramai dalam Jelajah Agenda Nasional Malaysia Sihat (ANMS) Pemimpin Bersama Masyarakat 2025.

“Kesihatan adalah aset penting dalam hidup. Kita tidak boleh mengabaikannya jika mahu beribadah dengan baik,” ujar Datuk Zurihan Yusoff, Penyelaras DUN Sijangkang, yang turut hadir bersama Nazir Masjid Jamiul Ehsani, Ahmad Khairul Anam Paiman. Beliau menekankan bahawa program ini bukan sahaja bertujuan meningkatkan kesedaran tentang pentingnya kesihatan, tetapi juga mengingatkan umat Islam untuk menjaga tubuh badan agar dapat beribadah dengan lebih sempurna.

Dalam ucapannya, Datuk Zurihan turut menekankan perlunya masyarakat menjaga



pemakanan, patuhi nasihat doktor, dan sentiasa memantau kesihatan diri. “Jangan abaikan kesihatan kerana ia boleh menjejaskan ibadah kita,” tambah beliau. Mengulas mengenai kejayaan acara ini, Pegawai Kesihatan Daerah Kuala Langat, Dr. Norhayati Mokhtar, turut meluahkan rasa gembira dengan sambutan yang luar biasa dari masyarakat setempat. Aktiviti seperti ceramah kesihatan, pameran, pemeriksaan kesihatan, serta kempen derma darah yang berjaya mengumpul 71 beg darah telah menambahkan lagi semangat kerjasama antara komuniti dan Jabatan Kesihatan Negeri Selangor.

Sebagai penutup, karnival ini turut melibatkan Ziarah Kesihatan MyChampion, yang memberi sokongan kepada pesakit Strok, Diabetes, Darah Tinggi dan mereka yang menghadapi masalah terlantar sakit di lima buah rumah kawasan Sijangkang. Program ini bukan sahaja memberi manfaat kepada individu yang memerlukan, tetapi juga memperkukuhkan ikatan komuniti setempat.

Program sebegini, yang menggabungkan unsur kerohanian dengan aktiviti kesihatan, memberi mesej yang jelas bahawa kesejahteraan fizikal dan rohani saling berkait rapat. Diharapkan lebih banyak inisiatif seperti ini dapat dilaksanakan di seluruh negara untuk meningkatkan kesedaran masyarakat tentang kepentingan menjaga kesihatan.



FAKTA MENARIK TENTANG KESIHATAN

► Tidur Meningkatkan Memori:

Kajian menunjukkan bahawa tidur yang cukup membantu dalam pemprosesan maklumat dan memindahkan maklumat dari memori jangka pendek ke jangka panjang.

Sumber: National Heart, Lung and Blood Institute: <https://www.nhlbi.nih.gov/health/sleep-deprivation/health-effects>



► Minum Air Dapat Meningkatkan Prestasi Fizikal:

Kekurangan air boleh memberi kesan besar kepada prestasi fizikal, yang menjelaskan pentingnya kekal terhidrat semasa bersenam.

Sumber: American Council on Exercise (ACE) – Hydration and Physical Performance.



► Hati Boleh Menyembuhkan Diri:

Hati mempunyai kemampuan unik untuk tumbuh semula setelah kecederaan atau pembedahan kecil, dan ini adalah keajaiban biologi yang penting dalam tubuh manusia.

Sumber: Mayo Clinic – Liver Regeneration

► Muzik Boleh Mengurangkan Sakit:

Penyelidikan mendapati bahawa muzik dapat mengurangkan rasa sakit dengan merangsang sistem saraf dan melepaskan endorfin, yang bertindak sebagai penghilang rasa sakit semula jadi.

Sumber: Harvard Health – Music and Pain Relief

► Senaman Dapat Meningkatkan Kualiti Tidur:

Kajian menunjukkan bahawa senaman yang teratur boleh meningkatkan kualiti tidur, tetapi penting untuk mengelakkan senaman berat dekat waktu tidur untuk mengelakkan gangguan tidur.

Sumber: National Sleep Foundation – Exercise and Sleep

► Senaman Meningkatkan Tahap Kreativiti:

Kajian menunjukkan bahawa aktiviti fizikal seperti berjalan atau berlari dapat merangsang kreativiti dan meningkatkan proses pemikiran kreatif.

