



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

### Penulis:

Dr Nik Kamarudin Nik Nor

Dr Hafizan Hamzah

Dr Nik Muzaiman Mustapha

Dr Nurfaizlinda Md Shah

Dr Meor Adzmezy Sagiruddin

Dr Siti Noor Hafifah

Sister Mahani Daud

Khairul Anam Mokhtar

### Grafik:

Khairul Anam Mokhtar

### Edaran:

Mohd Fitri Minhaj@Mehat

## Dari Meja *Timbalan Naib Canselor HEP*

*Assalamualikum Warahmatullahi Wabarakatuh,*

Syukur alhamdulillah, HEP kini telah mempunyai satu lagi ahli baru. Pusat Kesihatan UiTM telah menyertai semula keluarga besar HEP & Alumni. Saya begitu optimis dan yakin bahawa perubahan struktur organisasi ini akan memantapkan lagi sistem penyampaian perkhidmatan kepada para pelanggan kita terutamanya pelajar.

Saya ingin mengambil kesempatan ini untuk mengucapkan tahniah dan syabas kepada seluruh warga kerja Pusat Kesihatan UiTM atas pelancaran buletin *i\_sihat@UiTM*. Semoga ianya akan membantu meningkatkan kesedaran seluruh warga UiTM tentang pentingnya menjaga kesihatan diri disamping dapat memberikan pelbagai tip kesihatan yang berguna.

Prevalen penyakit-penyakit kronik seperti penyakit kardiovaskular, diabetes dan kanser semakin meningkat di Malaysia. Di UiTM sendiri, telah ramai di kalangan kita yang mengidap penyakit-penyakit tersebut. Keadaan ini menunjukkan kemungkinan



Selama ini kita kurang menitikberatkan cara hidup yang sihat. Pemakanan yang tidak seimbang, kurang melakukan aktiviti fizikal dan merokok adalah antara sebab yang memang diketahui menjadi punca masalah ini.

Usaha-usaha perlu dilakukan bagi memberi kesedaran dan pendidikan kesihatan kepada seluruh warga UiTM tidak kira pelajar mahupun staf. Saya yakin Pusat Kesihatan UiTM mampu memainkan peranannya dan akan lebih aktif dalam mempromosikan kesihatan kepada seluruh warga UiTM. Semoga usaha ini akan membantu melahirkan warga UiTM yang mempunyai bukan sahaja minda yang cerdas tetapi juga tubuh badan yang sihat serta cergas.

*Wassalam.*

Prof. Dato' Dr. Hj. Nasuddin Othman.

## Rokok Mengakibatkan **KANSER PARU-PARU**

Asap rokok mengeluarkan hampir 4000 bahan kimia beracun dan 53 dari bahan kimia ini boleh mengakibatkan kanser terutamanya kanser paru-paru. Ia merupakan jenis kanser yang paling kerap dialami golongan lelaki dan amat berkait rapat dengan tabiat merokok. Jika anda mengalaminya, peluang untuk sembuh amat tipis sekali.



## SELAMATKAN DIRI ANDA:

- + Setiap sedutan membawa padah.
- + Kenapa harus meracuni diri.
- + Bertindak bijak, jangan merokok.
- + Berhenti merokok-kalau bukan untuk diri anda, lakukanlah untuk anak-anak anda.

## SEMINAR PENDIDIKAN PERUBATAN BERTERUSAN (CME) 2008

Seminar Pendidikan Perubatan Berterusan (CME) yang merupakan program tahunan untuk staf Pusat Kesihatan telah diadakan dari 15-18 Mei 2008. Ianya telah dihadiri seramai 94 peserta yang terdiri dari staf Pusat Kesihatan UiTM Malaysia dan Unit Kesihatan UiTM Kampus Negeri. Seminar kali ini telah diadakan di D'Bali Riverine Resort, Pasir Puteh, Kelantan.

