

VITAMIN DAN KEPENTINGANNYA



Oleh: Nor Azlina Nawawi

Vitamin merupakan salah satu daripada nutrient asas dan penting dalam diet. Ianya membantu proses tumbesaran dan fungsi tubuh. Sumber vitamin boleh didapati secara semulajadi dari makanan yang diambil sehari-hari dan tidak semestinya didapati dari sumber pil-pil yang dijual di pasaran. Kuantiti vitamin yang diperlukan bergantung kepada umur, jantina dan aktiviti fizikal. Perlu diingat hanya sejumlah kecil vitamin diperlukan oleh tubuh badan kita dan pengambilan vitamin yang banyak bukan bermakna ianya lebih baik.

Tips berikut dapat membantu mengekalkan kandungan vitamin dalam makanan:

Beli sayur-sayuran segar lebih kerap 2-3 kali seminggu dan simpan di tempat yang sejuk.

- Makan sekurang-kurangnya 5 hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari.
- Guna semula kuah, sup dan stew.
- Gunakan roti gandum penuh atau roti berserat.

Elakkan:

- Memotong sayur-sayuran terlalu kecil.
- Memasak terlalu lama.
- Menggunakan soda berkarbonat semasa memasak.

Vitamin A

Sumber: Minyak pati ikan, telur, mentega, susu, keju, hati, apricot, kobis dan lobak merah.

Kepentingannya: Penglihatan pada waktu malam dan kulit yang sihat.

Vitamin B1

Sumber: Ragi, bijirin penuh, daging, hati, kacang, legume dan kentang.

Kepentingannya: Fungsi normal sel saraf, otot jantung dan metabolisme karbohidrat bagi menghasilkan tenaga.

Vitamin B2

Sumber: Ragi, telur, susu, keju, hati, buah pinggang dan sayuran hijau.

Kepentingannya: Metabolisme protein dan karbohidrat serta mempertahankan membran mucus.

Vitamin B6

Sumber: Ragi, bijirin penuh, ikan, hati.

Kepentingannya: Metabolisme asid amino dan fungsi sel.

Vitamin B12

Sumber: Telur, susu, keju, mentega, hati, daging lembu.

Kepentingannya: Pertumbuhan sel darah merah dan fungsi normal sel saraf.



Diet seimbang: Kuantiti vitamin yang diperlukan oleh tubuh mencukupi apabila diet diambil dengan seimbang seperti yang ditunjukkan dalam piramid makanan di atas

Biotin

Sumber: Dalam semua jenis makanan

Kepentingannya: Penghasilan tenaga dari lemak dan karbohidrat serta pembentukan hormon.

Asid folik

Sumber: Ragi, hati, buah pinggang, sayuran hijau dan buah-buahan.

Kepentingannya: Pembentukan sel darah merah.

Asid pantotenik

Sumber: Gandum penuh, telur, hati, buah pinggang, kacang, kobis.

Kepentingannya: Memastikan fungsi normal enzim yang terkandung dalam sel badan.

Vitamin C

Sumber: Buah-buahan sitrus, tomato, kentang, sayuran hijau.

Kepentingannya: Pertumbuhan normal sel tisu dan membaiki serta memastikan salur darah berfungsi secara normal.

Vitamin D

Sumber: Minyak hati ikan, telur, mentega, hati, yis.

Kepentingannya: Penyerapan normal kalsium dan fosforus serta pembentukan tulang.

Vitamin E

Sumber: Telur, minyak sayuran, gandum, bijirin, sayuran hijau.

Kepentingannya: Penting untuk menstabilkan membran sel.

Vitamin K

Sumber: Minyak sayuran, kobis, bayam, bunga kobis

Kepentingannya: Untuk fungsi normal pembekuan darah.

Niasin

Sumber: Daging, ikan, kacang, bijirin gandum penuh, yis.

Kepentingannya: Metabolisme sel, penyerapan karbohidrat dan kesihatan kulit.

