

AKHBAR : BERITA HARIAN
MUKA SURAT : 1
RUANGAN : MUKA HADAPAN



Masalah kesihatan mental kalangan kanak-kanak, remaja makin membimbangkan

Tinjauan Kesihatan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) dapati masalah kesihatan mental mereka berusia 5 hingga 15 tahun meningkat dua kali ganda iaitu 922,318 orang tahun lalu berbanding 424,000 pada 2019.

Nasional 3

AKHBAR : BERITA HARIAN
MUKA SURAT : 3
RUANGAN : NASIONAL

Masalah kesihatan mental remaja, kanak-kanak naik dua kali ganda

KKM komited laksana kerjasama rentas agensi, usaha bersepadu tangani isu

Oleh Mohd Nasaruddin Parzi
bhnews@bh.com.my

Kuala Lumpur: Masalah kesihatan mental dalam kalangan kanak-kanak dan remaja yang berusia lima hingga 15 tahun di negara ini semakin membimbangkan.

Tinjauan Kesihatan Morbiditi

Kebangsaan (NHMS) oleh Kementerian Kesihatan (KKM) menunjukkan, jumlahnya meningkat kepada 922,318 orang atau 16.5 peratus tahun lalu, berbanding 424,000 atau 7.9 peratus pada 2019.

Menteri Kesihatan, Datuk Seri Dr Dzulkefly Ahmad, berkata adalah jelas data itu menunjukkan peningkatan dua kali ganda.

"Justeru, langkah menanganinya sedang diambil termasuk Program Minda Sihat Sekolah, iaitu kolaborasi di antara KKM dan Kementerian Pendidikan (KPM) yang dilaksanakan di 2,456 sekolah menengah dan 7,776 sekolah rendah.

"KKM juga menyediakan perkhidmatan kesihatan mental

yang boleh diakses di 1,088 Klinik Kesihatan, 63 hospital dan 37 Pusat Kesihatan Mental Masyarakat (MENTARI).

"(Turut dilaksanakan) perluasan perkhidmatan kesihatan mental dan sokongan psikososial menerusi penempatan seramai 200 Pegawai Psikologi (Kaunseling) Contract For Service (CFS) di daerah dan Klinik Kesihatan," katanya.

Tingkat bilangan pakar

Beliau berkata demikian dalam jawapan bertulis menjawab soalan Datuk Dr Zulkaferi Hanapi (Bebas-Tanjung Karang) mengenai data dan pelan tindakan KKM bagi menangani isu kesihatan mental dalam kalangan kanak-kanak dan remaja.

KKM berusaha tingkat bilangan pakar psikiatri kanak-kanak dan remaja kepada 30 orang menjelang 2027, berbanding 18 pakar yang ada di hospital KKM setakat ini

Dr Dzulkefly Ahmad,
Menteri Kesihatan



Dr Dzulkefly berkata, KKM juga berusaha meningkatkan bilangan pakar psikiatri kanak-kanak dan remaja kepada 30 orang menjelang 2027, berbanding 18 pakar yang ada di hospital KKM setakat ini.

Katanya, selaras 'Konsep Malaysia MADANI', tanggungjawab menangani permasalahan mental dalam kalangan kanak-kanak remaja perlu dipikul secara bersama.

"KKM akan terus komited untuk menangani isu kesihatan mental kanak-kanak menerusi kerjasama merentas agensi dan usaha secara bersepadu, terutama bagi memastikan kesihatan mental yang baik dalam kalangan kanak-kanak khususnya," katanya.

AKHBAR : SINAR HARIAN
MUKA SURAT : 1
RUANGAN : MUKA HADAPAN

RISIKO MAUT DUDUK 8 JAM SEHARI

■ Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) tahun lalu menunjukkan 84 peratus dalam kalangan dewasa di negara ini atau kira-kira 18 juta orang tidak aktif dalam sukan dan aktiviti kecergasan.

■ Salah satu punca menyebabkan pekerja kurang aktiviti fizikal disebabkan gaya hidup sedentari. Seiring pembangunan teknologi yang pesat menyaksikan mereka lebih banyak duduk menghadap komputer dan gajet daripada bergerak untuk menyelesaikan tugas.