Selama 4 hari, para peserta telah diberikan pelbagai input yang berguna untuk dibawa balik dan dipraktikkan dalam tugas seharian. Pada hari pertama, para peserta telah diberikan input kerohanian untuk muhasabah diri. Ceramah 'Menghayati Kehidupan di Hari Tua yang disampaikan oleh Ust Mohd Noor b Awang Kechik' dari CITU,UiTM Kelantan telah menyedarkan kita akan tanggungjawab kita untuk beribadat sebagai bekalan di akhirat nanti. Walaubagaimanapun, tanggungjawab sebagai kakitangan perubatan perlu dilaksanakan dengan sebaiknya kerana ia adalah amanah yang telah diberikan kepada kita untuk disempurnakan.

Siri ceramah lain bertumpu kepada bidang tugas hakiki kami sebagai kakitangan Pusat Kesihatan universiti. Input-input yang diberikan oleh penceramah yang pakar dalam bidang masing-masing telah disampaikan dengan begitu baik dan menarik. Seramai 8 orang penceramah yang terdiri dari para pegawai perubatan pakar dari Hospital Raja Perempuan Zainab II, Kota Bharu dan Hospital Universiti Sains Malaysia telah



Gambar-gambar sekitar CME 2008 di D'Bali Riverine Resort, Kelantan

dijemput untuk menyampaikan pelbagai topik yang berkait langsung dengan tugas harian peserta.

Selain daripada dapat menambahkan ilmu pengetahuan dalam bidang perubatan, para peserta CME 2008 juga dapat berinteraksi, bertukar-tukar fikiran dan berkongsi pengalaman. Semua ini dapat digunakan sebaiknya untuk penambahbaikan perkhidmatan di tempat kerja masing-masing.

## PROGRAM LAWATAN KAKITANGAN HOSPITAL AMPANG KE PUSAT KESIHATAN UiTM MALAYSIA

Seramai 9 kakitangan Jabatan Kecemasan Hospital Ampang telah melakukan lawatan muhibah ke Pusat Kesihatan UiTM Malaysia pada 6 Feb 2008. Rombongan diketuai oleh Dr Ridzuan b Dato' Mohd Isa yang merupakan pakar perubatan kecemasan dan Ketua Jabatan Kecemasan Hospital Ampang telah memberikan pelbagai input dan berkongsi pengalaman dengan kakitangan Pusat Kesihatan UiTM. Banyak pandangan dan cadangan telah dikemukakan oleh mereka bagi memperbaiki kemudahan dan proses menerima pesakit untuk kes-kes kemalangan dan kecemasan.



Rombongan dari Jabatan Kecemasan Hospital Ampang sedang melihat kemudahan dan peralatan yang terdapat di Wad Kecemasan Pusat Kesihatan UiTM.

## ► Kempen Cara Hidup Sihat 2008 dan ► Majlis Pelancaran Buletin i\_sihat@UiTM

Oleh: Dr Hafizan Hamzah

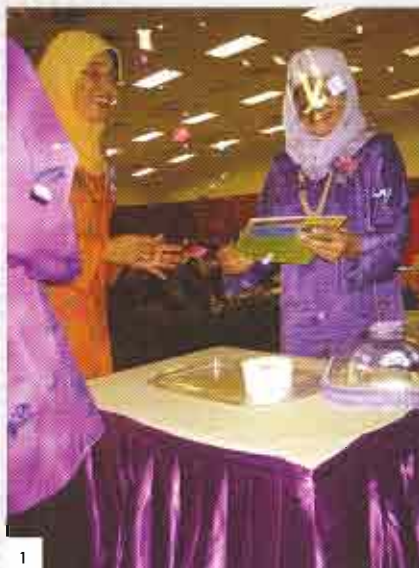
Kempen Cara Hidup Sihat dan Kesihatan Reproduksi 2008 telah diadakan dari 4 hingga 7 Mac 2008. Kempen yang dianjurkan oleh Pusat Kesihatan UiTM Malaysia ini telah mendapat kerjasama penuh dari PEWANI dan Lembaga Perkembangan Penduduk dan Perancang Keluarga (LPPKN) Malaysia.

Sepanjang kempen tersebut beberapa aktiviti telah diadakan seperti pameran, pemeriksaan kesihatan, kempen derma darah, kuiz kesihatan, ceramah dan pemeriksaan pap smear. Aktiviti pameran juga disertai oleh Jabatan Kesihatan Negeri Selangor, Pejabat Kesihatan Daerah Petaling, LPPKN dan Syarikat GlaxoSmithKline (GSK).

