

Headline **Penyakit 'gemari' pengembara**
Date **22 Oct 2009**
MediaTitle **Berita Harian**
Section **Hip**
Journalist **N/A**
Frequency **Daily**
Circ / Read **192,917 / 1,521,000**

Language **Malay**
Page No **19**
Article Size **513 cm²**
Color **Full Color**
ADValue **10,882**
PRValue **32,645**



Penyakit 'gemari' pengembara

Suntikan vaksin khusus mampu berikan perlindungan selama 10 tahun

Fatin Hafizah Mohd Shahr

PERANGKAPAN menunjukkan dalam 100,000 pengembara atau mereka yang berkunjung ke negara lain, 50,000 berpotensi mendapat penyakit berjangkit adalah sangat tinggi dan langkah pencegahan betul perlu diambil kira untuk melindungi diri agar perjalanan dapat diteruskan tanpa halangan masalah terbabit.

Pengembara biasanya menghidap penyakit melalui pemakanan dan air yang tercemar, serangga atau sentuhan dengan orang yang sudah dijangkiti. Bagaimanapun, penyakit yang membabitkan gastrousus ini mudah dicegah oleh pengembara dan mereka hanya perlu mengambil makanan dan air minuman yang dimasak serta bersih.

Lain pula untuk penyakit yang menjadi musuh utama pengembara dan ia dijangkitkan melalui influenza atau penyakit meninges seperti Hepatitis A dan B serta demam tifoid (kepialu), memerlukan suntikan vaksin untuk mengelak daripada berjangkit.

Dekan Fakulti Sains Perubatan, Universiti Perubatan Antarabangsa, Prof Yasmin Abdul Malik, berkata pengembara digalakkan untuk mendapatkan nasihat daripada doktor mengenai langkah yang perlu diambil untuk melindungi diri sebaik-baiknya sebelum memulakan perjalanan.

"Pengembara atau mereka yang ingin melancong perlu sedar bahawa penyakit lazimnya tersebar mengikut kawasan dan kajian menunjukkan penyakit yang paling mudah menular adalah Hepatitis

A (HAV) dan B (HBV), demam tifoid, influenza serta meningokokal, maka vaksin diperlukan sebagai bantuan pencegahan.

"Hepatitis A terdiri daripada kumpulan endemik bagi negara yang kebersihannya tidak terjaga dan mudah dijangkiti oleh kanak-kanak yang tinggal di tempat yang kotor. Penyakit ini bagaimanapun jarang sekali menular secara tiba-tiba berbanding influenza," katanya ketika ditemui pada kempen kesedaran pengembara anjuran GlaxoSmithKline (GSK) Malaysia, baru-baru ini.

Turut hadir, Pengarah Urusan GSK Pharmaceutical Malaysia, Singapura dan Brunei, Francis Del-Val. Pada majlis itu, GSK Malaysia turut melancarkan risalah Fit-to-Fly, yang memaparkan kempen pendidikan mengenai penyakit berjangkit membabitkan aktiviti perjalanan ke luar negara.

Prof Yasmin yang juga bekas presiden Persatuan Penyakit

Berjangkit dan Kemoterapi Malaysia (MSIDC) memberitahu HAV berjangkit melalui sentuhan dan ia mudah merebak jika ada di kalangan ahli keluarga menghidapinya.

"HAV berjangkit melalui sentuhan antara sesama individu atau ahli keluarga. Pemakanan yang tercemar seperti kerang-kerangan mentah, ikan, salad dan buah-buahan menjadi penyebab kepada penularan penyakit berbahaya ini selain hubungan kelamin termasuk seks oral.

"Bagi mengatasi penyakit ini daripada menjangkiti pengembara,

mereka digalakkan mengambil vaksin yang tidak aktif (larut dalam air) sebanyak dua suntikan antara sifar hingga enam bulan dan ia mampu memberi perlindungan dalam lingkungan 10 tahun," katanya.

Selain itu, Yasmin berkata, HBV boleh membawa maut dan ia direkodkan sebagai penyakit

kesembilan dalam kematian berpenyakit di seluruh negara, sekali gus menjadikannya 50 hingga 100 kali lebih mudah menular berbanding HIV.

