

# Pengasuhan Positif Malaysia

Siri Panduan Rasmi oleh Persatuan Pediatrik Malaysia tentang kesihatan ibu, penjagaan anak & keluarga.

## Kemurungan Kanak-kanak dan Keinginan Bunuh Diri

Ketagihan  
Permainan Video  
Membimbangkan!

Menangani  
Ekzema  
Anak Anda

**YB Hannah Yeoh**  
Pengasuhan:  
**Daripada Anak-anak hingga Negara**



**Percuma**  
Panduan Pengasuhan Positif!  
SMS: YA PPG <jarak> nama <jarak>  
alamat surat-menyurat <jarak> alamat emel ke  
010-9379 326

[www.mypositiveparenting.org](http://www.mypositiveparenting.org)

[positiveparentingmalaysia](https://www.facebook.com/positiveparentingmalaysia)



# Pengasuhan Positif

**Datuk Dr Zulkifli Ismail**

Pengerusi, Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif dan Pakar Perunding Pediatrik & Pakar Kardiologi Kanak-kanak

Rakan Usahasama  
& Jawatankuasa  
Pengurusan  
Pengasuhan Positif



Persatuan Pediatric Malaysia  
[www.mapaweb.org.my](http://www.mapaweb.org.my)

“ Kesedaran dan pendidikan keibubapaan adalah penting dalam membesarkan kanak-kanak sihat. ”



**Dato' Dr Musa Mohd Nordin**  
Bendahari Ke hormat dan Pakar Perunding  
Pediatrik & Neonatologi



**Dr Mary Joseph Marret**  
Pakar Perunding Kanak-kanak



**Dr Rajini Sarvanathan**  
Pakar Perunding Perembanghan  
Kanak-kanak



Persatuan Pemakanan Malaysia  
[www.nutriweb.org.my](http://www.nutriweb.org.my)

“ Tabiat pemakanan sihat dan gaya hidup cergas perlu dipupuk sejak kecil. ”



**Dr Tee E Siong**  
Pakar Pemakanan & Presiden, NSM



**Dr Roseline Yap**  
Pakar Pemakanan & Bendahari Ke hormat,  
NSM



Persatuan Obstetrik dan  
Ginekologi Malaysia  
[www.ogm.org.my](http://www.ogm.org.my)

“ Kehamilan yang sihat memberikan anak anda permulaan hidup yang baik. ”



**Dr H Krishna Kumar**  
Pakar Obstetrik & Ginekologi dan  
Mantan Presiden, OGM



Persatuan Psikiatri Malaysia  
[www.psychiatry-malaysia.org](http://www.psychiatry-malaysia.org)

“ Kesihatan mental adalah komponen penting dalam kesihatan dan kesejahteraan menyeluruh setiap kanak-kanak. ”



**Dr Yen Teck Hoe**  
Pakar Perunding Psikiatri



**Profesor Madya  
Dr M Swameneathan**  
Pakar Perunding Psikiatri



Lembaga Penduduk dan Pembangunan  
Keluarga Negara Malaysia  
[www.lppkn.gov.my](http://www.lppkn.gov.my)

“ Keluarga yang kukuh adalah tunggang untuk membesarkan kanak-kanak dengan nilai dan prinsip yang baik. ”



**En Hairil Fadzly Md. Akir**  
Timbalan Ketua Pengarah (Dasar), LPPKN



Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia  
<http://malaysiaclinicalpsychology.com/>

“ Jika seseorang kanak-kanak tidak boleh belajar melalui cara kita mengajar, kita perlu mengajar dengan cara yang mereka boleh belajar. ”



**Prof Madya  
Dr Alvin Ng Lai Oon**  
Pakar Psikologi Klinikal & Presiden Pengasas, MSCP



PERSATUAN PENGASUH BERDAFTAR MALAYSIA  
Association of Registered Childcare Providers Malaysia  
<http://ppbm.org/>

“ Penjagaan dan perkembangan awal kanak-kanak membantu kanak-kanak berkembang dan menemui potensi mereka. ”



**Pn Anisa Ahmad**  
Presiden, PPBM



Persatuan Kesihatan Mental Malaysia  
<http://mmha.org.my/>

“ Kesihatan dan kecekalan mental bermula dengan keluarga. ”



**Dato' Dr Andrew Mohanraj**  
Pakar Perunding Psikiatri & Presiden, MMHA



Persatuan Tadika Malaysia

“ Pendidikan prasekolah yang berkualiti mempersiapkan kanak-kanak untuk mengharungi pendidikan formal dan pembelajaran seumur hidup. ”



**Ms Eveleen Ling**  
Pengerusi, PTM

PERSATUAN PEDIATRIK MALAYSIA

# Pengasuhan Positif

DATUK DR ZULKIFLI ISMAIL

Pengerusi, Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif  
Setiausaha Agung, Persatuan Pediatrik Asia Pasifik (APPA)



Persatuan  
Pediatrik  
Malaysia

Jawatankuasa  
Eksekutif  
2017/2019

**Presiden**  
Prof Madya Dr Muhammad  
Yazid Jalaludin

**Mantan Presiden**  
Dr Thiyyagar Nadarajaw

**Naib Presiden**  
Dr Hung Liang Choo

**Setiausaha**  
Prof Madya  
Dr Tang Swee Fong

**Naib Setiausaha**  
Dr Selva Kumar Sivapunniam

**Bendahari**  
Dato' Dr Musa Mohd Nordin

**Ahli Jawatankuasa**  
Datuk Dr Zulkifli Ismail  
Datuk Dr Soo Thian Lian  
Dr Noor Khatijah Nurani  
Dr Khoo Teik Beng  
Dr Mohamad Ikram Ilias  
Dr Ong Eng-Joe

## Kemurungan kanak-kanak bukan isu remeh

Kanak-kanak juga boleh mengalami kemurungan; beberapa kes bunuh diri telah pun berlaku seperti dilaporkan dalam berita. Sebagai ibu bapa, menjadi tanggungjawab anda untuk mengawasi keadaan mental mereka dan mengambil langkah sewajarnya untuk mencegah sebarang situasi tidak diingini. Dalam isu kali ini, kami akan mengupas tentang apakah itu kemurungan kanak-kanak serta bagaimana ibu bapa boleh mengenal pasti tanda kemurungan dalam kanak-kanak dan cara menanganinya.

Sebagai susulan, terdapat juga artikel tentang bahaya ketagihan permainan video dan gejala yang harus diawasi. Turut dimasukkan ialah artikel berkenaan peperiksaan akhir tahun dan perkara yang ibu bapa boleh lakukan untuk meringankan tekanan dihadapi anak-anak.

Kami juga berpeluang menemu bual YB Hannah Yeoh untuk mendapatkan pandangan berkenaan pengasuhan dan kepentingan keluarga. Beliau juga berkongsikan tentang pengorbanan dan cabarannya dalam membesarikan dua anak perempuan. Artikel lain yang juga dibincangkan termasuklah bahaya meningitis, cara mengajar bayi berenang, penyakit di musim hujan dan tentang ekzema dan alahan.

Kami mengharapkan yang terbaik dalam perjalanan pengasuhan anda. Semoga isu ini dapat membantu anda memberikan anak anda perhatian yang selayaknya mereka terima agar mereka membesar dan menjadi matang dalam persekitaran yang selamat dan sihat. Semua artikel dan isu lepas juga boleh diakses daripada laman web kami: [www.mypositiveparenting.org](http://www.mypositiveparenting.org).

**Artikel yang terdapat dalam panduan ini bukan pengganti untuk rawatan perubatan. Jika ada sebarang keraguan, sila berunding dengan doktor anda. Persatuan Pediatrik Malaysia, para pakar perubatan dan organisasi ini tidak mengesyorkan sebarang jenama dan tidak bertanggungjawab bagi mana-mana iklan atau iklan bertulis oleh pihak penaja.**

Panduan Pengasuhan Positif diterbitkan oleh Versacom Sdn Bhd. Sekretariat Program Pengasuhan Positif, Inisiatif oleh Persatuan Pediatrik Malaysia. Mana – mana bahagian dalam terbitan ini tidak boleh diterbitkan semula tanpa kebenaran bertulis dari/pada Sekretariat Pengasuhan Positif.

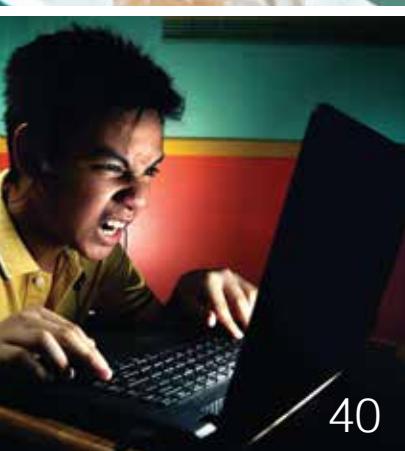
# kandungan



12



16



40

## Perancangan Keluarga & Kehamilan

10 Penyusuan Susu Ibu dan Ubatan Umum

## Rencana

5 Kemurungan Kanak-kanak dan Keinginan Bunuh Diri

## Kesejahteraan Keluarga

12 Setiap Detik Amat Berharga

## Bual Bicara

16 Pengasuhan: Daripada Anak-anak hingga Negara

## Kesihatan Anak

19 Kenali Jenis-Jenis Meningitis

21 Elakkan Anak Anda dari Alahan

24 Menangani Eczema Anak Anda

27 Rutin Tandas yang Baik

30 Hujan Oh Hujan!

33 Sebar Kebaikan, Bukan Penyakit!



## Pemakanan & Kehidupan Sihat

36 JANGAN Makan Lewat Malam!

## Perkembangan Anak

40 Ketagihan Permainan Video Membimbangkan!



## Remajaku Yang Positif

42 Menghadapi Peperiksaan Akhir

Untuk maklumat, sila hubungi:  
Sekretariat Pengasuhan Positif

VERSALCOMM

12-A Jalan PJS 8/4, Mentari Plaza,  
Bandar Sunway, 46150 Petaling Jaya,  
Selangor, Malaysia

Tel: (03) 5632 3301 • Faks: (03) 5638 9909

Emel: parentcare@mypositiveparenting.org

Facebook.com/positiveparentingmalaysia

Program Pengasuhan Positif disokong oleh geran pendidikan daripada:  
Penaja bersama



Pencetak:

Percetakan Skyline Sdn Bhd  
No. 35 & 37, Jalan 12/32B,  
Off Jalan Kepong,  
TSI Business Industrial Park,  
Batu 6½, Off Jalan Kepong,  
52100 Kepong, KL

# Kemurungan Kanak-kanak dan Keinginan Bunuh Diri



Bersama **Dato' Dr Andrew Mohanraj**, Pakar Perunding Psikiatri & Presiden, Persatuan Kesihatan Mental Malaysia (MMHA); **Dr Yen Teck Hoe**, Pakar Perunding Psiakiatri & Bekas Presiden Persatuan Psikiatri Malaysia; **Prof Madya Dr Alvin Ng Lai Oon**, Pakar Psikologi Klinikal & Presiden Pengasas, Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia (MSCP); dan **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Pengurus Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif

Golongan remaja dan praremaja menghadapi pelbagai tekanan semasa menyesuaikan diri di zaman remaja. Semua kekacauan dan ketidaktentuan yang mereka hadapi semasa fasa transisi dalam hidup ini sering membawa kepada kemurungan (*depression*), dan apabila mereka rasa tiada orang yang prihatin, bunuh diri mungkin menjadi pilihan.

Pada Mei tahun ini, seorang remaja perempuan 16 tahun di Sarawak membunuh diri dengan terjun dari bangunan, selepas memuat naik undian di akaun Instagram dengan tajuk “Really Important, Help Me Choose D/L” (Amat Penting, Tolong Saya Pilih D/L), di mana D bermaksud ‘death’ (mati) dan L bermaksud ‘live’ (hidup). Enam puluh dua peratus responden memilih D, lalu membawa kepada kejadian malang itu. Siasatan polis mendedahkan remaja itu alsyaki mengalami kemurungan akibat masalah keluarga.

Beberapa tahun kebelakangan ini, banyak kes sama telah berlaku, menunjukkan betapa seriusnya masalah kemurungan kanak-kanak di Malaysia dan seluruh dunia.



**Bunuh diri  
ialah sebab  
kematian  
**KEDUA**  
tertinggi dalam  
kalangan belia  
(15-29 tahun)**

– WHO, 2016

## Apa itu kemurungan kanak-kanak?

**Dr Yen Teck Hoe**, seorang pakar perunding psikiatri, berkata **kemurungan** berbeza dengan perasaan sedih yang biasa atau emosi harian lain. “Kemurungan ialah satu **penyakit mental dengan manifestasi simptom yang berterusan seperti kesedihan yang menguasai diri dan kehilangan minat, lalu mengganggu kebolehan seseorang untuk berfungsi dan bersosial**,” jelasnya.

Kemurungan meningkatkan risiko kelakuan membunuh diri. Masalah lain seperti *oppositional defiant disorder* (ODD), masalah tingkah laku,

masalah penyalahgunaan dadah dan keresahan (anxiety) juga kerap dikaitkan dengan kemurungan. “Semua ini boleh menjelaskan perkembangan psikologi dan interpersonal kanak-kanak. Perkembangan akademik di sekolah dan kebolehan adaptif lain juga akan terganggu. Masalah kemurungan juga meningkatkan risiko keceluaran bipolar dan masalah serius lain dalam kanak-kanak,” jelas bekas presiden Persatuan Psikiatri Malaysia itu.

Sebelum kajian terkini dalam psikiatri perkembangan, kemurungan dianggap sebagai

masalah yang hanya dialami oleh orang dewasa. Kanak-kanak dianggap tidak cukup matang untuk mengalami kemurungan, dan bersikap pemarah atau sedih hanya dilihat sebagai kelakuan biasa bagi remaja akibat perubahan emosi atau ketidakseimbangan hormon.

“Salah faham ini masih wujud dalam kalangan ibu bapa hari ini; kemurungan sering kali tidak didiagnosis kerana simptom kemurungan dianggap sebagai perubahan emosi normal yang dikaitkan dengan tumbesaran,” tambahnya.

## Apakah statistiknya?

Menurut Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2017, prevalen kemurungan, keresahan dan tekanan dalam kalangan remaja berumur 13 hingga 17 tahun masing-masing adalah 18.3%, 39.7% dan 9.6%. Pertubuhan Kesihatan Sedunia pula melaporkan hampir 800,000 kes bunuh diri

setiap tahun. Malah, bunuh diri ialah sebab kematian kedua tertinggi dalam kalangan belia (15-29 tahun).

