

AKHBAR : BERITA HARIAN
MUKA SURAT : 7
RUANGAN : NASIONAL

KKM kesan kanak-kanak tercicir vaksin ketika PKP

**Kementerian
buat penjadualan
semula dapatkan
suntikan pelalian**

Semporna: Kementerian Kesihatan (KKM) sedang berusaha mengesan kes bayi atau kanak-kanak yang tercicir daripada mendapatkan imunisasi ketika Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) untuk penjadualan semula suntikan, kata Timbalan Menteri Kesihatan, Datuk Dr Noor Azmi Ghazali.

Beliau berkata, impak pandemik COVID-19 menyebabkan kedatangan kanak-kanak mendapatkan pelbagai imunisasi di klinik kesihatan menurun pada ketika itu kerana ibu bapa bimbang penularan COVID-19 sehingga tercicir tarikh janji temu.

"Sekiranya ibu bapa atau penjaga tidak pasti sama ada anak mereka tercicir sebarang imunisasi, mereka boleh menghubungi atau terus ke klinik kesihatan berdekatan untuk semakan rekod imunisasi," katanya ketika berucap pada Majlis Perasmian Sambutan Minggu Imunisasi Peringkat Kebangsaan Tahun 2022 di sini, semalam.

Katanya di bawah Program Imunisasi Kebangsaan untuk bayi dan kanak-kanak terdapat 11 jenis produk vaksin diberikan untuk mencegah 13 penyakit ter-



Dr Noor Azmi memberikan suntikan vaksin kepada kanak-kanak di Dewan Masyarakat Semporna, semalam.
(Foto Mohd Adam Arinin/BH)

masuk Tuberkulosis (TB), Hepatitis B, Difteria, Tetanus (Kancing Gigi), Pertussis (Batuk Kukul), Polio, Measles (Campak), Mumps (Beguk) dan Rubella.

Sementara itu Noor Azmi berkata Kementerian Kesihatan bercadang mengadakan Program Jelajah Imunisasi mengikut zon

yang akan dilaksanakan selawat-lewatnya hujung tahun ini bagi meningkatkan pencapaian liputan imunisasi serta meningkatkan pengetahuan umum mengenai imunisasi serta vaksin.

Pengarah Kesihatan Negeri Sabah, Datuk Dr Rose Nani Mudin berkata lebih 795,000 kanak-ka-

nak di bawah 15 tahun di Sabah sudah menerima vaksinasi lengkap bagi pelbagai jenis vaksin menerusi Program Imunisasi Kebangsaan, namun dianggarkan terdapat 79,000 kanak-kanak masih tercicir.

"Oleh itu Jabatan Kesihatan Negeri Sabah dengan kerjasama agensi lain akan meneruskan pemberian imunisasi sehingga jumlah kanak-kanak tercicir vaksin adalah pada tahap minimum," katanya.

Pada majlis semalam, dua petugas Klinik Kesihatan Pagalungan iaitu Mohd Qayyum Saiman dan Mohd Shazwi Manglun diberikan sijil penghargaan di atas usaha menyelamatkan bekal vaksin Polio selepas terbabat insiden bot terbalik di Sungai Pagalungan pada 10 Julai 2020.

Mohd Qayyum, 22, ketika ditemui berkata bot milik jabatan yang dikendalikan bersama Mohd Shazwi dari Salong membawa vaksin Polio terbalik di Sungai Pagalungan akibat terkena pokok yang tiba-tiba tumbang.

"Ketika kejadian air sungai deras dan banjir, apabila bot terbalik, kami hanya fikir selamatkan vaksin," tambahnya.

Pada majlis berkenaan, Jabatan Kesihatan Negeri Sarawak turut menerima Anugerah Khas Program Imunisasi COVID-19 Kebangsaan kerana mencapai liputan yang tertinggi secara purata bagi setiap daerah selain mencapai liputan dos penggalak melebihi 73 peratus termasuk daerah di pedalaman. **BERNAMA**

AKHBAR : HARIAN METRO

MUKA SURAT : 6

RUANGAN : LOKAL

Kuala Lumpur

Selepas hampir tiga bulan negara berada dalam fasa peralihan ke era endemik, kes jangkitan Covid-19 kini dilihat semakin terkawal.

