

AKHBAR : BERITA HARIAN
MUKA SURAT : 8
RUANGAN : NASIONAL



PIBGN gesa Majlis Fatwa tegas isu haram vape seperti rokok

KKM turut diminta didik masyarakat situasi sebenar bahaya e-rokok

Oleh Saadiah Ismail
saadiah_ismail@bh.com.my

Kuala Lumpur: Jawatankuasa Fatwa Majlis Kebangsaan diminta tegas untuk mengeluarkan fatwa pengharaman penggunaan vape sama seperti dilakukan terhadap tabiat merokok.

Presiden Majlis Permuafakatan Persatuan Ibu Bapa dan Guru Nasional (PIBGN), Prof Madya

Dr Mohamad Ali Hassan, berkata perkara berkenaan perlu ditandakan kerana penggunaan vape semakin berleluasa dalam kalangan pelajar lelaki dan perempuan.

Katanya, banyak laporan berkaitan pelajar yang menjadi mangsa diperdaya atau sengaja mencuba tanpa mengetahui kandungan sebenar bahan yang diletakkan dalam pelbagai perisa vape itu.

"Akibatnya mereka mengalami kemudatan yang kritikal apabila menggunakan secara berlebihan bahan racun yang diumpamakan sebagai bahan menarik untuk dicuba.

"Justeru, tindakan lebih proaktif perlu dilakukan untuk membanteras gejala 'vaping' daripada terus berleluasa dalam ka-

langan pelajar dan sekali gus perlu menektahkannya," katanya kepada BH, semalam.

Isnin lalu, BH melaporkan seorang pelajar Tingkatan Empat di Chukai tidak sedarkan diri selepas dipercayai menghisap e-rokok atau vape di sebuah sekolah di sini, 22 Julai lalu.

Sumber berkata, pelajar lain yang menyedari keadaan mangsa

memaklumkan perkara itu kepada pihak pengurusan sekolah jam 10.30 pagi dan mangsa dibawa oleh bapanya ke sebuah klinik kesihatan berhampiran sebelum dihantar ke Hospital Kemaman untuk mendapatkan rawatan lanjut.

Perjelas bahaya vape

Mohamad Ali berkata, bukan se-

takat itu sahaja, Kementerian Kesihatan (KKM) perlu untuk mendidik masyarakat mengenai situasi sebenar bahaya vape hingga boleh mendatangkan kemudatan kesihatan dan boleh meragut nyawa.

"Perkara ini mesti kerap diketengahkan, selain guru perlu menjadi contoh yang terbaik kepada semua pelajar dan kekerapan pemeriksaan mengejut juga perlu dilakukan kerana saya yakin ada yang membawa vape ke sekolah.

"Papan iklan mengenai pengharaman vape dan rokok juga perlu diperbanyakkan lagi, selain itu ibu bapa sendiri perlu menjadi ikutan tanpa menjadikan vape atau merokok itu sebagai kebiasaan," katanya.

Tindakan lebih proaktif perlu dilakukan untuk membanteras gejala 'vaping' daripada terus berleluasa dalam kalangan pelajar

Mohamad Ali Hassan,
Presiden PIBGN



Kurang kesedaran antara punca remaja mudah terpengaruh

Kuala Lumpur: Kurang kesedaran dan pendedahan mengenai bahaya vape menjadikan sebilangan remaja dan pelajar sekolah terus terjebak dalam penggunaan e-rokok.

Malah, ibu bapa yang tidak tegas atau kurang memantau anak di bawah umur menjadikan nasihat yang diberikan seolah-olah mencurah air ke daun keladi.

Bagi remaja, Syamer Naim, 18, tabiat menghisap vape dilakukan sejak berada di Tingkatan Tiga atas pengaruh rakan sebaya.

Katanya, sifat ingin tahu dan mencuba selain melihat penggunaan vape sebagai trend dalam kalangan rakan sebaya menyebabkan beliau terbabat dalam tabiat itu.

"Ramai juga rakan lain bawa vape ke sekolah, tetapi mereka akan sorokkan jika ada pemeriksaan mengejut atau pandailah mereka sorokkan agar guru tidak nampak.

