

# Pengasuhan Positif Malaysia

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

## Pengasuhan di Era Digital

### Anak Anda Menghidap Asma?

Adakah Kita  
Membebankan  
Anak dengan  
Jadual Padat?



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)

[mypositiveparenting](https://www.instagram.com/mypositiveparenting)



# Pengasuhan Positif Malaysia

Rakan Usahasama & Jawatankuasa Pengurusan Pengasuhan Positif

**Datuk Dr Zulkifli Ismail**

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



Persatuan Pediatrik Malaysia  
www.mpaweb.org.my

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



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



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



**Dr Rajini Sarvananthan**  
Pakar Perunding Perkembangan Kanak-kanak



Persatuan Pemakanan Malaysia  
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 Keohmatan, NSM



Persatuan Obstetrik dan Ginekologi Malaysia  
www.ogsm.org.my

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



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



Persatuan Psikiatri Malaysia  
www.psychiatry-malaysia.org

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



**Dr Yen Teck Hoe**  
Pakar Perunding Psikiatri



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 On**  
Pakar Psikologi Klinikal & Presiden Pengasas, MSCP



Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara Malaysia  
www.lppkn.gov.my

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



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



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 Pergigian Pediatrik Malaysia  
http://mapd.my

“ Kesihatan mulut anak yang optimum adalah permulaan kepada kualiti hidup yang baik. ”



**Dr Ahmad Faisal Ismail**  
Setiausaha Keohmatan, MAPD



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 Tadika Malaysia

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



**Ms Evelcen Ling**  
Pengerusi, PTM

### Presiden

Dr Hung Liang Choo

### Mantan Presiden

Prof Madya Dr Muhammad  
Yazid Jalaludin

### Naib Presiden

Dr Selva Kumar Sivapunniam

### Setiausaha

Prof Madya  
Dr Tang Swee Fong

### Naib Setiausaha

Dr Mohamad Ikram Ilias

### Bendahari

Dato' Dr Musa Mohd Nordin

### Ahli Jawatankuasa

Datuk Dr Zulkifli Ismail  
Dr Noor Khatijah Nurani  
Dr Ong Eng-Joe  
Dr Thyagar Nadarajaw  
Dr Fauziah Zainal Abidin  
Dr Rakhee Yadav Hematram  
Yadav

### DATUK DR ZULKIFLI ISMAIL

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



## Tabahlah, Malaysia!

Kita telah mengharungi pengalaman yang amat menginsafkan akibat pandemik COVID-19. Di seluruh dunia, beratus ribu orang telah meninggal dunia dan berjuta lagi telah dijangkiti. Perintah berkurang serta kawalan pergerakan dikenakan untuk membendung penyebaran penyakit ini, lalu menjejaskan pelbagai aspek dalam kehidupan harian kita dari segi sosial, mental, fizikal dan ekonomi. Kini, kita kembali untuk meneruskan kehidupan. Kita perlulah saling menyokong dan membantu satu sama lain semasa tempoh yang mencabar ini.

Satu masalah yang meningkat semasa tempoh sukar ini adalah penularan maklumat palsu dalam internet. Dalam *Rencana* kali ini, kami membincangkan cara untuk

membezakan maklumat yang benar dan palsu, serta bagaimana teknologi digital boleh dimanfaatkan oleh ibu bapa dengan lebih berkesan.

Topik-topik lain yang turut dibincangkan oleh pakar-pakar kami termasuklah jenis-jenis ekzema yang berbeza, panduan percutian yang sihat dan jika jadual harian anak anda terlalu padat.

Walaupun dalam masa mencabar ini, Pengasuhan Positif akan terus berkongsi maklumat berguna bagi menyokong perjalanan anda sebagai ibu bapa. Kesemua artikel dan isu terdahulu boleh didapati dalam laman web kami. Anda juga boleh melayari Facebook dan Instagram kami untuk mendapatkan petua, artikel, infografik dan maklumat terkini.

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 Versacomm Sdn Bhd. Sekretariat Program Pengasuhan Positif, inisiatif oleh Persatuan Pediatrik Malaysia. Mana – mana bahagian dalam terbitan ini tidak boleh diterbitkan semula tanpa kebenaran bertulis daripada Sekretariat Pengasuhan Positif.

## kandungan

### Rencana

4 Pengasuhan di Era Digital: Sumber untuk Ibu Bapa

### Kesejahteraan Keluarga

8 Ibu Bapa VS Guru  
10 Panduan Percutian Sihat

### Kesihatan Anak

13 Menu Ekzema  
16 Anak Anda Menghidap Asma?  
19 Awas Pneumonia!

22 Menguatkan Sistem Imun Anak daripada  
Penyakit Berjangkit

### Pemakanan & Kehidupan Sihat

25 Susu yang Dirumuskan untuk Kanak-kanak

### Perkembangan Anak

28 Adakah Kita Membebankan Anak dengan Jadual Padat?

### Remajaku Yang Positif

30 Remaja yang Mencederakan Diri Sendiri

Program Pengasuhan Positif disokong oleh geran pendidikan daripada:

Penaja bersama



Untuk maklumat, sila hubungi:  
Sekretariat Pengasuhan Positif



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](mailto:parentcare@mypositiveparenting.org)

[f positiveparentingmalaysia](https://www.facebook.com/positiveparentingmalaysia) [i mypositiveparenting](https://www.instagram.com/mypositiveparenting)