■ Hasil penyelidikan mendedahkan impak daripada kurangnya aktiviti fizikal itu boleh membawa kepada risiko kematian yang meningkat sebanyak dua peratus untuk setiap jam duduk dan boleh meningkat lagi sehingga lapan peratus jika jumlah duduk melebihi lapan jam sehari.

MUKA 2 & 3

AKHBAR : SINAR HARIAN
MUKA SURAT : 2
RUANGAN : NASIONAL

84 peratus rakyat malas bersenam

Duduk bekerja menghadap komputer antara punca gaya hidup tidak aktif, tingkatkan risiko kematian

Oleh MOHD IZZATUL IZUAN TAHIR
KUALA SELANGOR

Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) tahun lalu mendedahkan sebanyak 84 peratus dalam kalangan dewasa di negara ini atau kira-kira 18 juta orang tidak aktif dalam sukan dan aktiviti kecergasan. Pensyarah Akademik Kecergasan Pertahanan, Universiti Pertahanan Nasional Malaysia, Dr Nursyuhada Mohd Sukri berkata, peratusan sama juga menunjukkan orang dewasa Malaysia tidak berjalan kaki dari satu tempat ke satu tempat yang lain.

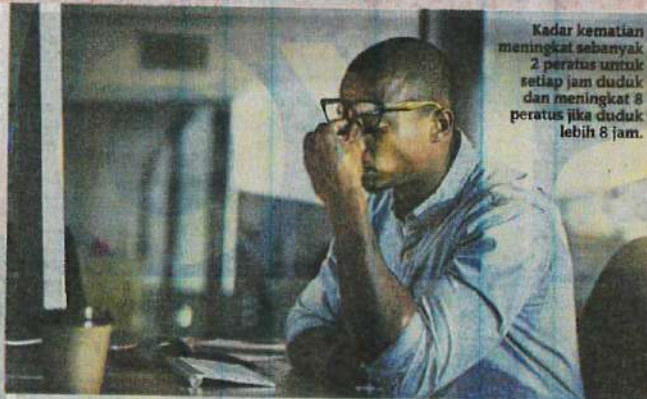
Menurut beliau, salah satu punca yang menyebabkan pekerja kurang aktiviti fizikal adalah disebabkan gaya hidup sedentari atau tidak aktif terutama jika bekerja melibatkan komputer yang lebih banyak duduk daripada bergerak.

"Hasil penyelidikan melaporkan kadar kematian meningkat sebanyak dua peratus untuk setiap jam duduk dan boleh meningkat lagi sehingga lapan peratus jika tempoh duduk melebihi lapan jam sehari," katanya semasa ceramah sempena pelancaran Kempen Gaya Hidup Sihat Hospital Al-Sultan Abdullah (HASA Life) UTM Puncak Alam pada Selasa.

Dr Nursyuhada memberitahu, kekurangan aktiviti berbentuk fizikal boleh membawa kepada masalah berat badan berlebihan dan penyakit tidak berjangkit dalam kalangan orang dewasa yang bekerja.

Ujar beliau, pembangunan teknologi yang pesat menyebabkan kebanyakan tugas kerja dapat dilakukan dari jauh dengan menggunakan komputer dan gajet lain sekali gus menggalakkan tingkah laku tidak aktif.

"Kecergasan bukan hobi bermusim, ia adalah gaya hidup. Oleh itu, apa sahaja



Kadar kematian meningkat sebanyak 2 peratus untuk setiap jam duduk dan meningkat 8 peratus jika duduk lebih 8 jam.



DR NURSYUHADA



ja pergerakan fizikal adalah lebih baik daripada tidak bergerak," tambah beliau.

Sementara itu, Penolong Pendaftar (Pendidikan Kesihatan) HASA UTM Puncak Alam, Muhammad Akram Mat Radzi berkata, pihaknya sentiasa menyumbang buah fikiran kepada pihak pengurusan hospital dalam mewujudkan persekitaran tempat kerja yang menyokong pembudayaan hidup aktif dan sihat.

"Antara program dijalankan ialah HASA Life yang meliputi beberapa komponen kempen pembudayaan hidup sihat iaitu aktiviti fizikal, pemakanan, minda sihat serta berhenti merokok.