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

SIDANG REDAKSI

Penasihat:

Dr Zaiton Nasir

Ketua Editor:

Dr Dzulkifli Sahlan

Penolong Ketua Editor:

Khairul Anam Mokhtar

Setiausaha:

Azrina Mohd Mokhtar

Penulis:

Dr Ernie Rozaini Sulaiman

Dr Wan Rafidah Zawani

SN Rohana Fauzi

Pn Nor Azlina Nawawi

Fotografi:

Mohd Amir Arshad

Edaran:

Mohd Fitri Minhaj@Mihat

TAHNIH KEPADA
PENERIMA ANUGERAH
"EMPLOYEE OF THE
MONTH" PUSAT KESIHATAN
UITM SHAH ALAM:



Bulan September
SN Rohana Fauzi



Bulan Oktober
Jumali Md. Sharif



Bulan November
Helmi Shahbrul Johari

GASTRITIS

Oleh: Dr Dzulkifli Sahlan

Gastritis merupakan keadaan dimana berlaku keadaan radang pada dinding perut. Keradangan ini kadangkala menjadi lebih teruk dan menyebabkan terjadinya ulser. Gastritis boleh terjadi secara tiba-tiba (gastritis akut) atau perlahan-lahan dalam tempoh yang panjang (gastritis kronik).

GEJALA

1. Sakit pada bahagian atas abdomen - yang boleh menjadi bertambah baik atau bertambah teruk dengan pengambilan makanan.
2. Loya
3. Muntah
4. Hilang selera makan
5. Kembang

Gastritis akut berlaku tiba-tiba, menyebabkan rasa loya dan sakit di bahagian atas abdomen. Gastritis kronik berlaku perlahan-lahan dan menyebabkan rasa kembang selepas makan.

PENYEBAB

Gastritis berlaku oleh kerana lapisan dalam dinding perut menjadi lemah atau rosak. Lapisan ini penting dan diperlukan untuk melindungi lapisan lebih dalam daripada hakisan asid yang dikeluarkan untuk mencernakan makanan dalam perut. Kerosakan atau lapisan yang lemah ini membolehkan tindakan asid dan menyebabkan keradangan pada lapisan dinding perut. Beberapa faktor dikenalpasti menyebabkan keadaan ini berlaku:

1. Jangkitan bakteria

Individu yang dijangkiti bakteria *Helicobacter pylori* boleh mengalami gastritis terutama jenis kronik. Kebanyakan individu pernah dijangkiti bakteria ini tetapi tidak semuanya menunjukkan gejala dan komplikasi. Pada sesetengah individu, *H. pylori* merosakkan lapisan dinding perut dan menyebabkan masalah gastritis.

2. Penggunaan ubat penahan sakit dengan kerap

Penggunaan ubat penahan sakit yang banyak atau kerap menyebabkan kesan sampingan iaitu radang pada dinding perut.

3. Pengambilan alkohol

Pengambilan alkohol terutama dalam jumlah yang banyak juga boleh menghakis lapisan dinding perut.

4. Stres

Keadaan stres yang disebabkan oleh pembedahan major, luka terbakar yang teruk dan jangkitan kuman yang teruk juga boleh menyebabkan terjadinya gastritis.



Gambar: Keadaan radang pada dinding perut

5. Autoimun

Keadaan yang jarang-jarang berlaku dimana antibodi dihasilkan oleh sistem imun tubuh bagi menyerang sel-sel normal pada dinding dalam perut dan merosakkannya. Keadaan ini dikenali sebagai gastritis autoimun.

KOMPLIKASI

Gastritis yang tidak dirawat boleh dan menyebabkan terjadinya ulser pada dinding perut. Pada keadaan yang lebih teruk, pendarahan boleh terjadi dari ulser tersebut.

RAWATAN

1. Antasid

Contoh: Maalox, Zellox, Gelusil.

Antasid dalam bentuk cecair atau pil merupakan ubat yang paling biasa digunakan. Ubat-ubat ini akan mengurangkan keadaan berasid dalam perut.

2. 'Acid blockers'

Contoh: Cimetidine (Tagamet), Ranitidine (Zantac), Famotidine.