Sumber: Frontiers in Psychology – The Effects of Physical Activity on Cognitive Function

MANISNYA SENYUMAN AWAK!

Rahsia Senyuman Menawan Melalui Kesihatan Gigi

“Manisnya senyuman awak!” - ungkapan ini sering kita dengar sebagai satu bentuk penghargaan kepada penampilan diri kita. Untuk memastikan senyuman itu kekal menawan, kita perlu memberi perhatian kepada kesihatan gigi dan rawatan pergigian yang betul. Mari kita lihat bagaimana penjagaan gigi yang baik dapat menjadikan senyuman anda lebih berseri.

PENJAGAAN HARIAN GIGI

Langkah pertama untuk mendapatkan senyuman yang memikat adalah dengan memastikan gigi anda sentiasa bersih, gusi sihat dan menjaga kesihatan mulut secara keseluruhan. Berikut adalah beberapa tip penjagaan gigi harian yang boleh membantu:

Berus Gigi Dua Kali Sehari

Berus gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari dengan menggunakan ubat gigi berfluorida. Pastikan kita memberus gigi dengan teknik yang betul, sampai ke setiap bahagian gigi dan gusi serta memastikan tiada sisa makanan tertinggal di celah-celah gigi.

Gunakan Benang Gigi (Flos)

Menggunakan benang gigi (flos) selepas makan membantu mengeluarkan sisa makanan dan plak di celah-celah gigi yang tidak dapat dicapai dengan berus gigi. Ia juga mengurangkan risiko kerosakan gigi dan penyakit gusi yang boleh merosakkan senyuman anda.

Berkumur dengan Penyegar Mulut Antiseptik

Penyegar mulut boleh membantu mengurangkan bakteria di dalam mulut, memberi nafas segar dan melindungi daripada masalah gigi dan gusi. Pilih produk yang mengandungi bahan aktif untuk perlindungan yang lebih lama.



RAWATAN PERGIGIAN PROFESIONAL UNTUK SENYUMAN LEBIH MENAWAN

Kadang-kala, penjagaan gigi di rumah sahaja tidak mencukupi untuk mendapatkan senyuman yang diinginkan. Pemeriksaan pergigian berkala dengan doktor gigi bertaualiah adalah penting agar keperluan rawatan pergigian yang tepat dapat dikenalpasti. Rawatan pergigian profesional juga memainkan peranan yang sangat penting dalam meningkatkan kesihatan dan penampilan gigi. Beberapa rawatan yang boleh memberi impak besar terhadap senyuman anda termasuk:

Pemutihan Gigi

Gigi yang kuning atau kotor akibat pengumpulan plak dan kotoran boleh mengurangkan keindahan senyuman. Pemutihan gigi di klinik pergigian yang berdaftar adalah pilihan terbaik untuk mendapatkan gigi yang lebih putih dan berseri.

Aplian Tetap Ortodontik seperti pendakap gigi (Braces)

Jika gigi anda tidak sejajar atau jarang, penggunaan aplian tetap ortodontik seperti pendakap gigi boleh membantu menyelaraskan gigi untuk senyuman yang lebih teratur dan menarik. Aplian tetap ortodontik adalah alat-alat yang digunakan untuk rawatan ortodontik. Ianya terdiri daripada braket, wayar dan getah yang dipasang pada permukaan gigi.

Aplian tetap ortodontik dipasang oleh pakar ortodontik bertaualiah untuk menggerakkan gigi dengan pemeriksaan secara berkala sehingga menjadi susunan dan cantik. Rawatan ortodontik selalunya mengambil tempoh biasanya dua setengah hingga ke tiga tahun tetapi hasil akhirnya akan membuatkan anda tersenyum lebih lebar.



Veneer Gigi

Veneer adalah lapisan nipis yang dipasang pada permukaan gigi untuk menutupi kerosakan atau ketidaksempurnaan pada gigi. Jika gigi anda patah, retak atau warna tidak sekata, veneer adalah cara yang sangat berkesan untuk mendapatkan senyuman yang lebih sempurna.

TIP UNTUK MENJAGA SENYUMAN YANG SIHAT DAN MENAWAN

Selain daripada rawatan pergigian, ada beberapa tip yang boleh membantu menjaga senyuman anda agar kekal menawan:

Kurangkan Pengambilan Makanan dan Minuman Bergula

Makanan dan minuman manis boleh menyebabkan pengumpulan plak dan pembentukan kavititi (lubang pada gigi). Sebaiknya, kurangkan pengambilan makanan tinggi gula dan bersihkan gigi selepas makan.