"Vape ini pun saya beli dengan

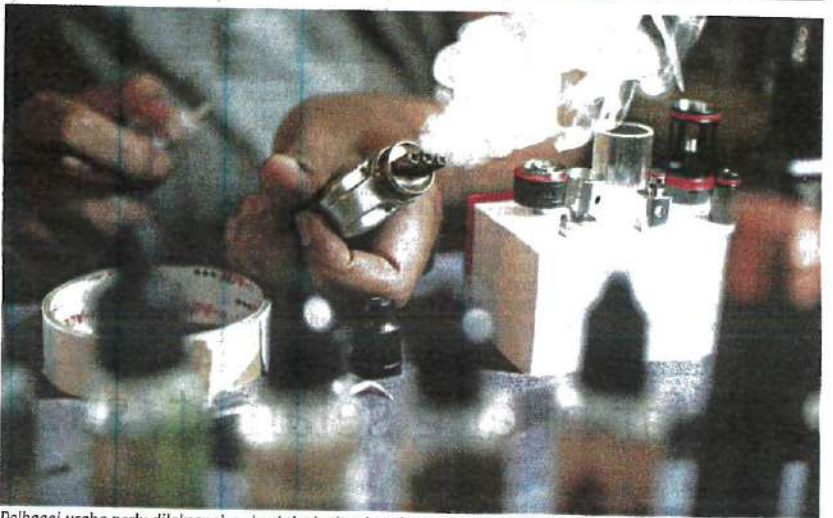
duit poket sendiri, ibu bapa tidak begitu tahu. Walaupun saya tahu vape ini juga memberi kesan kepada kesihatan, tapi selepas mencubanya, ia seolah tidak boleh berhenti.

"Bagaimanapun, saya kurang pasti mengenai kes penggunaan vape hingga boleh memberi kesan kronik kepada kesihatan seseorang atau mungkin individu berkenaan mengambil secara berlebihan hingga memudaratkan," katanya.

Vape ragut hidup anak

Sementara itu, bagi ibu kepada pesakit kanser paru-paru, Suraiya Awi, 52, mengakui bahawa vape menjadi punca utama anak sulungnya disahkan menghidap kanser tahap empat.

Katanya, punca itu disahkan oleh doktor yang merawat anaknya memandangkan anaknya juga adalah seorang perokok tegar dan penghisap vape yang aktif sejak dua tahun lalu.



Pelbagai usaha perlu dilaksanakan bagi tingkatkan kesedaran remaja mengenai bahaya penggunaan vape.

(Foto hiasan)

"Sebagai ibu bapa, memang saya dapat melihat anak seorang perokok yang tegar dan dia juga sering menggantung vape di lehernya.

"Ditambah mungkin faktor pekerjaannya yang lasak, dia menjadikan vape itu sebagai 'teman' apabila ingin menghilangkan rasa bosannya," katanya yang kini perlu menjaga anaknya yang terlantar di rumah.

Suraiya berkata, apabila doktor mengesahkan mengenai penyakit kanser dihadapi anaknya,

beliau terkejut kerana anaknya tidak pernah menghidap sebarang penyakit kronik.

"Penyakit dihadapi anak saya terus kepada paling kronik dan ia sebagai satu tamparan hebat kepada saya. Kini saya hanya mampu berserah dan berusaha selagi berdaya untuk membantunya.

"Daripada seorang yang aktif bekerja, kini dia terbaring saja. Pihak Institut Kanser Negara juga hanya dapat membekalkan ubat untuk menahan kesakitan.

"Sel kansernya sangat aktif,

paru-paru sebelah kanannya sudah penuh diselaputi dengan sel kanser dan sekarang ia sudah merebak ke paru-paru kanan sehingga menyukarkan dia bernafas dan hanya terbaring.

"Bagi ibu bapa lain, pantaulah perbuatan anak masing-masing kerana kesannya penggunaan vape ini sangatlah teruk dan boleh meragut nyawa dalam jangka masa panjang. Saya juga akan tentang habis-habisan mereka yang ingin cuba-cuba menghisap vape," katanya.