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



# Pengasuhan di Era Digital: Sumber untuk Ibu Bapa

*Di zaman digital ini, hampir mustahil bagi kita untuk tidak menggunakan internet atau pelbagai teknologi lain. Kemajuan teknologi telah menjadi sebahagian daripada hidup kita, bukan hanya di tempat kerja, malah dalam ruang peribadi dan komuniti, serta sebagai ibu bapa.*

Bersama **Prof Dr Alvin Ng Lai Oon**, Pakar Psikologi Klinikal & Presiden Pengasas Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia; **Pn Anisa Ahmad**, Presiden Persatuan Pengasuh Berdaftar Malaysia; **Datuk Dr Zulkiffi Ismail**, Pengerusi Program Pengasuhan Positif

Satu kajian melaporkan lebih 5 bilion orang di seluruh dunia menggunakan peranti mudah alih dan separuh daripadanya ialah telefon pintar. Suruhanjaya Komunikasi dan Multimedia Malaysia juga mendapati kadar penggunaan telefon pintar di Malaysia setinggi 78% pada tahun 2018.



Pelbagai aspek pengasuhan juga turut terkesan dengan teknologi. Perkataan baru muncul untuk menerangkan kesan teknologi ke atas pengasuhan moden – antaranya *sharenting*, pengasuh digital, masa skrin dan *parenials*. Oleh itu, bagaimana kita boleh memanfaatkan teknologi digital untuk menjadi ibu bapa yang lebih baik?



## Kelebihan internet

Teknologi digital seperti internet dan telefon pintar amat memudahkan hidup kita. Pelbagai perkara boleh dilakukan hanya dengan sentuhan di skrin. **Pn Anisa Ahmad**, seorang pakar industri dalam bidang pendidikan dan pengasuhan awal kanak-kanak, bersetuju yang kemajuan teknologi ialah satu kelebihan untuk ibu bapa, terutamanya di zaman moden yang bergerak laju dan memerlukan jawapan pantas.

“Kita boleh taip soalan dan dapatkan jawapan segera daripada internet. Ini amat berguna bagi ibu bapa moden kerana mereka tidak lagi perlu bergantung kepada pertolongan dan nasihat keluarga, rakan atau jiran, sebagaimana generasi terdahulu,” kata presiden

Persatuan Pengasuh Berdaftar Malaysia itu.

Pelbagai laman web dan blog memberi ulasan tentang produk atau kemudahan untuk kanak-kanak, lalu memudahkan ibu bapa untuk memilih yang terbaik untuk anak mereka. Kumpulan Facebook, Whatsapp atau forum juga membolehkan ibu bapa berkongsi pengalaman, saling memberi sokongan, serta bertukar-tukar petua dan pendapat peribadi.

Teknologi juga memudahkan perhubungan. “Kumpulan Whatsapp keluarga penting agar kami tahu di mana

setiap orang berada, atau jika terdapat hal penting atau kecemasan yang perlu diuruskan. Ia juga lebih mudah untuk berhubung dengan semua orang sekali gus,” kata ibu kepada lima cahaya mata itu.



## Sisi gelap digital

Namun, penggunaan meluas teknologi digital juga mendatangkan cabaran dan kerisauan baharu. **Prof Dr Alvin Ng Lai Oon** menyatakan, “Internet memudahkan penyebaran maklumat dan ilmu, tapi ini juga termasuklah maklumat yang salah.”

Orang ramai boleh terkeliru antara berita benar dan palsu, mempercayai pseudosains dan terpengaruh dengan trend berbahaya yang dilihat dalam talian. Maklumat yang datang tanpa henti pula menyukarkan kita untuk menapis yang baik dan yang buruk.

“Banyak faktor menyumbang kepada masalah ini. Mustahil untuk kita mengawal

setiap ceruk internet kerana saiznya tiada batasan. Ketiadaan pihak berkuasa yang mengawal internet membolehkan semua orang, tak kira siapa, menyebarkan mesej mereka kepada seluruh dunia. Ini bagus untuk kebebasan bersuara, tapi bukan untuk menjaga kesahihan ilmu,” jelas pakar psikologi klinikal itu.

Internet juga mendedahkan keluarga kepada ancaman baru, seperti penipuan, buli siber, pemangsa dalam talian,

ketagihan internet dan bahaya lain yang tidak dijangka. Pn Anisa menceritakan pengalamannya: “Anak perempuan bongsu saya sedang bermain dengan telefon saya dan berbalas mesej dengan chatbot. Pada awalnya, perbualan berjalan lancar, tapi selepas ia dapat tahu anak saya masih kecil, soalan-soalan pelik mula ditanya. Mujur saya ada bersama dan terus menyuruhnya menghentikan perbualan.”

### Dua sisi internet

| Baik   | Buruk  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mudah dan pantas mendapatkan maklumat</li> <li>• Membandingkan dan memilih produk</li> <li>• Berkongsi petua dan pengalaman</li> <li>• Berhubung dengan keluarga</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penyebaran maklumat palsu</li> <li>• Maklumat berlebihan</li> <li>• Terdedah kepada ancaman dalam talian</li> <li>• Ketagihan internet</li> </ul> |

## Penggunaan internet secara bijak



Lebih ramai ibu bapa, terutamanya golongan milenial, merujuk Dr Google

dan komuniti maya untuk nasihat, sokongan dan petua pengasuhan. Namun, banyak maklumat yang bercanggah serta meragukan dalam talian. Bagaimana kita, sebagai ibu bapa, boleh menggunakan internet secara bijak dan beretika?

