

AKHBAR : HARIAN METRO

MUKA SURAT : 6

RUANGAN : COVID-19

Johor catat lapan kes kematian

Kuala Lumpur: Seramai 15,832,244 individu dewasa atau 67.3 peratus daripada populasi kumpulan itu di negara ini menerima dos penggalak Covid-19 setakat kelmarin.

Berdasarkan laman web Covidnow, sejumlah 22,954,072 individu atau 97.6 peratus daripada populasi sama sudah melengkapkan vaksinasi mereka manakala 23,229,777 atau 98.8 peratus menerima sekurang-kurangnya satu dos vaksin.

Bagi remaja berusia 12 hingga 17 tahun pula, seramai 2,852,606 individu atau 91.7 peratus daripada kumpulan itu, sudah melengkapkan vaksinasi manakala 2,948,995 atau 94.8 peratus menerima sekurang-kurangnya satu dos vaksin.

Sementara itu, bagi populasi kanak-kanak berusia

lima hingga 11 tahun, sejumlah 1,625 individu sudah melengkapkan vaksinasi melalui Program Imunisasi Covid-19 Kebangsaan Kanak-kanak (PICKids) manakala 1,338,696 individu atau 37.7 peratus daripada kumpulan itu sudah menerima dos pertama vaksin Covid-19.

Sementara itu, menurut portal GitHub Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), 30 kes kematian akibat Covid-19 direkodkan kelmarin dengan Johor mencatatkan lapan kes diikuti Negeri Sembilan dengan empat kes, Kedah dan Melaka masing-masing tiga kes serta dua kes masing-masing di Perak, Perlis dan Sarawak.

Selain itu, Kelantan, Pahang, Pulau Pinang, Selangor, Kuala Lumpur dan Labuan, masing-masing merekodkan satu kes kematian.

KES POSITIF BAHARU

5 HARI BAWAH 20K

Kuala Lumpur

Jumlah kes baharu Covid-19 di negara ini berada di bawah paras 20,000 selama lima hari berturut-turut namun menunjukkan sedikit peningkatan apabila 17,476 kes dilaporkan kelmarin berbanding 15,941 kes pada Khamis lalu.

Ketua Pengarah Kesihatan Tan Sri Dr Noor Hisham Abdullah berkata ia menjadikan kumulatif kes baharu kini 4,219,395 kes.

Beliau memaklumkan daripada 17,479 jumlah kes baharu dicatatkan kelmarin, 9,813 kes (56.15 peratus) merupakan kategori satu, 7,552 kes (43.22 peratus) kategori dua dan masing-masing 37 kes (0.21 peratus) bagi kategori tiga, empat dan lima. "Daripada 111 kes kategori tiga hingga lima, 22 kes tidak

divaksinasi atau belum lengkap divaksinasi; 45 kes sudah menerima dua dos vaksin Covid-19, tetapi belum menerima dos penggalak dan 44 kes sudah menerima dos penggalak," katanya dalam satu kenyataan, semalam.

Dr Noor Hisham berkata daripada jumlah kes baharu daripada jumlah kes baharu rawatan Rapi (ICU) manakala 162 kes memerlukan bantuan pernafasan.

Menurutnya, sebanyak 897 kes meliputi 429 kes daripada kategori tiga, empat dan lima serta 468 kes daripada kategori satu dan dua dimasukkan ke hospital semalam.

Sementara itu, beliau berkata 17,321 kes sembuh Covid-19 dilaporkan kelmarin, menjadikan jumlah kumulatif kes sembuh yang di-

rekodkan dalam negara sehingga kini adalah sebanyak 3,977,403 kes.

Mengenai penggunaan fasiliti kesihatan khusus bagi kes Covid-19, beliau berkata hanya Kuala Lumpur mencatat peratusan pengisian melebihi 50 peratus bagi penggunaan katil ICU setakat kelmarin dengan 67 peratus manakala tiada negeri mencatat penggunaan melebihi 50 peratus bagi pengisian katil di Pusat Kuarantin dan Rawatan Covid-19 Berisiko Rendah (PKRC).