AKHBAR : BERITA HARIAN
MUKA SURAT : 13
RUANGAN : MINDA PEMBACA

Didik kanak-kanak gaya hidup sihat elak obesiti

Dr Suziyani
Mohamed,
Fakulti
Pendidikan
Universiti
Kebangsaan
Malaysia (UKM)

Obesiti dalam kalangan kanak-kanak adalah isu kesihatan yang semakin membimbangkan di seluruh dunia, termasuk di Malaysia. Kadar obesiti kanak-kanak sudah meningkat dengan ketara dalam beberapa dekad yang lalu, disebabkan oleh pelbagai faktor seperti pemakanan tidak seimbang, kurangnya aktiviti fizikal dan gaya hidup tidak sihat.

Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2019 melaporkan 29.8 peratus kanak-kanak di negara ini berhadapan masalah berat badan berlebihan dan obesiti. Keadaan ini memerlukan perhatian serius kerana obesiti bukan sahaja menjejaskan kesihatan fizikal, tetapi juga memberi impak negatif terhadap kesejahteraan mental dan emosi kanak-kanak.

Antara faktor utama yang menyumbang kepada obesiti dalam kalangan kanak-kanak ialah pemakanan tidak seimbang. Makanan segera, makanan ringan tinggi gula dan lemak serta minuman bergula menjadi pilihan utama bagi ramai kanak-kanak. Gaya hidup moden yang serba cepat menjadikan makanan segera sebagai pilihan mudah dan cepat, tetapi ia juga mengandungi kalori cukup tinggi dan rendah pula dari segi kandungan nutrien. Selain itu, tabiat pemakanan yang tidak teratur seperti makan lewat malam atau berlebihan turut menyumbang kepada penambahan berat badan yang tidak sihat.

Kurangnya aktiviti fizikal juga antara faktor penting dalam masalah obesiti kanak-kanak. Zaman teknologi yang semakin maju membuatkan

kanak-kanak lebih cenderung menghabiskan masa mereka di hadapan skrin komputer, televisyen, atau peranti mudah alih. Aktiviti seperti bermain permainan video atau menonton televisyen menggantikan masa yang sepatutnya digunakan untuk kegiatan fizikal seperti berlari, bermain bola atau berbasikal. Kekurangan aktiviti sebegini bukan sahaja menyebabkan penambahan berat badan, tetapi juga boleh menjejaskan perkembangan fizikal dan kebolehan motor kanak-kanak.

Pendekatan bersepadu semua pihak

Gaya hidup yang tidak sihat turut menjadi menyumbang. Ini termasuk tidur yang tidak mencukupi, tekanan, dan kurangnya sokongan daripada persekitaran sosial. Tidur yang tidak mencukupi boleh mengganggu metabolisme tubuh dan meningkatkan selera makan, manakala tekanan boleh mendorong kanak-kanak untuk makan sebagai cara mengatasi emosi negatif. Selain itu, persekitaran yang tidak menyokong seperti kurangnya fasiliti untuk aktiviti fizikal atau ketidakmampuan keluarga menyediakan makanan sihat juga memainkan peranan penting dalam masalah obesiti.

Untuk mengatasi masalah obesiti dalam kalangan kanak-kanak, pendekatan bersepadu perlu diambil oleh semua pihak termasuk ibu bapa, sekolah, komuniti dan kerajaan. Pendidikan mengenai pemakanan sihat perlu dipertingkatkan dalam kalangan ibu bapa dan kanak-kanak. Ibu bapa perlu diberi maklumat mengenai kepentingan pema-

kanan seimbang dan cara menyediakan makanan sihat di rumah. Sekolah juga boleh memainkan peranan dengan menyediakan makanan sihat di kantin dan mengadakan program pendidikan pemakanan.

Selain itu, meningkatkan aktiviti fizikal dalam kalangan kanak-kanak adalah langkah penting. Sekolah boleh mengadakan lebih banyak aktiviti sukan dan rekreasi serta memastikan setiap kanak-kanak mempunyai peluang terbahagi dalam aktiviti fizikal. Ibu bapa juga perlu menggalakkan anak mereka untuk aktif dengan mengadakan aktiviti keluarga membabitkan pergerakan fizikal seperti berjalan kaki di taman, berbasikal atau bermain permainan luar.