Makan Makanan Sihat untuk Gigi

Makanan seperti sayuran hijau, susu, keju dan buah-buahan kaya dengan kalsium dan vitamin yang baik untuk kesihatan gigi. Ini membantu menguatkan gigi dan mengurangkan risiko masalah gigi seperti karies.

Berhenti Merokok

Merokok boleh menyebabkan gigi kuning, nafas berbau dan masalah gusi. Dengan berhenti merokok, anda bukan sahaja menjaga kesihatan gigi, tetapi juga memberikan nafas yang lebih segar dan senyuman yang lebih cerah.

Kunjungi Doktor Gigi Secara Berkala

Pastikan anda membuat pemeriksaan gigi secara berkala (sekurang-kurangnya sekali setahun - Ingat Hari Jadi, Ingat Doktor Gigi! Rawatan pembersihan gigi yang dilakukan oleh doktor gigi dapat menghilangkan plak dan tartar yang boleh menyebabkan kerosakan gigi dan gusi. Pemeriksaan awal juga dapat mengesan masalah gigi sebelum ia menjadi lebih serius. Senyuman yang indah bukan sekadar memberi impak positif pada penampilan tetapi juga mencerminkan kesihatan tubuh secara keseluruhan. Dengan menjaga kesihatan gigi melalui penjagaan harian yang baik, rawatan pergigian profesional, dan gaya hidup yang sihat, anda boleh menikmati senyuman menawan yang akan terus bersinar. Ingatlah, senyuman yang baik bermula dengan gigi yang sihat!



Semakan:
DR JAMALIAH OMAR
Pakar Pergigian Kesihatan Awam
Program Kesihatan Pergigian, KKM

TIP ELAKKAN NAFAS BERBAU SEMASA BERPUASA

- 1 Gosok gigi dengan berkesan setiap pagi, selepas bersahur dan malam sebelum tidur. Gunakan flos gigi dan berkumur bagi membuang sisa makanan. Jangan lupa bersihkan lidah untuk membersihkan bakteria.
- 2 Pastikan minum air kosong secukupnya semasa bersahur untuk mengelakkan mulut kering dan bau tidak menyenangkan. Elak minuman berkafein.
- 3 Elakkan makanan yang menyebabkan bau kuat seperti bawang putih atau petai semasa sahur.
- 4 Makan makanan 'berperisa segar' seperti epal, timun dan daun pudina yang membantu menyegarkan nafas secara semulajadi.
- 5 Kunyah gula-gula getah tanpa gula selepas berbuka yang boleh merangsang pengeluaran air liur dan membantu mengekalkan kelembapan mulut.

Jaga kesihatan gigi dan gusi dengan melakukan pemeriksaan gigi sekali setahun untuk mengesan awal dan mengelakkan masalah pergigian yang boleh menyebabkan bau mulut.

? Apa Itu Antibiotik

- Antibiotik ialah ubat yang HANYA digunakan merawat jangkitan BAKTERIA.

Kebanyakan jangkitan biasa (demam, batuk, selesema dan sakit tekak) adalah disebabkan oleh virus dan tidak memerlukan antibiotik.

Sila dapatkan nasihat doktor jika gejala jangkitan biasa yang dialami berterusan.

? Apa itu Kerintangan Antibiotik?

- Kerintangan antibiotik adalah satu keadaan apabila bakteria menjadi kebal kepada antibiotik.

Kerintangan =

Antibiotik + Bakteria Kebal + Tidak Dihapuskan + Terus membiak.

? Punca-punca kerintangan antibiotik?

- 1) Penggunaan antibiotik yang tidak wajar
- 2) Pesakit tidak menghabiskan antibiotik
- 3) Penggunaan antibiotik secara berlebihan pada haiwan.

? Cara pengambilan antibiotik yang betul

- 1) Ambil antibiotik hanya apabila diarahkan oleh doktor
- 2) Simpan antibiotik mengikut arahan
- 3) Jangan guna lebih antibiotik
- 4) Habiskan keseluruhan dos antibiotik walaupun telah berasa sihat
- 5) Jangan kongsi antibiotik dengan orang lain.