“Kita perlu **merujuk sumber yang sahih dan benar**,” nasihat Prof Ng.

“Cari jawapan kepada soalan kesihatan di laman-laman web

kerajaan, organisasi pakar dan kesihatan, hospital dan institusi pengajian. Maklumat di laman-laman ini selalunya boleh dipercayai. Selain itu, jauhi laman yang menggunakan testimoni awam atau senarai anugerah yang panjang dan meragukan.”

Bagi sumber lain (berita, majalah, blog, forum, media sosial), sahkan maklumat itu terlebih dahulu sebelum memercayainya dan berkongsi dengan orang lain.

Pakar perunding pediatrik **Datuk Dr Zulkifli Ismail** pula menasihatkan: “Ibu bapa perlu sedar bahawa laman web tidak boleh menggantikan pakar kesihatan sebenar. Jangan kongsi gejala anak anda di media sosial untuk bertanya pendapat rakan atau keluarga, kerana mereka bukan pakar. Dapatkan rawatan segera dan rujuk doktor tentang maklumat yang ditemui dalam talian.”

Pengerusi Program Pengasuhan Positif itu juga mengingatkan ibu bapa agar berhati-hati dengan *sharenting*. “*Sharenting* bermaksud ibu bapa berkongsi mengenai anak mereka secara berlebihan di media sosial atau blog. Jika anda mahu berkongsi video atau gambar comel anak anda dengan ahli keluarga lain, gunakan saluran persendirian, seperti emel atau storan dalam talian.”



Dia juga berkongsi panduan lain semasa mencari maklumat dalam talian.

- **Rujuk kesepakatan saintifik.** Jika ada sesuatu yang kedengaran terlalu kontroversi atau berbeza dengan sains yang mapan, ia mungkin tidak tepat. Satu kajian tidak cukup sebagai bukti.
- **Persoalkan tanggapan anda.** Kita cenderung mencari maklumat yang akan mengesahkan tanggapan kita. Bandingkan dengan maklumat yang berlawanan agar pandangan kita seimbang dan kita boleh menentukan dengan lebih adil.
- **Semulajadi tidak selalunya lebih baik.** Segelintir orang berpendapat bahawa “semulajadi lebih baik”. Tapi alam juga mengandungi bahan berbahaya dan bukan pilihan yang sentiasa selamat.
- **Canggih tidak semestinya berkesan.** Laman web dengan kaedah yang kedengaran terlalu bagus, serta senarai testimoni dan anugerah meragukan mungkin menyasarkan ibu bapa yang terdesak untuk menyelesaikan masalah kesihatan anak mereka.

Ini beberapa panduan oleh Prof Ng:

- **Semak silang.** Lihat jika maklumat sama boleh diperoleh daripada sumber sah sah lain. Jika ya, maklumat tersebut boleh dipercayai. Jika tidak, ia mungkin palsu.
- **Periksa latar belakang.** Pengarang perlu mempunyai latar belakang dalam bidang berkaitan. Jika ia rencana akhbar/majalah, pastikan ada input daripada pakar yang berkelayakan.

- **Sahkan maklumat dan rujukan.** Jika boleh, periksa statistik, kajian yang diterbitkan, nama orang, organisasi dan maklumat lain yang dinyatakan dengan mencari sumber utama.
- **Lihat alamat URL.** Sesetengah laman web palsu menggunakan alamat menyerupai media utama untuk mengelirukan pembaca. Periksa URL sebenar dengan melihat hasil carian terawal.

- **Guna pemeriksa fakta.** Periksa maklumat yang meragukan dengan pemeriksa fakta (cth: Snopes atau Sebenarnya.my) atau cari maklumat tersebut dengan kata kunci "palsu" atau "tipu".
- **Carian imej terbalik.** Imej yang dipaparkan dalam rencana boleh disahkan menggunakan carian imej terbalik dengan TinEye atau Google Images.

Selain itu, Pn Anisa menasihati ibu bapa: "Ambil tahu isu semasa dan perkembangan teknologi agar kita tidak tertipu dan sedar tentang ancaman baru. Cuba saluran pembelajaran yang bagus dan sesuai untuk anak anda, seperti *Didi & Friends*, *PBS Kids*, dll. YouTube juga bagus, tapi hanya beberapa klik boleh melencongkan anak anda ke kandungan bahaya – oleh itu, sentiasa pantau mereka."

Dia menambah lagi, "Ingat bahawa anda merupakan

teladan bagi anak anda. Guna teknologi dengan betul dan amalkan apa yang anda pesan. Ajar penggunaan teknologi yang betul dan jawab soalan mereka. Tonton rancangan dan main permainan video bersama. Jadi sebahagian daripada dunia maya mereka, tapi jaga had anda dan jangan terlalu menyibuk."

Pn Anisa juga mengingatkan ibu bapa tiada masa skrin dibenarkan untuk anak di bawah dua tahun, manakala



had bagi anak berumur dua hingga enam tahun pula ialah dua jam, kerana pada tahap ini, bermain dan interaksi sosial penting untuk perkembangan emosi dan fizikal mereka.