"HBV menjangkiti hampir 2 bilion orang di seluruh dunia dan mengakibatkan lebih kurang 600,000 kadar kematian setiap tahun. Faktor jangkitannya termasuk sentuhan rapat dengan orang yang dijangkiti HBV, pasangan seks rambang dan melawat kawasan kadar jangkitan tinggi serta mengenakan tatu pada tubuh ataupun rawatan akupunktur.

"Antara lain yang menjadi punca jangkitan adalah barang kebersihan peribadi atau luka pada tubuh badan yang terkena dengan jangkitan HAV dan penularan yang didapati daripada ibu yang mengandung. Untuk menghalang diri daripada dijangkiti, pengembara boleh mendapatkan tiga suntikan vaksin antara 1 hingga enam bulan

yang membekalkan perlindungan selama 10 tahun," katanya.

Yasmin berkata, influenza pula disebabkan oleh virus dan berjangkit mengikut musim dan mampu menjejaskan lima hingga 15 peratus penduduk di seluruh negara

dan mengakibatkan 250,000-500,000 kematian setahun.

Selain itu, demam kepialu yang juga antara masalah sering dihadapi pengembara, adalah demam panas yang teruk disebabkan bakteria *Salmonellstyphi* yang boleh berlarutan antara 10 hingga 14 hari dan dianggarkan 22 juta orang mengalami demam itu.

Satu lagi masalah lazim dihadapi pengembara, meningokokal juga bertindak sebagai jangkitan yang mengerikan berikutan ia mampu membawa muat disebabkan bakteria *Neisseriameningitidis* yang boleh menjejaskan otak serta saraf tunjang akibat keracunan darah.

“*Pemakanan yang tercemar seperti kerang-kerangan mentah, ikan, salad dan buah-buahan menjadi penyebab penyakit berbahaya ini, selain hubungan kelamin termasuk seks oral”*

Yasmin Abdul Malik
Dekan Fakulti Sains Perubatan, Universiti Perubatan Antarabangsa

Headline **Penyakit 'gemari' pengembara**
Date **22 Oct 2009**
MediaTitle **Berita Harian**
Section **Hip**
Journalist **N/A**
Frequency **Daily**
Circ / Read **192,917 / 1,521,000**

Language **Malay**
Page No **19**
Article Size **513 cm²**
Color **Full Color**
ADValue **10,882**
PRValue **32,645**



**Pemakanan
& Kesihatan**



PROF YASMIN dan Del-Val menunjukkan risalah Fit-To-Fly khusus untuk mereka yang akan terbabit dalam perjalanan ke luar negara.

FAKTA

Hepatitis A (HAV)

Jangkitan yang disebabkan oleh virus HAV yang menjejaskan hati. Boleh mendatangkan radang dan mengganggu fungsi hati.

Gejala penyakit - Demam, penat, loya dan muntah, air kencing berwarna gelap, demam kuning dan sakit sendi.

Hepatitis B (HBV):

Jangkitan hati yang berpotensi membawa maut disebabkan virus HAB.

Gejala penyakit - Demam, kepenatan, seram sejuk, sakit kepala, muntah, sakit otot dan sendi.

Influenza:

Wabak yang bermusim dan disebabkan oleh virus yang menjangkiti saluran pernafasan.

Gejala penyakit - Demam panas, batuk, sakit tekak dan kepala, mata merah dan berair serta penat dan lemah.

Demam Kepialu:

Demam panas yang teruk disebabkan bakteria Salmonella dan dijangkiti dengan sentuhan serta orang yang mempunyai masalah pernafasan.

Gejala penyakit - Demam panas berterusan, cirit-birit, kepenatan, sakit kepala, otot dan sendi.

Meningokokal:

Mampu menyebabkan kematian disebabkan bakteria Neisseriameningitidis yang boleh menjejaskan otak serta saraf tunjang akibat keracunan darah.

Gejala Penyakit - Sakit tekak, sakit anggota dan sendi, leher kejang, muntah, tidak suka cahaya terang, mengantuk.