? Mengapa perlu habiskan antibiotik

- 1) Untuk mengelakkan jangkitan semula
- 2) Untuk mengelakkan kerintangan antibiotik.

KENALI ANTIBIOTIK ANDA

ANTIBIOTIK PERLU KE?

Tindakan Anda

- 1 Maklumkan doktor atau ahli farmasi tentang sebarang alahan yang pernah dialami
- 2 Habiskan antibiotik seperti yang diarahkan oleh doktor.
- 3 Baca, fahami dan patuhi arahan pengambilan antibiotik pada label ubat (dos, cara dan masa pengambilan ubat)
- 4 Jangan gantikan dos sekiranya terlupa mengambil dos yang sebelumnya
- 5 Jangan kongsi antibiotik dengan orang lain

- * Bakteria yang kebal menyebabkan jangkitan menjadi teruk dan seterusnya mengakibatkan pemilihan antibiotik untuk rawatan menjadi terhad.



Dalam kata yang lebih simple
"Antibiotic Resistance"



Keadaan Apabila Tiada
Kerintangan:
Antibiotik Berkesan

Keadaan Apabila Kerintangan
Telah Berlaku:
Antibiotik Tidak Berkesan

Sumber:
Program Perkhidmatan Farmasi, KKM



Vaksin Influenza untuk Penuaan Sihat

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, seperti pneumonia, serangan jantung & strok.

Apabila kita semakin berusia, sistem imun kita akan

menjadi semakin lemah dan menyebabkan tubuh kurang berupaya melawan jangkitan seperti influenza.

Influenza juga boleh menyebabkan penyakit kronik sedia ada menjadi lebih teruk dan semakin susah untuk dirawat. Oleh itu, salah satu cara yang terbaik untuk melindungi kesihatan warga emas adalah melalui vaksinasi influenza.

Manfaat suntikan vaksinasi influenza tahunan bagi warga emas adalah:



↓ **keterukan gejala**



↓ **risiko penghospitalan sebanyak 45%**



↓ **risiko kematian sebanyak 42%**



↓ **risiko mengalami serangan jantung**



↓ **risiko mengalami strok**

Setelah diberikan selama lebih daripada 70 tahun kepada berjuta-juta orang serata dunia, **vaksin influenza telah terbukti selamat dan berkesan!**

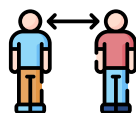
Tips tambahan untuk mencegah dan mengawal jangkitan influenza:



Kerap mencuci tangan



Memakai pelitup muka sekiranya tidak sihat



Jika tidak sihat, jaga jarak anda untuk elak penyebaran virus



Bersihkan permukaan yang sering disentuh



Dapatkan vaksinasi influenza tahunan
bagi mengekalkan kualiti hidup dan menua dengan sihat.

CABARAN SIHAT MyHEALTH

LENGGAPKAN TEKA SILANG KATA DI BAWAH



MELINTANG :

3. Bulan Malaysia Sihat Sejahtera 2025 akan disambut pada bulan ____
4. Fasiliti yang menyediakan perkhidmatan kesejahteraan kesihatan secara mobile yang mudah diakses dan dekat dengan komuniti.
9. Memberus gigi dengan menggunakan ubat gigi ____ dapat menguatkan enamel gigi dan mencegah karies
10. Nama lain bagi gigi palsu
11. Keadaan di mana bakteria menjadi kebal kepada antibiotik
12. ____ ubat adalah kesan yang tidak diingini berpunca daripada tindak balas ubat yang diambil.
13. ____ adalah tekanan berterusan dan melampau pada masa yang lama
15. Akses Kesihatan Mental di Hujung Jari Anda melalui ____

MENEGAK :

1. Apakah nama alat untuk mengukur suhu badan
2. Jangkitan saluran pernafasan yang disebabkan oleh virus dari keluarga Pneumoviridae
5. Bakteria ____ adalah satu kaedah pencegahan Denggi, Zika dan Chikungunya
6. Kebersihan ____ merupakan salah satu daripada teras ANMS
7. ____ merupakan satu kolaborasi khidmat sukarelawan merentasi kementerian dan agensi dalam usaha memperkasa komuniti untuk mengamalkan budaya hidup sihat, kawalan kesihatan sendiri dan melestarikan persekitaran yang menyokong kesejahteraan kesihatan.
8. Pemulihan penafasan dan pergerakan jantung melalui 3 cara iaitu resusitasi secara hembusan, resusitasi secara ____ dan Holger Nielson
12. Akta kawalan produk merokok demi kesihatan awam 2024 juga dikenali sebagai ____
14. Sistem ____ ini diwujudkan untuk menyokong usaha promosi dan pendidikan kesihatan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dengan kerjasama petugas kesihatan dan sukarelawan orang ramai.