Pada 5 Mac 2008, ceramah yang bertajuk Kesihatan Seksual Remaja telah diadakan pada pukul 8 malam di Dewan Serbaguna Kolej Melati. Ceramah ini telah disampaikan oleh Dr Hamizah Hassan dari LPPKN dan telah dihadiri oleh lebih 600 orang siswi UiTM.

Pada 6 Mac 2008 acara perasmian penutup kempen telah disempurnakan oleh Yg Bhg Datin Sri Zahariah Mohamed selaku Yang Dipertua PEWANI di Dewan Annexe UiTM Malaysia. Pada majlis yang sama Yg Bhg Datin juga telah melancarkan keluaran sulung buletin Pusat Kesihatan UiTM 'i\_sihat@UiTM'. Ini diikuti dengan ceramah yang bertajuk Kesihatan Reproduksi Dewasa dan Kanser Pangkal Rahim yang disampaikan oleh Dr Komathy dari LPPKN Kuala Lumpur.

Kempen pada kali ini juga berjaya mengutip sebanyak 100 beg darah dari para penderma. Program derma darah ini dikendalikan oleh Unit Tabung Darah Hospital Tengku Ampuan Rahimah, Klang.



1



2



3



4

### Gambar:

1. Majlis Pelancaran Buletin i\_sihat@UiTM.
2. Pemeriksaan kesihatan percuma.
3. Ceramah kesihatan reproduktif di Dewan Annex.
4. Ceramah Kesihatan Seksual Remaja di Kolej Melati.
5. Pameran kesihatan di foyer Menara SAAS.

Pada hari terakhir kempen iaitu pada 7 Mac 2008, kempen pemeriksaan pap smear secara percuma telah diadakan di Pusat Kesihatan UiTM Malaysia. Lebih 30 peserta yang terdiri daripada staf UiTM telah menjalani ujian pap smear pada hari tersebut.

## KURSUS CPR DI JABATAN PEMBANGUNAN UiTM

Oleh: Khairul Anam Mokhtar



1



2



4



3

### Gambar:

1. Kumpulan instruktur bergambar kenangan.
2. SN Azila menunjukkan teknik CPR.
- 3 & 4. Peserta mencuba teknik CPR.

Kursus CPR (Cardiopulmonary Resuscitation) telah diadakan untuk kakitangan Jabatan Pembangunan UiTM. Seramai 22 orang peserta telah mengambil bahagian dalam kursus yang telah dijalankan di Perpustakaan Tun Abdul Razak 1 pada 16 dan 17 April 2008. Kursus ini telah dijayakan oleh 5 orang instruktur yang diketuai oleh Dr. Shairul' Azam dan Jururawat Pusat Kesihatan UiTM Malaysia.

# BANANA FOR MEDICAL USE

Oleh: Dr Siti Noor Hafifah Abu Bakar

**This is interesting. After reading this, you'll never look at a banana in the same way again.**

Bananas contain three natural sugars - sucrose, fructose and glucose combined with fiber. A banana gives an instant, sustained and substantial boost of energy.

Research has proven that just two bananas provide enough energy for a strenuous 90-minute workout. No wonder the banana is the number one fruit with the world's leading athletes.

But energy isn't the only way a banana can help us keep fit. It can also help overcome or prevent a substantial number of illnesses and conditions, making it a must to add to our daily diet.

**Depression:** People suffering from depression, many felt much better after eating a banana. This is because bananas contain tryptophan, known to make you relax, improve your mood and generally make you feel happier.

**PMS:** Forget the pills - eat a banana. The vitamin B6 it contains regulates blood glucose levels, which can affect your mood.

**Anemia:** High in iron, bananas can stimulate the production of hemoglobin in the blood.

**Blood Pressure:** This unique tropical fruit is extremely high in potassium yet low in salt, making it perfect to beat blood pressure. So much so, the US Food and Drug Administration has just allowed the banana industry to make official claims for the fruit's ability to reduce the risk of

blood pressure and stroke.