## Senarai sumber sahih

Berikut merupakan beberapa contoh sumber dalam talian yang sahih untuk ibu bapa dan orang awam:

### Pihak berkuasa

- Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) ([moh.gov.my](http://moh.gov.my))
- Lembaga Penduduk & Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN) ([lppkn.gov.my](http://lppkn.gov.my))
- Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) ([who.int](http://who.int))
- Tabung Kanak-Kanak Pertubuhan Bangsa-bangsa Bersatu (UNICEF) ([unicef.org](http://unicef.org))

### Persatuan

- Pengasuhan Positif Malaysia ([mypositiveparenting.org](http://mypositiveparenting.org))
- Bulan Pemakanan Malaysia ([nutritionmonthmalaysia.org.my](http://nutritionmonthmalaysia.org.my))
- Immunise4Life ([www.ifl.my](http://www.ifl.my))
- Healthy Children oleh American Association of Paediatrics ([healthychildren.org](http://healthychildren.org))

### Portal

- MyHealth, MOH ([myhealth.gov.my](http://myhealth.gov.my))
- Bahagian Pemakanan, MOH ([nutrition.moh.gov.my](http://nutrition.moh.gov.my); [facebook.com/nutritionistkkm](https://facebook.com/nutritionistkkm))
- WebMD ([webmd.com](http://webmd.com))
- Psychology Today ([psychologytoday.com](http://psychologytoday.com))



*Sebagai ibu bapa, kita mahukan anak kita berjaya dalam akademik. Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi perkara ini dan yang terbesarnya berkaitan dengan persekitaran sekolah anak kita.*

## Ibu Bapa VS Guru

Oleh **Dr Thiyagar Nadarajaw**, Pakar Perunding Pediatrik & Perubatan Remaja

Semasa anak membesar, masa yang diluangkan di sekolah boleh mencecah sehingga 6-8 jam. Ini akan meningkat semasa anak berada di kolej atau universiti nanti. Sememangnya anak anda akan dipengaruhi oleh guru dan rakan sebayanya.

Oleh itu, persekitaran sekolah yang kondusif adalah penting untuk perkembangan anak dan remaja yang sihat. Sebagai ibu bapa, adakah kita mencurahkan usaha untuk berhubung dan bekerja rapat dengan gurunya agar anak kita memperoleh manfaat daripada **keterhubungan sekolah**? Apakah itu keterhubungan sekolah?

### Hubungan guru dan pelajar

Keterhubungan sekolah merujuk kepada **keyakinan anak dan/atau kepercayaannya terhadap guru dan sama ada mereka ambil berat tentang anak anda sebagai seorang individu**. Anda boleh katakan bahawa keterhubungan sekolah anak anda adalah tinggi jika dia gembira atau teruja untuk ke sekolah (contohnya, kerana seseorang guru/sesuatu kelas yang menarik minatnya). Sebaliknya, keterhubungan sekolah adalah rendah jika anak anda tidak berminat untuk ke sekolah.

Mengapakah keterhubungan sekolah itu penting? Kajian menunjukkan bahawa pelajar lebih cenderung untuk berjaya dalam akademik apabila mereka berasa terhubung dengan sekolah. Sebaliknya, pelajar yang kurang terhubung dengan sekolah lebih berkemungkinan menunjukkan prestasi lemah dalam pelajaran dan terlibat dalam kelakuan negatif seperti penyalahgunaan dadah, ponteng sekolah, inisiasi seksual awal, keganasan dan risiko kecederaan yang tidak disengajakan (contohnya, memandu semasa mabuk, tidak memakai helmet, dsb).



## Menggalakkan keterhubungan sekolah

Ibu bapa mempunyai peranan dalam keterhubungan kerana “pengajaran hidup” bermula di rumah. Beberapa perkara yang anda boleh lakukan:

- **Kenal pasti kelakuan diingini dan tidak diingini.** Perhatikan kelakuan anak anda serta juga kelakuan anda! Anak-anak banyak meniru kelakuan kita. Kemungkinannya tinggi mereka mencontohi anda.
- **Asah kemahiran mendengar anda.** Semasa perbualan, berikan peluang untuk anak anda bercakap. Jangan mencelah; anda boleh bercakap apabila dia selesai. Jika dia bercakap dengan kasar, tegur anak anda. Ingatlah untuk mengekalkan rasa hormat sepanjang masa dan anak anda akan mencontohi amalan ini.
- **Tetapkan jangkaan yang munasabah.** Bincangkan jangkaan anda untuk pembelajaran dan kelakuan secara jelas. Ketahui kekuatan dan kelemahan anak anda dan tetapkan jangkaan yang mampu dicapai berdasarkan ini.
- **Berikan pujian sewajarnya.** Apabila memuji, elakkan kepujian yang terlalu umum atau menumpukan kepada kebolehan (contohnya, “Syabas”, “Kamu sangat pintar”, dsb) kerana itu akan membawa lebih keburukan daripada kebaikan. Sebaliknya, pastikan pujian itu ikhlas dan spesifik (contohnya, “Kamu telah bekerja keras dalam pelajaran dan cemerlang dalam peperiksaan, syabas!”)



Perkara lebih besar dalam keterhubungan sekolah bergantung kepada cara sekolah menggalakkan keterlibatan pelajar, dengan memupuk komunikasi secara terbuka dengan guru. Ibu bapa harus mengambil peluang untuk terlibat secara aktif dalam akademik dan kehidupan sekolah anak mereka.