Penolong Naib Canselor (Strategi) UTM, Profesor Dr Nor Hayati Saad pula berkata, HASA dicadang mewujudkan 'sudut menghilangkan stres' bagi memberi ruang kepada warga kerjanya me-rehatkan minda sambil beriadah seperti bermain pingpong pada waktu rehat.

Sebelum ini pada Jun 2023, Jabatan Perangkaan Malaysia (DOSM) melaporkan hanya seramai 8.7 juta rakyat Malaysia mengamalkan gaya hidup aktif dengan rekreasi, berjalan laju dan berlari sebagai aktiviti paling digemai pada tahun 2020.

DOSM berkata, ia hasil bantulan ke atas 16.1 juta responden yang menjawab

soalan kecergasan Banci Malaysia 2020, dengan setiap responden melakukan satu atau lebih aktiviti fizikal.

Selangor dan Johor adalah dua negeri dengan jumlah pembabit penduduk dalam aktiviti yang melebihi satu juta orang, masing-masing iaitu 1.3 juta dan 1.2 juta.

Selain rekreasi (4.2 juta orang), berjalan laju (2.8 juta orang) dan berlari (2.1 juta orang), aktiviti lain yang digemai ialah berbasikal, e-sukan, zumba atau aerobik, berenang, gimnasium, sukan lasak dan aktiviti taichi atau yoga.

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menekankan bahawa aktiviti fizikal yang kerap dapat membantu mengurangkan dan mencegah risiko beberapa masalah kesihatan seperti diabetes, penyakit jantung dan kanser.

Ia juga boleh membantu mengekalkan berat badan yang sihat dan menyokong kesihatan mental dan fungsi kognitif.

WHO mengesyorkan sehaman intensiti sederhana selama 150 minit atau dua jam setengah seminggu. Menurut WHO, satu daripada empat orang dewasa di seluruh dunia tidak cukup aktif, diterjemahkan kepada hampir dua billion orang.

Persatuan Jantung Amerika (AHA) pula mengatakan bilangan pekerja yang mempunyai desk job atau menghabiskan masa dengan duduk bekerja sepanjang hari kian bertambah tahun demi tahun. Di Amerika Syarikat sahaja, katanya, 80 peratus pekerja bekerja dengan cara ini.



MANFAAT SENAMAN

- Mengurangkan stres
- Mengawal berat badan dan perbaiki postur tubuh
- Membina tulang sihat
- Tingkat kekuatan dan daya tahan otot
- Mengurangkan risiko diabetes, penyakit jantung, kanser dan strok
- Meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru

KURANG BERSENA

- Kegemukan
- Diabetes
- Penyakit jantung, kanser dan strok

AKTIVITI FIZIKAL PALING POPULAR DI DUNIA

Berjalan	78%
Berlari	46%
Gim	41.5%
Yoga	36.6%
Angkat berat	36.6%
Bersukan (badminton dll)	31.7%
Mendaki	19.5%
Menari	12.2%
Berenang	4.9%

Sumber: Statista.com, 2022

ALASAN MALAS BERSENA

1. Tiada masa	37%
2. Kurang wang	18%
3. Cuaca terlalu panas/sejuk	17%
4. Kurang kemudahan	13%
5. Tiada kawan bermain	13%
6. Terlalu tua	10%
7. Ada penyakit/ketidapayaan	10%
8. Berat badan berlebihan	10%
9. Kemudahan tidak sesuai	8%
10. Tiada masalah, cuma malas	22%

Sumber: Statista, 2021

AKHBAR : SINAR HARIAN
MUKA SURAT : 3
RUANGAN : NASIONAL

Berjalan 10,000 langkah, umur lebih panjang

Amalan berjalan kaki
tingkat metabolisme,
jaga kesihatan mental

SHAH ALAM

Amalan berjalan kaki sama ada secara santai atau pantas sehingga 10,000 langkah setiap hari mampu meningkatkan kadar metabolisme badan dan menjaga kesihatan mental, selain mengurangkan risiko kematian pada awal usia. Pensyarah dan Pakar Perubatan Kesihatan Awam Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan Universiti Putra Malaysia, Profesor Madya Dr Aidalina Mahmud berkata, gaya hidup tidak sihat menyebabkan masyarakat kurang melakukan aktiviti kardiovaskular.

