

Stres DI TEMPAT KERJA

Oleh: Dr Dzulkifli Sahlan

"STRESS definition - Physical and emotional response to a demand or 'stressor' in our environment"

Dalam konteks Kesihatan Pekerjaan, stres adalah hazard. Stres bukan sahaja mengganggu emosi dan prestasi kerja, ia juga mempengaruhi kesihatan fizikal pekerja. Stres dikenali antara punca penyebab meningkatnya prevalen penyakit-penyakit seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, ulser perut dan tekanan mental.

Stres yang sedikit adalah perlu. Stres yang tidak keterlaluan menjadikan individu itu lebih bermotivasi dan efektif dalam kerjayanya. Tiada langsung stres pula boleh memberi masalah kepada prestasi kerja individu tersebut disamping mendatangkan masalah kepada pekerja lain.

Walaupun stres di tempat kerja hanyalah sebahagian kecil sahaja dari bermacam-macam jenis stres yang ada disekeliling kita, harus diingat bahawa sebahagian besar masa sedar kita (setelah ditolak waktu tidur) dihabiskan di tempat kerja. Oleh itu, stres di tempat kerja adalah stres penting yang akan mempengaruhi kehidupan kita secara keseluruhannya. Sebaliknya pula, kegembiraan semasa bekerja akan mempengaruhi emosi kita apabila berada di rumah.

Terdapat banyak perkara yang boleh menjadikan seseorang itu stres di tempat kerja. Kebiasaannya, seseorang itu menjadi stres bilamana dia merasakan tugas-tugas yang diberikan kepadanya adalah di luar kemampuan atau mengatasi keupayaan untuk diselesaikan.

Inovasi dan teknologi baru sememangnya banyak memberi kebaikan kepada organisasi, tetapi ianya belum mampu untuk mengatasi masalah stres pekerja. Terlalu banyak punca-punca yang dikenali, antaranya:

1. **'Overload'** - kerja yang dilakukan terlalu banyak dengan ruang masa yang amat sedikit (samada kerja tersebut sememangnya banyak atau staf tersebut merasakan ia terlalu banyak untuknya).

2. **Konflik sesama rakan sekerja dan dengan ketua.**

3. **Konflik dengan bidang tugas** - tidak suka dengan skop tugas yang diberikan atau tiada minat dengan bidang yang diceburi sekarang ini.

4. **Konflik di rumah** - masalah peribadi di rumah yang terbawa-bawa ke tempat kerja dan dijadikan alasan sebagai punca stres.

5. **Tempoh waktu bekerja yang panjang** - tiada ruang waktu untuk rehat dan kerja lebih masa yang terlalu kerap.

6. **Kerja shift** - menyebabkan waktu tidur dan waktu rehat yang tidak menentu.

7. **Tidak memahami tugas-tugas yang perlu dilakukan** - keadaan kurang pasti atau kurang pengetahuan untuk menyelesaikan sesuatu tugas yang diberikan.

8. **Kurang mahir** melaksanakan tugas yang sukar disebabkan kurang pendedahan dan latihan.

9. **Perubahan dasar jabatan** - tidak setuju atau mempunyai pandangan yang bertentangan.

10. **Komunikasi kurang berkesan sesama rakan sekerja dan ketua** termasuk juga kurang mahir untuk memahami 'body language' yang ditunjukkan.

11. **Di buli** di tempat kerja oleh pekerja senior.

12. **Gangguan fizikal dan seksual.**

13. **Tiada peluang atau ruang untuk berbincang** secara terbuka masalah-masalah di tempat kerja.

14. **Persekitaran kerja** seperti keadaan bising, kotor, bersepeh, merbahaya dan pengudaraan yang kurang baik.

Stres di tempat kerja adalah sesuatu yang kompleks dan sukar ditangani. Stres dalam sesuatu organisasi boleh difahami melalui prestasi kerja, bilangan cuti sakit dan tingkahlaku staf itu sendiri. Berikut beberapa tips yang mungkin dapat membantu ketua mengurangkan stres pekerja:

1. **Ganjaran berbentuk wang dan pangkat** bukanlah segalanya. Berikan pekerja sesuatu yang lebih bermakna seperti **ucapan penghargaan dan terima kasih**. Bantu mereka memahami yang mereka sebenarnya telah menyumbang kepada pembangunan organisasi.

2. **Kongsi kejayaan** dengan semua staf. Yakinkan mereka bahawa segala pencapaian adalah hak milik bersama semua anggota organisasi.