Ubat-ubat ini mengurangkan penghasilan asid dalam perut.

3. 'Proton pump inhibitor'

Contoh: Omeprazole (Losec), Osemoprazole (Nexium).

Ubat-ubat ini mengurangkan asid dengan cara menyekat tindakan pam pada sel yang mengeluarkan asid pada dinding perut.

4. Rawatan eradikasi bakteria *H. pylori*

Dalam keadaan tertentu, doktor akan memberikan rawatan bagi menyingkirkan bakteria ini. Lazimnya kombinasi 2 jenis antibiotik bersama perencat pam proton digunakan untuk rawatan eridikasi ini.

Fibroadenoma

Oleh: Dr Dzulkifli Sahlan

Fibroadenoma

Fibroadenoma merupakan ketulan bukan kanser yang tumbuh pada organ payudara wanita. Ia seringkali terjadi pada wanita dalam lingkungan usia 20-30 tahun. Ia mudah dirasa dengan tangan dan tidak sakit apabila disentuh. Fibroadenoma merupakan jenis tumor payudara yang paling sering terjadi. Saiznya berbeza-beza antara 1 cm hingga beberapa cm. Ia boleh membesar semasa hamil dan pada ibu yang menyusukan bayi.

TANDA DAN GEJALA

Ketulan fibroadenoma biasanya berbentuk bulat dan tidak melekat dengan tisu-tisu lain di sekitarnya. Disebabkan ianya terasing dengan tisu payudara lain, ketulan ini boleh digerakkan sedikit dengan tangan. Pesakit boleh mempunyai satu atau lebih ketulan fibroadenoma pada satu-satu masa. Pada kebiasaannya, saiz ketulan adalah antara 1-2 cm tetapi ianya boleh menjadi lebih besar lagi. Fibroadenoma dengan saiz diameter melebihi 5cm dikenali sebagai 'giant fibroadenoma'.

PENYEBAB terbentuknya ketulan fibroadenoma tidak diketahui. Walaubagaimanapun, ia dipercayai berkaitan dengan faktor hormon oleh kerana ianya lebih sering terjadi pada peringkat umur yang reproduktif, saiznya yang membesar semasa hamil dan mengecut pada usia menopause.

KOMPLIKASI

Risiko terjadinya komplikasi seandainya ketulan fibroadenoma tidak dibuang adalah bergantung kepada jenis tisu yang terdapat dalam ketulan tersebut samada ianya jenis 'simple' atau 'complex'.

a) 'Simple fibroadenoma'

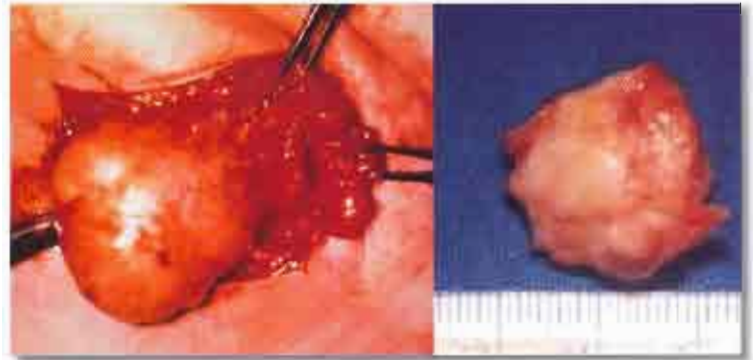
Kebanyakan fibroadenoma adalah dari jenis 'simple'. Fibroadenoma jenis ini tidak menyebabkan komplikasi dan tidak meningkatkan risiko untuk ianya menjadi kanser.

b) 'Complex fibroadenoma'

Fibroadenoma jenis 'complex' mempunyai perubahan pada struktur tisu yang dikenali sebagai kalsifikasi. Ketulan dengan kalsifikasi ini sendirinya tidak akan bertukar menjadi ketulan kanser tetapi pesakit yang mempunyai ketulan jenis ini berisiko untuk mendapat kanser payudara pada usia lebih dewasa nanti. Walaubagaimanapun, secara keseluruhannya, risiko seseorang individu itu untuk mendapat kanser payudara disebabkan beliau mempunyai 'complex fibroadenoma' adalah rendah berbanding faktor-faktor risiko kanser payudara lainnya.