Ujarnya, berjalan kaki selama 10 hingga 15 minit setiap hari mampu membakar lebih banyak kalori dan meningkatkan produktiviti. "Kita digalakkan untuk berjalan 10,000 langkah setiap hari kerana ia pergerakan paling mudah dilakukan dan masyarakat perlu menjadikan aktiviti ini sebagai rutin.

"Jalan kaki untuk tujuan kesihatan ada dua jenis iaitu berjalan santai dan berjalan pantas. Berjalan santai ini sangat bagus untuk kesihatan mental manakala berjalan pantas boleh membakar lemak dan mengurangkan berat badan.

"Aktiviti seperti ini perlu dijadikan



Aktiviti berjalan kaki sama ada secara santai atau jalan pantas memberi manfaat kepada kesihatan mental dan fizikal.

budaya kerana rakyat Malaysia kurang gemar melakukan aktiviti fizikal. Misalnya jika ke pasar raya kita lebih suka meletakkan kenderaan hampir dengan pintu utama berbanding berjalan jauh," katanya kepada *Sinar Harian*.

Tahun lalu, kajian yang diterbitkan dalam *European Journal of Preventive Cardiology* mendapati berjalan sekurang-kurangnya 3,967 langkah sehari mula mengurangkan risiko kematian daripada sebarang sebab, dan 2,337 langkah sehari mengurangkan risiko kematian akibat penyakit jantung dan saluran darah.

Kajian yang dianggap terbesar melibatkan analisis ke atas 225,889 orang daripada 17 kajian berbeza di seluruh dunia itu menunjukkan ba-



AIDALINA

hawa semakin banyak anda berjalan, semakin besar manfaat kesihatan termasuk mengurangkan risiko kematian awal atau umur lebih panjang berbanding mereka yang jarang melakukannya.

Mengulas lanjut, menurut Aidalina, antara faktor yang menyebabkan rakyat Malaysia kurang berjalan kaki ialah keadaan cuaca panas yang terlalu ekstrem dan kawasan pejalan kaki tidak mesra pengguna.

"Dalam keadaan macam ini, mungkin boleh mulakan budaya berjalan kaki dalam skala kecil seperti di pusat beli-belah dan tempat tertutup. Kita mulakan dengan langkah kecil seperti berjalan kaki ke surau atau ke kedai dekat rumah," katanya.

Senaman berat waktu malam boleh cetus serangan jantung

SHAH ALAM - Walaupun senaman amat digalakkan, namun senaman berat pada waktu malam boleh mengganggu kualiti tidur yang menyebabkan peningkatan tekanan darah dan kadar denyutan jantung bagi setengah individu.

Pakar Perubatan Kesihatan Awam, Dr Mohammad Farhan Rusli berkata, waktu tidur yang tidak berkualiti itu juga boleh menjadi punca serangan jantung dalam jangka panjang.

"Bagi kebanyakan orang, senaman yang dilakukan dengan betul atau pada masa yang sesuai tidak akan mengakibatkan masalah kesihatan yang serius.

"Penting untuk kita mengetahui isyarat tubuh sendiri dan berunding dengan doktor sebelum memulakan sebarang aktiviti serta senaman yang intensif.

"Ini termasuk berlatih untuk pertandingan Ironman atau maraton yang panjang dan sebagainya," katanya kepada *Sinar Harian*.

Pada Ahad lepas, pemain badminton remaja China, Zhang Zhi Jie disahkan meninggal dunia sekitar jam 11.20 malam akibat serangan jantung ketika beraksi dalam Kejohanan Badminton Remaja Asia di Yogyakarta, Indonesia.

Mohammad Farhan menjelaskan, senaman berat akan meningkatkan tekanan fisiologi terhadap tubuh individu.

Katanya lagi, ia mungkin menyebabkan kadar kortisol atau hormon stres bertambah dan memberi tekanan berlebihan kepada sistem kardiovaskular.