Namun ini tidak bermakna perjuangan menentang virus maut itu juga sudah di penghujung, kerana, walaupun sudah lengkap vaksinasi termasuk dos penggalak, kemungkinan untuk seseorang dijangkiti virus itu tetap ada, cuma rata-rata kes merekodkan gejala ringan atau langsung tidak bergejala.

Meskipun begitu, yang lebih membimbangkan adalah kesan lain yang diakibatkan oleh virus itu termasuk ke atas mereka yang telah pulih daripada jangkitan.

Satu daripada kesan tersebut ialah gejala long Covid yang menurut pakar boleh menjejaskan kualiti hidup seseorang jika tidak ditangani dengan baik.

Pakar perunding penyakit berjangkit yang juga profesor perubahan di International Medical University (IMU) Prof Dr James Koh Kwee Choy berkata amnya, SARS-CoV2 iaitu virus penyebab Covid-19, menyasarkan sistem respiratori, namun yang membimbangkan adalah virus itu sentiasa berevolusi (berubah ansur).

Justeru, kata beliau, kesan Covid-19 bukan hanya setakat pada sistem respiratori tetapi juga terhadap sistem lain termasuk kardiovaskular, dermatologi, muskuloskeletal (rangka otot) dan neurologi.

"Walaupun kebanyakan pesakit pulih tanpa sebarang masalah, ada segelintir yang mengalami kesan berpanjangan termasuk yang dikaitkan dengan gejala long Covid dan sindrom kelesuan kronik.

"Berdasarkan data perubahan, seseorang dikatakan mengalami long Covid jika gejala berterusan melebihi 12 minggu selepas pulih daripada jangkitan Covid-19. Mereka boleh mengalami



KESAN Covid-19 juga menyerang sistem lain termasuk kardiovaskular, dermatologi, muskuloskeletal (rangka otot) dan neurologi.

pelbagai keadaan termasuk kelesuan, semput, sakit dada dan lain-lain," katanya kepada Bernama.

Tambah beliau, kebanyakan gejala tersebut sukar dikesan menerusi pemeriksaan rutin seperti elektrokardiografi (EKG) dan ultrabunyi, sekali gus menyukarkan pengamal perubatan mengenal pasti pemeriksaan yang boleh membantu mendiagnosis long Covid.

Menurut Dr Koh, terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kesan Covid-19 terhadap seseorang, namun umumnya mereka yang tidak cergas atau mempunyai masalah kardiovaskular dan respiratori lebih berisiko mengalami long Covid.

Bagaimanapun katanya ada kes mereka yang cergas dan dijangkiti Covid-19 de-

IMPAK LONG COVID

Apa cara terbaik menanganinya?

ngan gejala ringan atau tidak bergejala dilaporkan mengalami kemerosotan tahap kecergasan yang ketara selepas pulih daripada jangkitan.

"Umum perlu tahu bahawa Covid-19 boleh mencekutkan tindak balas hyper-inflammatory (hiper radang) dalam badan, khususnya bagi kes kategori teruk. Bagaimana tindak balas ini mempengaruhi pemulihan organ yang terjejas masih belum diketahui. Seseorang pesakit pulih tanpa sebarang masalah, sementara yang lain pula mengalami kesan sampingan untuk jangka masa yang lama hingga berminggu atau berbulan.

"Tempoh yang diambil untuk pulih sepenuhnya pula bergantung pada banyak faktor termasuk penyakit lain yang dihadapi pra-Covid. Tahap kecergasan seseorang juga boleh mempengaruhi tempoh pulih daripada Covid-19," tambah be-



Yang paling kami bimbang adalah risiko miokarditis"

Dr Koh

liau.

Menurut pakar, opsyen terbaik adalah bersenam secara tetap memandangkan aktiviti itu diketahui dapat meningkatkan imuniti seseorang.