**Brain Power:** 200 students at a Twickenham (Middlesex) school were helped through their exams this year by eating bananas at breakfast, break, and lunch in a bid to boost their brain power. Research has shown that the potassium-packed fruit can assist learning by making pupils more alert.

**Constipation:** High in fiber, including bananas in the diet can help restore normal bowel action, helping to overcome the problem without resorting to laxatives.

**Hangovers:** One of the quickest ways of curing a hangover is to make a banana milkshake, sweetened with honey. The banana calms the stomach and, with the help of the honey, builds up depleted blood sugar levels, while the milk soothes and re-hydrates your system.

**Heartburn:** Bananas have a natural antacid effect in the body, so if you suffer from heartburn, try eating a banana for soothing relief. Morning

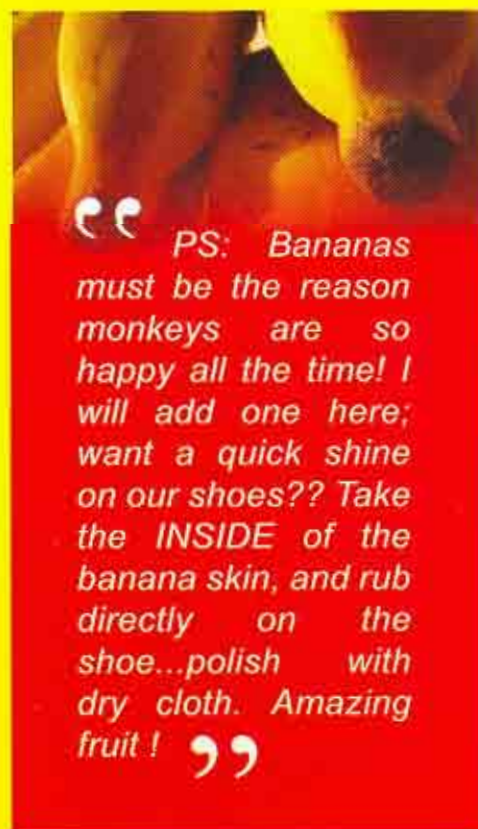
**Sickness:** Snacking on bananas between meals helps to keep blood sugar levels up and avoid morning sickness.

**Mosquito bites:** Before reaching for the insect bite cream, try rubbing the affected area with the inside of a banana skin. Many people find it amazingly successful at reducing swelling and irritation.

**Nerves:** Bananas are high in B vitamins that help calm the nervous system.

**Stress:** Potassium is a vital mineral, which helps normalize the heartbeat, sends oxygen to the brain and regulates your body's water balance. When we are stressed, our metabolic rate rises, thereby reducing our potassium levels. These can be rebalanced with the help of a high-potassium banana snack.

So, a banana really is a natural remedy for many ills. When you compare it to an apple, it has four times the protein, twice the carbohydrate, three times the phosphorus, five times the vitamin A and iron, and twice the other vitamins and minerals. It is also rich in potassium and is one of the best value foods around. So maybe its time to change that well-known phrase so that we say, "A banana a day keeps the doctor away!"



“ PS: Bananas must be the reason monkeys are so happy all the time! I will add one here; want a quick shine on our shoes?? Take the INSIDE of the banana skin, and rub directly on the shoe...polish with dry cloth. Amazing fruit! ”



# OBESITI DAN RISIKO PENYAKIT

Oleh: Dr Nik Kamarudin Nik Nor

## Apa itu overweight dan obesiti?

Overweight dan obesiti bolehlah didefinisikan sebagai satu masalah kesihatan di mana berlakunya pengumpulan lemak secara berlebihan dan abnormal di dalam badan yang boleh memberi implikasi atau menjejaskan kesihatan.