"Pesakit Covid-19 yang memerlukan alat bantuan pernafasan menurun kepada 162 pesakit dengan peratusan penggunaan alat itu sebanyak 18 peratus," katanya.

Kadar kebolehjangkitan Covid-19 atau nilai Rt dicatatkan di seluruh negara pula adalah 0.87 dengan Selangor masih merekodkan kadar tertinggi iaitu 1.07 dan Sabah kekal mencatat kadar paling rendah dengan 0.65.

Enam kluster baharu dikenal pasti menjadikan jumlah kluster yang aktif kini 194.



DR Noor Hisham

AKHBAR : KOSMO
MUKA SURAT : 8
RUANGAN : NEGARA

Kilang proses soya ada tikus, bau hancing

GEORGETOWN – Jijik, itu perumpaan tepat bagi sebuah kilang memproses soya di Batu Lanchang di sini selepas premis berkenaan di penuhi najis tikus, lipas dan berbau hancing.

Kilang yang beroperasi sejak 10 tahun lalu itu juga didapati meletakkan bekas berisi kacang soya di atas lantai tandas premis berkenaan.

Pegawai Kesihatan Persekitaran Bahagian Keselamatan dan Kualiti Makanan (BKMM), Jabatan Kesihatan Negeri Pulau Pinang (JKNPP), Mohd. Wazir Khalid berkata, kilang berkenaan pernah diserbu dua tahun lalu dan diarahkan tutup kerana tidak mematuhi peraturan yang ditetapkan.

"Hari ini (semalam) kita menyerbu semula kilang ini dan mendapati amat menjijikkan.

"Kita menjumpai tikus berkeliaran di kilang ini, malah najis haiwan perosak ini berada di merata-rata tempat. Sarang lipas juga turut dijumpai di dalam tempat penyimpanan kacang soya," katanya semalam.

Menurutnya, pemilik kilang memberi alasan tidak dapat menjalankan kerja-kerja pem-



SEKOR tikus dijumpai di kawasan kilang kuetiau semalam.

bersihan kerana tidak mempunyai tenaga kerja mencukupi.

"Kilang ini telah dikenakan tiga notis termasuk notis penutupan serta pemiliknya dikompaun RM5,500," ujarnya.

Dalam perkembangan lain, Mohd. Wazir berkata, sebuah kilang mi dan kuetiau di Jalan Perak juga diarahkan ditutup selama 14 hari dan dikompaun RM5,500.

"Selain peralatan menghasilkan mi dan kuetiau berhabuk, ia juga dipenuhi lendir dan kita percaya tidak pernah dibasuh oleh pekerja," katanya.



MOHD. WAZIR menunjukkan najis tikus yang berselerakan di kilang memproses soya di Batu Lanchang, Georgetown, semalam.

AKHBAR : SINAR HARIAN

MUKA SURAT : 17

RUANGAN : SINAR PLUS

diabetes tentang peri pentingnya amalan bersahur dan berbuka.

"Begini, apabila kita mula berhenti makan dan minum selama beberapa jam, paras gula dalam darah akan menjadi rendah. Justeru, saya sarankan pesakit untuk melewatkan waktu sahur, sebaliknya hampir dengan waktu imsak dan percepatkan masa berbuka," katanya.

Bagaimana pula dengan ubat-ubatan dan insulin? Menjawab pertanyaan itu, *SinarPlus* merujuk artikel yang dikongsi *MyHealth*.

Jelas portal berkenaan, pada tahap normal, insulin mempunyai peranan untuk mengatur kadar gula dalam darah iaitu sekitar 4 hingga 6 mmol/l dalam keadaan berpuasa dan di bawah 8 mmol/l, dua jam selepas makan.

Lazimnya, keadaan penyakit diabetes berlaku kerana organ pankreas dalam badan kurang menghasilkan insulin atau badan tidak dapat menggunakan glukos dengan berkesan. Itu punca paras gula di dalam badan akan meningkat.