UJIAN-UJIAN YANG DIJALANKAN

1. Pemeriksaan fizikal.
2. Mammografi
3. Ultrasound



Gambar: 1. Fibroadenoma dikeluarkan melalui pembedahan 2. Saiz fibroadenoma biasanya antara 1-5 cm

4. FNAC (Fine needle aspiration cytology)

5. Core needle biopsy

Pesakit tidak perlu menjalani kesemua ujian-ujian yang dinyatakan di atas. Jenis ujian yang dipilih oleh doktor bergantung kepada hasil pemeriksaan fizikal payudara iaitu bagaimana keadaan ketulan tersebut disamping wujudnya faktor-faktor lain seperti sejarah keluarga yang mengidap kanser dan lain-lain lagi. Sekiranya melalui pemeriksaan fizikal dapat dipastikan ianya fibroadenoma, pesakit boleh terus diberi rawatan tanpa melalui ujian-ujian tersebut.

RAWATAN

Pembedahan merupakan satu-satunya cara untuk mengeluarkan ketulan fibroadenoma. Fibroadenoma dengan saiz yang agak besar kadangkala mengubah bentuk payudara dan ianya patut dikeluarkan (dibuang). Doktor juga biasanya akan mencadangkan pembedahan sekiranya ketulan ini menyebabkan pesakit merasa runsing walaupun ujian-ujian yang dijalankan telah membuktikan yang ketulan tersebut hanyalah fibroadenoma yang mana ianya bukanlah sejenis kanser.

Prosedur pembedahan mengeluarkan ketulan fibroadenoma dinamakan 'lumpectomy' atau 'excisional biopsy'. Pembedahan boleh dijalankan melalui kaedah bius setempat (iaitu ubat bius disuntik di sekitar kawasan ketulan dan menyebabkan kawasan tersebut menjadi kebas) atau bius keseluruhan (iaitu pembedahan dijalankan dalam keadaan pesakit tidak sedarkan diri).

Ketulan fibroadenoma akan dikeluarkan bersama sebahagian tisu payudara yang berada di sekitarnya. Ketulan yang dikeluarkan akan dihantar ke makmal untuk ujian tisu bagi memastikan yang ianya benar-benar tisu fibroadenoma dan bukannya tisu kanser.

Perlu difahami, walaupun ketulan fibroadenoma telah dikeluarkan melalui pembedahan tidak bermakna pesakit tersebut tidak akan mendapat penyakit yang sama di masa hadapan. Fibroadenoma boleh tumbuh untuk kali kedua dan seterusnya pada pesakit yang sama.

AKTIVITI PUSAT KESIHATAN

28 OKT 09 AUDIT AKNC



2-5 DIS 09 PENYERTAAN DALAM PERINGKAT UITM KALI KE-14 DI



17 NOV 09 GOTONG ROYONG SS PUSAT KESIHATAN



3 DIS 09 LAWATAN KERJA KE PUS



20 NOV 09 MAJLIS MINUM PETANG & ANUGERAH KUALITI STAF PUSAT KESIHATAN



7-9 DIS 09 MESYUARAT PEMANTAPAN & KESIHATAN UITM DI HOTEL M



24-25 NOV 09 KURSUS CPR (DENGAN KERJASAMA JPBSM)