## Bagaimana menilai keadaan berat badan berlebihan?

Menurut WHO, **overweight** berlaku apabila nilai BMI seseorang **melebihi 25.0** manakala **obesiti** terjadi apabila nilai BMI **melebihi 30.0**. Nilai BMI **normal** adalah antara **18.5 hingga 25.0**

$$\text{BMI (Body Mass Index)} = \frac{\text{berat badan (kilogram)}}{\text{ketinggian} \times \text{ketinggian (meter)}}$$

Berikut adalah jadual BMI yang dikeluarkan oleh WHO

Classification of adults according to BMI <sup>1</sup>		
Classification	BMI	Risk of comorbidities
Underweight	<18.50	Low (but risk of other clinical problems increased)
Normal range	18.50-24.99	Average
Overweight:	≥25.00	
Preobese	25.00-29.99	Increased
Obese class I	30.00-34.99	Moderate
Obese class II	35.00-39.99	Severe
Obese class III	≥40.00	Very severe

## Apa itu obesiti abdomen (perut buncit @ boroi)?

Satu masalah kesihatan berkaitan pemakanan yang berlaku apabila terjadinya pengumpulan lemak secara berlebihan di ruang abdomen seseorang. Ia mempunyai kaitan yang lebih tinggi berbanding BMI untuk mendapat penyakit-penyakit berkaitan metabolik. Ianya diukur melalui ukur lilit pinggang seseorang.

Jadual berikut menunjukkan nilai ukur lilit pinggang dan risiko penyakit metabolik

Sex-specific waist circumference and risk of metabolic complications associated with obesity in Caucasians<sup>2</sup>

Risk of metabolic complications	Waist circumference (cm)	
	Men	Women
Increased	≥94	≥80
Substantially increased	≥102	≥88



Apakah penyebab kepada masalah berat badan berlebihan dan obesiti? Keadaan ini disebabkan berlakunya ketidakseimbangan antara pengambilan makanan yang tinggi kandungan kalornya secara berlebihan dengan kadar penggunaan kalori tersebut. Akibatnya, berlakulah lebih kalori yang tersimpan di dalam badan yang membawa kepada keadaan berat badan berlebihan dan obesiti.

## Apakah penyakit yang mempunyai kaitan dengan berat badan berlebihan dan obesiti?

Penyakit-penyakit yang mempunyai kaitan langsung dengan masalah kesihatan ini adalah:

1. Insulin resistance (Pre DM) dan diabetes.
2. Darah tinggi.
3. Penyakit kardiovaskular (Heart attack and heart failure).
4. Hypercholesterolemia.
5. Angin ahmar.
6. Batu hempedu.
7. Penyakit muskuloskeletal – osteoarthritis.
8. Kanser (lebih berisiko untuk mengidap)
  - Kanser esofagus, usus besar, rektum, hati, pundi hempedu, pancreas dan buah pinggang.
  - Kanser darah: Non-Hodgkin's lymphoma, Multiple Myeloma
  - Kanser prostat dan kanser perut (telaki)
  - Kanser payudara, rahim, pangkal rahim, ovari (perempuan)
9. Risiko semasa hamil – berisiko tinggi untuk menjalani pembedahan caesarean, masalah ketidaksuburan, penyakit berkaitan obesiti.
10. Sleep apnoe (gangguan pernafasan ketika tidur)



## Anda Tanya, Kami Jawab

### Soalan:

Saya berumur 19 tahun dan sering mengalami kekejangan kaki. Apa yang saya faham kejang kaki selalunya dikaitkan dengan aktiviti lasak semasa bersukan. Saya kurang bersenam atau banyak berjalan tetapi kerap kali mengalami kejang di kaki. Kadangkala ia berlaku tiba-tiba sahaja misalnya semasa berada di dalam bilik kuliah. Saya ingin tahu penyebab masalah ini dan apakah yang perlu saya lakukan?

Ida.

### Jawapan:

Kejang otot secara teknikalnya berlaku apabila otot mengecut dan memendek dengan berlebihan menyebabkan rasa sakit. Secara umumnya ia disebabkan oleh ketidakseimbangan air dan mineral dalam badan. Mineral yang bertanggungjawab untuk pengecutan otot ialah potassium, sodium dan kalsium. Keadaan seperti kehilangan air yang banyak dari badan akibat perpeluhan atau penggunaan otot secara berlebihan semasa bersenam boleh menyebabkan kandungan mineral dan air tadi menjadi tidak seimbang dan hasilnya otot menjadi kejang.