Dalam pada itu, Pegawai Perubatan, Hospital Duchess of Kent, Sabah, Dr Nur 'Adilah Faisal Sabri berkata, ubat jenis tablet yang kerap digunakan oleh pesakit diabetes ialah *metformin*. Ia mempunyai dua kategori iaitu jenis biasa dan *extended release* (XR).

"Bagi pesakit yang mengambil *metformin* jenis biasa tidak perlu menukar dos dan diambil dua kali sehari, manakala *metformin* XR, pesakit hanya perlu mengambil dos penuh pada waktu berbuka sahaja," beritahunya.

Berlainan pula dengan pesakit yang mengambil insulin. Kumpulan itu mempunyai dos yang berlainan sama ada sekali, dua kali atau empat kali sehari.

"Sebagai contoh, untuk pesakit dos dua kali sehari (*premix insulin*), dos pagi diambil pada waktu berbuka dan dos petang diambil pada waktu sahur.

"Namun, dos insulin pada waktu sahur kebiasaannya perlu dikurangkan sebanyak

20 hingga 50 peratus daripada dos biasa untuk mengelakkan hipoglisemia," beritahunya.

Air kosong & buah-buahan

Sebagai seorang yang mempunyai beberapa orang rakan yang menghidap diabetes, penulis melihat mereka tidak menjaga makan dan minum tidak kira sama pada bulan Ramadan atau hari-hari lain.

Mengulas mengenainya, Dr Nur 'Adilah berkata, golongan itu sememangnya harus menikmati menu yang seimbang demi mengawal paras glukosa agar kekal stabil.

Berhubung pandangan yang mengatakan bahawa minum air kosong dan makan buah-buahan sebelum menjamah nasi boleh menjadikan paras gula lebih baik, berikut jawapan pakar tersebut: "Ya, beberapa kajian telah membuktikan bahawa pengambilan air kosong 30 minit sebelum makan akan membantu kalori jadi lebih rendah.

"Ini kerana kita akan rasa lebih kenyang dan serentak dengan itu, tahap gula dan berat menjadi lebih terkawal," jelasnya.

Pengambilan buah-buahan yang mengandungi serat tinggi sebelum makan hidangan berat juga sangat dialu-alukan, kata Dr Nur 'Adilah.

Selain itu, senaman juga penting buat pesakit diabetes. Dengan beraktiviti, seseorang dengan mudah dapat membakar lemak, mengawal glukosa dalam darah, tekanan darah dan berat badan termasuk menguatkan jantung.

"Bagaimanapun, tiada senaman khusus untuk pesakit diabetes, tetapi mereka boleh melakukan pergerakan yang ringan secara berterusan dan bersesuaian dengan kemampuan sendiri," ujarnya.

Merujuk American Heart Association, Dr Nur 'Adilah berkata, setiap individu hendaklah melakukan senaman sekurang-kurangnya 150 minit dalam seminggu atau 30 minit dalam tempoh lima hari. Ini bermakna, dalam sehari mereka perlu bersenam selama 21 minit. ☺



WALAUPUN berpuasa, pesakit diabetes digalakkan melakukan senaman ringan mengikut kemampuan masing-masing.

ANEKDOT

FAEDAH berpuasa dalam kalangan pesakit diabetes

i) Glukosa lebih teratur

- Ketika menjalani ibadah puasa, pada awalnya, tubuh memang menggunakan glukosa sebagai tenaga utama. Namun, ketika gula tersebut habis, badan akan mula memecahkan simpanan lemak untuk digunakan sebagai tenaga. Jika lemak sentiasa digunakan sebagai tenaga, tidak mustahil berat badan akan turun.
- Itulah sebabnya dengan berpuasa ia boleh membantu mengawal paras gula dalam darah.

ii) Mengurangkan kebergantungan kepada ubat

- Berdasarkan informasi daripada WebMD, terdapat satu kajian yang dijalankan ke atas tiga pesakit diabetes jenis 2 dan mereka diminta berpuasa selama 3 hari seminggu. Kadangkala setiap hari dengan pengawasan doktor.
- Selepas sebulan, ketiga-tiga responden dapat mengurangkan kebergantungan kepada rawatan insulin, malah berhenti sepenuhnya. Tidak sampai setahun, mereka berjaya menghentikan ubat diabetes.