Tidak kurang pentingnya ialah mengekalkan kesihatan fizikal pada tahap optimum dan mengelakkan tabiat yang boleh menjejaskan kesihatan dan kecergasan seperti merokok, pengambilan alkohol secara berlebihan, stres yang melampau, tidak cukup tidur, gaya hidup sedentari dan pemakanan tidak seimbang, ujar Dr Koh.

"Bagaimanapun jangan terburu-buru untuk terus melakukan senaman sebaik pulih daripada Covid-19. Ada beberapa perkara yang harus diambil kira. Amnya, bersenam tidak disyorkan jika seseorang itu masih bergejala. Mereka yang memang mempunyai masalah jantung atau paru-paru pula harus mendapatkan nasihat doktor sebelum mula bersenam.

"Yang paling kami bimbang adalah risiko miokarditis, iaitu komplikasi pasca-Covid yang boleh membawa maut. Sakit dada, semput serta berdebar adalah antara gejala miokarditis," ujar beliau, menambah amat penting untuk seseorang itu peka dengan perubahan yang dialami tubuhnya.

Sementara itu, jurulatih peribadi yang juga atlet triathlon Shen Choo ketika berkongsi pengalamannya dijangkiti Covid-19 pada Mac 2022 dengan Bernama, me-

negaskan senaman merupakan antara cara terbaik untuk memulihkan tahap kecergasan.

Beliau mengesyorkan mereka yang mahu memulakan usaha memulihkan kecergasan agar tidak tergesa-gesa selain menyimpan jurnal bagi merekodkan keadaan mereka setiap kali selepas bersenam.

Ini katanya bagi membantu mereka mengenal pasti jenis senaman yang bersesuaian dengan mereka.

"Mulakan dengan senaman ringan seperti regangan yoga yang boleh dilakukan sekalipun ketika anda sedang mengharungi jangkitan Covid-19. Regangan ini membantu peredaran darah dan akan membuat anda rasa lebih selesa. Ini termasuk gerakan-gerakan mudah seperti memeluk lutut ke dada dan memusingkan lengan.

"Setiap kali saya melakukan gerakan minimum (semasa dijangkiti Covid-19), saya rasa lega sedikit. Semasa dijangkiti, sendi rasa sengal-sengal. Jadi, apabila anda lakukan gerakan, peredaran darah akan meningkat. Hormon endorfin juga terangsang dan ini dapat mengurangkan sedikit rasa sakit," jelasnya.

Sebagai atlet triathlon atau triatlet, Shen sudah biasa berlari sekurang-kurangnya sejauh 10 kilometer namun selepas pulih daripada Covid-19, beliau hanya mampu berlari sejauh tiga km.

"Bagaimanapun, dengan senaman ringan yang dilakukan secara tetap, prestasi tubuh saya beransur-ansur kembali kepada asal," tambah beliau.

Dalam pada itu, Dr Koh berkata tahap pemulihan seseorang adalah berbeza.

"Memang benar, seseorang yang tiada faktor risiko atau faktor risikonya rendah, berkecenderungan kembali ke tahap kecergasan normal pada kadar lebih pantas. Namun ada bekas pesakit yang tidak dapat kembali sepenuhnya ke tahap pra-Covid, atau memerlukan masa yang lebih lama.

"Apapun, sebarang peningkatan tahap kecergasan selepas mengalami Covid-19 masih boleh dianggap satu pencapaian," katanya.



AKHBAR : HARIAN METRO

MUKA SURAT : 22

RUANGAN : LOKAL

lokal

Bernama

Kuala Lumpur

Putrajaya negeri kedua terkaya di Malaysia berdasarkan pendapatan penengah. Namun, ia merekodkan kadar bantuan kanak-kanak keempat tertinggi di negara ini. Mengapa?

Ramai yang terkejut apabila mendapat tahu kadar bantuan kanak-kanak di Putrajaya adalah 24.3 peratus, seperti yang dilaporkan melalui Tinjauan Kebangsaan Kesihatan Malaysia (NHMS) 2016. Kadar ini lebih tinggi dari kadar prevalens negara ketika itu, iaitu 20.7 peratus.