Walaupun bagaimanapun, kekejangan boleh juga berlaku dalam keadaan rehat, misalnya duduk terlalu lama di satu tempat tanpa menggerakkan otot kaki. Kadangkala juga, kejang boleh berlaku semasa berbaring dan ia tidak diketahui puncanya.

Mereka yang sering mengalami kekejangan perlu minum lebih banyak air. Biasanya air kosong sahaja adalah memadai untuk mengurangkan masalah ketidakseimbangan mineral tadi. Walaupun bagaimanapun, minuman sukan yang mengandungi elektrolit lebih baik terutamanya kepada mereka yang mengalami kekejangan akibat bersukan.

Kejang boleh dirawat melalui beberapa teknik yang mudah. Mula-mula cuba lembutkan bahagian yang kejang tadi dengan sedikit urutan ringan, kemudian



regangkan otot yang kejang tadi dengan menariknya supaya ia menjadi lebih regang lagi. Sekiranya kejang berlaku di bahagian betis, anda boleh juga berdiri dalam jarak kira-kira 3 kaki menghadap dinding, dengan sendi lutut berada dalam keadaan lurus, jatuhkan badan ke arah dinding sambil menahan dengan tangan anda. Anda akan merasa regangan pada belakang betis, tahan selama 60 saat dan ulangi semula sebanyak 3 kali.



Anda boleh juga menggunakan ais pada kawasan otot yang kejang. Ais dapat mengurangkan rasa sakit dan juga bertindak mengurangkan keradangan. Urutkan dengan ais tidak lebih dari 10 minit atau sehingga bahagian yang kejang tadi menjadi kemerahan (menunjukkan aliran darah yang banyak pada kawasan yang kejang tadi). Kepada yang tidak tahan atau tidak selesa dengan ais, boleh juga tuamkan dengan tuala panas selama kira-kira 20 minit. Haba dapat memperbaiki aliran darah dan menjadikan sel otot lebih fleksibel, oleh kerana itu ramai yang berpendapat ia lebih baik dari ais dalam kes kejang otot. Akhir sekali, lakukan urutan perlahan pada bahagian otot yang kejang selepas menggunakan ais atau tuala panas.

Dr Dzulkiifi

## CARA BETUL MENGAMBIL UBAT

### Soalan:

1. Saya keliru cara yang betul makan ubat, kadangkala doktor arahkan ubat diambil selepas makan dan kadangkala sebelum makan?
2. Bolehkah saya makan ubat dengan minuman panas seperti kopi atau teh?

Shukri.

### Jawapan:

1. Sesetengah ubat perlu diambil sebelum makan dan ada pula yang perlu diambil selepas makan. Ada ubat yang penyerapan dan keberkesanannya akan terganggu dengan kehadiran makanan dalam perut dan ada pula yang sebaliknya. Ubat yang mempunyai arahan untuk diambil sebelum makan perlu diambil sekurang-kurangnya 30 minit sebelum makan, bukan seurus sebelum makan.

2. Sebaik-baiknya ambil ubat pil anda dengan air kosong sahaja. Penyerapan sesetengah ubat dipengaruhi oleh minuman tertentu misalnya penyerapan ubat yang mengandungi zat besi akan terganggu apabila diambil bersama kopi atau teh.

Dr Dzulkiifi



**KURSUS ASAS PERTOLONGAN CEMAS DI UITM KELANTAN***Oleh: Dr Nik Muzaiman Muztapha*

Pada 3 Feb 2008, Unit Kesihatan UiTM Kelantan dengan kerjasama Fakulti CPR, Hospital Raja Perempuan Zainab II telah menganjurkan Kursus Asas Pertolongan Cemas yang berlangsung di Bilik AV(A) UiTM Kelantan.

Kursus ini bertujuan untuk memberi pengetahuan kepada peserta mengenai cara-cara menangani keadaan kecemasan dan menambahkan keyakinan dalam menghadapi situasi sedemikian. Kursus ini terbahagi kepada dua sesi iaitu sesi ceramah dan sesi demonstrasi.

Pada sebelah petangnya pula, diadakan ujian. Semua peserta yang berjaya dalam ujian asas pertolongan cemas diberikan sijil oleh Fakulti CPR, Hospital Raja Perempuan Zainab II.