iii) Menjaga kesihatan organ badan

- Jika seseorang berhenti makan untuk masa yang lama, badan akan mula membakar lemak dan bukannya glikogen.
- Pembakaran lemak akan memberi tenaga, merehatkan hati dan pankreas.
- Hati dan pankreas merupakan dua organ badan yang berfungsi untuk menghasilkan insulin sebagai hormon yang mengawal gula dalam darah.

iv) Meningkatkan disiplin

- Biasanya penghidap diabetes perlu mengikut preskripsi dan dos yang ditetapkan oleh doktor.
- Hal itu secara tidak langsung menjadikan mereka lebih berdisiplin, sekali gus kadar gula dalam darah boleh menjadi lebih baik.

Sumber: HELLO SEHAT

Jaga makan waktu sahur dan berbuka, suntik insulin, sentiasa bersenam

BULAN Ramadan yang sentiasa ditindui menjadikan setiap daripada kita ingin menunaikan ibadah yang mulia itu.

Begitu juga dengan seorang pesakit diabetes, Marhayu Kadiman, 56.

Kepada *SinarPlus*, Marhayu berkata, selama berpuasa, beliau jarang mengalami masalah yang terlalu kritikal.

"Disebabkan saya

berpenyakit, saya akan memastikan diri sentiasa berdisiplin. Pertama sekali dan yang paling penting, saya akan makan secukupnya terutamanya ketika waktu bersahur.

"Pada waktu itu, biasanya saya akan minum air kosong, makan sayur-sayuran dan akhir sekali buah-buahan yang akan memberikan saya tenaga hingga waktu azan Maghrib bergema," katanya.

Sempena Ramadan kali ini, wanita tersebut bernakad untuk mengehadkan masa membuat tempahan kuih raya.

"Saya bercadang untuk melakukannya



MARHAYU

pada sebelah pagi saja.

Bukan apa, saya kena berwaspada kerana pada waktu petang kebiasaannya memang perut sudah terasa lapar dan mulai letih," jelasnya.

Ditanya sama ada pernah menghadapi situasi hipoglisemia atau hiperglisemia, beliau mengakui pernah berdepan dengan keadaan itu beberapa

tahun lalu.

"Sebenarnya, ketika kejadian, saya belum lagi menjalani pemeriksaan kesihatan di hospital, jadi saya hanya menganggap situasi berkenaan disebabkan keletihan. Selepas minum air manis, tubuh badan saya bertambah baik.

"Bagaimanapun, setelah disahkan mempunyai kencing manis, saya lebih mengawal pemakanan dan memang kurangkan pengambilan makanan yang manis untuk kawal kadar gula dalam darah," tambah beliau yang pada masa sama akan memastikan minum air yang

secukupnya dan tidak berlebihan.

Ujar wanita itu lagi, walaupun pada bulan puasa, janji temu dengan doktor masih perlu dipenuhi bagi memastikan tahap kesihatan beliau stabil termasuk bacaan gula dalam darah perlu sentiasa 'cantik'.

"Sebagai seorang pesakit diabetes, saya juga membeli alat periksa gula untuk menyemak sendiri kandungan paras gula dalam darah sebelum dan selepas makan," katanya.

Dari segi pengambilan ubat-ubatan, Marhayu memberitahu, beliau akan mengambil dua dos insulin.

"Biasanya pada bulan puasa saya akan mengambil satu dos yang disuntik waktu sahur dan satu dos lagi selepas berbuka," ujarnya yang gemar memilih untuk melakukan aktiviti berkebun di sekitar rumah untuk mengeluarkan peluh.

Meskipun sudah mengikut nasihat dan saranan doktor, Marhayu memberitahu *SinarPlus*, beliau akan segera berbuka puasa jika badannya menunjukkan perubahan ketara seperti menggigil dan kesejukan.