Hadiri atau jadualkan mesyuarat dengan guru anak anda untuk membincangkan kelakuan, gred dan pencapaiannya. Anda juga boleh menyertai kumpulan media sosial. Ini membantu memudahkan talian terbuka dalam kalangan ibu bapa dan guru.

Ingatlah untuk sentiasa berfikiran dan berhati terbuka semasa berjumpa dengan guru anak anda. Sentiasa bersopan dalam semua interaksi anda dengan kakitangan sekolah, guru dan ibu bapa lain. Akhir sekali, fahami dan lebih bertimbang rasa betapa beratnya pekerjaan seorang guru. Jangan segan untuk memuji usaha mereka mendidik anak anda, pujian anda pasti membakar semangat guru-guru! **PP**

*Untuk kisah benar tentang keterhubungan sekolah, imbas kod QR untuk mengetahui bagaimana usaha yang ringkas boleh mewujudkan perubahan kepada pelajar.*



Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Adakah keluarga anda akan melancong ke mana-mana ketika cuti sekolah nanti? Bersedialah dan lindungi diri anda dan keluarga daripada penyakit agar percutian tidak bertukar menjadi kecemasan!



# Panduan Percutian Sihat

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

Pandemik COVID-19 baru-baru ini telah memberi impak besar ke atas kita semua. Langkah drastik seperti kawalan pergerakan terpaksa diambil untuk mengelakkan penyebaran wabak tersebut. Ramai orang masih risau untuk pergi ke luar negara. Jika anda merancang untuk melancong bersama keluarga di masa hadapan, ambil langkah keselamatan untuk memastikan keluarga anda kekal sihat dan selamat.

## Persediaan untuk perjalanan yang sihat dan selamat

### **Ketahui status kesihatan keluarga anda.**

Rujuk doktor anda sebelum perjalanan. Ahli keluarga dengan masalah kesihatan sedia ada perlu mendapatkan bekalan ubat yang diperlukan. Sediakan gelang yang tercatat masalah atau alahan anak anda, serta orang yang perlu dihubungi jika ada kecemasan. Jadual vaksinasi semua orang perlulah dipenuhi. Jika sesiapa jatuh sakit, lebih baik perjalanan ini



ditunda. Anda masih boleh bercuti di masa hadapan.

### **Mohon insurans perjalanan.**

Ini penting apabila ada hal yang tak dijangka – pembatalan perjalanan, kehilangan barang dan kecemasan kesihatan. Ada pelbagai insurans untuk kes berlainan; penyedia insurans akan menasihati anda mengikut keperluan anda.

**Kaji destinasi.** Adakah terdapat penyakit endemik



atau wabak yang sedang menular di destinasi itu? Mungkin ada vaksin yang diperlukan atau disyorkan sebelum melancong ke sesebuah negara. Contohnya, rakyat Malaysia dinasihatkan untuk mengambil vaksin demam kuning 10 hari sebelum ke Brazil, Argentina, Peru, Congo dan Ethiopia. Risiko penyakit lain seperti cirit-birit dan demam malaria, juga lebih tinggi di sesetengah negara.



## Vaksin perjalanan

Selain daripada vaksin rutin yang tersenarai dalam Program Imunisasi Kebangsaan yang diperlukan ketika zaman kanak-kanak, terdapat juga vaksin perjalanan seperti:

- **Pneumokokus:** Berlaku di seluruh dunia tapi lebih tinggi di mana vaksinnya jarang diambil.
- **Meningokokus:** Jika mengembara ke jalur meninges Afrika.
- **Rotavirus:** Mudah berjangkit, ia menyebabkan cirit-birit dan penyahhidratan dalam bayi dan kanak-kanak kecil.
- **Taun:** Jangkitan cirit-birit teruk akibat makanan/minuman tercemar, serta kebersihan tak terjaga.
- **Demam kepialu (tifoid):** 75% kes berlaku semasa mengembara, kerana makanan/minuman tercemar.
- **Hepatitis A:** Jika anda mengembara ke negara membangun di mana tahap kebersihan kurang memuaskan.
- **Influenza:** Amat disyorkan jika mengembara semasa musim flu.
- **Demam kuning:** Lebih kerap berlaku di Afrika dan Amerika Selatan.



### Apa yang perlu dibawa?

- Kit kecemasan
- Krim pelindung matahari
- Penghalau serangga
- Ubat belian kaunter
- Ubat preskripsi

## Ketika perjalanan

### ● **Berhati-hati apabila makan dan minum.**

Makanan hendaklah dimasak sepenuhnya dan dihidang panas. Minum air botol atau minuman panas sahaja. Ais mungkin dibuat menggunakan air paip, jadi elakkannya. Pastikan buah segar dibasuh dan dikupas sendiri. Basuh tangan dengan sabun secara kerap sebelum dan selepas makan, dan selepas ke tandas.

### ● **Cegah gigitan serangga.**

Nyamuk, kutu, pepijat dan alat boleh menyebabkan penyakit berbahaya seperti denggi, tifus atau malaria. Sembur atau sapu penghalau serangga dan pakai seluar dan baju lengan panjang. Penghalau serangga tidak boleh digunakan untuk bayi bawah 2 bulan.

### ● **Jauhi gigitan haiwan.**

Jangan belai atau sentuh haiwan liar atau jalanan, termasuklah kucing dan

anjing. Jika digigit atau dicakar, bilas dengan air dan sabun, dan dapatkan rawatan di klinik terdekat!