"Apabila mereka melakukan senaman terlalu dekat dengan waktu tidur, ia boleh meningkatkan hormon stres pada tubuh masing-masing.

"Masalah tersembunyi seperti penyakit jantung juga mungkin tidak diketahui, dan boleh menjadi penyebab rebah semasa bermain sukan," ujarnya.

Mohammad Farhan menegaskan orang ramai perlu melakukan saringan kesihatan yang komprehensif secara berkala bagi mengenal pasti penyakit pada peringkat awal sekali gus dapat mengelak daripada perkara yang tidak diingini.



MOHAMMAD FARHAN

Tiada kemudahan punca orang kurang jalan kaki

SHAH ALAM - Pembangunan bandar kurang terancang merupakan faktor utama rakyat Malaysia kurang berjalan kaki dari satu tempat ke satu tempat yang lain, kata jurufatih kecergasan, Kevin Zahari.

"Contohnya, tiga tahun lalu saya pernah duduk dalam kereta bersama seorang menteri dan meronda di sekeliling Putrajaya.

"Saya beritahu menteri tersebut bahawa tidak kelihatan orang berjalan kerana tiada benda menarik untuk mereka berbuat demikian, panas terik serta tiada kedai.

"Saya tinggal di Mount Kiara, hendak berjalan kaki pun susah. Jalan dengan garisan pejalan kaki ada tetapi tiba-tiba putus, tempat berbasikal pun tak ada. Ia perlukan ruang untuk diperbaiki," katanya kepada *Sinar Harian*.



KEVIN ZAHARI

Sebelum ini, Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan melaporkan pada tahun lalu sebanyak 84 peratus dalam kalangan dewasa di negara ini tidak aktif bersenam dan tidak gemar memilih untuk berjalan kaki dari satu tempat ke satu tempat lain.

Tambah Kevin, berbeza di Singapura dan Bangkok, Thailand, kemudahan yang disediakan sangat baik serta mudah untuk individu berjalan kaki ke sesuatu tempat.

Tambahnya, isu golongan dewasa kurang aktif dan cergas dalam sukan sebenarnya bukan perkara baharu di negara ini.

"Kebanyakan pembangunan sukan khususnya bagi pertandingan dalam kumpulan kanak-kanak sahaja. Pertandingan

kategori dewasa ada tapi hanya untuk mereka yang betul-betul mahir.

"Berbeza dengan tempat kelahiran saya di Jerman, terdapat pelbagai liga sukan yang boleh diceburi golongan dewasa dan warga emas sepanjang tahun.

"Mereka bersukan sambil menikmati aktiviti itu, tidak perlu menunggu hari atau bulan sukan negara dan sebagainya," katanya.

Jelas beliau, dengan keadaan ekonomi negara sekarang mungkin orang mengalami tekanan kewangan.

Menurut Kevin, ramai memanfaatkan waktu lapang bagi menambah pendapatan seperti menjadi pemandu e-hailing, menjual kuih dan sebagainya.

"Mereka terpaksa mencuri masa yang sepatutnya dihususkkan untuk bersenam tetapi digunakan bagi menambah pendapatan demi kelangsungan hidup," ujar beliau.



AKHBAR : SINAR HARIAN
MUKA SURAT : 27
RUANGAN : NASIONAL

Kejadian berlaku
sejak minggu lalu,
JKNK jalankan kerja-
kerja pengawasan

Gempar guru, pelajar dijangkiti demam kepialu

Oleh HAZELI LIANA
KAMARUDIN
KOTA BHARU

Sebuah seko-
lah me-
nengah di sini
gempar apa-
bila guru dan pelajar-
nya dijangkiti demam
kepialu sejak minggu
lalu.

Seorang ibu ke-
pada pelajar di seko-
lah berkenaan yang
enggan dikenali ber-
kata, penyakit itu
mula dikesan dua hari sebelum
sambutan Aidiladha lalu.

"Sebelum ini ada beberapa
pelajar asrama telah terkena
jangkitan tersebut.

"Saya ingatkan ia tidak me-
rebah, namun situasi ini ber-
tambah parah apabila ramai pe-
lajar harian yang dijangkiti

demam ini termasuk guru," kata-
nya kepada pemberita pada
Selasa.