Gaya hidup sihat juga perlu dipromosikan dalam kalangan kanak-kanak. Ini termasuk memastikan mereka mendapat tidur yang mencukupi, mengurus tekanan dengan baik dan mewujudkan persekitaran yang menyokong kesihatan fizikal dan mental. Kerajaan dan komuniti boleh membantu dengan menyediakan fasiliti sukan dan rekreasi yang mencukupi, serta mengadakan program sokongan untuk keluarga yang memerlukan.

Secara keseluruhannya, masalah obesiti dalam kalangan kanak-kanak memerlukan pendekatan komprehensif dan kerjasama daripada semua pihak. Menerusi pendidikan pemakanan yang baik, peningkatan aktiviti fizikal dan gaya hidup yang sihat, kita dapat mengatasi masalah ini dan memastikan generasi muda kita membesar dengan sihat dan sejahtera.

AKHBAR : KOSMO
MUKA SURAT : 6
RUANGAN : NEGARA



GOLONGAN B40 layak memanfaatkan perkhidmatan Skim Perubatan Madani di 10 daerah Fasa 1 di Kuala Lumpur serta di enam negeri lain. - GAMBAR HIASAN

Belanja RM14.3 juta dana Skim Perubatan Madani

123,572 pesakit B40 nikmati manfaat

KUALA LUMPUR - Seramai 123,572 pesakit B40 telah menikmati manfaat Skim Perubatan Madani (SPM) meliputi 151,199 rawatan dengan perbelanjaan sebanyak RM14.3 juta telah dibelanjakan dari 1 April sehingga 30 Jun lalu.

Timbalan Menteri Kesihatan, Datuk Lukanisman Awang Sauni berkata, bermula pada 26 Februari kawasan liputan SPM hanya berfokus kepada 10 daerah Fasa 1 iaitu di Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur, Gombak, Hulu Langat, Petaling, Klang (Selangor), Johor Bahru (Johor), Kinta (Perak), Timur Laut (Pulau Pinang), Kota Kinabalu (Sabah), dan Kuching (Sarawak).

"Antara rawatan kesihatan yang ditawarkan di bawah skim ini adalah seperti demam dan selesema, cirit-birit dan muntah, terseliuh, sakit kepala dan trauma ringan seperti luka ringan dan lain-lain.

DEWAN NEGARA

"Kesemua pesakit 100 peratus adalah daripada golongan B40 kerana kelayakan SPM adalah penerima Sumbangan Tunai Rahmah (STR) dan isi rumah mereka sahaja," katanya di Dewan Negara semalam.

Beliau berkata demikian ketika menjawab soalan Senator Datuk Ahmad Ibrahim yang meminta Kementerian Kesihatan (KKM) menyatakan peratusan penggunaan SPM oleh golongan B40 dan M40 sepanjang suku kedua 2024.

Terdahulu, SPM yang dilan-

carkan sebagai projek perintis sejak 15 Jun 2023 dengan objektifnya adalah untuk mengurangkan kesesakan pesakit di Jabatan Pesakit Luar dan Klinik Kesihatan KKM.

Dalam pada itu, katanya, melayakan penerima skim tersebut akan memberi fokus kepada penerima STR dan tanggungan (isi rumah berdaftar) di 10 daerah terlibat sahaja dan pesakit yang pernah menerima rawatan boleh menggunakan sehingga peruntukan skim berkenaan digunakan sepenuhnya.

"Klinik swasta SPM yang aktif di dalam daerah yang ditetapkan boleh terus menyediakan perkhidmatan berkenaan.

"Peruntukan kumulatif setiap keluarga B40 berdasarkan kategori adalah seperti Isi Rumah Berkeluarga (RM250), Warga Emas (Tanpa Pasangan) (RM125) dan Individu Bujang (RM75)," katanya.