AKHBAR : SINAR HARIAN

MUKA SURAT : 16

RUANGAN : SINAR PLUS

Peringatan untuk pesakit diabetes

Pesakit diabetes perlu mengetahui mereka dalam kategori risiko yang mana satu sebelum mahu berpuasa. Penilaian itu penting bagi mengelakkan golongan tersebut berdepan dengan masalah hipoglisemia atau hiperglisemia yang boleh mengundang sawan sehingga membawa kepada kematian.

Oleh NUR SUHAIMA NORDIN

APABILA bulan Ramadan menjelang, kebanyakan pesakit kronik berada dalam dilema. Mereka terpaksa menilai kembali kondisi kesihatan masing-masing untuk menunaikan ibadah itu. Begitu juga dengan penghidap diabetes. Bagi golongan tersebut, berpuasa boleh meningkatkan risiko hipoglisemia iaitu kadar gula dalam darah terlalu rendah ataupun mengalami dehidrasi.

Bukan itu sahaja, mereka juga boleh berdepan dengan hiperglisemia yang merujuk kepada tahap gula dalam darah yang tinggi berikutan makan berlebihan ketika bersahur dan berbuka.

Merujuk Kajian Epidemiologi Kencing Manis dan Ramadan, kemasukan pesakit diabetes atau kencing manis jenis 2 ke hospital adalah sebanyak 7.5 kali ganda akibat hipoglisemia dan lima kali ganda disebabkan hiperglisemia.

Sebanyak 78.2 peratus daripada mereka direkodkan dapat berpuasa lebih 15 hari sepanjang Ramadan.

Bagi memperhalusi lebih terperinci kaupayaan pesakit diabetes untuk berpuasa, *SinarPlus* menghubungi dua pakar tempatan untuk mengutusnya. Apakah manfaat yang diperolehi mereka

apabila berpuasa turut dijawab dalam artikel pertama sempena Ramadan pada tahun ini.

Terlebih dulu, kami mendapatkan pandangan Pakar Perunding Perubatan Dalaman dan Gastroenterologi, Hospital KPJ Rawang, Dr Rushdan Abdul Aziz.

Sawan & Kematian

Kepada *SinarPlus*, Dr Rushdan berkata, para penghidap harus mengenali diri masing-masing berada dalam kategori risiko yang mana satu jika memutuskan untuk berpuasa. Berikut panduan yang perlu diperhalusi:

i) Puasa dengan risiko yang tinggi

- Diabetes yang tidak terkawal iaitu paras gula yang terlalu tinggi.
- Pesakit diabetes yang mengalami kegagalan buah pinggang.
- Mereka yang bersendirian di rumah terutamanya yang memerlukan suntikan insulin.

- Pesakit warga emas yang mempunyai masalah kesihatan yang lain.
- Kumpulan pesakit yang turut mengalami angin ahmar atau serangan jantung.

ii) Puasa dengan risiko sederhana

- Mempunyai paras gula yang terkawal dan mereka yang mengambil suntikan insulin.

iii) Puasa risiko rendah

- Pesakit yang sentiasa mengawal paras gula dalam darah dan mengamalkan pemakanan seimbang.
- Tidak mempunyai masalah sampingan seperti kegagalan buah pinggang atau angin ahmar.

"Daripada penjelasan itu, secara amnya, mereka yang mempunyai risiko sederhana dan rendah tiada masalah untuk berpuasa. Bagaimanapun, kategori yang berisiko tinggi tidak digalakkan berbuat demikian," tegasnya.

Seperti yang dinyatakan pada awal penulisan, para pesakit kencing manis boleh berdepan dengan masalah hipoglisemia atau hiperglisemia.

Portal *MyHealth* dan *Hello Doktor* telah menyenaraikan beberapa petanda hipoglisemia. Antaranya seperti:

- Pesakit akan berpeluh dengan banyak dan rasa sejuk. Menggeletar, letih dan lesu.
- Terdapat perubahan tingkah laku atau tidak sedarkan diri.
- Aras glukos rendah semasa pemantauan sendiri menggunakan glukometer.
- Situasi itu akan berlaku apabila aras gula pesakit di bawah 3.9 mmol/L.