Kadar bantuan yang tinggi sering dikaitkan dengan kawasan pedalaman dan kemiskinan tegar. Namun pada tahun 2020, Jabatan Perangkaan Malaysia (DOSM) melaporkan Putrajaya mempunyai kadar kemiskinan terendah di Malaysia.

Manakala negeri dengan kadar bantuan kanak-kanak tertinggi pula ialah Kelantan diikuti Terengganu dan Pahang, seperti yang dilaporkan dalam NHMS 2016. Ketiga-tiga negeri ini merekodkan antara kadar miskin tegar tertinggi negara ini.

Statistik DOSM menunjukkan 79.7 peratus daripada 32,700 isi rumah di Putrajaya merupakan pekerja bergaji.

Jadi mengapa kadar bantuan kanak-kanak di Putrajaya begitu tinggi hingga melangkaui kadar bantuan di Sabah - negeri dengan kadar miskin tegar tertinggi di Malaysia?

SEHARIAN DI PUSAT JAGAAN

Itulah juga soalan yang ditanyakan Timbalan Pengarah (Pemakanan) Cawangan Pemakanan Keluarga Kementerian Kesihatan, Zaiton Daud.

"Sering kita sebut tentang betapa majunya Putrajaya dan bagaimana majoriti penduduk di sana kakitangan kerajaan, maka dari segi jaminan pendapatan mungkin tidak banyak masalah. Jadi, mengapa kadar bantuan Putrajaya begitu tinggi sekali?"

"Set data yang sama menunjukkan kadar bantuan terendah ialah di Kuala Lumpur, pada 10.5 peratus. Ini pelik. Apa bezanya Kuala Lumpur dengan Putrajaya?" soalnya ketika bercakap dalam forum dalam talian bertajuk *Kanak-Kanak Bantut: Pencegahan dan Model Solusi*, anjuran Pertubuhan IKRAM Malaysia.

Katanya Kementerian Kesihatan sedar bantut bukan

Kadar bantut di Putrajaya tertinggi

Amalan pemakanan kurang baik di taska antara faktor kanak-kanak kurang nutrisi



KADAR celik kesihatan, persekitaran dan akses kepada penjagaan kesihatan mempengaruhi tumbesaran kanak-kanak.

sekadar masalah nutrisi. Pelbagai faktor lain mempengaruhi kadar bantuan seperti kadar celik kesihatan, persekitaran dan akses kepada penjagaan kesihatan.

Zaiton percaya apa yang berlaku di Putrajaya disebabkan kanak-kanak kecil menghabiskan masa terlalu lama di bawah penjagaan taska. Ini mengakibatkan mereka lebih berpotensi terdedah kepada amalan pemakanan kurang baik seperti tidak mendapat makanan yang cukup atau berkhasiat.

Kebanyakan keluarga di Putrajaya pula terdiri daripada ibu bapa bekerja, menyebabkan anak-anak hampir seharian di taska.

"Inilah yang mengganggu amalan pemakanan anak-anak. Ketika mengamalkan pemakanan anak-anak dari taska pula, ibu bapa dalam keadaan penat selepas seharian bekerja. Sukar untuk memberikan yang terbaik kepada keluarga apabila diri sendiri keletihan.

"Adakah lagi tenaga untuk menyediakan makanan berkhasiat di rumah, atau mungkin mereka akan 'tapau' sahaja?" katanya.

Persoalan ini penting kerana keterbantutan salah satu ukuran utama bagi mengenal pasti masalah malnutrisi kronik dalam kalangan kanak-kanak. Selain fizikal yang pendek, malnutrisi kronik boleh menyebabkan seorang kanak-kanak mengalami masalah kesihatan sepanjang hayat.

SUKAR DIPANTAU

Bukan semua taska di Putrajaya berdaftar dan ini menyebabkan situasi ini sukar dipantau dan dikawal, kata Zaiton.

Taska berdaftar diwajibkan mematuhi peraturan dan undang-undang ketat yang memastikan kanak-kanak mendapat penjagaan

terbaik selari dengan Akta Kanak-kanak 611 dan Akta Taman Asuhan Kanak-kanak 1984.