4 DIS 09 LAWATAN PENANDAARA DARUL IMAN KE PUSAT KESIHATAN



2 DIS 09 LAWATAN KERJA KE UNIT PENGURUSAN KUALITI UITM PERAK



14 DIS 09 MESYUARAT STAF PUS



OKTOBER- DISEMBER 2009



KONVENSYEN KIK
UITM PERLIS



14 DIS 09 MAJLIS MERAIKAN STAF BERSARA (PN NATME)
& STAF-STAF BERPINDAH



AT SEJAHTERA USM



15-16 DIS 09 KURSUS KAUNTER CEMERLANG
DI PUSAT KESIHATAN UITM



AN PERKHIDMATAN PERUBATAN
PAKOTA, MELAKA



18-20 DIS 09 'MEDICAL STANDBY' UNTUK KARNIVAL
IKTIRAF - UITM SHAH ALAM



AN DARI UNIVERSITI
AN UITM



21 DIS 09 KURSUS ASAS PENGENDALIAN MAKANAN
DI AUDITORIUM AKADEMI PENGAJIAN BAHASA UITM SHAH ALAM



T KESIHATAN



22-24 DIS 09 KURSUS MEMBINA PASUKAN (TEAM BUILDING)
DI PUSAT LATIHAN UITM KG GAJAH





10 tips Untuk Mengelak Tekanan

SN Rohana Fauzi



VS



- 1 Sentiasa kenalpasti kekuatan dan kelemahan diri sendiri.**
Untuk mengelakkan dari rasa kecewa dalam menghadapi kegagalan, anda seharusnya mengetahui dan memahami had kemampuan anda dan cuba membina matlamat yang jelas serta mampu untuk dicapai.
- 2 Terima kegagalan dengan fikiran yang positif.**
Cuba sedaya upaya untuk menjalankan tanggungjawab yang diamanahkan sebaik yang mungkin dan menghargai hasil usaha anda walaupun ia tidak sehebat mana. Berjanjilah pada diri sendiri untuk menerima setiap kegagalan sebagai lumrah dalam kehidupan.
- 3 Berfikiran terbuka.**
Pendapat bahawa anda kuat dan mampu menghadapi setiap masalah dalam semua keadaan tidak membantu menyelesaikan masalah. Cuba belajar untuk meluahkan atau berkongsi masalah dengan orang yang rapat dan boleh dipercayai untuk membantu anda ketika menghadapi masalah.
- 4 Bersikap terbuka untuk terima bantuan dan sokongan orang lain.**
Sentiasa menghargai sokongan dan bantuan yang diberikan oleh keluarga, saudara mara dan rakan-rakan ketika menghadapi masalah.
- 5 Sedia menjalin persahabatan.**
Setiap dari kita yang bergelar manusia biasa memerlukan rakan-rakan dan ahli keluarga. Tanpa mereka kita akan merasa tersisih dan kesunyian.
- 6 Bina kehidupan yang menarik.**
Hayati sepenuhnya kehidupan. Sentiasa menghargai segala keindahan di sekeliling anda. Hidup bukan sekadar survival tetapi lebih kepada menikmati dan mensyukuri nikmat Allah.
- 7 Menjadi diri anda sendiri.**
Berani melakukan apa yang anda suka. Terima hakikat bahawa dalam kehidupan ini kita diberi banyak pilihan. Walaubagaimanapun kadangkala kita terpaksa menerima apa yang telah ditakdirkan oleh ilahi. Kita perlu membina keyakinan diri untuk menghadapi situasi ini.
- 8 Sentiasa buka minda melihat sesuatu dalam pelbagai perspektif.**
Jadilah seorang yang kreatif dalam menyelesaikan sesuatu masalah. Lihat sesuatu perkara dalam pelbagai perspektif supaya anda dapat membuat perancangan yang lebih teliti untuk memperbaiki keadaan.
- 9 Perbetulkan keadaan.**
Bentuk kembali pemikiran yang terganggu. Jangan anggap kegagalan sebagai noktah terakhir dalam usaha anda.
- 10 Senyum sentiasa terukir di bibir.**
Senyuman adalah penawar yang mujarab. Dengan senyuman, dunia ini ibarat milik anda.



Khbar Dari Uitm HAMPUS PUNCAK ALAM dan PUNCAK PERDANA



KEMPEN DERMA DARAH DI KAMPUS PUNCAK ALAM

Kempen ini telah di adakan di FSK 6 pada 18 & 19 Ogos 2009. Kempen yang dianjurkan oleh Kementerian Pendidikan Tinggi bersama Pusat Darah Negara telah berjaya mengumpul sebanyak 121 penderma darah. Dengan sambutan yang amat menggalakkan, semoga kempen ini dapat diteruskan lagi pada masa akan datang.