“Pada 2016, kadar bunuh diri di Malaysia adalah 6.2 daripada setiap 100,000 penduduk, lebih rendah daripada purata global iaitu 10.6. Bagaimanapun,

jumlah sebenar dianggarkan lebih tinggi – **cubaan bunuh diri salah di sisi undang-undang Malaysia, menyebabkan kekurangan laporan dan salah klasifikasi (punca kematian) satu kebimbangan**,” komen Dr Yen.

## Mengapa ini berlaku?

Bagi menyelesaikan isu kemurungan kanak-kanak dan kecenderungan bunuh diri, penting untuk mengenal pasti sebab di sebalik kelakuan itu. Presiden Persatuan Kesihatan Mental Malaysia **Dato' Dr Andrew Mohanraj** menjelaskan: "Biasanya,

**kemurungan berlaku disebabkan oleh kombinasi beberapa faktor, tetapi kejadian yang menyebabkan trauma seperti kematian orang tersayang, juga boleh menjadi pencetus.**" Secara umumnya, faktor ini **termasuklah masalah**

**keluarga, penderaan fizikal, emosi atau seksual, penyakit fizikal, sejarah kemurungan atau gangguan mental dalam keluarga, atau kejadian yang mengakibatkan tekanan.**

## Contoh kes kemurungan kanak-kanak

Lisa (bukan nama sebenar), 13 tahun, ialah seorang anak tunggal. Ibu bapanya kerap bertengkar. Dia rapat dengan neneknya yang mempunyai sejarah masalah kemurungan. Dia seorang anak yang baik dan pelajar yang pintar tetapi kerap dibuli oleh rakan sebaya kerana dia lebih suka mengalah. Bapanya pula sering tegas dan mempunyai jangkaan yang tinggi terhadapnya, serta sentiasa mahukan prestasi yang baik daripadanya di sekolah.

Ketika dia masih cuba menyesuaikan diri di sekolah menengah, neneknya meninggal dunia. Kemudian, prestasi akademiknya menurun dan dia mula meluangkan banyak masa melayari internet, bermesej dengan kawan dan

bermain permainan video. Selepas didenda kerana berbual di dalam kelas, dia semakin menyendiri. Dia semakin mudah marah dan menunjukkan kelakuan menyakiti diri sendiri seperti melukakan pergelangan tangannya. Dia juga mula bercakap tentang membunuh diri.

Ibunya risau dengan perlakunya dan membawanya berjumpa pakar psikiatri. Penilaian psikiatri mendapati dia mempunyai fungsi kognitif yang baik dari segi kebijaksanaan dan memori. Bagaimanapun, dia melaporkan mengalami gangguan tidur dan

selera yang berkurangan. Dia berkongsi tentang kesedihannya dan kehilangan minatnya terhadap aktiviti harian. Dia juga kerap bercakap tentang mengakhiri hidupnya dan membayangkan apa perasaan ibunya jika dia meninggal dunia. Dia didapati mengalami Kemurungan Klinikal. Dia kemudian diberikan ubat antidepresan dan mula menyertai sesi terapi kelakuan kognitif.



Bilangan kes kemurungan dan kejadian bunuh diri yang semakin meningkat mungkin juga berkait dengan modernisasi dan kesannya pada hubungan manusia. **Profesor Madya Dr Alvin Ng Lai Oon**, pakar psikologi klinikal dan presiden pengasas Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia, berkata bahawa kehidupan yang sibuk mengurangkan waktu pergaulan dengan keluarga dan kawan, dan ini

boleh membawa kepada rasa keterasingan.

Kemunculan media sosial – atau lebih tepat lagi, "media tidak sosial" – nampaknya memburukkan lagi keadaan akibat budaya negatif "trolling" dan peningkatan narsisme ("syok sendiri"), dan mengalihkan perhatian daripada isu-isu kemasyarakatan yang lebih penting. Buli siber pula menjadi

satu bentuk buli yang baharu. Walaupun kelakuan itu mungkin tidak berlaku dalam dunia sebenar atau secara fizikal, buli siber boleh menjadi lebih teruk kerana pelaku bersembunyi di sebalik skrin. "Harus diakui bahawa internet mempunyai pelbagai faedah, akan tetapi, internet juga boleh memberi ruang untuk sesetengah orang berkelakuan buruk," kata Dr Ng.

## Tanda & petunjuk

Ibu bapa tidak boleh menunggu sehingga masalah bertambah buruk sebelum mengambil langkah, nasihat Dr Andrew, yang juga seorang pakar perunding psikiatri. "Berjumpalah pakar kesihatan profesional jika anak anda menunjukkan simptom kemurungan. Ini termasuklah **kesedihan yang menguasai diri, hilang minat terhadap aktiviti kegemaran, rendah keyakinan diri, rasa bersalah yang berlebihan,**

**berfikir tentang bunuh diri, gangguan tidur dan selera makan, serta sukar menumpukan perhatian," tambahnya lagi.**

"Tiada perbezaan antara kemurungan dewasa dan kanak-kanak dari segi diagnosis, tetapi terdapat simptom tertentu yang berkaitan umur, seperti sering meragam, sukar naik berat badan, hiperaktif atau kemerosotan prestasi di sekolah, yang boleh berlaku

## Peranan Semua Pihak

Semua pihak termasuk **ibu bapa, keluarga, guru, masyarakat dan kerajaan, semuanya bertanggungjawab ke atas kesejahteraan mental kanak-kanak.** Ibu bapa memainkan peranan paling penting kerana mereka lah

yang paling rapat dengan anak mereka. "Jika anda rasa anak anda mengalami kemurungan atau keresahan, berbincanglah dengannya dan tanya bagaimana perasaannya dan sekiranya terdapat masalah di sekolah atau rumah. Malah, ini harus menjadi kebiasaan antara anda dan anak anda. Adalah penting untuk memperakui perasaannya agar dia tahu dia boleh lakukan sesuatu untuk menguruskannya," kata Dr Ng.

"Selepas didiagnosis dengan kemurungan, doktor mungkin akan mengesyorkan psikoterapi, ubatan atau kombinasi kedua-duanya, bergantung pada tahap keseriusannya," jelas Dr Yen. Jika simptom tidak teruk, psikoterapi atau sesi kaunseling boleh dicadangkan dahulu dan sekiranya tiada perubahan,

antidepresan boleh dipertimbangkan.

Nasihat lain untuk membantu anak anda menghadapi kemurungan termasuklah:

- **Menggalakkan gaya hidup sihat.** Amalkan pemakanan sihat serta senaman dan tidur yang mencukupi. Kawal penggunaan peranti digital dan luangkan lebih banyak masa bersama keluarga dan kawan.

- **Ajarkan cara mengurus tekanan.** Tekanan tidak dapat dielakkan dalam hidup. Yang penting adalah cara anda menanganinya. Bantunya mencari cara untuk bertenang dan melihat masalah secara positif. Membahagikan masalah kepada beberapa bahagian boleh membantu.

- **Pastikan keselamatannya.** Siasat sebarang isu berkaitan buli. Bantunya untuk



kepada kanak-kanak. Simptom fizikal yang tidak dapat dijelaskan seperti sakit kepala, sakit perut atau terkencing tanpa sengaja, juga boleh dikaitkan dengan kemurungan kanak-kanak."

Secara umumnya, ibu bapa perlu mengambil perhatian jika anak-anak mereka mula menghadapi masalah di sekolah atau jika mereka lari daripada rumah.

Ibu bapa juga harus mengawasi tanda-tanda penyalahgunaan dadah atau alkohol, ketagihan internet atau permainan video, dan kelakuan ganas atau luar biasa.



menghadapi kehilangan (contohnya, kematian orang tersayang). Cuba jangan tambah tekanan tidak wajar kepadanya. Simpan objek berbahaya seperti pisau, tali panjang/kabel atau ubatan luar daripada pengetahuannya.

- **Didik orang sekelilingnya** tentang masalah kemurungan dan gejalanya. Gejala kemurungan mungkin kelihatan seperti sifat pemalas atau panas baran, tetapi sebenarnya berbeza. Membincangkan sejarah kemurungan dalam keluarga ialah satu cara untuk menjelaskannya.

- **Sediakan rancangan keselamatan.** Pastikan dia hadir terapi dan ambil ubatannya. Sediakan senarai orang untuk dihubungi jika dia rasa murung. Awasi sebarang kelakuan bunuh diri dan sediakan senarai tindakan ketika kecemasan (contohnya, siapa perlu dihubungi, apa

harus dilakukan dan sebagainya).

**Datuk Dr Zulkifli Ismail,** Pengerusi Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif, mengakui, "Kadangkala, lebih mudah untuk ibu bapa menafikan daripada menerima bahawa anak mereka mengalami kemurungan. Stigma sosial yang dikaitkan dengan penyakit mental masih wujud pada era ini."

Ibu bapa harus memahami kemurungan dan juga kepentingan pengesahan dan rawatan awal. Lebih banyak usaha perlu dilakukan untuk meningkatkan kesedaran awam tentang kesihatan mental dan kemurungan. Orang ramai harus sedar bahawa kemurungan bukan semata-mata "angin tidak baik" dan ia bukan masalah yang boleh pulih sendiri tanpa rawatan yang sepatutnya. **PP**





Penyusuan susu ibu adalah penting kerana ia menyediakan pemakanan sempurna untuk bayi anda dan penting bagi tumbesaran dan perkembangannya yang sihat. Penyusuan susu ibu juga membantu mengurangkan insiden dan ketenatan penyakit berjangkit.

# Penyusuan Susu Ibu dan Ubatan Umum

Oleh **Dr H Krishna Kumar**, Pakar Perunding Obstetrik & Ginekologi dan Mantan Presiden Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia



## Sentiasa berunding dengan doktor

AAP mengesyorkan ibu yang menyusukan anak memaklumkan kepada doktor agar risiko dan faedah ubatan itu boleh dipertimbangkan. Doktor anda akan memutuskan sama ada ubatan itu

wajar atau tidak dengan menasihati anda berkenaan **kesan yang boleh berlaku pada pengeluaran susu ibu, jumlah ubat yang boleh masuk ke dalam susu anda dan sebarang kesan buruk pada bayi anda.**

Bagi antibiotik, yang merupakan ubatan yang umum, sebahagian daripadanya akan memasuki susu ibu. Sesetengah ubatan untuk merawat alergi rinitis

boleh mengurangkan pengeluaran susu ibu dan/atau membuatkan bayi meragam atau keletihan.

Dengan ubatan, ada kemungkinan bahan tersebut akan melalui susu ibu dan terkumpul dalam tubuh bayi. Sama ada perkara ini akan berlaku dan sejauh mana tahapnya bergantung kepada kadar metabolisma bayi dan tempoh ubatan digunakan. Oleh itu, penting untuk memberitahu doktor anda jika anda menyusu agar dia boleh memberikan alternatif yang lebih selamat.

Walaupun sebarang produk herba biasanya selamat untuk diambil semasa menyusuu, pastikan produk itu berasal dari sumber yang sah. Sesetengah produk herba mungkin mengandungi logam berat dan toksin. Maklumkan doktor

Jadi, bolehkah si ibu yang menyusu mengambil ubat sakit? Jawapan ringkasnya adalah ya, tetapi tidak semudah itu. Akademi Pediatrik Amerika (AAP) mengeluarkan laporan pada 2013 yang menunjukkan kebanyakan ubatan dan imunisasi boleh digunakan secara selamat sambil menyusukan anak. Ini tidak bermaksud anda boleh sewenang-wenangnya mengambil apa-apa jenis ubatan!

anda juga kerana sesetengah herba mungkin mengandungi alkaloid tertentu (sejenis kompaun kimia) yang boleh membahayakan bayi yang menerimanya menerusi susu ibu. Anda juga harus elakkan vitamin berdos tinggi dan suplemen yang ganjil.

## Secara umumnya selamat

Sesetengah ubatan adalah selamat termasuklah:

-  Beberapa ubat tahan sakit (Acetaminophen, Ibuprofen)
-  Sebahagian antibiotik (Fluconazole, Penisilin - seperti amoxicillin dan ampisilin)
-  Antihistamin (Loratadine, Fexofenadine)

Bagi kes mastitis penyusuan, antara rawatannya termasuklah menukar teknik penyusuan; anda digalakkan agar meneruskan penyusuan kerana ia tidak memberikan risiko kepada bayi anda. Jika antibiotik diberikan, berhati-hati dan periksa jika anda boleh meneruskan penyusuan secara normal, atau anda perlu elakkan daripada menyusu buat seketika selepas mengambil setiap dos. Selain itu, dekongestan yang mengandungi pseudoefedrin harus digunakan secara berhati-hati kerana bahan aktifnya boleh mengurangkan bekalan susu ibu.

## Ubatan yang **tidak harus diambil** semasa menyusu:

- |   |   |
|---|---|
|  Ubatan antikanser   |  Sodium thiomalate emas (digunakan untuk artritis reumatoid) |
|  Ubatan radioaktif   |  Phenindione (antigumpal)                                    |
|  Amiodarone (sejenis ubat untuk jantung)                               |  Retinoid (digunakan untuk merawat masalah kulit)            |
|  Chloramphenicol (sejenis antibiotik)                                 |  Tetracyclines (sejenis antibiotik)                         |
|  Ergotamine (digunakan untuk merawat sakit kepala contohnya migrain) |  Ubatan psikotropik  |

## Jika ragu-ragu

Sentiasa semak dengan doktor anda apabila anda merancang untuk mengambil atau jika diberikan sebarang ubatan. Jangan anggap ia selamat atas alasan seorang doktor yang mempreskripsi ubatan itu, kerana dia mungkin tidak sedar anda sedang menyusu. Elakkan daripada mengambil ubatan yang tidak perlu seperti ubatan herba, vitamin berdos tinggi dan suplemen yang aneh.

Akhir sekali, tumpukan perhatian pada sebarang tanda

membimbangkan pada bayi anda seperti perubahan dalam tabiat makan atau tidur, kecerewetan atau ruam. Jika sesuatu luar biasa berlaku, berhenti mengambil ubatan anda serta-merta dan terus berbincang dengan pakar pediatrik anak anda. **PP**

Dengan kerjasama





Anda mahu jadi ibu bapa terbaik untuk anak-anak anda tetapi setiap hari terpaksa memenuhi tuntutan kerja yang tidak pernah habis! Anda rasa bersalah kerana tidak meluangkan masa yang cukup dengan anak anda. Kekecewaan mungkin timbul apabila anda tidak berjaya menyeimbangkan semua tugas dan tanggungjawab.