Di bawah Akta Taman Asuhan Kanak-kanak 1984, mana-mana individu sama ada pengusaha, pengurus, penyelia atau pengasuh yang bekerja di taska wajib mengikuti dan lulus Kursus Asuhan Permata. Ini meliputi latihan dalam penjagaan, keselamatan dan penyediaan makanan seimbang bagi bayi dan kanak-kanak di pusat asuhan.

Setakat 8 Mac 2022, terdapat 63 taska berdaftar di Putrajaya dengan 28 daripadanya beroperasi di premis tempat kerja.

Bagaimanapun, jumlah ini terlalu sedikit untuk menampung keperluan penjagaan populasi kanak-kanak bawah lima

tahun di Putrajaya yang dianggarkan seramai 13,200 orang pada tahun 2020, menurut data DOSM.

Situasi ini menyebabkan ibu bapa kurang pilihan dan terpaksa menghantar anak-anak ke pusat asuhan tidak berdaftar.

Malangnya, pilihan sedemikian boleh mendatangkan kesan yang serius.

Kualiti penjagaan di taska berkemungkinan besar penyebab utama kadar bantuan kanak-kanak di Putrajaya begitu tinggi. Walaupun kenyataan ini belum dapat dibuktikan secara konklusif, setidaknya ia dapat menerangkan mengapa kadar bantuan di Malaysia melangkaui perbezaan pendapatan, kaum dan jurang bandar-desa.

Bagaimanapun, tidak dapat dinafikan bahawa kanak-kanak dari isi rumah dengan pendapatan rendah jauh lebih berkemungkinan menjadi bantut kerana mereka lebih terdedah kepada faktor penyebab tersembunyi seperti kesukaran men-

dapatkan makanan berkhasiat, penjagaan kesihatan dan sistem sanitasi yang baik.

Pengasuh di taska dan pusat penjagaan kanak-kanak berdaftar memang sentiasa dilatih dan dilengkapi dengan cara penjagaan dan panduan pemakanan bagi kanak-kanak dan bayi, namun situasinya mungkin berbeza di taska tidak berdaftar.

Walaupun begitu, ibu bapa terutamanya mereka yang berpendapatan rendah lebih memilih untuk menghantar anak ke taska tidak berdaftar kerana faktor yuran yang rendah selain senarai menungguk yang tidak lama.

IBU BAPA KURANG PENDIDIKAN

Mungkin itu yang berlaku di Putrajaya, kata Ketua Jabatan Pemakanan dan Dietetik di Universiti Putra Malaysia Prof Dr Norhasmah Sulaiman.

"Bukan semua yang tinggal di Putrajaya itu berpendapatan tinggi. Ramai yang boleh kita kategorikan dalam golongan B40. Saya rasa inilah sebab kadar bantuan kanak-kanak di Putrajaya begitu tinggi, kerana ramai sebenarnya miskin bandar.

"Jurang pendapatan di Putrajaya sangat luas. Kos sara hidup juga tinggi. Saya yakin kebanyakan ibu di Putrajaya bekerja dan terpaksa menghantar anak ke taska, jadi mereka sukar hendak pastikan anak-anak mendapat makanan berkhasiat," katanya.

Untuk mengelakkan bantut, adalah penting untuk menjaga pengambilan nutrisi kanak-kanak dalam 1,000 hari pertama kehidupan yang bermula dari dalam kandungan. Jika gagal mengawal kualiti pemakanan atau membentukkan masalah bantut dalam tempoh itu, kanak-kanak yang ter-

kesan akan mengalami masalah sepanjang hayat. Ini termasuk keciciran dalam akademik, kesukaran mendapat pekerjaan baik dan lebih berisiko mendapat penyakit.

Negara yang mengalami masalah bantut juga secara purata kerugian tujuh peratus pendapatan per kapita, menurut satu kajian World Bank.

Norhasmah berkata, Kementerian Kesihatan sudah menjalankan pelbagai usaha untuk mendidik pengasuh tentang amalan pemakanan terbaik bagi kanak-kanak.