Semua peserta berjaya menjalani ujian asas pertolongan cemas dengan cemerlang. Disamping itu ia juga dapat meningkatkan pengetahuan dan kemahiran dalam bidang pertolongan cemas sebagai memenuhi tanggungjawab mereka ke atas keselamatan dan kesihatan warga Universiti.

**GOTONG ROYONG PERDANA DI IBU PEJABAT BULAN SABIT MERAH MALAYSIA SABAH***Oleh: Dr Nurfaizlinda Md Shah*

Pada 12 Mac 2008, satu kebakaran telah berlaku di daerah Kolombong, Kota Kinabalu. Tiada kehilangan nyawa dilaporkan. Bagaimanapun, seramai hampir 150 orang penduduk telah kehilangan tempat tinggal. Mangsa kebakaran telah ditempatkan di Dewan Masyarakat Kolombong.

Seramai 13 orang ahli kelab Medic Crew yang bernaung di bawah Unit Kesihatan UiTM Sabah telah turut sama hadir membantu Bulan Sabit Merah Malaysia menyediakan makanan untuk mangsa-mangsa kebakaran. 2 pasukan telah dihantar pada 13 Mac 2008 dan 15 Mac 2008 untuk tujuan ini diketuai oleh Presiden Kelab, saudari Astriah Mohammad Asis dan saudara Md. Jeffry Joe Meyer.

Penyediaan makanan telah dilakukan di ibu pejabat BSMM Jalan Tuaran. Ahli-ahli Kelab Medic Crew kemudian telah turut serta membantu mengagihkan makanan kepada mangsa kebakaran di Dewan Masyarakat Kolombong.

Sikap prihatin dan bertanggungjawab pelajar UiTM ini patut dipuji kerana mereka bijak membahagikan masa membantu yang memerlukan walaupun terikat dengan kesibukan kelas dan mengulang-kaji pelajaran.

**KURSUS PENGURUSAN IBADAH PESAKIT DI UITM SABAH***Oleh: Dr. Nurfaizlinda Md. Shah*

Pada 1 Mac 2008, Unit Kesihatan dengan kerjasama Unit Kaunseling & Kerjaya dan CITU telah bersama-sama dengan PERKIPS (Persatuan Kebajikan Islam Hospital Queen Elizabeth) menajayakan Kursus Pengurusan Ibadah Pesakit. Seramai 26 pelajar telah mengikuti kursus ini yang dijalankan selama sehari. Program ini diadakan bertujuan untuk memberi pendedahan kepada para peserta mengenai aspek darurat iaitu kaedah ibadat ketika sakit termasuk cara berwudu, tayammum dan solat.

Program ini merupakan antara usaha melahirkan graduan intelek yang akan mengekalkan tingkah laku profesionalnya di dalam batas-batas keislaman. Ini juga adalah satu usaha ke arah melahirkan graduan UiTM yang global dan serba boleh.

# SAMBUTAN HARI JURURAWAT DAN HARI PEKERJA

Oleh: Sister Mahani Daud

Sambutan Hari Jururawat dan Hari Pekerja Pusat Kesihatan telah diadakan pada 12 Mei 2008. Dalam majlis ini Pusat Kesihatan telah menjemput Ustazah Nor Rihan Mohd Nadzir dari CITU untuk menyampaikan ceramah bertajuk 'Keikhlasan dan Kebersihan Hati Menjana Pekerja Cemerlang'. Sister Mahani juga telah mendeklamasikan puisi yang ditulis khas untuk para jururawat Pusat Kesihatan UiTM.