# Setiap Detik Amat Berharga

Oleh Encik Alexius Cheang, Pakar Psikologi Kelakuan

## Jadi, apakah yang harus dilakukan sebagai ibu bapa moden yang prihatin?

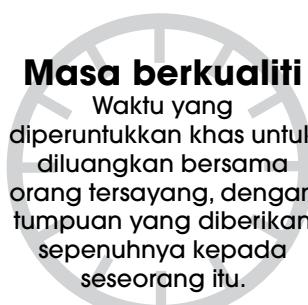
Jangan bimbang, kerana jumlah masa yang ibu bapa luangkan bersama anak-anak tidak memberikan kesan kepada prestasi akademik, kelakuan dan kesejahteraan emosi kanak-kanak. Apa lebih penting ialah masa berkualiti bersama seperti membacakan cerita kepada anak anda, berkongsi makanan, berbual dengannya atau berhubung secara satu sama satu, yang akan membawa kesan positif kepadanya.



Bagaimanapun, gaya hidup moden telah menyukarkan keluarga untuk meluangkan masa bersama-sama. Ibu bapa sibuk memenuhi tuntutan kerja dan tugas rumah, sementara anak-anak pula harus ke sekolah dan menyertai pelbagai aktiviti ko-kurikulum. Jadi, bagaimanakah kita boleh memastikan setiap interaksi bersama anak adalah berkualiti?

### Masa keluarga yang berkualiti

**Masa berkualiti**  
Waktu yang diperuntukkan khas untuk diluangkan bersama orang tersayang, dengan tumpuan yang diberikan sepenuhnya kepada seseorang itu.



**Masa kuantiti**  
Jumlah masa yang diluangkan bersama.



Ibu bapa yang meluangkan lebih banyak masa berkualiti bersama-sama anak dapat memahami mereka dengan lebih baik. Mengenali perwatakan dan perangai anak membantu ibu bapa mengenal pasti masalah yang timbul. Apabila anak mereka kelihatan berbeza daripada biasa, ibu bapa boleh ambil langkah wajar untuk menyelesaikan masalah tersebut. Sekadar meluangkan masa bersama tanpa benar-benar cuba berhubung dengan anak anda tidak akan menguatkan pertalian antara ibu bapa dan anak.

Oleh itu, ibu bapa harus cuba menukar masa kuantiti menjadi masa berkualiti. Berikut adalah beberapa strategi untuk mendapatkan masa berkualiti bersama anak anda:

#### ● **Jauhi gangguan.**

Kewujudan gajet digital, terutamanya telefon pintar, mengganggu kita daripada menumpukan sepenuh perhatian kepada orang di hadapan kita. Ini sering berlaku apabila anda berterusan membaca emel atau berita sambil menikmati hidangan bersama anak anda. Jadikan masa keluarga berkualiti dengan menyimpan peranti dan berbual dengan sepenuh perhatian.

#### ● **Rutin harian juga boleh jadi istimewa.**

Hargai setiap saat bersama anak anda supaya anda boleh merapatkan hubungan dengannya. Contohnya, semasa anda memandunya ke sekolah, membawanya membeli barang rumah, atau semasa rutin-rutin lain. Tumpukan sepenuh perhatian kepada mereka dengan mengurangkan gangguan lain dan dengar dengan teliti apa yang terlintas di fikirannya.

#### ● **Jadikan tugas rumah lebih menyeronokkan!**

Melakukan tugas-tugas rumah bersama keluarga

akan memudahkan semua orang dan menguatkan ikatan dalam keluarga. Anda boleh sama-sama membasuh pinggan, menyediakan makanan atau meminta mereka membungkus sendiri bekal makanan mereka. Ini juga satu peluang bagus untuk anda mengajar mereka kemahiran hidup.

#### ● **Wujudkan tradisi mingguan keluarga.**

Perkara seringkas menonton filem atau bermain papan permainan boleh menjadi tradisi keluarga anda bergantung kepada minat. Anda boleh menyediakan makan malam bertema (contohnya, hidangan pizza) bersama-sama dan menggalakkan anak-anak anda menyediakan inti pilihan mereka. Aktiviti seperti ini akan menjadi kenangan manis yang sentiasa dikenang.

#### ● **Sokong minat anak anda.**

Daripada mendaftarkannya untuk aktiviti yang dia tidak berminat, tanyalah apa aktiviti kesukaannya. Apabila diberikan pilihan untuk meneruskan minatnya, dia akan gembira untuk meluangkan masa berlatih. Pastikan anda peruntukkan masa untuk sesi latihan, kelas atau persesembahannya. Kehadiran anda menunjukkan sokongan anda terhadapnya.

#### ● **Raikan acara istimewa.**

Tanya pendapatnya semasa merancang acara istimewa. Hari jadi atau hari ulang tahun ialah peluang baik untuk meluangkan masa berkualiti

dan berseronok bersama keluarga. Anda tidak perlu banyak menghabiskan wang kerana makan malam ringkas dan kek hari jadi di restoran pun akan menjadi kenangan manis.

#### ● **Berbual secara satu sama satu.**

Cari masa sesuai untuk berbual dengan setiap anak anda secara berseorangan. Kadangkala lebih mudah mereka meluahkan perasaan dan memberitahu kebimbangan mereka dengan cara ini. Ini juga akan menguatkan hubungan peribadi anda dengan setiap anak.

**Nota khas untuk bapa:** Kajian menunjukkan bahawa bapa memainkan peranan penting seperti ibu sebagai penjaga, pelindung, penyokong kewangan dan paling penting, contoh teladan bagi kelakuan sosial dan emosi. Anda mungkin kurang meluangkan masa bersama anak berbanding ibu, tetapi pastikan setiap interaksi diluangkan sehabis baik.

Sebagai ibu bapa, dengan berusaha menjadikan setiap saat bersama anak-anak berkualiti, anda juga secara tidak langsung mengajar mereka cara menjadi orang dewasa dan ibu bapa yang baik satu hari nanti. Tunjukkan kepada anak-anak anda betapa pentingnya masa anda bersama-sama mereka, dan anda akan menguatkan lagi hubungan dan mewujudkan suasana rumah yang penuh kasih sayang. **PP**



# Vitagen®

# SAYANGI SISTEM PENGHADAMAN ANDA



# IA MEMPENGARUHI KEPEKAAN MINDA ANDA

Sistem penghadaman mempengaruhi minda kita untuk menjadi lebih fokus dan peka. VITAGEN mengandungi 2 strain kultur probiotik hidup, Lactobacillus acidophilus dan paracasei untuk sistem penghadaman yang lebih baik.

**VITAGEN, TERBUKTI SECARA KLINIKAL UNTUK SISTEM PENGHADAMAN YANG BAIK\***



\*Rujukan: Mokhtar N, et al. (2018). Mengawal disbiosis usus dalam pesakit dengan sindrom usus rengsa pra-dominan sembelit menggunakan minuman susu kultur mengandungi laktobasilus. Gut 2018;67:A70.

# Pengasuhan: Daripada Anak-anak hingga Negara

## Latar belakang

### **YB Hannah Yeoh**

Beliau ialah Timbalan Menteri Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat. Beliau juga ialah Ahli Parlimen Segambut, Kuala Lumpur. Beliau wanita pertama dilantik menjadi Speaker Dewan Undangan Negeri Selangor daripada 2013 ke 2018, menjadikannya speaker termuda di Malaysia pada waktu itu. Sebelum pilihan raya yang membawanya ke Parlimen, beliau berkhidmat selama dua penggal sebagai wakil rakyat di Subang Jaya sejak 2008 sehingga 2018. Beliau ialah pemegang ijazah undang-undang dan seorang peguam di Australia dan Malaysia sebelum terlibat dalam politik. Pasangannya ialah Ramachandran Muniandy, dan mereka dikurniakan dua orang anak perempuan.



Kita sering melihat YB Hannah sebagai Timbalan Menteri Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat. Walaupun begitu, bagaimana pula dengan keluarga beliau sendiri? Pengasuhan Positif baru-baru ini menemu bual YB Hannah untuk mendengar pengalaman dan pendapatnya sebagai ibu kepada dua orang anak.

Hannah bertuah kerana semuanya berjalan lancar untuk anak pertamanya. Oleh kerana beliau mempunyai fibroid, beliau melahirkan anaknya secara pembedahan Caesarean, yang menjadi satu pengalaman yang selesa.

“Mendapat anak merupakan perasaan paling hebat bagi saya. Saya tidak pernah rasa seperti saya tidak mampu menghadapinya. Pastinya ia lebih kelam-kabut semasa kelahiran anak kedua, memandangkan ketika itu ialah musim pilihan raya dan saya memang rasa amat tertekan,” luah ibu kepada dua cahaya mata itu.

## Gaya pengasuhan

Gaya pengasuhan Hannah sebahagiannya terdorong daripada pengalaman kanak-kanaknya sendiri. Contohnya, bapanya sangat mementingkan keputusan yang bagus, maka, jangkaan yang tinggi sentiasa diletakkan ke atasnya untuk mencapai prestasi akademik cemerlang. Bagaimanapun, beliau cuba untuk tidak melakukan perkara sama kepada anak-anaknya kerana beliau sedar betapa jangkaan seperti itu boleh membawa tekanan.

“Pastinya saya bimbang jika saya terlalu tenang dengan anak-anak saya, tetapi kerana pengalaman saya membesar, melakukan perkara yang sangat berlawanan tidaklah mengejutkan. Walaupun saya anggap keputusan akademik adalah penting, saya tidak mahu anak-anak saya membesar sambil mengaitkan zaman kanak-kanak mereka dengan hanya belajar atau

dipaksa menyertai aktiviti yang mereka tidak suka," katanya.

Dari segi disiplin, beliau biasanya menggunakan teknik *time out* atau menarik balik kelebihan tertentu seperti waktu TV atau menghadiri parti kawan. Bagaimanapun, Hannah akui, "Saya masih cuba sedaya upaya untuk tidak memarahi mereka, tetapi ia sukar kerana anak-anak saya cenderung untuk membuat perangai di tempat awam kerana mereka tahu saya harus lebih bersabar dengan mereka di mata orang awam."

## Pengorbanan

"Saya terlibat dalam politik selama 10 tahun dan melalui tiga pilihan raya, dan adakalanya saya dan suami terpaksa melakukan penyesuaian," kongsinya.



Sambil memetik penggal pertamanya sebagai contoh, Hannah berkata suaminya Ramachandran meletak jawatan dan memulakan perniagaan sendiri bagi memperuntukkan lebih masa bersama dan membantunya dalam dua tahun pertama beliau menjalankan tugas. Ini telah memberikan fleksibiliti kepada suaminya untuk bekerja sambil meluangkan masa bersama anak-anak mereka apabila Hannah perlu bertugas jauh dari rumah.

## Kepentingan masa keluarga

Hannah dan Ramachandran kedua-duanya menyertai gereja komuniti di mana mereka membantu menyediakan perkhidmatan kaunseling pra-perkahwinan. Beliau sering berurusan dengan individu yang terkesan oleh zaman kanak-kanak yang bermasalah; oleh itu Hannah muh memastikan pekerjaannya tidak menjelaskan masanya bersama keluarga.

**“Walaupun saya anggap keputusan akademik adalah penting, saya tidak mahu anak-anak saya membesar sambil mengaitkan zaman kanak-kanak mereka dengan hanya belajar atau dipaksa menyertai aktiviti yang mereka tidak suka. ”**

"Saya tidak mahu anak saya membesar dengan rasa benci terhadap politik atau khidmat masyarakat kerana dua perkara itu mengambil masa ibu bapa mereka. Memandangkan kami telah melihat apa kesannya kepada orang muda, kami sedaya upaya cuba mengimbangkan kerja dan masa bersama anak-anak," katanya.

Sebagai Timbalan Menteri Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat, Hannah mengamalkan apa yang beliau ucapkan tentang masa keluarga dan tentang menjadi ibu bapa yang bertanggungjawab dan penyayang. Beliau cuba yang terbaik untuk sekurang-kurangnya meluangkan masa bersama anak-anak semasa mereka rehat dan bersiap untuk tidur.

"Memandangkan anak-anak saya akan masuk tidur pada pulak 8.30 malam, saya perlu cermat dengan pengurusan masa saya sendiri agar boleh pulang untuk bertemu mereka; jika tidak, saya tak akan sempat jumpa mereka!" katanya.

## Bahaya gajet digital

Sekarang beliau sangat tegas dengan masa gajet, dan hanya membenarkan penggunaan yang singkat. Malah, pakar turut bersetuju bahawa sepatutnya tiada gajet boleh diberikan kepada kanak-kanak di bawah dua tahun. Tentang media sosial pula, beliau juga memberi peringatan bahawa ibu bapa harus lebih berwaspada.

"Bahaya membiarkan anak anda meneroka internet sendiri.



**“Sukar untuk mendapatkan keseimbangan yang ideal antara terlalu sedikit dan terlalu banyak, tetapi perkara yang wajar dilakukan oleh ibu bapa adalah sentiasa belajar dengan membaca lebih banyak tentang pengasuhan atau menerusi perbincangan dengan pakar.”**

Saya sudah cuba di YouTube dan dengan hanya empat klik, anda boleh dibawa daripada Sesame Street kepada sesuatu yang tidak sesuai untuk kanak-kanak. Jangan lupa, banyak video yang penuh dengan maklumat atau fakta yang salah. Anda harus berbincang dengan anak-anak tentang keselamatan internet dan ingatkan mereka supaya jangan berbual dengan orang tidak dikenali.”

Namun, setiap kali beliau memberitahu anak-anaknya “Jangan bermain gajet!”, mereka akan membalas, “Ibu juga selalu menggunakan telefon semasa di rumah!” kerana beliau kerap menggunakan WhatsApp untuk komunikasi berkaitan kerja. Hannah memberitahu, “Ini membuatkan saya sedar bahawa pengasuhan yang berkesan adalah apabila ibu

bapa konsisten dengan arahan yang diberitahu kepada anak-anak. Kita juga harus melakukan perkara yang sama. Menjadi hipokrit tidak

berkesan kerana mereka akan lihat bahawa kita tidak lakukan apa yang kita beritahu. Kita harus berhati-hati dengan perbuatan kita.”

### Dekat di hati

Sebagai timbalan menteri dan juga seorang ibu, satu isu yang sangat beliau ambil berat ialah penderaan kanak-kanak. Katanya, “Kanak-kanak boleh terluka bukan sahaja secara fizikal, tetapi juga emosi. Saya sudah lihat bagaimana seseorang membawa luka atau masalah emosi daripada zaman kanak-kanak sehingga dewasa. Ia menjelaskan personaliti dan perangai mereka apabila dewasa, membawa kepada rasa sangsi terhadap orang lain, sentiasa menaikkan suara, atau kelakuan lain yang membezakan mereka daripada orang lain.”