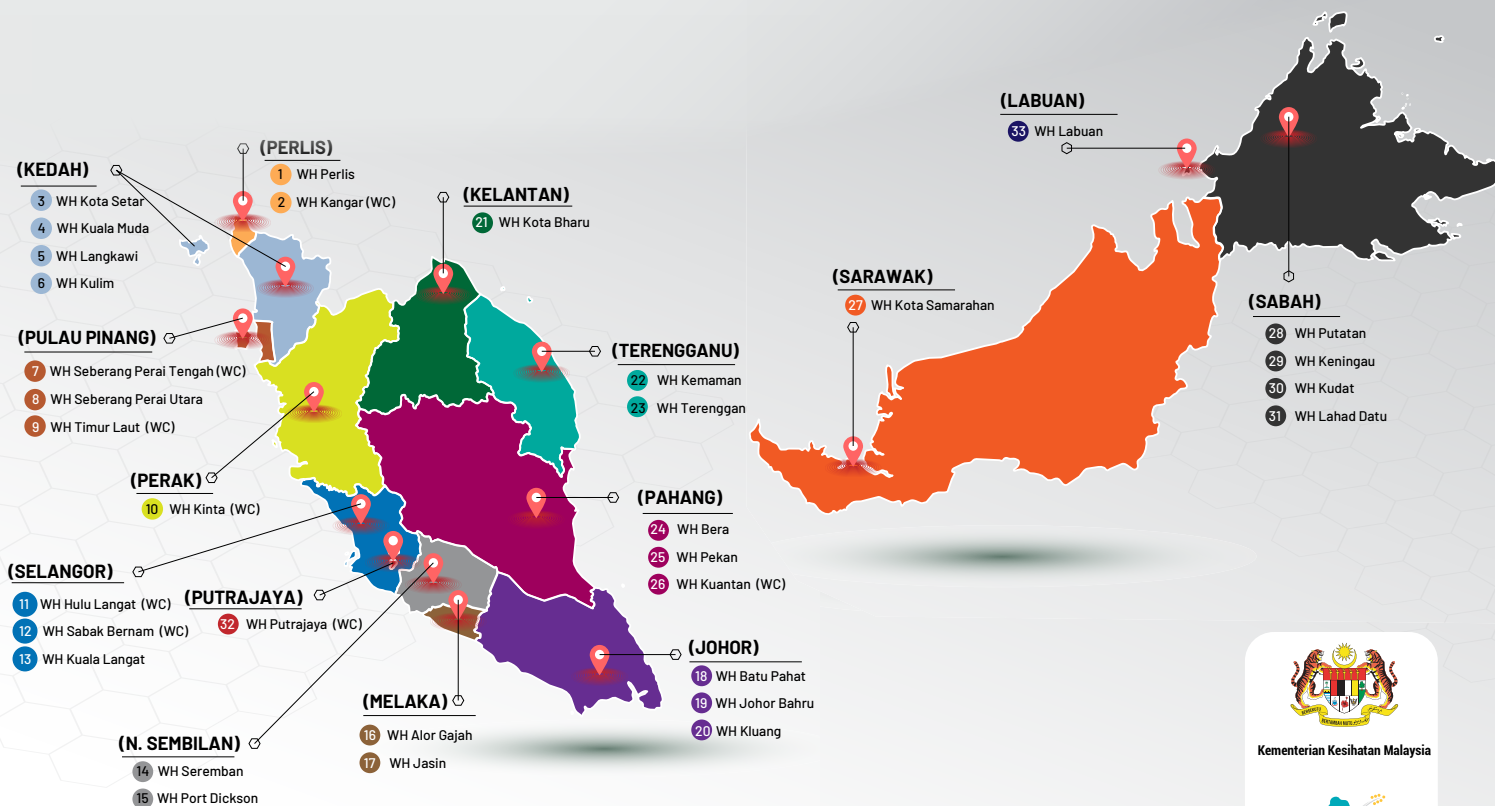
Tarikh Penyertaan : 1 Mac 2025
Tarikh tutup : 15 Mac 2025

Syarat penyertaan :

- Penyertaan terbuka kepada semua individu kecuali warga Bahagian Pendidikan Kesihatan, KKM.