KKM tingkat akses perkhidmatan rawatan kesihatan mental

KUALA LUMPUR - Kementerian Kesihatan (KKM) komited memperkasakan akses perkhidmatan rawatan bagi menangani isu kesihatan mental yang dihadapi rakyat Malaysia.

Timbalan Menteri Kesihatan, Datuk Lukanisman Awang Sauni berkata, KKM amat prihatin terhadap isu kesihatan mental yang dihadapi masyarakat negara ini.

"KKM sediakan perkhidmatan pengesanan awal, intervensi dan rawatan kepada semua lapisan masyarakat termasuk golongan bandar dan luar bandar yang mengalami isu kesihatan mental.

"Perkhidmatan ini boleh diakses di 1,088 klinik kesihatan, 68 buah hospital dan 37 buah Pusat Kesihatan Mental Komuniti (Mentari)," katanya di Dewan Negara semalam.

Beliau berkata demikian bagi menjawab soalan Datuk Nelson W. Angang yang meminta KKM menyatakan langkah-langkah yang diambil kerajaan untuk meningkatkan akses kepada perkhidmatan rawatan kesihatan mental di seluruh negara.

Lukanisman berkata, terdapat sekurang-kurangnya satu pasukan Perkhidmatan Kesihatan

Mental dan Sokongan Psikososial atau MHPSS (Mental Health and Psychosocial Support Services) di setiap daerah yang terdiri daripada Pakar Perubatan Kesihatan Awam, Pakar Psikiatri, Pegawai Psikologi, Pakar Perubatan Kesihatan Keluarga, Pegawai Perubatan dan juga Paramedik.

"KKM memperluas perkhidmatan kaunseling di peringkat kesihatan primer melalui penempatan 200 kaunselor secara kontrak. Kaunselor kontrak ini telah ditempatkan di 167 Pejabat Kesihatan Daerah bagi memberikan perkhidmatan di klinik kes-

ihatan seluruh negara," ujarnya.

Selain itu, KKM turut memperkenal Program MySAVE (Malaysia Suicide Awareness Voice of Hope) dalam usaha pengukuhan pencegahan tingkah laku bunuh diri dengan memberikan pendidikan serta meningkatkan akses kepada bantuan.

"Ia bertujuan sebagai intervensi awal krisis, rawatan, sokongan psikososial serta perkhidmatan tindak susul (post-vention) pasca cubaan dan kematian akibat bunuh diri.

"Pada masa sama, melalui program ini juga memberi kesedaran

kepada pengamal media untuk melaksanakan pelaporan media yang selamat terhadap kes-kes tingkah laku bunuh diri," katanya.

Katanya, KKM juga menjalankan kolaborasi bersama Pertubuhan Bukan Kerajaan (NGO) bagi melaksanakan aktiviti advokasi kesihatan mental kepada komuniti melibatkan golongan bandar dan luar bandar.

"Program yang dijalankan termasuk aktiviti advokasi dan promosi penjagaan kesihatan mental termasuk kanak-kanak, remaja, golongan bekerja dan warga emas," tambahnya.

AKHBAR : SINAR HARIAN
MUKA SURAT : 16
RUANGAN : CETUSAN

**Nota Di Sebalik Tabir**

Bersama MERAK JALANAN

Perang ke atas gula, inilah masanya!

PERANG ke atas gula bukan perkara baharu ingin dilakukan malahan perjuangan ini sudah dimulai sejak 60 tahun lalu, namun masih belum berjaya.

Sebenarnya, tugas melaksanakan kempen kesedaran ini bukan hanya tugas Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) ataupun Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Kos Sara Hidup (KPDN) sahaja, malahan semua kementerian wajar memberikan kesedaran mengikut ruang lingkup portfolio masing-masing.

Kejayaan sesebuah kempen hanya akan berjaya sekiranya dilakukan secara menyeluruh dan dilakukan secara bersepadu oleh semua kementerian.

Inisiatif kerajaan melalui kempen 'Kurang Gula, Kurang Harga' yang diperkenalkan bagi meningkatkan kesedaran rakyat Malaysia mengenai kepentingan amalan pemakanan sihat melalui pengurangan pengambilan gula dalam diet harian amat tepat sekali.