Beliau menggalakkan ibu bapa membesar anak mereka agar bukan sahaja selamat daripada kecederaan fizikal,



tetapi juga emosi. Katanya, “Parut emosi atau psikologi boleh meninggalkan trauma dan mengakibatkan kesukaran yang mereka perlu hadapi sepanjang hidup. Dapatkan kaunseling untuk anak anda jika perlu kerana ini sangat penting.”

Pengasuhan sememangnya pekerjaan sepenuh masa dan anda harus sentiasa bersedia. Bagaimanapun, terlalu menekankan sesuatu perkara bukanlah jawapannya kerana itu boleh membawa kepada zaman kanak-kanak yang terkongkong tanpa keseronokan.

Nasihat Hannah? Kata ibu berpengalaman ini, “Sukar untuk mendapatkan keseimbangan yang ideal antara terlalu sedikit dan terlalu banyak, tetapi perkara yang wajar dilakukan oleh ibu bapa adalah sentiasa belajar dengan membaca lebih banyak tentang pengasuhan atau menerusi perbincangan dengan pakar.” **PP**



ON  
ON  
ON

Bayangkan pencapaian  
**anak anda** dalam masa  
**24 tahun...**





Permulaan  
7-12 jam

Gesala awal  
tidak spesifik<sup>1</sup>

- Demam
  - Loya dan muntah-muntah
  - Merengsa
  - Kurang selera/makan
  - Sakit kepala
  - Sakit tekak/koriza



Perrulaan  
13–15 jam

## Gejala klasik tertunda<sup>1</sup>

- Ruam berdarah
  - Sakit dan kejang pada leher
  - Fotofobia



Pemulaan  
16-22 jam

Gesala akhir yang boleh menyebabkan kematian<sup>1</sup>

- Kekeliruan atau kecelaruan
  - Sawan
  - Tidak sedarkan diri



**Penyakit Meningokokus Invasif**  
boleh meragut nyawa kanak-kanak hanya dalam  
**24 jam.**<sup>1</sup> Tanya doktor anda mengenai  
pengambilan vaksin meningokokus.

RUJUKAN: 1. Thompson MJ, et al. Lancet 2006;367:397-403.

Pesanan komuniti ini dibawakan kepada anda oleh

SANOFI PASTEUR

**SANOFI PASTEUR**  SANOFI PASTEUR c/o sanofi-aventis (Malaysia) Sdn. Bhd. (834110-P)  
Unit 1B-1B-1, Level 1B, Tower B, Plaza 33, No. 1 Jalan Kemajuan, Seksyen 13, 46200 Petaling Jaya,  
Selangor Darul Ehsan, Malaysia. Tel: +603 7651 0800 Faks: +603 7651 0801/0802



# Kenali Jenis-Jenis Meningitis

Oleh **Dato' Dr Musa Mohd Nordin**, Pakar Perunding Pediatrik dan Neonatologi

*Meningitis berlaku apabila selaput perlindungan yang melapisi otak dan saraf tunjang – dikenali sebagai meninges – mengalami keradangan. Ini boleh berlaku jika jangkitan virus atau bakteria merebak ke meninges.*

Terdapat beberapa sebab yang berkemungkinan menyebabkan meningitis, contohnya jangkitan kulat (terhadu spora kulat), parasit, ameba, kanser, dadah tertentu, malah sesetengah kecederaan. Bagaimanapun, berbanding meningitis virus atau bakteria, meningitis jenis-jenis ini jarang berlaku.

## Jarang tapi berbahaya

Antara meningitis bakteria dan virus, meningitis virus lebih sering berlaku tetapi biasanya kurang serius dengan kadar kematian atau kesan jangka panjang yang lebih rendah.

Bagi **meningitis bakteria**, kira-kira separuh daripada jumlah kes melibatkan **kanak-kanak bawah 5 tahun**, dan bayi lebih terdedah kepada **risiko kematian**. Meningitis bakteria selalunya membawa **kesan**

**serius** termasuklah komplikasi seperti kerosakan otak, kehilangan pendengaran, atau kesukaran pembelajaran. Lebih teruk, satu dalam setiap 10 kes meningitis bakteria boleh membawa maut.

Terdapat tiga jenis bakteria utama yang boleh menyebabkan meningitis, iaitu *Haemophilus influenzae* jenis b, *Streptococcus pneumoniae* dan *Neisseria meningitidis*. Bagi kes *N. meningitidis*, sehingga 20% orang yang tidak mengalami gejala sebenarnya ialah pembawa. Bakteria tersebut wujud dalam sistem pernafasan tanpa menunjukkan sebarang tanda atau simptom, dan tidak membuatkan mereka sakit. Bakteria itu dengan mudah boleh berjangkit kepada orang lain menerusi bersin, batuk, bercium atau cecair daripada mulut atau tekak pembawa.

## Mengenal pasti meningitis bakteria

Bagi **bayi**, tanda-tanda yang harus diperhatikan termasuklah demam panas, kerap menangis, mengantuk yang berlebihan atau mudah meragam, tidak aktif, kurang minum susu, ubun-ubun yang membonjol dan kekejangan pada tubuh dan leher bayi.

**Kanak-kanak dua tahun ke atas** mungkin mengalami simptom seperti demam panas, sakit kepala, kekejangan leher, muntah-muntah atau loya disertai sakit kepala, kekeliruan atau sukar menumpukan perhatian, sawan, mengantuk atau sukar bangun daripada tidur, sensitif terhadap cahaya, dan kehilangan selera. Ruam purpura ialah simptom pendarahan di bawah kulit.

**“Masa itu penting. Meningitis bakteria boleh menyebabkan kematian dalam 24 jam sejak simptom awal muncul.”**

### Tidak mudah mengenal pasti

meningitis kerana sesetengah daripada simptomnya sama dengan flu atau selesema. Bagaimanapun, jangan ambil mudah dan segera dapatkan rawatan jika anak anda mempunyai sebarang tanda atau simptom. Masa sangat penting kerana meningitis bakteria boleh membawa maut dalam 24 jam sejak simptom awal muncul. Lebih baik ambil tindakan awal daripada menangguh rawatan sehingga sudah terlambat.

### Pencegahan ialah perlindungan terbaik

Apabila *H. influenza* jenis b didapati sebagai punca paling tinggi bagi meningitis bakteria di Malaysia, Kementerian Kesihatan telah memasukkan vaksin *H. influenza* jenis b (Hib) dalam Program Imunisasi Kebangsaan (NIP) pada tahun 2002.

Namun begitu, vaksin bagi dua bakteria lain yang menyebabkan meningitis belum dimasukkan ke dalam NIP. Ini

membimbangkan kerana kanak-kanak bawah lima tahun berisiko dijangkiti mikroorganisma berbahaya ini, manakala kanak-kanak bawah dua tahun pula paling mudah dijangkiti.

Vaksinasi ialah sesuatu yang anda harus pertimbangkan secara serius untuk melindungi kanak-kanak, remaja dan orang dewasa. Walaupun meningitis bakteria jarang berlaku, ia boleh membawa kesan yang amat teruk.

Akibat jangkitan ini boleh memberi impak negatif kepada kehidupan pesakit dan keluarga mereka. Menanggung kematian seorang bayi atau menghadapi kehilangan pendengaran dan kekurangan intelek pastinya amat mengecewakan dan menyedihkan. Berikan anak anda vaksin bagi mencegah penyakit ini. **PP**

### Siapa berisiko?



Golongan yang paling berisiko dijangkiti adalah kanak-kanak (terutamanya kanak-kanak bawah lima tahun), mereka yang berusia 65 tahun ke atas, individu dengan sistem imun yang lemah, wanita mengandung, orang yang tinggal di asrama, perantau yang melawat ‘jalur meningitis’ di negara Afrika sub-Sahara dan mereka yang ke Mekah semasa musim Haji dan Umrah.

### Ujian gelas kaca



Demam yang disertai bintik atau ruam yang tidak pudar di bawah tekanan ialah satu **kecemasan**.

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatric Malaysia



# Elakkan Anak Anda dari **Alahan**

Oleh Dr Nazrul Neezam, Pakar Perunding Pediatrik dan Gastroenterologi Pediatric & Hepatologi

*Alahan berlaku apabila sistem imun bertindak balas secara keterlaluan terhadap alergen, iaitu bahan asing yang biasanya tidak berbahaya. Sejak beberapa dekad lalu, penyakit alahan semakin meningkat.*

Alahan boleh menjelaskan seseorang secara berbeza, bergantung kepada faktor seperti jenis alahan dan betapa sensitif seseorang itu terhadap alergen. Antara contoh alahan termasuklah alahan kepada ubat, makanan, atau bulu haiwan peliharaan. Alahan protein susu lembu (CMPA) juga sering terjadi dan dianggarkan dialami sehingga 8% kanak-kanak seluruh dunia.

## Cara alahan terjadi

Pelbagai faktor menyumbang kepada berlakunya alahan. Paling penting, sistem imun perlu mempelajari cara

bertindak balas sewajarnya kepada bahan asing, dan didapati bahawa pendedahan awal yang mencukupi kepada rangsangan berbeza membawa kepada tindak balas lebih baik.

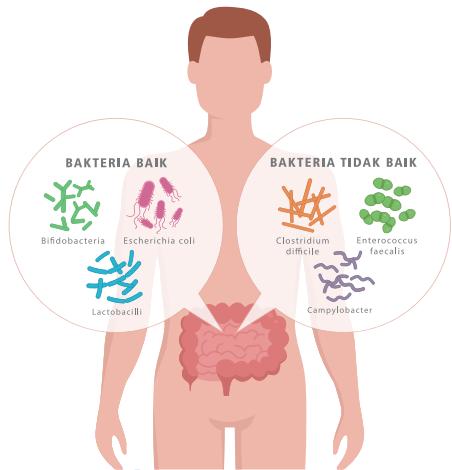
Proses ini membantu ‘melatih’ sistem imun anak anda untuk bertindak balas secara optimum dan mengenal pasti bahan tidak berbahaya dengan lebih baik tanpa menganggapnya seperti penceroboh. Walaupun ‘latihan’ ini mudah dilakukan dengan pendedahan mencukupi kepada persekitaran, sistem imun tetap perlu diperkuat dan ini bermula dari usus.

## Permulaan baik yang penting

Usus yang menempatkan bertrillion mikroorganisma yang dikenali sebagai mikrobiota usus, berkait rapat dengan kesihatan usus dan sistem imun. Terbentuk sejak dari lahir, ‘pembenihan’ terawal datang daripada kelahiran semulajadi dan penyusuan susu ibu. Faktor lain untuk perkembangan mikrobiota usus termasuklah pemakanan ibu dan bayi, bahan cemar dalam persekitaran, dan penggunaan antibiotik.

**Mikrobiota usus yang sihat mengandungi keseimbangan sebanyak 85% bakteria baik dan 15% bakteria tidak baik.**

Ketidakseimbangan mikrobiota usus dipanggil disbiosis usus. Kajian terkini menunjukkan bahawa ini mungkin penyebab atau pencetus bagi penyakit alahan. Mikrobiota usus sebenarnya membantu mengawal bagaimana tubuh kita bertindak balas terhadap antigen yang menyebabkan tindak balas alahan. Oleh itu, penting untuk kita mengurangkan berlakunya disbiosis.



## Apakah sebab disbiosis



Berikut adalah beberapa kemungkinan faktor bagi disbiosis:

- Perubahan diet yang mendadak, contohnya pengambilan gula atau kanji terproses yang berlebihan.
- Pengambilan bahan kimia secara tidak sengaja, contohnya racun perosak pada buah-buahan atau sayur-sayuran, atau penggunaan pembersih rumah yang berlebihan dan meninggalkan sisa.
- Ubatan terutamanya antibiotik juga boleh membunuh bakteria baik. Jika anak anda sakit, jangan minta antibiotik jika tidak dipreskripsi oleh doktor. Antibiotik tidak berkesan terhadap penyakit virus dan terbukti boleh menjejaskan komposisi mikrobiota kerana menghapuskan kedua-dua bakteria baik dan tidak baik. Maklumkan kepada doktor jika anda menyusukan bayi dan ketahui sama ada ubatan itu selamat digunakan dan kesan sampingannya.

## Merendahkan risiko disbiosis

Anda boleh **mengurangkan risiko disbiosis usus bagi anak anda dengan mengamalkan penyusuan susu ibu yang eksklusif selama enam bulan pertama, diikuti dengan makanan pelengkap pada 6 bulan (dan teruskan pemberian susu ibu sehingga 2 tahun).** Susu ibu juga mengandungi bakteria baik daripada ibu yang membantu mengembangkan mikrobiota usus bayi.

Apabila anak anda semakin membesar, hidangkan makanan sihat (lebih banyak sayur-sayuran

dan buah-buahan) dengan kaedah memasak yang lebih sihat (kurang gula, minyak dan garam). Bagi mengekalkan mikrobiota usus yang seimbang, sertakan makanan kaya probiotik dalam dietnya (contohnya, yogurt, makanan ditapai) atau produk makanan dengan probiotik tambahan. Probiotik pula memerlukan prebiotik, iaitu makanan bagi probiotik yang didapat dalam serat pemakanan bagi merangsang tumbesaran bakteria baik. Ia boleh didapat dari pisang, bawang, asparagus, dan bawang putih.

Mengekalkan kesihatan usus yang baik untuk anak anda adalah penting kerana lebih 80% daripada sistem imun terletak di usus dan berkait dengan alahan. Akhirnya, ingatlah walaupun probiotik mungkin boleh mengurangkan atau merawat alahan, anda tidak harus bergantung sepenuhnya kepada probiotik. Sebaliknya mulakan amalan gaya hidup sihat yang disertai dengan aktiviti fizikal yang tetap sejak usia muda kerana ini akan membolehkan anak anda membesar secara sihat dan kuat. **PP**



# GIVE THEM RESILIENCE AND YOU GIVE THEM THE WORLD

#RaiseThemResilient



DANONE DUNIKA (MAYA) SDN BHD 880413-112101-A

- Patented combination of **Prebiotics** and **Probiotic**
- **40 years** of pioneering research
- **No.1 Company\*** in formula milk for children in Europe\*\*

\*Danone Dumex is part of Danone Nutricia Early Life Nutrition

\*\*Danone Nutricia Early Life Nutrition calculation based in part on information reported by Nielsen through its Scan Track, Market Track and Retail Index Services for the Children nutrition milk formula for children aged between 12 and 36 months segment (client defined) in the Children nutrition milk formula category (client defined) for the 52-week period December 2017, for the total grocery channel in Belgium, Czech, Estonia, France, Hungary, Ireland, Italy, Latvia, Lithuania, Poland, Portugal, Romania, Slovak Republic, and Switzerland. (Copyright © 2017, The Nielsen Company.)

