

Headline **Jangan jadi sarang penyakit**
Date **07 Mar 2010**
MediaTitle **Metro Ahad**
Section **Kesihatan**
Journalist **N/A**
Frequency **Daily**
Circ / Read **314,321 / 1,964,000**

Language **Malay**
Page No **E4**
Article Size **600 cm²**
Color **Full Color**
ADValue **12,901**
PRValue **38,702**



Jangan jadi sarang penyakit

Wanita perlu membuat pemeriksaan kesihatan berkala

ESOK, 8 Mac adalah Hari Wanita Antarabangsa dan antara hak yang sering dipinggirkan ialah penjagaan kesihatan diri sendiri. Memang daripada dulu lagi wanita lebih memberi keutamaan kepada keluarga, terutama suami dan anak; dan meletakkan keperluan diri sendiri di tempat paling akhir.

Konsep ini perlu diubah kerana tugas wanita bukan sekadar sebagai isteri dan ibu, tetapi bertanggungjawab menjadi perancang kesejahteraan keluarga, termasuk dari segi urusan rumah tangga, pemakanan dan kewangan keluarga serta kelancaran pendidikan anak.

Bukan menafikan sumbangan lelaki tetapi hakikatnya wanita memang mempunyai kebolehan melakukan banyak tugas dalam satu masa dan ini diakui pakar perubatan di seluruh dunia.

Antara langkah pertama untuk memastikan anda boleh memikul dan melaksanakan tugas penting ini ialah menjalani pemeriksaan kesihatan. Saringan pemeriksaan ini penting kerana boleh mengesan pelbagai penyakit seperti kanser, kencing manis, tekanan darah tinggi, kegagalan buah pinggang atau penyakit kronik lain lebih awal sebelum penyakit berkenaan menunjukkan gejala. Ini kerana kebanyakan penyakit kronik tidak mempunyai gejala pada peringkat awal dan gejala hanya timbul apabila penyakit sudah sampai ke peringkat yang teruk.

Namun, kebanyakan orang takut hendak menjalani pemerik-

saan kesihatan; bimbang untuk menerima laporan bahawa mereka mempunyai penyakit tertentu. Ini perlu diubah kerana semakin lama menanggungkan rancangan pemeriksaan kesihatan, anda sebenarnya memberi peluang penyakit (jika ada) untuk bersarang.

Apa pemeriksaan kesihatan yang perlu untuk anda?

● **Kanser payudara** - Pemeriksaan awal amat penting dan peralatan moden mampu mengesan sel tidak normal daripada peringkat paling awal sebelum bertukar menjadi sel kanser. Lebih kecil sel kanser ditemui, peluang untuk sembuh lebih tinggi dan kurang risiko ia merebak. Paling penting ialah anda perlu melakukan pemeriksaan payudara sendiri setiap bulan; iaitu

dalam masa tiga hingga tujuh hari ketika haid atau hari pertama setiap bulan jika anda sudah menopause.

● **Kanser pangkal rahim** - Ujian lumuran pap perlu dilakukan setiap tahun atau dua tahun sekali, terutama bagi wanita yang pernah mengadakan hubungan seks atau aktif seks sejak muda. Bagi individu yang aktif seks sejak belasan tahun, jalinilah ujian ini ketika anda berusia 21 tahun. Kini ada kaedah yang boleh diambil untuk mencegah kanser pangkal rahim iaitu melalui suntikan vaksin.

Walaupun ia disarankan untuk golongan berumur antara sembilan hingga 26 tahun tetapi vaksin ini tetap memberi perlindungan kepada wanita di luar

lingkungan umur berkenaan khususnya mereka yang belum pernah mengadakan hubungan seks. Malah, pakar perubatan berpendapat vaksin berkenaan juga mampu melindungi wanita daripada ancaman virus lain.

● **Tekanan darah tinggi** - Risiko tekanan darah tinggi meningkat dengan pertambahan umur. Ia juga berkait rapat dengan berat badan, pemakanan dan gaya hidup kita. Tekanan darah tinggi boleh menyebabkan banyak komplikasi kesihatan tanpa amaran awal, malah ia juga boleh menyebabkan serangan jantung, strok dan kegagalan buah pinggang. Tekanan darah yang normal ialah kurang daripada 120/80 mmHg. Anda menghidap tekanan darah tinggi jika ukuran 140/90 atau lebih.

Bacaan di antara 120/80 mmHg dan 140/90 mmHg dikelaskan sebagai pra tekanan darah tinggi dan ketika inilah langkah kawalan perlu dilakukan bersungguh-sungguh. Ketahui tekanan darah anda dan minta nasihat doktor kaedah sihat untuk menurunkan tekanan darah. Antara cara yang boleh dilakukan ialah mengawal pengambilan garam dan kerap bersenam.