### ● **Elakkan selaran matahari.**

Guna krim pelindung matahari yang melindungi daripada sinar UVA dan UVB. Sapu pelindung matahari dahulu dan tunggu kering sebelum memakai penghalau serangga. Sapu setiap 2 jam dan selepas berenang atau berpeluh, walaupun anda menggunakan SPF 30 dan ke atas.

### ● **Utamakan keselamatan fizikal.**

Pakai alat perlindungan ketika aktiviti lasak. Sentiasa awasi kanak-kanak apabila berada di dalam atau berhampiran air. Jangan berenang dalam air tawar jika kebersihan meragukan, kerana jangkitan seperti leptospirosis mungkin berlaku.

### ● **Pastikan keselamatan di jalan raya.**

Kenderaan yang digunakan perlu ada tali pinggang keledar dan ciri keselamatan lain. Pastikan anak anda duduk di atas kerusi keselamatan kanak-kanak yang sesuai. Elakkan menaiki kenderaan yang terlebih penumpang.

Percutian keluarga merupakan peluang terbaik untuk meluangkan lebih masa berkualiti bersama-sama. Namun, terdapat pelbagai risiko yang tak dijangka di tempat baru, yang boleh mengancam kesihatan dan keselamatan keluarga anda. Persediaan rapi memastikan percutian anda sihat, selamat dan sejahtera. Sentiasa patuhi garis panduan ditetapkan oleh pihak berkuasa kerana pandemik COVID-19 masih menular! **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



PERKEMBANGAN 360°



## Inovasi Terbaharu Dugro® Yang Terunggul\*

Dengan kombinasi formula terbaharu kami bersama kasih sayang anda untuk menyokong PERKEMBANGAN 360° Si Manja NextGen.

#Perkembangan360NextGen

Ketahui lebih lanjut





# Menu Ekzema

Oleh **Dr Sabeera Begum Kader Ibrahim**, Pakar Perunding Dermatologi Pediatrik

*Ekzema merujuk kepada beberapa jenis keadaan kulit yang menyebabkan kemerahan, rasa gatal, dan kulit yang meradang. Ekzema agak biasa semasa zaman kanak-kanak, bagaimanapun kebanyakan kanak-kanak akan berhenti mengalami ekzema apabila mencecah umur 5 tahun.*

Ekzema atopik adalah istilah yang mungkin biasa didengari oleh sesetengah ibu bapa, tetapi terdapat pelbagai penyebab bagi ekzema. Malah ada sesetengah keadaan kulit yang menyerupai ekzema. Untuk rawatan dan pengurusan sewajarnya, anda disarankan untuk mengenal pasti penyebab sebenar.

## Nampak seperti ekzema

Frasa "sama tetapi lain" memang sesuai di sini. Berikut ialah beberapa jenis keadaan kulit:

### ● Ekzema atopik.

Keadaan kulit paling umum, biasanya dialami oleh mereka yang mempunyai asma. Keadaan ini menurunkan kekuatan lapisan kulit yang menyebabkan kehilangan kelembapan kulit, lalu membolehkan mikroorganisma

memasuki badan. Walaupun ia biasanya berlaku masa bayi atau zaman kanak-kanak, ia boleh dialami pada sebarang usia.

### ● Ekzema sentuh (*contact eczema*).

Kadangkala ekzema boleh berlaku akibat sentuhan berulang dengan bahan tertentu yang merosakkan lapisan kulit, contohnya bahan kimia, membasuh tangan terlalu kerap, atau logam tertentu seperti nikel. Terdapat dua jenis utama: ekzema sentuh ringasa dan ekzema sentuh alergik.



### ● Ekzema seborea.

Keadaan paling umum dalam kalangan bayi baru lahir dan sering dirujuk sebagai keruping buaian. Keadaan ini menyebabkan sisik tebal,

berwarna kuning dan berminyak pada kulit kepala bayi. Sesetengah bayi mungkin mempunyai ruam kulit yang berleluasa melibatkan lipatan terutamanya di sekeliling kawasan lampin.



### ● Urtikaria popular.

Disebabkan oleh tindak balas kepada gigitan serangga, keadaan ini lebih biasa dialami kanak-kanak berbanding dewasa kerana mereka sudah kurang sensitif terhadap gigitan serangga. Ia boleh disebabkan oleh nyamuk, kutu, tungau atau serangga rumah/taman lain.



- **Ekzema diskoid dan numular.** Biasanya muncul sebagai lesi kulit yang tidak jelas, tebal dan rasa gatal yang berlaku pada anggota badan. Walaupun penyebab masih tidak dikenal pasti, Keadaan ini boleh tercetus akibat:

- Kerosakan kulit disebabkan oleh serangga, menggaru, atau 'melecur' akibat bahan kimia.
- Keradangan (seperti ekzema atopik dan/atau ekzema

statis) pada bahagian badan yang lain.

- Kulit kering akibat kelembapan udara yang rendah (contohnya, persekitaran berhawa dingin atau musim sejuk).
- Logam tertentu seperti nikel.

- **Pomfoliks (juga ekzema dishidrotik).**

Keadaan ini menjejaskan tangan/kaki, meninggalkan kesan melepuh dan menyebabkan iritasi.

- Keadaan kulit lain yang sering disalah tafsir sebagai ekzema:

- **Jangkitan kulat.** Biasa disebabkan oleh kulat.
- **Kudis buta.** Jangkitan kulit yang disebabkan oleh tungau.
- **Lichen simplex chronicus.** Perbuatan menggaru/ menggosok yang berulang boleh menyebabkan kulit mengalami keadaan ini, iaitu kegatalan setempat yang kronik.