3. **Sampaikan apa yang diharapkan** - berikan kepada mereka gambaran jelas apa yang diharapkan oleh ketua daripada mereka.

4. **Sedia mendengar** keluhan dan masalah pekerja - bukan sahaja masalah yang dinyatakan tetapi juga 'body language' yang ditunjukkan.



PUSAT KESIHATAN UITM
Tel: 03-55443833
Fax: 03-55443634
Web: www2.uitm.edu.my/hep/pks

GANGGUAN PEMAKANAN - PENYAKIT MENTAL REMAJA

Oleh: Dr Siti Nor Hafifah Abu Bakar

SIDANG REDAKSI

Penasihat:

Dr Zaiton Nasir

Ketua Editor:

Dr Dzulkifli Sahlan

Penolong Ketua Editor:

Khairul Anam Mokhtar

Setiausaha:

Azrina Mohd Mokhtar

Penulis:

Dr Nik Kamarudin Nik Nor

Dr Nik Muzaiman Mustapha

Dr Nurfaizinda Md Shah

Dr Siti Nor Hafifah Abu Bakar

Dr Wan Idris Wan Hussien

Grafik:

Erazni Omar

Edaran:

Mohd Fitri Minhaji@Mihat



Gangguan pemakanan telah lama menjadi masalah yang serius di pelbagai peringkat umur. Penyakit ini biasanya menunjukkan simptom-simptom awal dalam peringkat permulaan kehidupan seseorang remaja.

Walaupun tidak kurang juga remaja lelaki yang menderita masalah serupa, keadaan ini nampaknya lebih cenderung menyerang gadis remaja. Kebiasaannya, mereka yang menderita gangguan pemakanan akan menyalahkan faktor luaran seperti pengaruh rancangan televisyen atau gaya hidup keluarga yang tidak sihat.

Meskipun keadaan-keadaan ini turut mempengaruhi gangguan pemakanan, pada dasarnya, punca masalah ini terletak pada individu yang mengalami masalah itu sendiri. Kebanyakan gadis remaja atau lelaki yang menderita masalah gangguan pemakanan adalah mereka yang tidak berpuas hati dengan diri dan prestasi kehidupan mereka.

Bagi gadis remaja, lazimnya masalah ini berkemungkinan berpunca daripada kegagalan mereka dalam sesuatu aktiviti kegemaran termasuk gagal menarik perhatian lelaki. Keinginan untuk mengecapi berat badan ideal ataupun tanggapan bahawa 'kurus itu cantik' sekali gus mendorong gadis remaja mengamalkan gaya pemakanan tidak sihat. Adakalanya, pengaruh rakan sebaya menyebabkan remaja-remaja ini tertekan dengan realiti kehidupan dan terpaksa akur kepada kehendak trend.

Terdapat dua jenis gangguan pemakanan iaitu anoreksia nervosa dan bulimia nervosa. Remaja yang mengalami anoreksia akan mengamalkan diet yang melibatkan pengurangan jumlah kalori yang diambil sehingga mencecah tahap yang tidak masuk akal.

Biasanya, jumlah kalori harian yang disyorkan untuk setiap orang adalah sekitar 1,500 kalori. Sebaliknya, remaja yang mengalami anoreksia nervosa pula hanya mengambil kurang daripada 100 kalori sehari.

Remaja yang menderita masalah bulimia nervosa pula biasanya akan cuba menghadkan dietnya. Apabila mereka merasakan diri sudah terlebih makan, mereka akan berusaha mengeluarkan makanan sama ada melalui pengambilan ubat julap mahupun muntah. Jika dibiarkan berterusan, keadaan ini akan bertukar menjadi satu corak pemakanan tidak terkawal.

Terdapat cara untuk mencegah anak remaja anda daripada mudah terpengaruh kepada masalah gangguan pemakanan ini. Sebagai ibu bapa, anda boleh membenarkan anak berdiet tetapi pastikan pelan pemakanannya dipantau dari semasa ke semasa. Jika anda mengenal pasti simptom-simptom awal anak yang begitu mengambil berat terhadap berat badannya, jangan ingat ini hanya satu tempoh peralihan yang tidak payah diambil peduli. Sebaik-baiknya, duduk dan berbincang dengan anak mengenai pelan pemakanan serta senaman yang betul.