# Menangani Ekzema Anak Anda

Oleh Dr Sabeera Begum, Pakar Perunding Pediatric Dermatologi



Atopik dermatitis, lazim dikenali sebagai ekzema, merupakan masalah kulit umum yang menjelaskan lebih kurang 10-20% kanak-kanak seluruh dunia. Ekzema bukannya sekadar kulit kering, tetapi boleh menyebabkan ketidakselesaan yang amat serius akibat rasa gatal dan ingin menggaru.

Kebanyakan kanak-kanak mengalami ekzema sebelum hari jadi pertama mereka. Walau bagaimanapun, ekzema boleh tercetus selewat umur 5 tahun. Kajian telah menunjukkan bahawa ekzema biasanya akan pulih dengan peningkatan umur kanak-kanak. Namun, bagi sebahagian kanak-kanak (lebih kurang 20-25%), ekzema mungkin berlarutan sehingga dewasa dengan gejala yang datang dan pergi. Ekzema bukanlah sejenis alahan (walaupun mungkin berkaitan) dan tidak berjangkit.

Gejala utama ekzema adalah **rasa gatal yang amat teruk**.

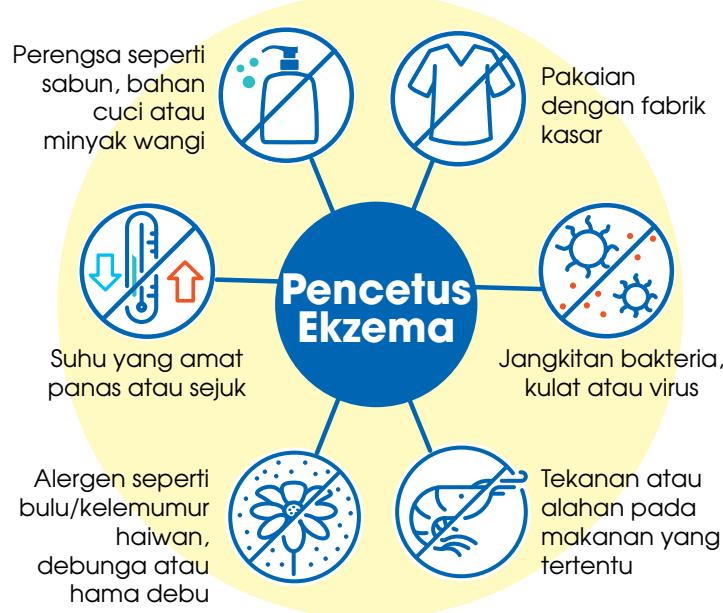
Gejala yang lain adalah seperti berikut:

- Kulit gatal, kering dan bersisik
- Ruam, biasanya di pipi, dahi, leher, lipatan tangan dan kaki
- Bonggol/lepuh kecil yang berair
- Perubahan warna kulit (kemerahan atau pigmentasi)
- Jangkitan kuman pada kulit

## Punca dan pencetus

Punca ekzema yang sebenar masih lagi dalam kajian dan mungkin berkaitan dengan tindakan imun yang terlalu aktif terhadap perengsa tertentu. Selain itu, antara punca lain adalah faktor genetik, termasuklah mewarisi masalah kulit kering, ekzema, asma, atau demam alahan daripada seorang atau kedua-dua ibu bapa. Risiko lain adalah dari persekitaran tempat tinggal (kawasan bandar atau iklim sejuk lebih berisiko) dan jantina (lelaki lebih cenderung).

Faktor-faktor yang boleh mencetuskan ekzema termasuk:





## Langkah untuk menangani

Rawatan ekzema hendaklah ditumpukan pada hidrasi dan kelembapan kulit. Penggunaan losyen atau krim yang kerap (minimum tiga kali sehari) dapat mengawal kekeringan kulit dan mengurangkan rasa gatal. Melembabkan kulit menggunakan losyen dari masa ke semasa terbukti akan mengukuhkan tahap perlindungan kulit lalu mencegah kulit kering dan radang. Krim pelembap harus disapu setiap kali selepas mandi dan sebelum tidur untuk mengekalkan kelembapan.

Ekzema yang serius boleh dikawal dengan krim anti-radang seperti krim kortikosteroid atau bukan steroid yang biasanya dipreskripsi oleh doktor untuk mengawal radang dan rasa gatal. Krim antibiotik pula di preskripsikan jika kulit dijangkiti kuman bakteria. Rawatan lain seperti antihistamin digunakan untuk mengurangkan rasa gatal yang teruk setengah jam sebelum tidur. Rawatan sistemik seperti sinaran UV (fototerapi) juga adalah kaedah rawatan bagi ekzema yang serius.

## Tip rawatan ekzema

- Ekzema boleh ditangani dengan mengawal atau mengenal pasti pencetus.
- Kegatalan boleh dikawal dengan melembapkan kulit sekerap yang mungkin.
- Lindungi kulit dengan pakaian yang selesa dan lembut seperti kain kapas atau sutera. Elakkan daripada kain fabrik kasar seperti fabrik bulu dan sintetik.
- Elakkan aktiviti-aktiviti yang membuatkan mudah berpeluh, atau perubahan mendadak pada suhu atau kelembapan.
- Kekalkan suhu dan tahap kelembapan persekitaran yang selesa. Gunakan pelembap udara atau pendingin hawa di dalam rumah.
- Gunakan pencuci dan pelembut fabrik bebas sabun yang sesuai dan elakkan minyak wangi.
- Dapatkan nasihat doktor untuk mengenal pasti dan mengawal alahan makanan.
- Pastikan kuku anak anda dipotong pendek untuk mengelakkan kecederaan kulit semasa menggaru yang boleh membawa jangkitan kuman.

Ekzema yang tidak terkawal boleh menyebabkan kegatalan yang mengganggu keselesaan tidur anak anda pada waktu malam serta tumpuannya di sekolah keesokan harinya. Ekzema yang serius boleh mempengaruhi kualiti hidup kanak-kanak. Ekzema juga boleh menjelaskan aktiviti luaran atau sukan. Pemahaman dan cara

penjagaan kulit yang rapi, serta sokongan ibu bapa amatlah penting untuk membantu menangani ekzema dalam kalangan kanak-kanak. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatric Malaysia

# CLINICALLY PROVEN TO SOOTHE IRRITATED, ITCHY AND EXTRA DRY SKIN

- NO ADDED PARABEN
- PHTHALATE-FREE
- HYPOALLERGENIC
- FRAGRANCE-FREE



For more information, like us on [myaveeno](#)

Johnson & Johnson Sdn Bhd (3718-D), Level 8, The Pinnacle, Persiaran Lagoon, Bandar Sunway, 46150 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan, Malaysia. General Line: +603-76614500

*Membuang air mungkin kedengaran remeh, tetapi sebenarnya sangat penting dalam hidup kita.*

*Tabiat membuang air besar dan kecil yang sihat ialah kunci kepada proses penghadaman, perkumuhan dan kesihatan keseluruhan yang baik.*

*Oleh itu, ibu bapa harus memupuk dan menggalakkan rutin tandas yang baik untuk anak-anak seawal mungkin.*



# Rutin Tandas yang Baik

Oleh Prof Dr Raja Affendi Raja Ali, Pakar Perunding Perubatan dan Gastroenterologi

## Adakah mereka bersedia?

Kebanyakan kanak-kanak akan bersedia untuk memulakan latihan tandas pada usia 18-24 bulan. Tanda-tanda berikut akan membantu anda mengenal pasti anak anda sudah bersedia:

- Mampu “menahan” air kecil/besar dan mengekalkan lampin yang kering sehingga dua jam
- Memberitahu ibu bapa dengan perkataan/isyarat apabila lampin sudah kotor
- Mula tidak suka memakai lampin atau meragam apabila lampin kotor
- Menunjukkan minat untuk menggunakan tandas atau memakai seluar dalam
- Lebih berdikari (contohnya boleh memakai dan membuka seluar sendiri) dan mampu mematuhi arahan mudah



## Masa untuk latihan

Latihan tandas wajar dimulakan apabila tiada perubahan besar yang bakal berlaku dalam kehidupan keluarga anda (seperti kelahiran baharu atau berpindah ke rumah baharu). Kebiasaannya, kanak-kanak mengambil masa sekitar 3-6 bulan untuk membiasakan diri menggunakan tandas. Berikut ialah beberapa tip untuk latihan tandas:

- **Tetapkan waktu rutin** untuk ke tandas. Ini termasuklah selepas bangun atau makan, serta sebelum tidur atau keluar rumah. Minta anak anda duduk di atas bekas buang air (*potty*) atau tandas sehingga lima minit, tetapi jangan memaksanya jika dia tidak rasa mahu buang air.
- Suruh anak anda ke tandas apabila anda **menyedari tanda atau isyarat** yang dia perlu membuang air, seperti menyilang kaki, bercangkung, membuat angin, perubahan pada postur badan atau riak wajah, atau apabila dia mengasingkan diri.
- Pastikan bajunya **mudah dibuka** sendiri. Pakaikannya seluar bergetah elastik, bukan baju *romper/jumpsuit* (baju bercantum dengan seluar).
- **Puji usahanya** untuk menggunakan tandas, terutamanya apabila berjaya. Kesilapan akan berlaku, tetapi jangan mendenda anak anda atau menunjukkan kekecwaan.
- Tandas harus **selesa dan selamat** untuk digunakan. Sediakan bangku kaki dan kerusi bekas buang air untuk anak anda. Pastikan pencahayaan cukup terang dan bau tandas wangi menggunakan penyegar udara. Tisu atau sabun perlu mudah dicapai agar dia boleh belajar menggunakan.

## Tabiat baik untuk kehidupan

Amalan membuat air yang baik bermanfaat untuk penghadaman yang teratur dan kesihatan secara keseluruhan. Apa yang kita makan akan keluar semula. Langkah seterusnya adalah memupuk anak anda agar mengamalkan tabiat membuat air secara teratur dan dengan mudah.

- Arahkan anak anda untuk **segera ke tandas** apabila dia mahu buang air kecil atau besar. Menahan air kecilnya boleh mengakibatkan jangkitan salur kencing dan menahan air besar boleh mengakibatkan sembelit.
- **Posisi buang air yang baik** akan memudahkannya membuat air. Ajarkan anak anda mencondongkan badan ke depan dan mengangkat sedikit kakinya ketika duduk di atas jamban. Menggunakan bangku kaki berguna untuk mendapatkan sudut yang baik.
- **Senaman yang kerap** menyumbang kepada penghadaman yang sihat. Kanak-kanak berusia 6-17 tahun disyorkan melakukan sekurang-kurangnya 60 minit aktiviti fizikal setiap hari.
- **Pastikan anak anda terhidrat.** Minum air secukupnya akan membantu melembutkan najis dan memudahkan penghadaman.



- **Pengambilan serat pemakanan** daripada tumbuhan juga penting untuk meningkatkan kepadatan najis dan memudahkan proses membuat air. Pastikan anak anda mengambil serat daripada bijirin penuh, sayuran dan buahan secukupnya.
- **Mengambil probiotik** boleh membantu mengekalkan keseimbangan mikrobiota usus yang penting bagi penghadaman dan kesihatan keseluruhan. Satu kajian tempatan pada 2018 mendapat bahawa pengambilan probiotik *L. acidophilus* dan *L. paracasei* yang ditemui dalam minuman susu berkultur berkesan dalam melegakan simptom sembelit, menjadikan najis lebih lembut, memudahkan teran dan menyingkatkan waktu dalam tandas.

Menggunakan tandas ialah perbuatan yang kecil namun penting dalam kehidupan sehari-hari kita. Membuang air besar dan kecil berperanan penting dalam mengekalkan fungsi tubuh badan. Anak anda perlu diajar rutin tandas yang baik sejak awal – ini penting bagi kesejahteraan dan kualiti hidupnya. Tidak lupa juga, amalan kebersihan yang baik. Ajarkan anak anda agar membersihkan diri dengan betul menggunakan air atau tisu tandas, dan sentiasa membasuh tangan selepas menggunakan tandas bagi mencegah jangkitan kuman dan penyakit. **PP**

# Keberkesanan Probiotik dalam **Vitagen®** untuk Penghadaman & Imuniti yang Lebih Baik

Keberkesanan strain probiotik Lactobacillus acidophilus dan Lactobacillus paracasei dalam VITAGEN membawa kesan positif kepada kesihatan usus dan sistem imun. Ini adalah berdasarkan kajian klinikal yang dijalankan di Unit Gastroenterologi, Jabatan Perubatan, Hospital Canselor Tuanku Muhriz, Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia\*.



Air besar yang dikeluarkan lebih lembut dan licin, tidak keras dan berketul atau berair.



Pengambilan VITAGEN membantu badan menghasilkan kurang bahan kimia pro-radang. Ini akan mengurangkan keradangan serta menambah baik sistem imun.



Masa diambil apabila makanan memasuki mulut sehingga dikeluarkan sebagai air besar telah dipendekkan sebanyak 5-15 jam (biasanya 20-45 jam).



\* Berdasarkan kajian penyelidikan yang dijalankan oleh Unit Gastroenterologi & Hepatologi Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia pada tahun 2017 ke atas 165 orang dewasa sehat dan yang mengalami IBS di sekitar Lembar Klang. Keputusan adalah berdasarkan pengambilan 3 botol VITAGEN setiap hari.

Rujukan: Mokhtar N, et al. (2018). Modulation of intestinal dysbiosis in patients with constipation-predominant irritable bowel syndrome using lactobacillus-containing cultured milk drink. Gut 2018;67:A70.

VITAGEN mengandungi berbilion kultur probiotik hidup dalam satu botol iaitu Lactobacillus acidophilus dan Lactobacillus paracasei yang membantu sistem penghadaman serta menambah baik sistem imun.