Bagaimanapun, masih ada faktor lain yang menyumbang kepada permasalahan itu. Antaranya, tahap pendidikan ibu bapa atau yang lebih khusus tahap pendidikan si ibu.

Merujuk kepada satu kajian yang diterbitkan dalam *The Lancet*, beliau berkata, ada beberapa kluster penyebab kadar bantuan meningkat.

"Kluster pertama ialah pendidikan ibu bapa yang berkait rapat dengan keadaan sosioekonomi mereka. Kluster kedua yang dibincangkan ialah tahap pendidikan si ibu dan bagaimana ia mempengaruhi cara seorang ibu mengendalikan amalan pemakanan di rumah," jelasnya.

Katanya perkara ini boleh dinilai melalui peruntukan sumber dalam isi rumah.

"Adakah si ibu mengutamakan pemakanan? Apabila anak-anak menghabiskan lebih lapan jam sehari di taska, bagaimana ibu yang bekerja memastikan anak-anak mendapat zat makanan secukupnya?"

"Kadangkala ibu bapa berpendapatan tinggi tetapi kadar bantuan dalam kalangan keluarga sedemikian masih tinggi. Mengapa? Mungkin kerana terlalu sibuk sehingga tidak dapat menyediakan hidangan berkhasiat untuk

anak-anak. Mungkin juga mereka tidak sedar betapa pentingnya penyediaan makanan berkhasiat untuk pertumbuhan kanak-kanak," katanya.

Menurut NHMS 2016, sekitar 19.2 peratus kanak-kanak Malaysia berusia 6 hingga 23 bulan tidak mencapai jumlah minimum pengambilan hidupan yang disyorkan.

TIADA BANYAK PILIHAN

Isu penderaan di taska dan pusat penjagaan kanak-kanak di Putrajaya juga agak kerap dilaporkan di media massa dalam tempoh 10 tahun ini.

"Terdapat data yang menunjukkan kadar penderaan kanak-kanak di taska Putrajaya sangat tinggi. Saya yakin kadar penderaan yang tinggi di taska ada hubungan dengan kadar bantuan di wilayah itu," kata Dr Amar HSS Singh, seorang pakar pediatrik yang pernah berkhidmat selama 40 tahun di bawah Kementerian Kesihatan.

Garasi Bernama cuba mendapatkan data yang dimaksudkan dari laman web Jabatan Kebajikan Masyarakat (JKM) namun tidak berjaya. Koleksi data yang tersedia untuk capaian umum hanyalah ringkasan statistik kes penderaan yang dikira sebagai kesalahan di bawah Akta Kanak-kanak 2001. Jumlah kes penderaan pula tidak dikategorikan mengikut negeri atau taska yang terlibat.

Keluarga yang hanya ibu atau bapa bekerja memang bergelut dengan kos sara hidup sejak sebelum pandemik Covid-19. Yang pastinya situasi pandemik ini menyebabkan keadaan semakin teruk dan memaksa lebih ramai ahli keluarga keluar mencari rezeki demi kelangsungan hidup. Jika kedua-dua ibu bapa terpaksa bekerja, tentunya penjagaan anak-anak terpaksa diserahkan kepada pihak lain.

AKHBAR : KOSMO

MUKA SURAT : 29

RUANGAN : AURA

Aura

Kesihatan

Oleh KHAIRIYAH HANAFI

TIDAK dinafikan setiap individu pernah berhadapan dengan rasa sakit atau kesukaran untuk membuang air kecil serta kencing tidak lawas.

Lebih teruk, ada antara mereka yang mengeluarkan urin mengandungi darah. Biarpun begitu, ada yang mengabaikan situasi tersebut dan tidak mendapatkan rawatan bersesuaian kerana beranggapan masalah itu normal.

Sebaliknya, tanpa disedari, mereka sebenarnya berhadapan dengan masalah kencing kotor.

Penyakit kencing kotor merupakan jangkitan kuman yang berlaku pada sistem urinari, iaitu sistem organ dalam tubuh yang berfungsi untuk menapis darah daripada bahan toksik bagi menghasilkan bahan kumuh iaitu air kencing.