● **Paras kolesterol** - Paras kolesterol buruk (LDL) yang tinggi adalah faktor utama yang akan meningkatkan risiko penyakit jantung dan aterosklerosis iaitu pengumpulan plak kolesterol dalam salur darah yang menyebabkan salur darah menjadi keras dan sempit. Jika tidak mengubah gaya hidup

dan tabiat pemakanan, penam-bahan plak kolesterol ini akan terus berlaku dan mendekatkan anda dengan risiko serangan jantung dan strok. Antara faktor risiko aterosklerosis ialah tekanan darah tinggi, kencing manis dan merokok.

● **Paras gula darah** - Ini adalah ukuran penting untuk kencing manis. Kebanyakan orang tidak sedar menghidap kencing manis kerana ia tidak mempunyai tanda. Dianggarkan 15 peratus penduduk dewasa berumur 30 tahun ke atas di negara kita menghidap kencing manis dan apa yang membimbangkan ialah penyakit ini mulai melanda golongan muda.

Paras gula darah dan komplikasi kencing manis boleh dikawal dengan menjaga pemakanan, mengurangkan berat badan serta kerap bersenam. Di negara kita ada banyak peluang untuk jalani pemeriksaan ini terutama di setiap kempen kesihatan.

Luangkan sedikit masa untuk menyertai kempen di kawasan perumahan anda kerana melalui kempen ini bukan saja berpeluang menjalani pemeriksaan kesihatan tetapi dapat menambah pengetahuan mengenai penyakit dan penjagaan kesihatan.

● **Pemeriksaan mata** - Antara masalah penglihatan yang paling kerap dialami golongan berumur, terutama 40 tahun ke atas ialah glaukoma. Glaukoma adalah punca kebutaan yang paling lazim dan ia disebabkan kerosakan pada saraf optik. Jangan

Headline **Jangan jadi sarang penyakit**
Date **07 Mar 2010**
MediaTitle **Metro Ahad**
Section **Kesihatan**
Journalist **N/A**
Frequency **Daily**
Circ / Read **314,321 / 1,964,000**

Language **Malay**
Page No **E4**
Article Size **600 cm²**
Color **Full Color**
ADValue **12,901**
PRValue **38,702**

tunggu hingga penglihatan menjadi kabur kerana rawatan awal boleh menyelamatkan penglihatan anda.

Bagi individu berumur di bawah 40 tahun, periksalah mata anda setiap dua hingga empat tahun. Individu berumur antara 40 hingga 50 tahun disaran menjalani pemeriksaan mata satu atau dua tahun sekali dan setiap

tahun bagi warga emas melebihi 60 tahun.

● HIV - Pemeriksaan ini mungkin sedikit sensitif bagi setengah wanita tetapi ia masih perlu dilakukan. Ramai isteri tidak sedar mereka dijangkiti virus HIV (daripada suami) dan apa yang menyedihkan ialah ada di antara mereka masih muda.

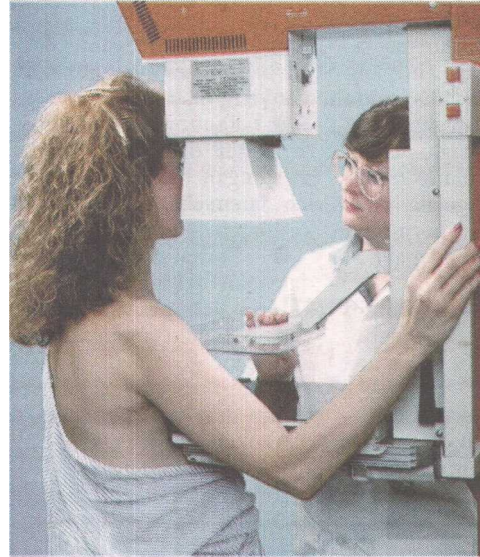
Menjalani pemeriksaan ini bu-

kan bermaksud anda tidak percaya dengan kesetiaan pasangan kini tetapi jika anda pernah mengadakan hubungan seks sebelum kahwin atau dengan suami terdahulu, anda mempunyai risiko dijangkiti dan ia boleh mengelakkan anda daripada menjangkiti pasangan atau pun mewariskan virus kepada anak (jika hamil).

Gunakan masa ketika menjalani pemeriksaan kesihatan untuk berbincang mengenai masalah yang anda hadapi dan cara terbaik menanganinya sebelum anda perlu mengambil ubat. Usah bimbang menjalani pemeriksaan kesihatan kerana ini adalah antara pelaburan terbaik untuk diri sendiri dan masa depan anak-anak.



PENTING... saringan daripada pemeriksaan boleh mengesan pelbagai penyakit.



BAHAYA... kanser payu dara.



PERIKSA... tekanan darah tinggi.