# Hujan Oh Hujan!

*Apabila musim hujan tiba, hujan lebat boleh menjadikan aktiviti harian. Bayangkan kesesakan lalu lintas dan banjir – pasti sukar untuk anda ke mana-mana. Lebih teruk, pelbagai penyakit juga lebih mudah tersebar pada musim ini.*

Oleh **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Pakar Perunding Pediatrik & Kardiologi Pediatrik

Musim tengkujuh atau hujan di Malaysia biasanya bermula daripada Oktober hingga Februari di Pantai Timur, Sabah dan Sarawak; dan daripada Julai hingga Ogos di Pantai Barat. Apabila hujan, suhu akan turun dan kelembapan meningkat. Semakin banyak lopak dan takungan air akan terbentuk, terutamanya dengan sistem saliran yang kurang berkesan, lalu boleh menyebabkan banjir kilat. Ini meningkatkan jangkitan penyakit seperti influenza, leptospirosis, demam denggi dan penyakit yang merebak melalui air. Kanak-kanak lebih terdedah kepada penyakit ini kerana sistem imun mereka masih berkembang.

## Musim penyakit?

Sesetengah penyakit lebih kerap berlaku semasa musim hujan dan banjir.

● **Penyakit yang merebak melalui air** (taun, demam kepialu, dsb.) disebabkan oleh jangkitan yang dibawa menerusi sentuhan atau pengambilan air atau makanan tercemar. Taun yang disebabkan oleh *Vibrio cholerae* menyebabkan cirit-birit dan muntah-muntah; manakala demam kepialu, disebabkan oleh *Salmonella typhi* atau *Salmonella paratyphi* mempunyai gejala seperti demam panas, sakit kepala dan kurang selera.

● **Influenza** ialah jangkitan virus yang menyerang sistem pernafasan. Influenza berbeza

dengan selesama biasa dan menyerang secara tiba-tiba. Gejalanya termasuklah demam, menggigil, batuk, sakit kepala, sakit otot dan keletihan. Kebanyakan orang akan sembuh dalam beberapa hari, tetapi sesetengahnya akan mengalami komplikasi serius seperti pneumonia atau sepsis yang boleh membawa maut.

● **Leptospirosis** ialah jangkitan bakteria yang disebabkan oleh *Leptospira*. Manusia dijangkiti menerusi sentuhan dengan air kencing binatang yang sudah dijangkiti (seperti tikus, anjing) atau sentuhan dengan air, tanah atau makanan yang tercemar. Gejalanya termasuklah demam panas, menggigil, sakit kepala, sakit otot, jaundis, muntah-muntah

dan cirit-birit. Tanpa rawatan sepatutnya, penyakit ini boleh membawa kepada kegagalan buah pinggang, meningitis, serta maut.

- **Demam denggi**  
ialah jangkitan oleh

virus *Flaviviridae*. Virus ini berjangkit menerusi gigitan nyamuk betina *Aedes aegypti* yang sudah dijangkiti. Demam denggi juga mempunyai gejala sama seperti flu. Penyakit ini boleh melarat menjadi

demam dengan berdarah, dengan gejala lebih teruk seperti sakit perut, sawan dan pendarahan tidak terkawal. Demam dengan berpotensi menyebabkan maut.

## Lindungi diri daripada penyakit

Cuaca buruk mungkin menjelaskan hari anda tetapi jangan biarkannya menjelaskan kesihatan keluarga anda.



### Kekal kering dan bersih.

Sentiasa bawa payung atau baju hujan apabila keluar. Jauhi diri dari terpercik air kotor. Jelaskan kepada anak-anak bahawa air banjir BUKAN kolam mandi! Pelbagai kotoran dan kuman ada di dalam air banjir, dan ia berbahaya kerana tanah tidak dapat dilihat semasa berjalan dan mungkin ada lubang yang boleh menyebabkan kanak-kanak terjatuh. Kebersihan sangat penting – basuh tangan dengan betul selepas menggunakan tandas serta sebelum dan selepas menyediakan dan menikmati makanan.



### Jaga kebersihan rumah.

Kekalkan

kebersihan seluruh rumah anda. Nyahjangkit rumah anda selalu, terutamanya dapur, meja makan dan bilik air. Cegah haiwan perosak (seperti tikus, lipas atau lalat) menggunakan perangkap atau racun perosak (*pesticide*) yang selamat kerana haiwan-haiwan itu mungkin berlindung di tempat tinggi dan kering seperti di rumah anda.



### Berhati-hati dengan makanan dan minuman.

Jangan makan makanan yang tidak dimasak sempurna. Basuh buah-buahan dan sayur-sayuran segar dengan air mengalir yang bersih. Simpan makanan dengan betul untuk mencegah haiwan perosak. Makanan yang dijual di tepi jalan

lebih terdedah kepada pencemaran, jadi lebih baik anda elakkannya semasa musim hujan. Sentiasa minum air yang bersih dan telah dimasak.



### Jangan benarkan nyamuk membiak!

Sapu pencegah nyamuk pada kulit yang terdedah terutamanya semasa keluar rumah. Gunakan kelambu atau penyembur nyamuk untuk menghalang nyamuk. Jangan biarkan nyamuk membiak – tutup bekas air, buang air dalam pasu bunga, bersihkan longkang daripada daun atau sampah untuk mengelakkan air hujan bertakung, dan buang semua tin, bekas, botol, tayar yang boleh menakung air. Guna racun larva di dalam kolam di halaman anda.

## Perlindungan daripada jangkitan

Bagi perlindungan tambahan terhadap jangkitan semasa musim tengkujuh, vaksin boleh diambil untuk sesetengah penyakit ini. Vaksin flu bermusim tahunan boleh didapati dalam dua jenis: trivalent atau quadrivalent. Vaksin *Haemophilus influenzae* jenis b (Hib) juga disediakan di

bawah Program Imunisasi Kebangsaan. Vaksin bagi taun dan demam kepialu juga boleh didapati dan disyorkan semasa mengembara ke negara lain di mana penyakit tersebut biasa dialami. Walaupun anda tidak boleh menghentikan hujan, tetapi anda boleh melindungi diri dan keluarga daripada

penyakit ini dengan mengambil langkah yang sepatutnya. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatric Malaysia

# VAKSINASI LANGKAH AWAL PERLINDUNGAN INFLUENZA



Influenza ialah penyakit berjangkit serius yang boleh menyebabkan pesakit dimasukkan ke hospital, malahan membawa kepada kematian<sup>1</sup>. Apa yang membimbangkan ialah apabila masyarakat menganggap yang influenza ialah selesesa biasa. Jadi, penting untuk anda mengetahui perbezaannya<sup>2</sup>.

## PERBEZAAN SELESEMA & INFLUENZA

	Jarang	Biasa	Biasa	Ringan	Ringan	Sedikit	Resdung dan sakit telinga
DEMAM							
HIDUNG TERSUMBAT							
SAKIT TEKAK							
BATUK							
LETIH							
SAKIT							
KOMPLIKASI LAIN							

Pesanan komuniti ini dibawakan kepada anda oleh

**SANOFI PASTEUR**

**SANOFI PASTEUR c/o sanofi-aventis (Malaysia) Sdn. Bhd.** [334110-P]

Unit TB-18-1, Level 18, Tower B, Plaza 33, No.1 Jalan Kemajuan, Seksyen 13, 46200 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan, Malaysia. Tel: +603 7651 0800 Fax: +603 7651 0801/0802

**RUJUKAN:** 1. Key Facts About Seasonal Flu Vaccine. Available at <https://www.cdc.gov/flu/protect/keyfacts.htm>. Last accessed Mar 2018. 2. Is It Cold or Is It the Flu? Available at <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/discomfort-15/cold-flu-season/is-it-a-cold-or-flu>. Last accessed Mar 2018. 3. Flu Shot: Your best bet for avoiding influenza. Available at <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/flu/in-depth/flu-shots/art-20048000>. Last accessed Mar 2018. 4. Vaccination: Who Should Do It, Who Should Not and Who Should Take Precautions. Available at <https://www.cdc.gov/flu/protect/whoshouldvax.htm>. Last accessed Mar 2018. 5. Quadrivalent Influenza Vaccine. Available at <https://www.cdc.gov/flu/protect/vaccine/quadrivalent.htm>. Last accessed March 2018. 6. Mandating influenza vaccine for Hajj pilgrims. Available at [http://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099\(16\)30064-0/abstract](http://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473-3099(16)30064-0/abstract). Last accessed March 2018. 7. Influenza Prevention: Information for Travellers. Available at <https://www.cdc.gov/flu/travelers/travelersfacts.htm>. Last accessed March 2018.

## SIAPA YANG PERLU DIVAKSIN?



Kanak-kanak yang berusia 6 - 59 bulan<sup>3</sup>



Warga emas yang berusia 50 tahun dan ke atas<sup>3</sup>



Pesakit paru-paru kronik

(termasuk asma), kardiovaskular (kecuali hipertensi), renal, hepatis, neurologi, hematologi, atau kegagalan metabolisme (termasuk diabetes mellitus)<sup>3</sup>



Jemaah Haji<sup>4</sup>



Pelancong<sup>5</sup>



A/H1N1



A/H3N2



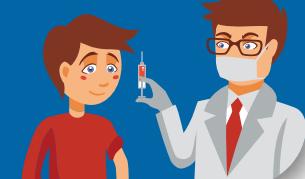
B/VICTORIA



B/YAMAGATA

Terdapat 4 jenis virus influenza.<sup>6</sup> Oleh sebab itu, pengambilan vaksin SETIAP TAHUN adalah disyorkan oleh WHO.<sup>3</sup> Ia adalah cara berkesan untuk mengelakkan anda daripada virus influenza serta komplikasinya.<sup>7</sup>

**RUJUK DAN TANYALAH DOKTOR ANDA MENGENAI INFLUENZA SERTA VAKSINNYA.**





Setiap tahun, berjuta-juta umat Islam seluruh dunia akan menunaikan Haji di Mekah. Perjalanan rohaniah ini boleh jadi mencabar, namun jangkitan penyakit akan menjadikannya lebih teruk dan mengganggu ibadah Haji.

# Sebar Kebaikan, Bukan Penyakit!

Oleh **Datuk Dr Zulkifli Ismail**, Pakar Perunding Pediatrik & Kardiologi

Haji ialah salah satu perhimpunan terbesar di dunia dan kehadiran ramai orang di tempat yang terhad seperti ini menjadikan penyakit mudah merebak. Banyak wabak pernah berlaku sebelum ini ketika musim Haji, termasuklah penyakit meningokokus, penyakit gastrousus, dan jangkitan saluran pernafasan seperti pneumonia dan flu.

Pelbagai faktor boleh mendatangkan wabak, antaranya suhu tinggi, dehidrasi, keletihan, kesesakan, berkongsi makanan dan pencukur, serta sentuhan kulit. Jika anda

merancang untuk membawa bersama anak atau ahli keluarga yang berumur, anda perlu lebih berjaga-jaga untuk melindungi mereka (serta anda sendiri!).

## Risiko penyebaran

Tiga jenis risiko penyebaran penyakit semasa musim Haji ialah:

- **Risiko mengimport penyakit berjangkit ke tempat Haji:** Jemaah daripada negara tertentu yang mengalami wabak mungkin membawa penyakit ke tempat Haji.

Antara penyakit yang membimbangkan ialah taun, polio, demam kuning, Zika, Chikungunya, denggi, influenza bermusim, campak, Ebola dan lain-lain.

## ● Penyebaran penyakit berjangkit semasa Haji:

Risiko jangkitan tempatan meningkat semasa musim Haji disebabkan kesesakan orang ramai, pencemaran makanan yang boleh berlaku, serta kebersihan yang kurang memuaskan. Ini termasuklah penyakit meningokokus, penyakit bawaan air dan makanan, malaria dan

penyakit pernafasan seperti tuberkulosis dan pneumonia.

- **Risiko mengeksport penyakit berjangkit selepas menunaikan**

**Haji:** Jemaah yang dijangkiti penyakit ini boleh mencetuskan wabak di tanah air mereka apabila pulang. Ada juga kerisauan terhadap penyebaran MERS-CoV oleh jemaah yang bersentuhan dengan unta atau mereka yang dimasukkan ke hospital di Mekah.

## Langkah keselamatan

Dalam usaha mencegah wabak, Kementerian Kesihatan Arab Saudi menetapkan peraturan tertentu bagi jemaah dan pekerja yang masuk ke Mekah. Majlis Fatwa Kebangsaan juga menggalakkan penggunaan vaksin untuk mencegah penyebaran penyakit berjangkit.

- **Vaksin meningokokus:**

Wajib bagi semua jemaah Haji dan Umrah, pekerja bermusim, penghuni Mekah dan Madinah, dan sesiapa yang akan berhadapan dengan jemaah. Sejak diperkenalkan pada 2002, peraturan ini berjaya mengurangkan kes penyakit meningokokus dengan signifikan.

- **Vaksin demam kuning:**

Wajib bagi semua pelawat yang tiba dari negara yang mempunyai risiko jangkitan demam kuning. Negara-negara ini kebanyakannya terletak di Afrika (contohnya, Angola, Nigeria, Senegal, Kenya, Kongo) dan Amerika Selatan (contohnya, Argentina, Venezuela, Colombia, Peru).

- **Vaksin poliomielitis:** Wajib bagi semua pelawat yang tiba dari negara di mana virus polio tersebar atau berisiko mengalami polio sekali lagi. Negara-negara ini termasuklah Afghanistan, Nigeria, Pakistan, Myanmar, Etiopia, Somalia,

Sudan Selatan, Syria, dan Yaman.

- **Vaksin influenza bermusim:**

Vaksin influenza terkini disyorkan kepada semua jemaah, terutamanya wanita mengandung, kanak-kanak bawah 5 tahun, orang dewasa berumur 65 tahun ke atas dan mereka yang menghidap penyakit kronik.



### Vaksin tambahan untuk perlindungan

Kerajaan Malaysia juga mengesyorkan vaksin pneumokokus bagi jemaah Haji yang berumur 50 tahun ke atas dan individu dengan masalah kesihatan seperti asma, diabetes, atau penyakit paru-paru atau buah pinggang. Dua jenis vaksin yang boleh didapati ialah: **vaksin polisakarida pneumokokus**, yang melindungi daripada 23 strain pneumokokus, dan **vaksin konjugat pneumokokus** yang melindungi daripada 13 strain. Vaksin ini mencegah pneumonia, iaitu antara sebab utama kemasukan hospital bagi jemaah Haji. Vaksin konjugat juga mencegah penyebaran jangkitan kepada rakyat tempatan.

berjangkit, ikuti amalan berikut:

- Basuh tangan dengan sabun terutamanya selepas batuk dan bersin, selepas menggunakan tandas, sebelum makan dan selepas menyentuh binatang.
- Gunakan tisu pakai buang semasa batuk atau bersin dan buangnya ke dalam bakul sampah.
- Cuba sedaya upaya mengelakkan sentuhan tangan dengan mata, hidung dan mulut.
- Pakai penutup mulut, terutamanya di tempat yang sesak.
- Elakkan sentuhan langsung dengan mereka yang kelihatan sakit dan jangan berkongsi barang peribadi.
- Elakkan sentuhan dengan binatang, terutamanya unta atau binatang yang sakit, semasa melawat ladang, pasar atau kandang.
- Elakkan daripada meminum susu mentah/air kencing unta atau memakan daging yang tidak dimasak dengan elok.