## Rawat rasa gatal itu!



Untuk menentukan penyebab sebenar keadaan kulitnya, berbincanglah dengan pakar pediatrik atau pakar dermatologi pediatrik anak anda. Doktor boleh memberikan nasihat lebih terperinci berkenaan rawatan yang sewajarnya dan kaedah pengurusan.

Untuk mengenal pasti penyebab, pencetus rasa gatal pada kulit anak anda perlu ditentukan. Elakkan daripada mendedahkannya kepada faktor rasa gatal ini untuk mencegah ketidakselesaan dan/atau keradangan yang mungkin berlaku. Doktor akan menasihati anda tentang langkah-langkah yang perlu diikuti semasa mandi dan melembapkan kulit.

Pilihan pelembap anda juga adalah penting. Pilih produk yang bebas

pewangi dan haruman (elakkan jenis tanpa wangian juga kerana mungkin mengandungi bahan lain yang boleh merengsa kulit), tidak mengandungi sebarang pewarna dan pilihlah jenis krim atau salap, bukan losen.

Pelembap yang terbukti secara klinikal memberikan kelembapan lebih lama yang mencegah kulit kering. Rutin untuk merawat ekzema ini berbeza bergantung kepada tahap keterukan dan jenis, contohnya rawatan untuk kulit kering tidak sama dengan rawatan kudis yang mempunyai lelehan.

Selain itu, dalam kes keadaan seakan-akan ekzema disebabkan oleh gigitan serangga, anda perlu mencari dan menyingkirkan penyebab itu. Jika disebabkan oleh serangga tilam atau tungau debu, anda perlu membersihkan atau menggantikan tilam/pakaian yang terlibat.

Jangan terus membuat kesimpulan bahawa anak anda mempunyai ekzema atopik hanya kerana simptom yang serupa. Memandangkan terdapat pelbagai keadaan kulit yang menyerupai ekzema, anda disarankan untuk mendapatkan pendapat pakar. Diagnosis yang betul memastikan anda dapat memberikan rawatan terbaik kepada anak anda. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

# Aveeno Baby®

CLINICALLY PROVEN TO SOOTHE IRRITATED, ITCHY AND EXTRA DRY SKIN

## UNLOCK THE POWER OF OATS



**COLLOIDAL OAT**  
Locks in moisture for 24 hours



**OAT ESSENCE EXTRACT**  
Helps relieve itch



**OAT OIL**  
Helps strengthen barrier



**CERAMIDE**  
Helps prevent the recurrence of extra dry skin



No added paraben



Phthalate-free



Hypoallergenic



Fragrance-free

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

Johnson & Johnson Sdn Bhd | Level 8, The Pinnacle, Persiaran Lagoon, Bandar Sunway, 46150 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan, Malaysia

# Anak Anda Menghidap Asma?

Oleh **Dr Patrick Chan**, Pakar Perunding Respiratori Pediatrik

*Anda pasti tahu tentang asma, atau kenal seseorang yang menghidapinya, tetapi sejauh manakah anda tahu mengenainya? Bagaimana ibu bapa boleh membantu jika anaknya menghidapi asma?*



Asma merupakan penyakit pernafasan utama dalam kalangan kanak-kanak. Lebih kurang 339 juta orang di seluruh dunia mengalami asma – kebanyakannya adalah kanak-kanak. Asma menyebabkan keradangan dan bengkak pada salur pernafasan peparu lalu menjadikannya sempit. Inilah yang mengakibatkan gejala biasa asma seperti batuk, nafas berdehit dan sesak nafas.

Gejala asma sering mengganggu kualiti tidur, selera makan, masa senaman dan pelbagai aktiviti harian. Ia menjadi punca ketidakhadiran ke sekolah dan ibu bapa terpaksa mengambil cuti untuk menjaga anak yang sakit. Jika gejalanya teruk mendadak, ia boleh menjadi pengalaman menakutkan bagi ibu bapa dan si anak yang mungkin memerlukan rawatan kecemasan atau dimasukkan ke hospital.

Penting untuk mengenal pasti gejala asma dan menyediakan rawatan yang betul dan wajar. **Ubat penyelamat**, khususnya

sedutan bronkodilator, digunakan untuk merawat gejala akut seperti batuk berterusan dan nafas berdehit. Bagaimanapun, rawatan utama asma adalah penggunaan **ubat pengawal**, seperti sedutan kortikosteroid, untuk mencegah berlakunya gejala asma.

Jika pesakit terlalu bergantung pada ubat penyelamat dan tidak mengambil ubat pengawal, ia boleh mengakibatkan asma tidak terkawal kerana keradangan dan kesempitan salur pernafasan yang berterusan. Dalam jangka masa panjang, fungsi peparu boleh merosot. Rawatan sewajarnya dengan ubat pengawal akan memastikan kualiti hidup bertambah baik dan mencegah gejala asma akut yang boleh mengancam nyawa.

## Panduan pengurusan asma

Pengurusan asma yang wajar diperlukan untuk mengawal

asma, meningkatkan kualiti kehidupan dan mencegah serangan asma akut yang mungkin menyebabkan maut. Patuhi nasihat doktor anak anda dan ikuti langkah-langkah penting ini.