Membicarakan tugas kementerian-kementerian, mungkin konteksnya lebih

besar tetapi sebenarnya, kesedaran ini wajar dimulai dari rumah kita sendiri.

Rasa minuman kurang gula ataupun tanpa gula bukanlah teruk mana, masih boleh diterima tekak jika kita jadikan amalan seharian.

Ada kawan Merak Jalanan berkongsi pengalamannya sendiri, sebaik berhenti minum minuman manis selama dua minggu berturut-turut, kesan ketara yang didapati ialah pipinya yang tembam menjadi tirus dan susut.

Sebaik melihat kesan itu, kawan

Merak Jalanan terus istiqamah membuat diet gula. Selain berhenti minum manis, kawan Merak Jalanan turut mengamalkan diet protein yang ketat serta berhenti makan nasi dan selepas setahun hampir 30 kilogram berat badannya susut.

Apa sahaja usaha yang ingin berjaya mestilah dibuat secara konsisten dan bersungguh-sungguh.

Apa yang Merak Jalanan harapkan, agenda negara ini benar-benar mencapai objektif dan menjadikan penghuni negara ini lebih sihat akan tercapai.

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA
MUKA SURAT : 5
RUANGAN : SIDANG DEWAN NEGARA

Bahan kandungan vape wajib berdaftar dengan KKM

KUALA LUMPUR: Semua bahan kandungan dalam semua produk merokok termasuk rokok elektronik dan vape yang diimport, dikilang atau diedar wajib berdaftar dengan pihak Kementerian Kesihatan (KKM).

Menteri Kesihatan, Datuk Seri Dr. Dzulkefly Ahmad, ia selaras dengan peraturan di bawah Seksyen 3, Akta Kawalan Produk Merokok Demi Kesihatan Awam 2024 (Akta 852).

"Semua bahan-bahan atau kandungan yang mengandungi dadah serta bahan psikoaktif yang dinyatakan di bawah Akta Racun 1952 (Akta 366) dan Akta Dadah Berbahaya 1952 (Akta 234) adalah dilarang.

"Pihak pengimport, pengilang atau pengedar juga perlu mengemukakan laporan analisa kandungan produk merokok yang ingin dipasarkan, contohnya seperti kandungan nikotin, *propylene glycol*, *glycerol* dan *triethylene glycol*.

"Dengan mekanisme pendaftaran ini, KKM dapat memastikan produk yang dijual tidak mengandungi bahan-bahan yang terlarang dan menyalahi undang-undang," katanya menerusi jawapan lisan dalam laman sesawang Parlimen, semalam.

Terdahulu, Senator Datuk



Pihak pengimport, pengilang atau pengedar juga perlu mengemukakan laporan analisa kandungan produk merokok yang ingin dipasarkan."

DR. DZULKEFLY AHMAD

Husain Awang meminta Kementerian menjelaskan perancangan dalam menangani isu penggunaan cecair nikotin vape yang dicampur dadah yang didakwa memberi kesan serius terhadap kesihatan mental pengguna.

Menurut Dzulkefly lagi, pihaknya akan sentiasa menyokong dan bekerjasama dengan agensi penguat kuasa yang lain seperti Agensi Anti-dadah Kebangsaan (AADK), Polis Diraja Malaysia (PDRM) serta Jabatan Kastam Diraja Malaysia dalam melindungi orang ramai daripada kesan akibat penggunaan rokok elektronik dan vape yang mengandungi bahan berbahaya seperti dadah.

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA
MUKA SURAT : 19
RUANGAN : FORUM

Jumpa doktor segera jika hadapi masalah gigi bongsu

SAUDARA PENGARANG,

GIGI bongsu adalah gigi geraham ketiga yang biasanya tumbuh di bahagian paling belakang mulut. Kebanyakan orang akan mempunyai empat gigi bongsu, dua di atas dan dua di bawah.

Gigi ini biasanya muncul pada akhir remaja atau awal 20-an. Walaupun ada orang yang tidak mengalami masalah dengan gigi bongsu mereka, ramai yang menghadapi pelbagai isu.