Ibadah Haji ialah satu pengalaman suci dan semua orang mahu melaksanakan kewajipan itu sebaiknya. Yang pasti, ia akan jadi mencabar terutamanya bagi kanak-kanak dan orang tua. Jika anda atau keluarga jatuh sakit dan perlu dimasukkan ke hospital, ia akan menyusahkan dan ibadah anda pasti terganggu. Oleh itu, penting untuk bersedia sepenuhnya dan melakukan yang terbaik untuk melindungi diri dan orang tersayang. Dengan vaksinasi dan tabiat kebersihan yang baik, anda pasti boleh menunaikan Haji dengan tenang. **PP**

## Tunaikan Haji dengan sihat!

Untuk menjauhi jangkitan dan mencegah daripada penyakit

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatric Malaysia

# PNEUMOCOCCAL DISEASE



**HANDS UP  
IF YOU'VE BEEN  
VACCINATED.**



**HANDS UP  
IF YOU HAVEN'T.**

Pneumococcal Disease is a major health concern for adults aged 60 and over worldwide<sup>1</sup>.

It is estimated that approximately 25% of adults with Pneumococcal Disease die every year<sup>2</sup>. If you are over 60 years old, or know someone over 60, get yourself and your loved ones protected now.

Visit your doctor and protect yourself and your loved ones today.

<sup>1</sup> Centers for Disease Control and Prevention, Pneumococcal Disease. Available at: <https://www.cdc.gov/pneumococcal/about/risk-transmission.html>  
<sup>2</sup> National Foundation for Infectious Diseases, Pneumococcal Disease. Available at: <http://www.aduvaccination.org/pneumococcal>

A community health message brought to you by:



Asian Strategic Alliance  
for Pneumococcal Disease  
Prevention (ASAP)

[www.asap-pneumo.org](http://www.asap-pneumo.org)



Malaysian Paediatric Association (MPA)  
Unit 16-07, 18th Floor, Menara Astra Unit,  
13, Jalan 18/8 Mutu Muda, 50300 Kuala Lumpur.  
TEL +60-3-2202 7000 FAX +60-3-2202 0997  
[mpaeds@gmail.com](mailto:mpaeds@gmail.com)



Pfizer (Malaysia) Sdn Bhd (40131-T)  
Level 10 & 11, Wisma Avenue (Tower 2), Bangsar South,  
No. 8, Jalan Kerinchi, 59200 Kuala Lumpur.  
TEL +60-3-2281 8000 FAX +60-3-2291 6300  
[www.pfizer.com.my](http://www.pfizer.com.my)

# JANGAN Makan Lewat Malam!

Oleh Pensyarah Kanan Dr Satvinder Kaur, Pakar Pemakanan

Kebelakangan ini, budaya makan di Malaysia telah banyak berubah. Makanan sentiasa boleh didapati dan kita cenderung untuk makan di luar dengan lebih kerap, termasuk pada lewat malam.



Trend makan/minum lewat malam ini memberi kesan kepada keluarga. Disebabkan pelbagai makanan boleh didapati lewat malam, kita tertarik untuk makan walaupun tidak lapar. Memandangkan kanak-kanak sering mencontohi tabiat makan ibu bapa mereka, mereka juga akan ada keinginan untuk makan lewat malam.

## Adakah ini membimbangkan?

Ibu bapa perlu sedar makan lewat malam tidak sihat, terutamanya bagi kanak-kanak. Dia akan cenderung

untuk makan lebih daripada yang diperlukan badannya, terutamanya jika dia telah pun makan malam. Kita cenderung untuk makan lagi selepas makan malam, bukan kerana lapar, tetapi kerana mengidam, kebosanan atau stres, dan ini membawa kepada makan berlebihan.

Makan lewat malam biasanya berlaku terlalu dekat dengan waktu tidur kanak-kanak, ketika metabolismnya lebih rendah dan badannya kurang membakar kalori. Kalori berlebihan itu akan disimpan sebagai lemak. Tambahan pula, sistem pencernaannya tidak cukup masa untuk rehat

kerana menghadam makanan yang diambil lewat malam. Kualiti pemakanan pada lewat malam juga kurang memuaskan, kerana makanan tinggi karbohidrat diproses lebih digemari.

Malaysia berada pada kedudukan pertama bagi prevalens obesiti kanak-kanak dalam kalangan negara ASEAN. Ini amat membimbangkan, dan makan lewat malam mungkin salah satu faktor di sebalik statistik ini. Maka, kanak-kanak harus makan pada waktu yang sesuai untuk membasi epidemi ini.

## Kesan negatif

Jika makan lewat malam menjadi tabiat, berat kanak-kanak akan meningkat akibat makan berlebihan, lalu mengakibatkan berat badan berlebihan atau obesiti. Makan lewat malam juga dikaitkan dengan gangguan jam biologi, kerana tindak balas glukosa dan insulin terhadap makanan yang diambil pada waktu ini terganggu, dan lama-kelamaan membawa kepada rintangan insulin. Makan sebelum waktu tidur juga boleh menyebabkan refliks asid atau menyebabkan karies gigi, terutamanya dalam kalangan kanak-kanak dengan gigi susu. Tanpa intervensi awal, tabiat makan lewat malam akan berterusan sehingga dewasa dan menjadi lebih sukar untuk dikawal. Masalah-masalah ini boleh menjadi kronik, membawa kepada masalah kesihatan yang lebih serius.



## Godaan waktu malam

Bagi mengelakkan makan lewat malam, ingat beberapa perkara berikut:

### ● Waktu makan teratur.

Ikat waktu makan utama yang teratur dengan waktu snek sihat. Contohnya, anak anda makan sarapan pada 7pg, snek pagi pada 10pg, makan tengahari pada 1ptg, snek petang pada 4ptg, dan makan malam pada 7mlm. Ini mencegah rasa mengidam dan makan berlebihan sepanjang hari, terutamanya pada lewat malam.

### ● Makan malam sihat.

Makan malam yang seimbang dengan pelbagai kumpulan makanan akan menghalang anak anda daripada menginginkan snek lewat malam.

### ● Elakkkan berlapar.

Melewatkhan atau tidak makan boleh menyebabkan makan berlebihan pada waktu makan seterusnya. Seseorang cenderung untuk makan lebih pada lewat malam jika mereka tidak makan malam sebelum itu.

### ● Tabiat tidur sihat.

Jadual waktu tidur yang teratur boleh mencegah makan lewat malam. Kanak-kanak berumur 6-13 tahun memerlukan 9-11 jam tidur setiap hari, jadi arahkan anak anda tidur awal dan tepat masa setiap malam.

**Pengasuhan baik.** Ibu bapa ialah pengaruh besar kepada anak mereka. Jika anda kerap makan lewat malam, anak anda akan fikir ia perlakuan yang boleh diterima, lalu akan mencontohi tabiat itu. Bertegas dengan anak anda untuk memastikan dia tidak mengambil snek yang tidak diperlukan, terutamanya jika dia berlebihan berat badan.

**Lebihkan masa bermain, kurangkan waktu skrin.** Kurangkan waktu skrin sebelum waktu tidur agar dia boleh tidur dengan lebih mudah. Pendedahan berlebihan kepada cahaya biru daripada skrin membuatkan badan kekal terjaga, dan anak anda lebih cenderung untuk makan snek ketika hampir waktu tidurnya. Galakkan lebih banyak masa bermain dan bersukan semasa siang hari bagi menggantikan waktu skrin/snek pada waktu malam.

## Makan malam yang lebih sihat

Makan lewat malam amat tidak digalakkan, tetapi jika anak anda tetap lapar selepas makan malam:

**Pilih snek lebih sihat.** Pilih snek bernutrien dan rendah



kalori seperti buah-buahan, mil oat, susu, dan sebagainya.

**Elak makan di luar.** Akan ada lebih banyak godaan untuk makan makanan kurang sihat apabila di luar, terutamanya ketika lewat malam. Pilihan sihat juga sukar didapati.

### ● Tiada gangguan.

Jangan benarkan TV atau gajet dipasang semasa makan lewat malam (atau ketika mana-mana waktu makan). Gangguan boleh menyebabkan makan berlebihan.

**3 jam sebelum waktu tidur.** Bagi mengelakkan ketidakhadaman, makanan harus diberikan 3 jam sebelum waktu tidur.

Makan lewat malam ialah amalan yang boleh memudaratkan kesihatan. Sebaliknya, anda dan anak anda harus menetapkan waktu makan yang teratur yang sebaiknya dimasak di rumah, serta tidur yang mencukupi. Ini semua sebahagian daripada

gaya hidup yang sihat, termasuklah pemakanan seimbang dan senaman yang kerap. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

# Sedap tak semestinya masin!



## Kandungan Sodium dalam Satu Sudu Kecil AJI-NO-MOTO® dan Garam biasa



Sodium di dalam garam ialah mikronutrien penting yang diperlukan dalam kuantiti kecil untuk membantu keseimbangan cecair badan dan mengekalkan tekanan darah. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mengesyorkan pengambilan garam kurang daripada 5g setiap hari bagi orang dewasa<sup>1</sup>. Bagaimanapun rakyat Malaysia mengambil kira-kira 7.9g garam setiap hari<sup>2</sup>. Biasanya ia disebabkan oleh kicap dan garam berlebihan di dalam masakan, makanan diproses, makan di luar dan sebagainya.

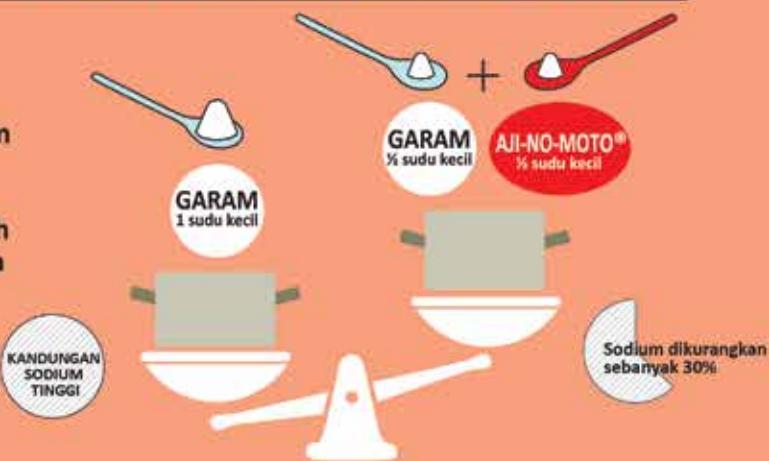
Garam sememangnya membantu menyedapkan makanan tetapi tidak perlu terlalu banyak. Sebenarnya, anda boleh mengurangkan garam dan masih mengekalkan kelazatan makanan dengan menggunakan perencah umami AJI-NO-MOTO®. Umami berasal dari Jepun dan ia adalah rasa asas kelima selepas manis, masam, masin dan pahit. AJI-NO-MOTO® biasa digunakan dalam masakan harian.

Tidak seperti garam biasa (natrium klorida/sodium chloride), glutamat di dalam perencah umami AJI-NO-MOTO® (monosodium glutamat) ialah sejenis asid amino yang terkandung secara semula jadi di dalam tomat, rumpai laut dan cendawan kering, yang menguatkan rasa macam daging dalam makanan. Perencah umami AJI-NO-MOTO® mempunyai tiga kali lebih rendah sodium berbanding dengan garam biasa<sup>3</sup>, maka ia lebih sihat dan mampu mengurangkan penggunaan garam tetapi masih mengekalkan kelazatannya!

Makanan tidak semestinya berasa tawar jika garam dikurangkan. Dengan menggunakan AJI-NO-MOTO®, pengambilan garam secara keseluruhan dapat dikurangkan malah mengekalkan kelazatan yang sama.

## Pengurangan Sodium dengan Penggunaan AJI-NO-MOTO®

Dengan menggunakan AJI-NO-MOTO®, kandungan sodium dalam makanan boleh dikurangkan sehingga 30% dengan mengekalkan kesedapannya.



### Rujukan

<sup>1</sup> WHO Salt Reduction. Retrieved from [www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction)

<sup>2</sup> Malaysian Community Salt Study (MyCoSS 2017/2018)

<sup>3</sup> Henny J. E., editor; Taylor C. L., editor; & Boon C. S., editor. (Eds.) (2010). Institute of Medicine IOM (Institute of Medicine) ? strategies to reduce sodium intake in the United States. Washington, DC: The National Academies Press. Retrieved from [www.ajinomoto.com/umami/what-is-msm/](http://www.ajinomoto.com/umami/what-is-msm/)

Untuk mendapatkan pelbagai resipi, sila layari



[www.ajinomoto.com.my](http://www.ajinomoto.com.my)



MY AJINOMOTO



Sedapedia Malaysia



# Resipi Sedap & Kurang Garam

Gunakan AJI-NO-MOTO® untuk mengurangkan jumlah garam dalam masakan anda. Dalam resipi kurang garam ini, AJI-NO-MOTO® digunakan untuk menggantikan separuh daripada jumlah garam berbanding resipi asal. Dengan ini, anda mampu menyediakan hidangan lebih sihat dan sedap untuk keluarga!