Anda boleh membantu dengan membeli makanan yang menyihatkan seperti buah-buahan, sayuran mentah dan salad. Buktikan kepada anak remaja anda bahawa tidak salah memakan tetapi sekurang-kurangnya berhati-hatilah dengan pilihan makanan yang diambil. Fahamilah bahawa ia adalah sejenis penyakit mental dan menghukum anak remaja anda tidak mungkin dapat memperbaiki keadaan.

Jika anda percaya anak remaja anda menderita gangguan pemakanan, segera dapatkan bantuan pakar profesional secepat mungkin. Dalam situasi seperti ini, ibu bapa mungkin rasa tidak terdaya tetapi fahamilah masalah ini jika dibiarkan hanya akan memudaratkan kesihatan anak remaja anda.

TAHNIAH KEPADA PENERIMA ANUGARAH "EMPLOYEE OF THE MONTH" PUSAT KESIHATAN UITM MALAYSIA:



Bulan Januari:

Azrina Mohd Mokhtar



Bulan Februari:

Dr Che Saudah Hj Abdulllah

Erazni Omar

SMILE
"The most beautiful thing is to see a person smiling... And even more beautiful is knowing that you are the reason behind it!"



SCABIES

DR. CH. DEVIKUMAR, SKM(H)

What is scabies?

Scabies is an itchy rash caused by a little mite that burrows in the skin surface. The human scabies mite's scientific name is '*Sarcoptes scabiei*'.

How does one get scabies?

Scabies is nearly always acquired by skin-to-skin contact with someone else with scabies. The contact may be quite brief, such as holding hands. Frequently it is acquired from children. Occasionally scabies is acquired via bedding or furnishings, as the mite can survive for a few days off its human host. Scabies is not due to poor hygiene.

Typically, an affected host is infested by about 10-12 adult mites. After mating, the male dies. The female scabies mite burrows into the outside layers of the skin where she lays up to 3 eggs each day for her lifetime of one to two months. The development from egg to adult scabies mite requires 10 to 14 days.

Symptoms and signs

Itch

The itching appears a few days after infestation. The itch is characteristically more severe at night and affects the trunk and limbs.

Rash

Scabies rash appears as tiny red, intensely itchy, bumps on the limbs and trunk. It can easily be confused with dermatitis or hives (and may be accompanied by these).

Acropustulosis

Blisters and pustules on the palms and soles are characteristic of scabies in infants. Scabies rarely affects the face and scalp. This may be the case in young babies and bed-bound elderly patients.

Diagnosis

Scabies can affect children, young adults and the elderly in every community. Think of it if you or your child has developed a widespread itchy rash, especially if there's been close contact with another itchy person. However, not everyone who itches has scabies.

Treatment

Suitable cream to treat scabies available include:

- 25% benzyl benzoate lotion, applied daily for 3 days.
- 5% permethrin cream, left on for 8-10 hours.
- 0.5% aqueous malathion lotion, left on for 24 hours.

The cream or lotion has to be applied before bed to the whole body from the chin to soles. The scalp and face also need to be treated in children under 2 years, those confined to bed, and some others with reduced resistance.

A repeat treatment a week later is often recommended. It should not be repeated for several weeks after that without medical advice. Overuse of insecticides will irritate the skin. This treatment should be followed the next morning by laundering of sheets and pillow cases and any clothes worn against the skin.

Most people's itch improves within a few days of treatment but it may take 4-6 weeks for the itch and rash of scabies to clear completely because of dead mites at the skin surface. These will be slowly cast off.



Scabies infestation in infants often causes vesicopustules on the feet



Scabies on wrist

To reduce the risk of the treatment failing:

- Ensure the treatment lotion is applied to the whole body from the chin down.
- Leave it on for the recommended time and reapply it after washing.
- Apply the lotion under fingernails using a soft brush.
- Obtain antibiotics from your doctor if there is crusting and secondary infection.
- Ensure all close contacts are treated, whether or not they are itchy.