DR ZAINI

Menurutnya, guru
dan pelajar yang ter-
kena jangkitan telah
dirujuk ke Hospital
Tumpat untuk men-
dapatkan rawatan
lanjut manakala ke-
semua pelajar
dan guru di
sekolah ter-
babit akan
menjalani
ujian darah

pada Rabu.

Seorang bapa yang eng-
gan dikenali berkata, pihak se-
kolah diharapkan dapat meng-
ambil serius perkara itu dengan
membuat laporan kepada
Jabatan Kesihatan Negeri
Kelantan (JKNK).

Tambahnya, jika masalah itu

DEMAM KEPIALU ATAU TIFOID

- Sejenis jangkitan bawaan makanan
- Disebabkan oleh bakteria salmonella typhi
- Bakteria berada di dalam darah, najis dan urin pesakit

BEREH
BOH!

gagal dibendung de-
ngan baik ia ber-
kemungkinan besar
boleh memberikan
kesan tidak baik ke-
pada pelajar.

"Sebelum ini lebih 20 pelajar
terlibat dengan kes keracunan
makanan sekitar April lalu.

"Jadi, kali ini saya harap pi-
hak sekolah mengambil langkah
drastik dengan melakukan se-
suatu agar demam kepialu tidak



Guru dan
pelajar
yang
terkena
jangkitan
penyakit
berkenaan
telah
dirujuk ke
Hospital
Tumpat.

berulang pada masa hadapan,"
katanya.

Sementara itu, Pengerah
JKNK, Datuk Dr Zaini Husin ke-
tika dihubungi mengesahkan
menerima laporan berhubung

kejadian terbabit.

"Pejabat Kesihatan Kota
Bharu sedang menjalankan
kerja-kerja pengawalan, pe-
ngesanan dan rawatan berkait
kes berkenaan," katanya.

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA
MUKA SURAT : 5
RUANGAN : DALAM NEGERI

Tiada kompromi dalam kes buli petugas kesihatan

Oleh AHMAD
FADHLULLAH ADNAN
utusannews@mediamula.com.my

KUALA LUMPUR: Menteri Kesihatan, Datuk Seri Dr. Dzulkefly Ahmad memberi amaran tidak akan berkompromi atas sebarang isu buli dalam kalangan petugas kesihatan di bawah kementerian itu.

Beliau mengingatkan bahawa beliau pernah mengambil tindakan terhadap seorang pegawai kanan kerajaan sehingga pegawai itu dipecat.

"(Jika ingat) dalam pusingan pertama, dalam (penggal) Parlimen ke-14 saya mengambil tindakan ke atas seorang ketua jabatan berpangkat Jusa A sehingga beliau dipecat.

"Jadi, kali ini saya juga tidak akan berkompromi atas apa-apa pun buli yang dijalankan terutama secara serius dan yang berulang," katanya dalam sidang Dewan Rakyat, semalam.

Beliau berkata demikian ketika menggulungkan Laporan Tahunan dan Penyata Kewangan Suruhanjaya Hak Asasi Manusia Malaysia (SUHAKAM) 2021 dan tahun 2022.

Katanya, setakat ini, empat kes buli direkodkan daripada



DR. DZULKEFLY AHMAD

318 aduan dalam kalangan petugas kesihatan Kementerian Kesihatan menerusi sistem MyHealth, sehingga 30 Jun lepas.

"Daripada jumlah ini, 72 aduan dikemukakan oleh pegawai perubatan manakala 68 lagi merupakan aduan pelbagai isu berkaitan isu perkhidmatan, permohonan naik pangkat, pertukaran dan lain-lain," katanya.

Beliau berkata, semua aduan itu kini dalam peringkat siasatan bagi membolehkan tindakan lanjut diambil terhadap pembuli.

"Kita telah dan sedang men-

jalankan pelbagai usaha untuk menangani isu buli. Ia termasuk melalui syor-syor yang telah dikemukakan daripada laporan Pasukan Petugas Khas Bagi Penambahbalkan Budaya Kerja Perkhidmatan Kesihatan (HW-CITF)," katanya.