- Setiap peserta hanya boleh menghantar satu penyertaan.
- Jawapan yang tepat dan terawal yang diterima oleh urus setia akan dipilih sebagai pemenang.
- Peserta dimohon untuk menangkap gambar teka silang kata yang telah dilengkapi ke e-mel myhealth@moh.gov.my dengan menyertakan nama penuh dan nombor telefon untuk dihubungi.

SENARAI WELLNESS HUB 2025



(PERLIS)

- 1 WH Perlis (04-970 8320)
- 2 WH Kangar (WC) (04-977 0092)

(KEDAH)

- 3 WH Kota Setar (04-730 2470)
- 4 WH Kuala Muda (04-423 8292)
- 5 WH Langkawi (04-966 7141)
- 6 WH Kulim (04-492 1111)

(PULAU PINANG)

- 7 WH Seberang Perai Tengah (WC) (04-390 0264) ext 227
- 8 WH Seberang Perai Utara (04-356 4355) ext 220
- 9 WH Timur Laut (WC) (04-826 6267) ext 618

(JOHOR)

- 18 WH Batu Pahat (017-393 4547)
- 19 WH Johor Bahru (019-728 2550)
- 20 WH Kluang (07-771 9075)

(KELANTAN)

- 21 WH Kota Bharu (09-774 2099)

(TERENGGANU)

- 22 WH Kemaman (09-826 1333)
- 23 WH Terengganu (09-667 1790)

(PAHANG)

- 24 WH Bera (09-250 6135)
- 25 WH Pekan (09-422 1044)
- 26 WH Kuantan (WC) (09-565 9222)

(PERAK)

- 10 WH Kinta (WC) (05-282 3333)

(SELANGOR)

- 11 WH Hulu Langat (WC) (03-8925 8707) ext 144
- 12 WH Sabak Bernam (WC) (03-3224 2355)
- 13 WH Kuala Langat (03-3180 2793)

(N. SEMBILAN)

- 14 WH Seremban (06-694 4511)
- 15 WH Port Dickson (06-646 3688)

(MELAKA)

- 16 WH Alor Gajah (06-384 6394)
- 17 WH Jasin (06-263 3352)

(SARAWAK)

- 27 WH Kota Samarahan (082-82 1084)

(SABAH)

- 28 WH Putatan (088-763 086)
- 29 WH Keningau (087-333 725)
- 30 WH Kudat (088-611 581)
- 31 WH Lahad Datu (089-882 178)

(PUTRAJAYA)

- 32 WH Putrajaya (WC) (03-8885 0453)

(WP LABUAN)

- 33 WH Labuan (087-596 030)

KEMASKINI SEHINGGA : 6 FEBRUARI 2025

*WC - Wellness Corner

BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN
03-8883 4406



sihatmilikku





KESIHATAN LEBIH DEKAT DENGAN ANDA:

Wellness Hub Kini di Kulim & Seberang Perai Utara

Dua lokasi, satu misi – menjadikan rakyat lebih sihat! Komuniti setempat kini boleh menikmati perkhidmatan *Wellness Hub* Seberang Perai Utara dan Kulim yang memfokuskan kepada pencegahan penyakit dan budaya hidup sihat. *Wellness Hub* ini adalah sebahagian daripada 33 pusat seumpamanya di seluruh negara yang menyokong matlamat untuk beralih daripada 'Sick Care' kepada 'Health Care'.

Wellness Hub Seberang Perai Utara di Klinik Kesihatan (KK) Sungai Dua, Pulau Pinang telah dirasmikan oleh Menteri Kesihatan, YB Datuk Seri Dr Dzulkefly Ahmad pada 8 Februari 2025 yang lalu manakala Timbalan Menteri Kesihatan, YB Dato' Lukanisman Awang Sauni pula telah merasmikan *Wellness Hub* Kulim sempena Karnival Kedah Sihat 2025.