Acara memotong kek



Ceramah oleh Ustazah Nor Rihan

## Puisi Untuk Jururawat

nukilan Sister Mahani

Indah Sungguh Nama Diberi  
Bagaikan Bidadari Menyinari Bumi  
Setiap Langkah Mu.....  
Senyum Manis Mu.....  
Sentiasa Dinanti Nanti  
Ah ! .....Jega Rasanya Hati  
Kehadiran Mu.....walau Pun Seketika  
Bagaikan Penawar Pulu Dan Duka  
Sentuhan Tangan Mu.....bagaikan Sutera  
Terubat Kesakitan Yang Di Rasa  
Oh ! .....dimana Kan Ku Cari Ganti  
Tanpa Mu Aku Resah..... Gelisah  
Tanpa Mu Aku Kesepian.....kesunyian  
Oh!.....tak mungkin.....Tak mungkin  
Tak mungkin Tanpa Mu Di Sisi  
Siang.... Malam.....Tak Kira Masa  
Namun Tugas Tetap Teruja  
Berkaktilah.....  
Berkaktilah.....  
Keikhlasan Dirahmati Allah  
Wahai Jururawat Yang Dikasihi  
Budi Mu Disanjung Tinggi  
Jasa Mu Dikenang Abadi  
Teruskanlah Bakti Murni Mu  
Demi Umat Tersayang

## hyperhydrosis (perpeluhan berlebihan)

Oleh: Dr. Nuar Azimiy E. Seginudin (Ulin Puncak Perdana)

Berpeluh selalunya membuat kita tidak selesa, terutama kalau ia berlebihan atau terlalu banyak. Ia adalah normal selepas aktiviti berat seperti bersenam tetapi tidak normal sekiranya berlaku secara tidak terkawal walaupun ketika berehat. Masalah peluh berlebihan atau hyperhydrosis adalah gangguan yang bukan saja memalukan dan mengakibatkan rasa rendah diri malah menjejaskan aktiviti harian seperti kesukaran dalam hubungan sosial.

Hyperhydrosis berlaku pada semua peringkat umur tetapi tanda-tanda biasanya muncul ketika berusia 25 tahun. Hampir 80% kes bermula pada tapak tangan. Tempat-tempat lain biasanya ialah bahagian muka, ketiak, tapak kaki dan celah kangkang.

Hyperhydrosis terbahagi kepada 2 jenis iaitu:

- 1)Primer- Tidak diketahui puncanya, teorinya adalah sistem saraf simpatetik yang terlalu aktif.
- 2)Sekunder- ia berkaitan dengan keadaan kesihatan seperti hipertiroidisme, diabetes, tuberculosis, limfoma, obesiti, kehamilan, menopause, dan hipoglisemia.

**Adakah ia normal? TIDAK. Hyperhydrosis adalah gangguan tetapi ia bukan penyakit.**

Antara kaedah rawatan ialah:

**Sapuan luar agen anti perpeluhan** yang mengandungi Aluminium chloride (hexahydrate) disapu ditempat yang berpeluh. Ianya sesuai untuk kes dengan gejala yang ringan. Ubat makan yang mengandungi agen antikolinergik seperti Ditropan, beta blocker atau anti depressi. Ubat ini sangat berkesan tetapi mempunyai kesan sampingan seperti kekeringan pada mata dan lidah.



**Lontoforesis:** Kaedah memberi cas ion melalui rangsangan elektrik pada kulit. Ia akan agak menyakitkan dan perlu diulangi setiap 2 minggu selama 6 bulan. Kebanyakan kes akan berulang.

**Suntikan botulinum toksin A(Botox):** Toksin perlu disuntik ke bahagian bermasalah untuk menghalang penghasilan asetilkolin bagi menghentikan perpeluhan. Kaedah ini menyakitkan dan berkesan untuk tempoh 3-4 bulan sahaja.

**Surgeri (Endoscopic thoracic sympathectomy or ETS):** Kaedah ini paling berkesan dan penyembuhannya kekal. Namun kadang-kadang terjadi kesan sampingan seperti perpeluhan yang sedikit dimuka dan badan (sindrom Horner) Surgeri (Sweat gland suction) - Kaedah pembedahan membuang kelenjar peluh secara kekal.

Pilihan rawatan yang ada perlulah mengikut kesesuaian individu selepas berbincang dengan doktor dan matlamat, hanya satu iaitu mengembalikan kehidupan yang lebih bermakna dan berkeyakinan.

Rujukan:  
MetroSihat Keluaran 23 September 2007  
Wikipedia encyclopedia ([www.en.wikipedia.com](http://www.en.wikipedia.com))