Sementara itu, Dzulkefly berkata, sistem MyHealth diurus dan dikawal selia sepenuhnya oleh unit integriti Kementerian Kesihatan bagi menjamin tatakelola yang baik.

Katanya, kementerian juga sedang dan dalam kajian untuk memperincikan lagi berkenaan hak-hak dan perlindungan yang seharusnya diberikan kepada para pembeli maklumat bagi menjamin perlindungan kepada mereka.

"Seterusnya, menyeragamkan modul dan menggariskan objektif pembelajaran dalam program orientasi dan transformasi minda kepada pegawai perubatan siswazah (PPS) yang baru dilantik

"Ia merangkumi aspek perkhidmatan seperti memberi pengenalan kepada pengurusan hospital dan sahuran aduan bertulis serta aspek teknikal seperti modul kesedaran dan keselamatan pesakit," katanya.

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA
MUKA SURAT : 18
RUANGAN : FORUM



PENGUNAAN vape dilihat meningkat 600 peratus dalam tempoh 12 tahun dengan golongan berusia 15 hingga 24 tahun adalah pengguna paling tinggi. - AFP

Bimbang 'kecanduan' anak muda pada vape

SAUDARA PENGARANG,

Di awal kemunculannya, ada yang memberi alasan bahawa menghisap rokok elektronik atau lebih dikenali sebagai vape adalah sebagai 'ikhtiar' untuk meninggalkan tabiat menghisap rokok tembakau. Alasan keduanya, vape adalah rokok yang lebih 'sihat' kerana tidak menggunakan tembakau sebagai sumber penghasilan asap dan ketiga, penjimatan kewangan kerana boleh diguna untuk tempoh masa yang panjang.

Sememangnya vape atau pelbagai nama manjanya yang lain di pasaran seperti e-cigs, mod, e-hookahs, pod ataupun vape pen tidak menggunakan tembakau sebaliknya cecair kimia berperisa tetapi masalahnya kebanyakan cecair ini juga sebenarnya mengandungi nikotin. Faktanya, sehingga kini, tidak ada dinyatakan dalam protokol perubatan yang menggariskan penggunaan vape sebagai satu kaedah dalam membasmi isu ketagihan serta keburukan rokok.

Dengan dampaknya pada kesihatan sudah terang lagi bersuluh, kewujudan vape juga sebenarnya menghadirkan satu lagi kesan lain yang tidak kurang memeningkan kepala untuk ditangani. Vape menjadi punca kepada peningkatan lebih ramai perokok baharu. Lebih dikesalkan, perokok baharu ini dalam kalangan usia yang masih mentah, seawal anak kecil di bangku sekolah rendah lagi.

Jadi tidak pelik dan menjadi suatu yang biasa dilihat, kanak-kanak dan pelajar sekolah semakin berani dan tiada lagi segan silu menghembus asap vape di khalayak awam. Ditambah pula memiliki dan menghisap vape juga ibarat satu trend yang menjadi ikutan. Dari usia yang masih muda, pelajar sekolah, mahasiswa di institusi pendidikan tinggi, golongan profesional sehinggalah kepada Yang Berhormat sekalipun, tidak lekang dengan vape masing-masing yang tergantung di leher atau di kocek seluar.

Jika disandarkan pada realiti data kajian,

kewujudan vape seperti langsung tidak berjaya mengurangkan bilangan perokok dalam negara sebaliknya menambahkan lagi luka yang sudah sedia parah, inilah kebenarannya.

Memetik dapatan tinjauan yang dibuat oleh Kajian Global Adult Tobacco Survey (GATS) 2023 yang melibatkan 4,269 responden, menunjukkan penggunaan vape meningkat daripada 0.8 peratus pada 2011 kepada 5.8 peratus tahun 2023.

Penggunaan vape dilihat meningkat 600 peratus dalam tempoh 12 tahun dengan golongan berusia 15 hingga 24 tahun adalah pengguna paling tinggi. GATS juga melaporkan pengguna rokok elektronik melibatkan lebih ramai orang muda dengan kumpulan usia 15 hingga 24 tahun yang meningkat kepada 8.6 peratus pada 2023 berbanding 1.1 peratus pada 2021.