JAMUAN HARI RAYA UNIT KESIHATAN KAMPUS PUNCAK ALAM & PUNCAK PERDANA

Pada 16 Oktober 2009, satu jamuan hari raya gabungan bersama Unit Kesihatan Puncak Alam & Puncak Perdana bertempat di Unit Kesihatan Kampus Puncak Alam telah diadakan. Semua kakitangan pentadbiran dari kedua-dua kampus dan juga kakitangan dari Pusat Kesihatan Shah Alam telah di jemput hadir bagi memeriahkan jamuan tersebut. Pelbagai juadah telah disediakan secara gotong-royong. Antara menu istimewa yang disediakan adalah nasi dagang terengganu, pulut panggang, ketupat, soto dan laksa penang. Seramai 100 orang tetamu dianggarkan telah hadir ke jamuan tersebut.



AKTIVITI PELAKSANAAN 5S

Didalam kesibukan pengubahsuaian ruang klinik dan memberikan perkhidmatan kepada pelanggan, Unit Kesihatan Kampus Puncak Alam juga tidak ketinggalan dalam melibatkan diri dalam mempraktikkan amalan 5S. Aktiviti ini bertujuan untuk mengemaskini dokumen dan sustanatur di Unit Kesihatan. Fail-fail yang telah memenuhi ruang kabinet di susun semula supaya lebih teratur dan kemas bagi memudahkan pencarian rekod pesakit. Satu sudut 5S juga telah diwujudkan. Semoga slogan 5S iaitu SELESA, SEMPURNA DAN SELAMAT akan menjadi matlamat amalan bagi semua kakitangan di Unit Kesihatan Kampus Puncak Alam.

Doktor Di Dapur

Dr Ernie Rozaini Binti Sulaiman.

Resepi makanan sihat sering kali dikatakan tidak menyelerakan, kurang 'rasa' dan tidak menarik. Segmen ini akan mengubah tanggapan anda dan resipi pilihan adalah yang telah diuji rasa dan pasti tidak akan mengecewakan anda. Anda boleh menghidangkan sajian ini dengan penuh gaya dan bersedia untuk menerima pujian. Apa yang pasti, kesihatan anda dan keluarga di tangan anda sendiri!



Resepi yang ini adalah alternatif kepada cara masakan ikan jeruk konvensional iaitu goreng. Dengan menggunakan cara kukus yang tidak berminyak dan sangat kaya dengan serat, sajian ini sangat sesuai untuk ibu-ibu dalam pantang. Namun

bagi penghidap Hipertensi (Penyakit Darah Tinggi), anda tidak digalakkan mencuba atau jika sangat kempunan, boleh makan sedikit sahaja terutama bahagian seratnya.

Tenggiri Jeruk Kukus Asam

Bahan:

- 2 keping ikan tenggiri jeruk (dipotong selebar 2 inci setiap satu)
- ½ labu bawang besar (dipotong memanjang)
- 2 inci halia muda (dihiris nipis, memanjang)
- 5 biji cili padi (dipotong kecil)
- 1 biji tomato (didadu sederhana besar)
- 1 batang serai (dimayang halus)
- 1 helai daun limau purut (dimayang halus)
- 5 biji limau kasturi

Cara:

- Bersihkan ikan tenggiri jeruk dan rendam seketika untuk mengurangkan rasa masin. Kemudian tos kering.
- Masukkan kesemua bahan yang telah dipotong (kecuali limau kasturi) ke dalam bekas tahan panas dan gaul sebati.
- Masukkan ikan tenggiri dan gaul sekadar rata.
- Kukus selama 10 minit atau sehingga masak dengan api sederhana besar. Jangan ditutup bekas ikan.
- Apabila ikan telah masak, angkat dan perahkan jus limau kasturi.
- Sedia dihidangkan dengan nasi panas.

Selamat mencuba !