The Essence of Umami  
**AJI-NO-MOTO®**  
PENAMBAH PERISA

Resipi Asal

1 sudu kecil garam



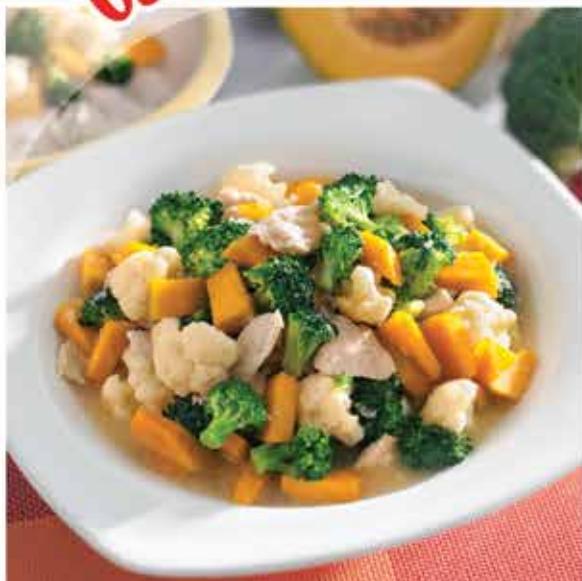
Resipi Kurang Garam

½ sudu kecil garam + ½ sudu kecil AJI-NO-MOTO®



1/2 pengurangan garam

## Sayur Campur Labu



*Tip: Labu yang mempunyai jalur yang lebar mempunyai isi yang lebih tebal dan manis.*

### Bahan-bahan

2 sudu besar minyak masak  
½ biji bawang besar, dicincang  
2 ulas bawang putih, dicincang  
200 g isi ayam, dipotong kecil  
1 ½ cawan air  
150 g bunga kabis, dipotong  
150 g brokoli, dipotong  
150 g labu, dipotong dadu panjang  
½ sudu kecil AJI-NO-MOTO®  
½ sudu kecil garam

### Cara menyediakan

1. Panaskan minyak masak.
2. Tumiskan bawang dan bawang putih sehingga wangi.
3. Masukkan ayam dan kacau sehingga separuh masak.
4. Masukkan air, labu dan bunga kabis. Didihkan sehingga separuh lembut.
5. Perasakan dengan AJI-NO-MOTO® dan garam.
6. Masukkan brokoli dan kacau sehingga masak.
7. Sedia untuk dihidang.



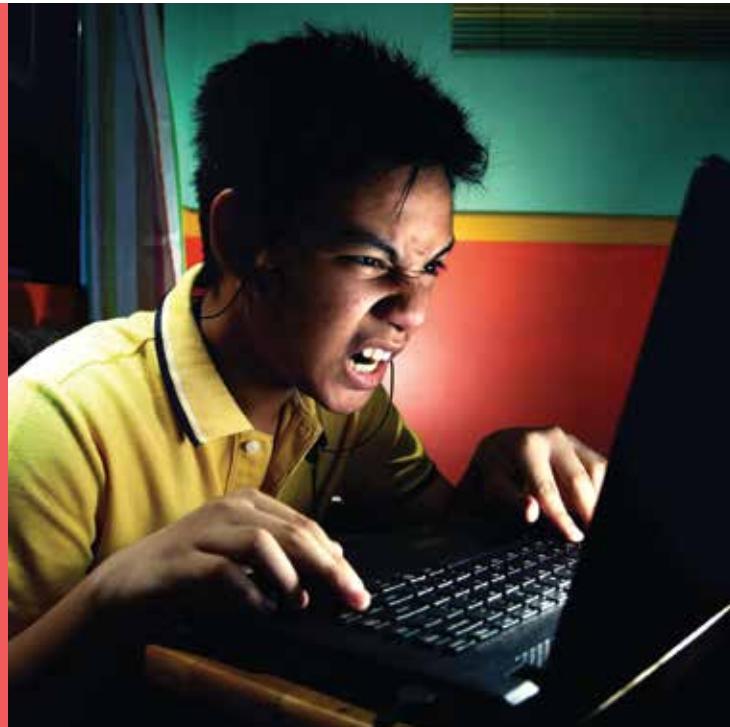
AJI-NO-MOTO®



# Ketagihan Permainan Video Membimbangkan!

Oleh Dr Edison Lee Soon Li, Pakar Psikologi Siber dan Pensyarah

*Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) baru-baru ini secara rasmi mengklasifikasikan ketagihan permainan video sebagai satu bentuk gangguan mental.*



Ketagihan permainan video ialah tabiat permainan video luar talian atau dalam talian yang berlebihan sehingga menjelaskan kebolehan seseorang untuk berfungsi secara normal dalam aktiviti harian. Oleh itu, pakar kesihatan mental di Malaysia telah menyuarakan kebimbangan mereka terhadap peningkatan tabiat permainan video yang tidak terkawal. Ketagihan permainan video dalam kalangan kanak-kanak juga sudah menjadi kebimbangan besar bagi ibu bapa.

Berikut ialah tiga tanda ketagihan permainan video seperti digarisukkan oleh WHO:

1. **Kekurangan kawalan** terhadap permainan video, seperti waktu yang dihabiskan kanak-kanak untuk permainan video, betapa mendalam tumpuannya dalam permainan itu, tidak sanggup/dapat menghentikan sendiri permainan, atau menggunakan cara tidak jujur untuk meneruskan permainan (menipu, ponteng sekolah).
  2. Permainan video menjadi **keutamaan penting** berbanding perkara lain dalam hidup, contohnya, daripada mengulang kaji untuk peperiksaan, kanak-kanak itu berjaga-jaga untuk mara ke peringkat seterusnya dalam permainan video. Aktiviti harian lain dan juga kebersihan diri turut diabaikan.
  3. Terlibat secara berterusan dalam permainan dan **mengabaikan kesan negatif dan teguran**. Ini boleh menyebabkan terjejasnya hubungan, prestasi akademik dan kebersihan diri.
- Diagnosis formal bagi masalah ini memerlukan simptom di atas untuk berterusan sehingga sekurang-kurangnya 12 bulan. Bagaimanapun, jika tanda-tanda ini serius, tempoh untuk diagnosis formal boleh dikurangkan.

# Kehidupan permainan vs kehidupan sebenar

Personaliti boleh menunjukkan masalah permainan video dan sifat-sifat tertentu merupakan petanda risiko untuk ketagihan permainan video. Berikut ialah beberapa sifat umum yang anda harus awasi.

## ● **Tidak boleh mengurus diri.**

Kemahiran mengurus diri yang lemah menunjukkan ketidakupayaan seseorang untuk memahami kesan bermain permainan video secara tidak terkawal.

## ● **Kegelisahan sosial dan gangguan pemikiran.**

Persekuturan sosial bagi permainan genre *massively multiplayer online* (MMO) membolehkan perhubungan di sebalik skrin, tanpa kejanggalan interaksi sosial dunia sebenar.

Bagaimanapun, ini boleh menyebabkan para pemain mengelak interaksi sosial akibat perbezaan atau kemahiran sosial yang berkurangan. Suasana permainan video hanya ada sedikit interaksi sosial atau langsung tiada, lalu membolehkan pemain itu menjadi diri sendiri tanpa takut dihakimi.

## ● **Sukar menerima perubahan.**

Perubahan boleh menjadi sesuatu yang menakutkan bagi sesetengah orang, dan jika anak anda juga terkesan, dia mungkin akan menghabiskan masa dengan permainan yang banyak berulangan atau senang diramal.

## ● **Sentiasa mencari perkara baru atau rangsangan.**

Kanak-kanak yang gemarkan rangsangan berisiko ketagihan permainan video kerana usaha berterusan mereka untuk mencari persekitaran



sentiasa memberikan ganjaran kepada pemain boleh menyebabkan sesi permainan yang berlanjutan.

## Bertegas dengan anak

Sebagai ibu bapa, anda harus mengehadkan aktiviti permainan video anak

anda. Tetapkan peraturan yang jelas tentang jangkaan anda bagi permainan video dan/atau penggunaan gajet digital. Untuk memudahkan anda menyelia penggunaan komputer atau konsol permainannya, letakkan alat itu di kawasan terbuka di rumah anda, contohnya ruang tamu.

Paling penting, jadilah konsisten dalam menguatkuasakan peraturan yang anda tetapkan. Seperti aktiviti lain juga, tetapkan jadual berapa lama dia boleh bermain. Anda boleh mengimbangkan masa permainan video dengan aktiviti fizikal, contohnya 1 jam permainan bagi setiap 1 jam rekreasi di luar.

Jangan anggap ini hanya fasa yang akan berlalu nanti. Ketagihan permainan video harus ditangani secepat mungkin, sebelum menyebabkan masalah lebih besar dalam aspek kehidupan harian lain.

## Minat vs ketagih

Permainan video memang menyeronokkan dan boleh mendidik. Asalkan anak anda tahu cara mengawal masa yang diluangkan untuk permainan video dan ia tidak menjelaskan pelajaran, hubungan, atau kesihatannya, bermain permainan video ialah hobi yang masih boleh diterima. Jangan cepat membuat sangkaan. Berjaga-jaga semasa menyelia, tetapi hentikannya serta-merta jika anda rasa terlalu banyak masa diluangkan untuk bermain permainan video. **PP**



# Menghadapi Peperiksaan Akhir

*Peperiksaan akhir tahun yang semakin hampir boleh menjadi punca stres dan tekanan bagi remaja. Lebih-lebih lagi apabila mereka bakal menduduki peperiksaan besar seperti SPM atau PT3.*

Stres atau tekanan tidak semestinya satu perkara yang buruk. Sedikit tekanan positif boleh memotivasi anak remaja anda agar bersedia untuk menghadapi peperiksaan. Masalah timbul apabila anak anda menghadapi tekanan yang terlalu tinggi untuk mencapai keputusan cemerlang, malah ini boleh membawa kesan negatif kepada kesihatan dan pencapaian keseluruhannya.

Oleh **Dr Cindy Chan Su Huay**, Pakar Perkembangan Kanak-kanak

## Gejala stres

Anak anda yang menghadapi tekanan mungkin menunjukkan tanda-tanda berikut:

### Simptom fizikal

- Sakit kepala atau sakit perut
- Turun atau naik berat badan (perubahan dalam selera makan)
- Tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit
- Gadis remaja mungkin mengalami perubahan dalam kitaran haid



### Kelakuan dan emosi

- Rasa tertekan, mudah marah dan suram
- Mudah jengkel dan resah
- Lebih sensitif daripada biasa apabila dikomen ibu bapa atau orang lain



# Apakah yang anda boleh lakukan?

Berikut ialah perkara yang anda boleh lakukan untuk menyokong dan memperkasakan anak remaja anda untuk menangani stres:

## Organisasi

### • Pengurusan masa:

Bantu anak anda untuk menyediakan jadual visual atau jadual waktu. Jadual tersebut boleh disusun secara mingguan ataupun dalam bentuk senarai tugas harian yang ringkas. Maklumbalas anda akan membantu tetapi mungkin lebih bermanfaat sekiranya anda membimbing anak anda untuk merancang strategi atau pelan tindakannya yang sendiri.

### • Tempat belajar yang kondusif:

Sediakan meja dan kerusi belajar yang selesa dan ergonomik, dan pastikan cahaya mencukupi. Susun buku dan alat tulis agar mudah diambil kerana barang yang bersepadah boleh mengganggu tumpuan. Kurangkan gangguan digital seperti TV dan gajet elektronik.

### • Tugas dan rutin harian:

Fahamilah bahawa peperiksaan ialah keutamaan anak anda pada ketika itu, jadi janganlah terlalu tegas dengan tugas rumahnya. Susun semula senarai tugas atau rutin keluarga yang lain agar tidak bercanggah dengan waktu belajarnya.

### • Waktu rehat:

Otak dan mata yang lelah tidak dapat menumpukan perhatian. Dalam jadual anak anda, bantu anak anda merancang tempoh rehat yang pendek semasa belajar. Dia boleh melakukan sedikit senaman ringan, berjalan sebentar, mendengar muzik, bermain dengan haiwan peliharaan, atau tidur sebentar.

## Pemakanan dan kesihatan fizikal

### • Pemakanan yang sihat:

Pastikan makanannya berkhasiat dan dia tidak ketinggalan masa makan. Sediakan snek sihat semasa sesi belajar seperti buah-buahan segar, susu, yogurt, sandwic, atau biskut bijiran penuh. Elakkan produk mengandungi kafein.

### • Tidur yang cukup:

Sekurang-kurangnya 8 jam tidur diperlukan agar daya tumpuannya di tahap optimum pada kesokan hari.

### • Kekal aktif:

Senaman dan aktiviti fizikal boleh membantu mengurangkan tekanan. Endorfin yang dihasilkan dalam badan semasa senaman membantu badan dan minda untuk relaks dan kekal positif.

## Kesihatan emosi dan mental

### • Tunjukkan sokongan:

Beri respons positif kepada keperluan dan perasaannya. Jangan anggap keresahannya tidak berasas. Jadilah ibubapa yang mudah didampingi dan luangkan masa istimewa bersama.

### • Bincang tentang kebimbangannya:

Berasa bimbang tentang

peperiksaan adalah normal. Yang penting ialah cara dia menghadapinya. Dengarlah luahan hatinya sama ada tentang kekurangan masa atau kesukaran memahami topik tertentu. Sekiranya dia rasa mahu putus asa, ingatkannya tentang matlamat atau cita-citanya.

### • Jangan tambah tekanan:

Cuba elakkan berleter kepadanya semasa tempoh ini (walaupun ini sukar bagi ibu bapa!). Kekal tenang, positif dan yakinkannya semasa dia tertekan. Elakkan kritikan negatif dan jangkaan tidak realistik. Beritahuinya anda tetap menyayanginya walau apa pun keputusan peperiksaannya; yang penting adalah untuk berusaha sehabis baik.

### • Hadiah dan ganjaran:

Ganjaran kecil selepas sehari-an belajar boleh menggalakkannya untuk terus berusaha, sama ada dengan makanan kegemarannya atau menonton satu episod rancangan kegemarannya. Merancang aktiviti untuk dilakukan selepas peperiksaan juga boleh menjadi motivasi baginya.

Kesimpulannya, peperiksaan hanyalah sebahagian kecil daripada hidup kita. Masa depan tidak hanya ditentukan oleh keputusan peperiksaan. Pelbagai faktor lain dalam hidup menyumbang kepada perkembangan dan kesejahteraan seseorang. Terlalu mementingkan keputusan peperiksaan tanpa mengambil kira kebolehan anak remaja anda hanya akan menambah tekanannya dan boleh membawa kepada masalah mental yang serius. Penting untuk mengetahui kebolehan anak dan menyesuaikan jangkaan anda, sambil menyokongnya berdasarkan kelebihan dan kelemahannya yang unik. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatric Malaysia

# Pureen\*

## Natural-H

Produk Mandian yang Lembut untuk  
Rambut dan Kulit Sensitif Bayi



- ✓ Hypoalergenik dan Telah Diuji secara Dermatologi
- ✓ Diperkaya dengan Ekstrak Portulaca dan Aloe Vera Organik
- ✓ Tanpa Paraben, Alkohol, SLS, Pewarna dan Bahan Perengsa yang lain.
- ✓ pH Seimbang dan Tanpa Sabun
- ✓ Tidak Pedih Mata dan Diperkaya dengan Protein Gandum (untuk Syampu dan Mandian Seluruh Badan Bayi sahaja)



[www.pureen.com.my](http://www.pureen.com.my)

\*Registered Trademark of Pure Laboratories Inc., USA

Diedarkan oleh Summit Company (Malaysia) Sdn. Bhd. (007775-T)