Mengapa gigi bongsu menjadi masalah?

Ruang yang terhad. Mulut kebanyakan orang tidak mempunyai cukup ruang untuk gigi bongsu tumbuh dengan sempurna. Ini boleh menyebabkan gigi tersebut tumbuh secara senget atau terbenam dalam gusi, yang dikenali sebagai impaksi.

Kebersihan mulut. Gigi bongsu yang terletak di bahagian belakang mulut sering sukar untuk dibersihkan dengan betul. Ini boleh menyebabkan pembentukan plak dan peningkatan risiko kavititi serta penyakit gusi.

Gigi bongsu yang tumbuh secara senget atau terbenam boleh menyebabkan kesakitan dan bengkak pada gusi. Ini kerana kesukaran dalam membersihkan kawasan gigi bongsu hingga menyebabkan pengumpulan sisa makanan dan kolonisasi bakteria sehingga menimbulkan keradangan di kawasan tersebut.

Kadang-kadang, gigi bongsu yang tumbuh boleh menekan gigi-gigi lain, menyebabkan kesakitan atau perubahan dalam susunan gigi.

Apa yang boleh dilakukan?

Jika anda mengalami masalah dengan gigi bongsu, langkah terbaik adalah berjumpa dengan doktor gigi. Berikut adalah beberapa pilihan yang mungkin dicadangkan oleh doktor gigi:

Pemantauan

Jika gigi bongsu tidak menyebabkan sebarang masalah, doktor gigi mungkin akan mencadangkan untuk memantau keadaan tersebut melalui pemeriksaan berkala dan memastikan pembersihan di kawasan tersebut dilakukan dengan sempurna.

Pembuangan gigi bongsu

Jika gigi bongsu menyebabkan kesakitan atau masalah lain, doktor gigi mungkin akan mencadangkan untuk membuangnya. Prosedur ini biasanya dilakukan di bawah anestesia tempatan dan memerlukan masa beberapa hari untuk pulih sepenuhnya.

Rawatan

Doktor gigi juga boleh memberikan ubat penahan sakit atau antibiotik jika terdapat jangkitan atau kesakitan yang teruk.

Selepas pembuangan gigi bongsu, penting untuk mengikuti arahan doktor gigi untuk memastikan pemulihan yang cepat dan lancar. Ini termasuk menggunakan kompres sejuk untuk mengurangkan bengkak. Mengambil ubat penahan sakit seperti yang diarahkan.

Tidak berkumur dalam masa 24 jam setelah prosedur bagi mengelakkan pendarahan daripada soket gigi. Menjaga kebersihan mulut dengan berhati-hati tanpa mengganggu kawasan yang telah dirawat.

Gigi bongsu boleh menjadi satu masalah kesihatan yang serius jika tidak ditangani dengan betul. Oleh itu, penting untuk menjalani pemeriksaan pergigian secara berkala dan berbincang dengan doktor gigi jika mengalami sebarang masalah atau ketidakselesaan. Dengan penjagaan yang betul, anda boleh memastikan kesihatan mulut berada dalam keadaan terbaik.

DR. NOOR HANANI AHMAD DAMANHURI
Universiti Kebangsaan Malaysia



GIGI bongsu boleh menjadi satu masalah kesihatan yang serius jika tidak ditangani dengan betul.
- GAMBAR HIASAN



MENURUNKAN had usia ujian HIV dari 18 kepada 16 tahun di Malaysia adalah langkah yang wajar kerana ia memberi ruang kepada pengesanan dan rawatan awal. - AFP

Tangani peningkatan kes HIV dalam kalangan pelajar universiti

SAUDARA PENGARANG,

MAJLIS AIDS Malaysia (MAC) dan Yayasan AIDS Malaysia (MAF) bimbang terhadap laporan terkini dari Kementerian Pendidikan Tinggi mengenai peningkatan kes HIV dalam kalangan pelajar universiti.