Saya mengharapkan Akta Kawalan Produk Merokok Demi Kesihatan Awam 2024 yang diwartakan pada Februari lalu dan dikuatkuasakan mulai Jun menjadi titik mula kepada pengawalan yang lebih berkesan terhadap penjualan dan penggunaan vape di Malaysia.

Akta ini akan menguatkuasakan undang-undang larangan jualan rokok elektronik atau vape kepada individu di bawah umur dan melalui akta ini, pastinya yang ingin lebih dilihat adalah kesannya kepada penurunan penggunaan rokok dan vape dalam kalangan rakyat Malaysia.

Namun ia tidak harus terhenti dengan akta ini semata-mata, Malaysia sebenarnya masih memerlukan undang-undang tembakau baharu yang lebih komprehensif walaupun tanpa peruntukan generasi penamat rokok (GEG).

MOHD ZAINI OTHMAN

Penolong Pendaftar di Pusat Tamhidi dan Setiausaha Badan Kebajikan Kakitangan Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

AKHBAR : NEW STRAITS TIMES
MUKA SURAT : 6
RUANGAN : NEWS / NATION

SURVEY FINDING

DEWAN RAKYAT

MORE KIDS STRUGGLING WITH MENTAL HEALTH

Twofold increase in cases among those aged 5 to 15, health minister tells Dewan Rakyat

KUALA LUMPUR

MENTAL Health issues among children and adolescents aged between 5 to 15 years old have recorded a two-fold increase in 2023.

Health Minister Datuk Seri Dzulkefly Ahmad said based on the National Health and Morbidity Survey (NHMS), the ministry discovered that mental health issues in the age category had increased from 7.9 per cent (424,000 individuals) in 2019 to 16.5 per cent (922,318 individuals) in 2023.

"This is a twofold increase," he said in a parliamentary written reply.

Dzulkefly said this in response to Tanjong Karang member of parliament Dr Zulkaferi Hanapi who enquired from the ministry on the latest data on mental health cases among children and adolescents in the country, as well as plans to address the issue.

Dzulkefly added that in line with the Malaysia Madani concept, the responsibility to address mental health issues among children and adolescents should be collectively shared by various parties.

He said the ministry remained committed to addressing the issue through inter-agency cooperation and integrated efforts, particularly to ensure good mental health among children.

He said the ministry was developing a Children and Adolescent Mental Health action plan which would focus on promoting and providing mental health care for them.

"This includes educational activities, empowering parents, peers and local community leaders, as well as expanding mental health services targeting children and adolescents through digital platforms.

"Other efforts include the establishment of the National Centre of Excellence for Mental Health to act as the lead agency for coordinating and implementing mental health activities and programmes.

"The ministry also strives to increase the number of child and adolescent psychiatrist specialists to 30 by 2027 as there are currently only 18 in the ministry's hospitals," he said.

It was reported that cases of adolescents suffering from depression in Malaysia have increased, with one in four adolescents suffering from depression in 2022, compared with one in five in 2019.

AKHBAR : THE STAR
MUKA SURAT : 8
RUANGAN : NATION

Five students in Kelantan diagnosed with typhoid

KOTA BARU: Five students from a cluster of 22 at a secondary school here have been diagnosed with typhoid.

Another 17 students were being screened in isolation rooms at the Tumpat Hospital and Tengku Anis Hospital in Pasir Puteh, said Kelantan Health Department director Datuk Dr Zaini Hussin.

"Since June 20, the Kota Baru District Health Office (PKDKB) has been conducting screening tests on staff and students of the school who are experiencing typhoid symptoms. Among the symptoms are fever, diarrhoea, stomach-ache, vomiting, nausea, constipation, headache, fatigue and a lack of appetite," he told Bernama.

Typhoid is a contagious disease caused by a bacterial infection of the digestive tract, namely salmonella typhi.

The life-threatening bacterial infection spreads in several ways such as ingestion of food or water contaminated with faeces containing the germ.

"I request that if there are staff

members or students who have symptoms of the disease, to immediately inform the school management for a health clinic assessment.

"Any questions can be sent to the PKDKB's WhatsApp at 013-978 3378 or the PKDKB Epidemiology Health Officer at 019-308 6126," said Dr Zaini.