HARI BERTEMU PELANGGAN

(22-25 Feb 09)



PERBARISAN SEMPENA MAULIDUL-RASUL (27 Mac 09)



KEMPEN CARA HIDUP SIHAT

(3-5 Mac 09)



Perasmian



Ceramah



Pemeriksaan
Kesihatan



Kuiz
Kesihatan



Ceramah
Kesihatan



Derma
Darah



BENGKEL KESELAMATAN KEBAKARAN (21 Jan 2009)

Demonstrasi & latihan



Taklimat

Mesyuarat

Riadah Pagi

BENGKEL PEMANTAPAN PERKHIDMATAN KESIHATAN UiTM DI KAMPUS-KAMPUS NEGERI SIRI II (27 Feb—1 Mac 09)

Senaman Chairobit

Pembentangan

Berkah

BUASIR

Soalan: Saya mengalami masalah sering sembelit. Baru-baru ini saya mengalami pendarahan ketika membuang air besar. Doktor mengatakan yang saya mengalami buasir. Bolehkah doktor memberi penerangan lanjut dan bagaimana untuk merawat masalah saya ini. Terima kasih.

Jawapan:

Buasir merupakan penyakit yang sering berlaku pada orang dewasa. Dianggarkan kira-kira 5% populasi mengalami masalah ini. Walaubagaimanapun, bilangan tersebut mungkin dibawah angka sebenar oleh kerana ramai pesakit enggan atau merasa malu untuk mendapatkan rawatan.

Buasir ialah keadaan dimana salur darah di bahagian hujung usus besar bengkak dan mengembang. Sekiranya ia berlaku di kawasan paling hujung usus besar (disebut kawasan anus), buasir boleh kelihatan dari luar dan ia dipanggil buasir 'external'. Sekiranya buasir berlaku dikawasan usus yang lebih dalam (kawasan rektum), ianya tidak kelihatan dari luar dan dipanggil buasir 'internal'.

Gejala

1. Buasir 'internal':

Walaupun tidak kelihatan dari luar, pesakit buasir 'internal' biasanya boleh merasa sedikit tekanan pada bahagian hujung anus. Buasir 'internal' biasanya tidak sakit tetapi ianya boleh luka dan berdarah ketika membuang air besar. Buasir 'internal' juga kadangkala mengeluarkan cecair 'mucus' yang boleh mengalir keluar ke kawasan kulit di sekitar anus dan menyebabkan rasa gatal di kawasan berkenaan. Sekiranya saiz buasir 'internal' menjadi terlalu besar, ia boleh terkeluar di hujung anus dan kelihatan dari luar. Buasir 'internal' yang terkeluar menyebabkan rasa sakit.

2. Buasir 'external':

Oleh kerana buasir 'external' terletak di bahagian hujung anus, ianya boleh dilihat dari luar dan kelihatan seperti longgokan buah anggur. Buasir 'external' lebih sakit, lebih mudah berdarah dan gatal. Aliran darah yang tersekat pada tisu buasir ini kadangkala berkumpul dan membentuk gumpalan darah. Gumpalan yang tersekat ini menyebabakan rasa sakit yang amat teruk.

Faktor Penyebab

Buasir terjadi akibat meningkatnya tekanan pada salur darah di sekitar anus. Faktor-faktor yang boleh menyebabkan meningkatnya tekanan tersebut termasuk:

1. Keadaan sembelit berpanjangan yang memerlukan seseorang itu meneran dengan kuat semasa membuang air besar.
2. Cirit birit yang teruk.
3. Mengangkat barang yang berat.
4. Obesiti.
5. Kehamilan dan proses kelahiran bayi.

Rawatan

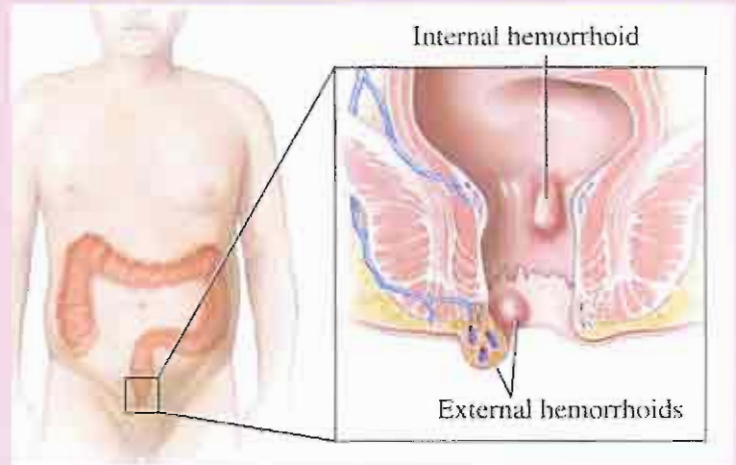
1. Terdapat **krim** yang boleh disapukan pada bahagian buasir bagi mengurangkan rasa sakit pada bahagian berkenaan.
2. **Pil** bagi mengecutkan salur darah yang bengkak dapat membantu mengecutkan buasir. Pil seperti Daflon 500 juga selamat digunakan semasa mengandung.
3. Teknik **surgeri**: Masalah buasir yang teruk memerlukan rawatan lanjut di hospital. Terdapat beberapa kaedah surgeri yang digunakan, antaranya:

RUANGAN ANDA TANYA KAMI JAWAB

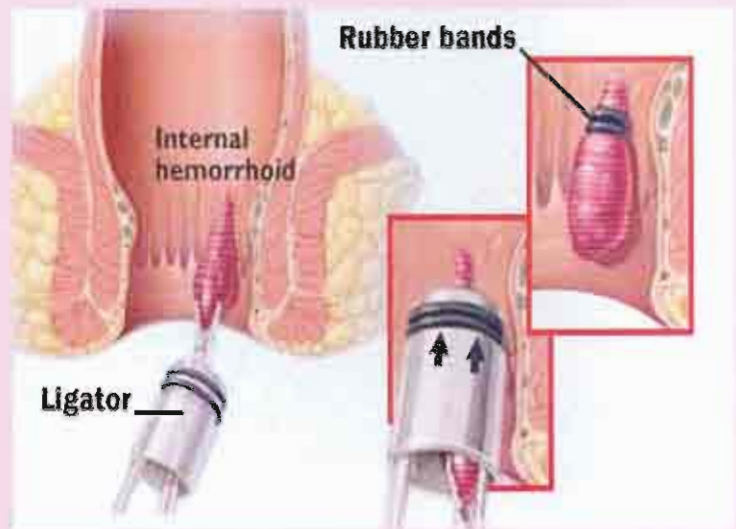
E-mail kan masalah kesihatan anda ke:

dr_dzulki@salam.uitm.edu.my

Masalah kesihatan anda akan kami jawab.



Gambar1: Kedudukan buasir 'internal' dan 'external'



Gambar2: Teknik rawatan 'rubber banding'

a) **Teknik 'rubber banding'**: Teknik ini seringkali digunakan untuk pesakit buasir. Prosedur ini melibatkan penggunaan gelang getah yang diikat pada bahagian pangkal tisu buasir menggunakan peralatan khas. Ikatan getah ini akan memutuskan bekalan darah ke tisu buasir dan akibatnya tisu tersebut akan mati dan tertanggal dengan sendirinya nanti.

b) **'Hemorrhoidectomy'**: Iaitu teknik surgeri biasa dimana tisu buasir akan dipotong dan bahagian luka yang tinggal akan dijahit semula. Pembedahan seperti ini seringkali dilakukan untuk saiz tisu buasir yang agak besar.

c) Gumpalan darah beku pada buasir 'external' kadangkala memerlukan doktor membuat **pembedahan kecil mengeluarkan darah beku** berkenaan.

Tips untuk pesakit buasir:

- Buasir 'internal' yang terkeluar seboleh-bolehnya perlu ditolak semula masuk ke dalam anus.
- Elakkan keadaan sembelit dengan mengambil diet yang kaya dengan serat seperti buah-buahan dan sayur-sayuran serta minum banyak air.



UiTM KELANTAN:

LATIHAN BENCANA KEMALANGAN
JALANRAYA AGENSI
KERAJAAN/SWASTA DAERAH
MACHANG 2009 (21 Februari 2009)



Khabar Dari UNIT KESIHATAN UiTM KAMPUS NEGERI

UiTM SABAH:

KARNIVAL KESIHATAN (25 Februari 2009)



KURSUS PERTOLONGAN CEMAS & UPACARA
MENANDATANGANI BANNER 'Freedom For Palestine'
(29 Januari – 1 Februari 2009)



UiTM PERLIS:

PROGRAM 'KEEP FIT' (20-22 Februari 2009)



PERLINDUNGAN PERUBATAN PELAYARAN
DI SELAT MELAKA (20-22 Februari 2009)



LAWATAN KELAB MEDIC CREW & UNIT KESIHATAN UiTM
SABAH KE RUMAH WARGA TUA SRI PITCHARD
(7 Februari 2009)



MEROKOK.....TAK NAK !!!!