Sistem ini meliputi buah pinggang, salur ureter, pundi kencing dan salur uretra yang mana jangkitan kebiasaannya boleh berlaku dalam mana-mana organ tersebut.

Menurut Pakar Perundingan Sakit Puan di Hospital Pakar KPJ Tawakkal Kuala Lumpur, Dr. Patricia Lim Su-Lyn, kebiasaannya, penyakit itu berlaku pada bahagian pundi kencing sahaja dan akan menjadi serius apabila jangkitan memasuki kawasan buah pinggang.

Katanya, semua individu berisiko untuk dijangkiti penyakit ini, tetapi golongan wanita terutamanya wanita hamil lebih berisiko.

"Ini kerana, anatomi saluran kencing dan anus (dubur) yang dekat dan kontaminasi boleh berlaku sewaktu seorang wanita ke tandas.

"Selain itu, orang yang mempunyai lemah ketahanan imunisasi seperti kencing manis atau pesakit kanser juga berisiko tinggi dijangkiti.

"Tabiat seorang yang kurang meminum air dan suka tahan kencing juga mempunyai risiko tinggi untuk menghidap penyakit ini," katanya.

Punca penyakit itu disebabkan jangkitan kuman. Biasanya bakteria yang boleh menyebabkan jangkitan adalah *E.coli*, *S. saprophyticus*, *klebsiella*, *proteus*, *enterobacter* dan *pseudomonas*.

Antara simptom awal penyakit ini ialah sakit atau pedih ketika kencing, kerap kencing dan perasaan tidak puas kencing selepas membuang air kecil atau kencing berdarah.

Tanda-tanda lain yang turut menyebabkan penyakit tersebut ialah demam, mual, muntah dan sakit pinggang.

"Jangkitan juga boleh merebak ke sistem urinari lain seperti buah pinggang sehingga menyebabkan sepsis iaitu satu jangkitan kuman serius.

"Sebenarnya, seseorang yang sering menghadapi masalah kencing kotor perlu diperiksa untuk mengenal pasti adakah ia berkaitan dengan batu karang.

"Ini kerana, penyakit itu juga boleh menjadi punca kuman dan penyebab jangkitan kencing kotor.

"Apa-apa pun, untuk mendapatkan rawatan dan mendiagnosis penyakit



TABIAT menahan kencing turut berisiko tinggi untuk mendapat penyakit kencing kotor. – GAMBAR HIASAN

Jangan ambil mudah masalah kencing kotor



WANITA hamil lebih berisiko untuk mendapat masalah kencing kotor kerana anatomi saluran kencing dan anus agak dekat. – GAMBAR HIASAN

tersebut, individu disarankan berjumpa doktor bagi tujuan pengesahan dan pemberian ubat yang betul untuk rawatan," ujarnya.

Biarpun masalah itu mungkin tampak ringan, namun masalah penyakit kencing kotor ternyata tidak boleh dipandang mudah, lebih-lebih lagi

dalam kalangan wanita hamil.

Hal ini kerana menurut Dr. Patricia, seseorang yang sering menghidap penyakit itu boleh mengalami *stricture* atau parut pada saluran kencing.

Bahkan ibu mengandung yang sering berhadapan dengan masalah kencing kotor juga boleh menyebabkan kelahiran



DR. PATRICIA

pramatang.

Pun begitu, penyakit yang biasa berlaku itu sebenarnya boleh dicegah dengan mengamalkan beberapa langkah penjagaan kesihatan sistem tubuh, selain menjaga kebersihan diri terutamanya di bahagian kemaluan.

"Aspek pemakanan tidak mempengaruhi masalah ini, namun kekurangan mengambil air sekurang-kurangnya 2 liter sehari boleh menjadi salah satu risiko masalah tersebut.

"Nasihat saya, bagi mengelakkan masalah ini berlaku dalam diri individu, mereka perlu mengamalkan cara hidup sihat dan menjaga kebersihan diri yang optimum, selain mengamalkan pengambilan air sekurang-kurangnya 2 liter sehari.

"Bukan itu sahaja, mereka juga perlu mengelakkan tabiat suka menahan kencing," ujarnya.