Sementara, gejala indikator hiperglisemia pula adalah:

- Peningkatan rasa dahaga dan sakit kepala.



WALAUPUN sudah menahan lapar dan dahaga dalam tempoh masa yang lama, itu bukan tiket untuk penghidap diabetes menikmati makanan secara berlebihan.



Saya sarankan pesakit untuk melewati waktu sahur, sebaiknya hampir dengan waktu imsak dan mempercepatkan masa berbuka."

- Dr Rushdan



Tiada senaman khusus untuk pesakit diabetes, tetapi mereka boleh melakukan pergerakan yang ringan secara berterusan dan bersesuaian dengan kemampuan sendiri."

- Dr Nur Adilah

- Mempunyai masalah untuk menumpukan perhatian dan penglihatan menjadi kabur.
- Kencing yang kerap termasuk rasa letih.
- Pengurangan berat badan dan gula darah lebih daripada 180 mg/dL.

Situasi itu tidak boleh dipandang enteng kerana ia boleh membuatkan seseorang pengsan, koma, sawan sehingga membawa kepada kematian, kata Dr Rushdan.

Kepentingan sahur

Pakar tersebut mempunyai satu peringatan khusus kepada penghidap

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA

MUKA SURAT : 38

RUANGAN : DALAM NEGERI

Kotor: Kilang makanan diarah tutup

GEORGETOWN: Najis tikus, bekas penutup soya dipenuhi kulat dan lipas merupakan antara yang ditemukan di sebuah kilang memproses produk berasaskan kacang soya di Batu Lanchang di sini.

Selain itu, kilang yang beroperasi sejak 10 tahun lalu juga didapati mengabaikan kebersihan apabila meletakkan bekas berisi kacang soya di atas lantai tandas di kilang itu.

Malah tambah menjijikkan, kawasan kilang yang menghasilkan produk seperti air kacang soya, tauhu serta taufufa untuk edaran di sekitar pusat bandar tersebut turut berbau hancing dipercayai kesan daripada air kencing tikus.

Pegawai Kesihatan Persekitaran Bahagian Keselamatan dan Kualiti Makanan (BKMM), Jabatan Kesihatan Pulau Pinang (JKNPP), Mohd. Wazir Khalid berkata, pihaknya pernah menyerbu kilang berkenaan dua tahun lalu dan pemiliknya dikompau serta kilang itu diarahkan



SEBUAH kilang memproses produk berasaskan kacang soya di Batu Lanchang, Pulau Pinang beroperasi dalam keadaan menjijikkan antaranya dipenuhi najis tikus dan lipas selain persekitaran yang berbau hancing dengan kencing tikus.

tutup kerana tidak mematuhi peraturan ditetapkan.

"Hari ini menerusi intipan yang dijalankan kita menyerbu semula kilang yang menghasilkan produk soya ini dan dapati

kilang ini amat menjijikkan.

"Kita menjumpai tikus berkelir di kilang ini, malah najis haiwan perosak itu berada di merata-rata tempat manakala sarang lipas turut dijumpai di

dalam tempat penyimpanan kacang soya," katanya ketika ditemui selepas Ops Tegar Siri 2, di sini semalam.

Menurutnya, pemilik kilang memberi alasan tidak mempunyai tenaga kerja mencukupi dan tidak dapat menjalankan kerja-kerja pembersihan di kilang tersebut yang mempunyai tiga pekerja termasuk dua warga asing.

"Kilang ini dikenakan tiga notis termasuk notis penutupan kerana tidak mematuhi standard dan piawaian kebersihan yang ditetapkan serta pemiliknya dikenakan kompaun RM5,500," katanya.

Dalam perkembangan lain, Mohd. Wazir berkata, sebuah kilang pembuatan mi dan kue-tiau di Jalan Perak juga diarahkan ditutup selama 14 hari serta dikenakan kompaun RM5,500 selepas didapati beroperasi dalam keadaan yang kotor.

"Kita dapati peralatan untuk menghasilkan mi dan kue-tiau di kilang ini dipenuhi habuk," katanya.