Oleh: Dr Nik Kamarudin Nik Nor

Merokok merupakan amalan yang sememangnya mendatangkan banyak keburukan kepada manusia. Ianya dibahagikan kepada dua kategori iaitu **perokok aktif** (menyedut asap aliran utama) dan **perokok pasif** (menyedut asap lebihan iaitu gabungan aliran sisi dari rokok dan asap aliran utama yang dihembus keluar oleh perokok). Hakikatnya, **perokok pasif** mempunyai kesan yang **lebih merbahaya** berbanding perokok aktif dengan risiko menyedut 2 kali ganda nikotin, 3 kali ganda tar, 5 kali ganda karbon monoksida dan 50 kali ganda bahan kimia merbahaya.

Dari aspek kesihatan, merokok mengakibatkan:

- Kematian (mortality) meningkat.
 - 50 % perokok mati kerana merokok.
 - Purata perokok hilang 20 tahun jangka hayat kerana sakit jantung, kanser, strok, COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease).
- Penyakit (morbidity) meningkat.
 - 40 jenis penyakit berkaitan dengan amalan merokok.
 - Berlaku kerosakan organ tubuh yang kekal.
- Kualiti kehidupan menurun.
 - Stamina / kecergasan terjejas.
 - Proses penuaan cepat (nampak tua).
 - Kemurungan.
 - Mati pucuk.
 - Kerosakan gigi.

Kandungan asap rokok

Asap rokok mengandungi lebih kurang 4000 bahan kimia beracun termasuklah :

- Nikotin (menyebabkan ketagihan).
- 43 Bahan karsinogen (penyebab kanser).
- 200 bahan toksik termasuklah tar & ammonia.
- Bahan iritan.
- Alkohol.

Kenapa anda MESTI berhenti merokok?

A. Faktor kesihatan

- Supaya hidup lebih lama kerana rokok sememangnya membunuh.
- Menghindari racun (terdapat lebih 4000 bahan kimia beracun dan bahan karsinogenik).
- Untuk mencegah penyakit (terdapat 40 penyakit dikaitkan dengan merokok).
- Supaya anda lebih sihat (jarang mengalami jangkitan paru-paru, batuk, selsema dll).
- Melindungi orang lain (anak / isteri / rakan akan menjadi perokok pasif).
- Menjadi teladan yang baik (terutama kepada anak anda atau kanak-kanak lain).
- Meningkatkan kecergasan kerana merokok mengganggu pengaliran darah dalam badan.
- Nafas lebih segar dan tidak berbau.
- Kulit yang lebih sihat dan meningkatkan deria rasa dan bau.
- Gigi lebih putih dan menarik.
- Meningkatkan kesuburan lelaki.



Gambar: Kandungan asap rokok

B. Faktor agama

Muzakarah Jawatankuasa Majlis Fatwa Kebangsaan, Bahagian Hal Ehwal Islam Malaysia kali ke 37 yang bersidang pada 23 Mac 1995 di Pusat Islam, Kuala Lumpur memutuskan " Bahawa merokok adalah haram dari pandangan Islam kerana padanya terdapat kemudaratan "

C. Faktor kewangan

Merokok sememangnya merupakan satu pembaziran yang nyata. Sebatang rokok dengan purata harga RM0.50 mengakibatkan RM10.00 sehari terbuang (20 batang sehari) bersamaan RM300.00 sebulan dan bersamaan RM3600.00 setahun serta bersamaan RM36000.00 dalam masa 10 tahun (sebuah Perodua Myvi)

Di zaman kemelesetan ekonomi ini, bertindak dan berubahlah ke arah yang lebih baik dengan menghindari diri dari perbuatan sia-sia dan memudaratkan iaitu merokok.

Sekiranya anda hendak berhijrah kearah kehidupan yang lebih baik, lakukan perkara berikut :

- Menanam azam dan tekad yang kuat untuk berhenti merokok dan sentiasa memohon doa kepada Tuhan.
- Meminum air atau mengunyah makanan seperti buah epal, lobak merah dan sebagainya.
- Melengah-lengahkan dari menyalakan api rokok dengan melakukan sesuatu yang lain.
- Menarik nafas panjang.
- Melakukan aktiviti –aktiviti lain seperti beriadah, berkebun, beribadat dan lain-lain.
- Mandi sekerap mungkin.
- Mengambil ubat tertentu seperti Nicotine Replacement Therapy (NRT), Bupropion SR (Zyban), Varenicline tartrate (Champix) mengikut nasihat doktor.

Oleh itu, berhentilah merokok. Sayangi dan selamatkanlah diri anda kerana anda disayangi oleh ibubapa, keluarga dan rakan-rakan.