Keistimewaan *Wellness Hub* Seberang Perai Utara (WHSPU):

- ▶ Pasukan Khas Pengendali Program IFitEr yang terdiri daripada Pegawai Pendidikan Kesihatan, sukarelawan (komuniti) & gabungan anggota kesihatan (seperti Pegawai Fisioterapi, Penolong Pegawai Perubatan, Jururawat Masyarakat, Pegawai Sains Pemakanan dan Pegawai Kaunseling).
- ▶ Mempunyai *Diabetic Educator* yang dilatih untuk melaksanakan intervensi berkaitan penjagaan pesakit diabetes dan senaman.
- ▶ Rakan Strategik seperti Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) yang aktif menjalankan aktiviti Bersama komuniti
- Menerima rujukan klien dari Klinik
- ▶ Kesihatan berhampiran yang terdiri daripada pesakit Diabetes /Darah Tinggi / Hyperlipedemia)





Keistimewaan Wellness Hub Kulim:

- ▶ Pasukan Khas Pengendali Program IFitEr yang terdiri daripada Pegawai Pendidikan Kesihatan, Pegawai Sains Pemakanan dan Kaunselor, disokong oleh Pasukan e Inisiatif Saringan Kesihatan Kebangsaan (NHSI) yang membantu setiap peserta mendapatkan saringan kesihatan seperti ujian kolesterol, ujian gula dalam darah, ujian tekanan darah dan konsultasi doktor.
- ▶ Rakan Strategik seperti *Kulim Industrial Tenant Association (KITA)*, *Kelab Warga Emas Kulim (KWEK)*, *Kulim Techno Park Centre (KTPC)*, *Majlis Perbandaran Kulim Kedah* dan *Pejabat Daerah dan Tanah Kulim*.
- ▶ Menerima rujukan klien dari Klinik Kesihatan berhampiran untuk Perkhidmatan Berhenti Merokok



Wellness Hub ini merupakan pusat sehati yang menawarkan perkhidmatan kesejahteraan dan kesihatan yang komprehensif serta bersepadu kepada komuniti setempat. Matlamat utama adalah untuk meningkatkan kemahiran dan menggalakkan perubahan tingkah laku hidup sihat melalui pembinaan kemahiran (skill oriented). Antara perkhidmatan yang disediakan di Wellness Hub adalah seperti berikut:

Terdapat **13 pakej perkhidmatan Wellness Hub**, iaitu:

PAKEJ PERKHIDMATAN TERAS:

- 1) Penilaian Faktor Risiko Kesihatan
- 2) Perkhidmatan Berhenti Merokok
- 3) Intervensi Pengurusan Berat Badan (IFitEr)
- 4) Runding Cara Budaya Hidup Sihat
- 5) Kekal Aktif
- 6) Wellness Studio/ Gimnasium
- 7) Galeri Infosihat

PAKEJ PERKHIDMATAN SOKONGAN:

- 1) Program Resilien Remaja
- 2) Program Warga Emas
- 3) My Green Hands
- 4) Seni & Kreatif
- 5) Pocket Talk berkaitan Kesejahteraan dan Kesihatan
- 6) MyChampion



Jadi, jom manfaatkan kemudahan yang ada dan sama-sama kita menuju ke arah **pembudayaan hidup sihat dan aktif!**



JOM SERTAI SESI TIKTOK LIVE MYHEALTHKKM!



Kami bawakan kepada anda Sesi TikTok Live Pendidikan Kesihatan di **TikTok myhealthkkm** sebanyak **2 kali setiap bulan!**

HARI: RABU (2 KALI SEBULAN) | MASA: 3:00 – 4:00 PETANG | DI TIKTOK LIVE MYHEALTHKKM

Kami akan membincangkan pelbagai isu kesihatan serta berkongsi tip penjagaan kesihatan yang bermanfaat untuk anda dan keluarga. Jangan lepaskan peluang untuk bertanya soalan secara langsung!

Untuk tarikh dan masa sesi seterusnya, semak hebahan di Facebook, Instagram, X (Twitter), TikTok & Telegram kami!

Set reminder & jangan lupa join! Tag kawan-kawan dan keluarga supaya mereka juga dapat manfaatnya!

#TikTokLiveKesihatan #JagaKesihatan #TipSihat #LiveBersamaKami