Melalui kerjasama erat dengan Kementerian Kesihatan, kami meningkatkan akses kepada perkhidmatan HIV yang kritikal melalui model jangkauan unik yang menggunakan pekerja kesihatan komuniti. Mereka memainkan peranan penting dalam menghubungkan individu berisiko, termasuk pelajar muda, kepada perkhidmatan berimpak tinggi seperti Profilaksis Pra-Pendedahan (PrEP) dan ujian HIV sendiri.

Bagaimanapun, stigma masih menebal mungkin menyebabkan mereka merasa ragu-ragu untuk mendapatkan perkhidmatan atau sokongan, meskipun terdedah kepada risiko HIV.

Oleh sebab itu, semua usaha jangkauan MAC dan MAF tertumpu pada usaha mengurangkan stigma HIV dan menggalakkan ujian dalam kalangan golongan muda untuk mengetahui status HIV mereka.

Bagi mereka yang hidup dengan HIV, rawatan segera adalah penting kerana ia membantu merendahkan muatan virus ke tahap tidak dapat dikesan, sekali gus mencegah penularan. Bagi mereka yang berisiko, PrEP bersama dengan amalan seks selamat seperti penggunaan kondom secara signifikan mengurangkan risiko penularan.

Menurunkan had usia ujian HIV dari 18 kepada 16 tahun di Malaysia adalah langkah yang wajar kerana ia memberi ruang kepada pengesanan dan rawatan awal, meningkatkan kualiti kesihatan dan menangani realiti generasi muda yang semakin terkesan dengan epidemik HIV.

Langkah ini juga dapat mendidik mereka mengenai aspek-aspek kesihatan seksual, selari dengan trend-trend global yang menggalakkan umur ujian yang lebih rendah.

DR. DINESH MAHALINGAM
Naib Presiden Majlis AIDS Malaysia

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA
MUKA SURAT : 35
RUANGAN : DALAM NEGERI

HoSZA hospital pertama guna *Digital Laparoscopic Suite*

KUALA NERUS: Hospital Sultan Zainal Abidin (HoSZA) di sini melancarkan sejarah menjadi hospital pertama di Pantai Timur yang beroperasi menggunakan *Digital Laparoscopic Suite* bagi tujuan pembedahan laparoskopi (MIS).

Pakar Bedah Kolorektal HoSZA, Dr. (Mr.) Ahmad Fardi Sulaiman berkata, melalui kaedah tersebut, ia dapat membantu pesakit pulih dengan lebih cepat dan tahap kesakitan pasca pembedahan lebih rendah berbanding pembedahan bukaan besar.

"Kaedah ini juga dapat membantu mengecilkan luka pembedahan dengan kos lebih efektif berbanding kaedah konvensional (bukaan luka lebih besar).

"Malah, kebanyakan pesakit

dapat bangun atau berjalan dari katil dengan lebih cepat selepas melakukan pembedahan," katanya selepas membuat pembedahan pesakit kanser usus secara langsung, di sini, kelmarin.

Selain pembedahan, kaedah itu juga untuk latihan, pengajian dan pembelajaran di HoSZA.

Menurut beliau, melalui kaedah itu, pembedahan mampu dilakukan secara siaran langsung dan boleh ditonton di lokasi lain seperti bilik seminar, auditorium malah platform siaran maya iaitu *Google Meet* dan *WebEx*.

"Ini dapat membantu doktor dan pelajar terutama di Universiti Sultan Zainal Abidin (UniSZA) untuk melihat lebih dekat bagaimana pakar melakukan pembedahan

tanpa mereka berada di dalam Dewan pembedahan," katanya.

Dr. Ahmad Fardi berkata, dari 2018 hingga 2022, sebanyak 371 kes dilaporkan berlaku di Terengganu.

"Daripada jumlah itu, seramai 146 pesakit datang ke hospital dalam keadaan yang memerlukan pembedahan kecemasan.

"Kebanyakan pesakit datang dengan gejala usus tersumbat iaitu seramai 106 orang manakala 21 pesakit lagi datang dengan gejala pendarahan.

"Lebih membimbangkan kerana pada tahun lalu sahaja, Terengganu merekodkan sebanyak 218 kes baharu kanser kolorektal yang mendapatkan rawatan di semua hospital utama di negeri ini," katanya.