- **Sediakan pelan tindakan asma.**

Rancangkan cara pengurusan penyakit asma anak anda dengan terperinci bersama doktor. Pelan tersebut mesti menerangkan dengan jelas cara mengenal pasti gejala asma and tindakan sewajarnya untuk menguruskan gejala tersebut. Ini termasuk jadual pengambilan ubat, cara mengenal pasti dan mengelakkan pencetus asma, cara menguruskan serangan asma akut dan bila perlunya rawatan kecemasan. Kongsi pelan itu dengan pengasuh dan kakitangan sekolah anak anda.







- **Kenal pasti & elakkan faktor pencetus.** Beberapa alergen dan bahan rengsa boleh mencetuskan serangan asma, seperti bulu binatang, pencemaran udara (cth. jerebu), debunga, habuk, jangkitan virus pernafasan, asap rokok, dsb. Ujian alahan boleh dilakukan ke atas anak anda untuk mengenal pasti faktor pencetus gejala asma. Dengan ini, faktor pencetus tersebut boleh dielakkan. Pastikan rumah anda bebas daripada haiwan peliharaan, habuk dan asap rokok, dan kerap dibersihkan.



- **Ambil ubatan yang ditetapkan.** Ubat pengawal perlu diambil mengikut arahan untuk mengawal asma. Ikut arahan doktor berkenaan ubatan diperlukan dan cara pengambilannya. Kenal pasti juga jenis ubat pengawal untuk kegunaan jangka panjang dan ubat penyelamat untuk serangan asma akut. Jika anak anda terlalu bergantung pada ubat penyelamat, ini bermakna penyakit asma tidak terkawal dan pelan rawatan mungkin perlu diubah suai.



- **Selia & pantau.** Catat dalam diari asma untuk memantau gejala asma anak anda bagi mengenal pasti tanda amaran awal dan melihat keberkesanan rawatan. **Meter aliran ekspiratori puncak** (*peak flow meter*) digunakan untuk mengukur penyempitan salur pernafasan. Jika bacaannya rendah berbanding normal, salur udara anak anda semakin sempit dan mungkin tanda awal yang dia akan mengalami serangan asma akut.



- **Kenali gejala.** Ia mungkin muncul beberapa jam atau sehari sebelum serangan asma akut berlaku. Anak anda mungkin kelihatan penat, berkelakuan berlainan, bernafas secara berbeza atau mengadu rasa tidak selesa. Perhatikan tanda-tanda ini dan segera berikan ubatan yang sewajarnya untuk mengelakkan serangan asma akut teruk. Dapatkan rawatan dan nasihat doktor jika keadaannya semakin teruk.



- **Dapatkan vaksinasi.** Kanak-kanak dengan asma disaran mendapatkan vaksinasi flu dan pneumokokus untuk mencegah jangkitan peparu yang boleh mencetuskan serangan asma akut.



- **Kecemasan asma kritikal.** Ia adalah penting untuk mengenal pasti gejala dan tanda serangan asma akut yang boleh mengancam nyawa. Hubungi doktor atau segera ke bilik kecemasan jika anak anda menunjukkan mana-mana gejala berikut:
  - Nafas berdehrit dan sukar bernafas secara berterusan, walaupun sudah diberikan ubat penyelamat berulang kali.
  - Batuk berterusan dan bertambah teruk walaupun dengan penggunaan ubatan.
  - Bibir dan kuku kelihatan pucat.
  - Pernafasan kencang dengan otot rusuk, dada dan leher yang mengetat semasa bernafas.
  - Sukar bercakap dan tidak dapat mengeluarkan ayat penuh.
  - Mengantuk dan kelihatan letih.

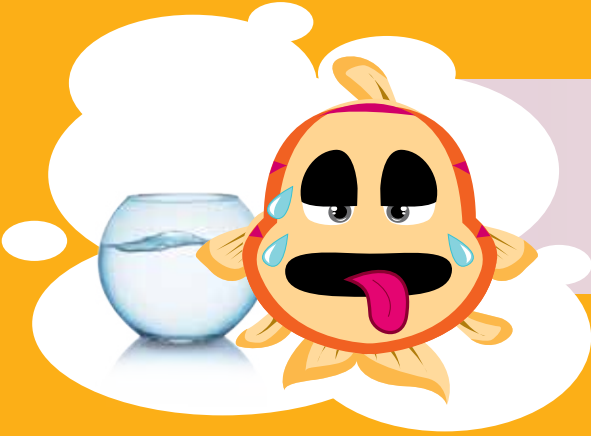
Mengenal pasti gejala asma di kalangan kanak-kanak dan memberi rawatan sewajarnya akan membantu mengawal asma agar mereka dapat hidup secara normal dan aktif. Prognosis jangka panjang bagi asma adalah baik dengan kebanyakan penghidap asma dapat membesar menjadi orang dewasa yang sihat dan cergas. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

# Kawallah Asma Anda



## SERANGAN ASMA

Terasa seperti seekor ikan yang cuba bernafas tanpa air

**KAWALLAH ASMA**  
awal sebelum terlalu lambat



Adakah keradangan serta gejala asma dikawal serentak dengan ubat anda?

**AMBILLAH INISIATIF**  
Untuk memperbaiki keadaan asma anda<sup>1</sup>

**Bincangkan dengan pakar penjaga kesihatan anda!**

**Rujukan**

1. O'Byrne PM, et al. Eur Respir J. 2017;50:pil:1701103

*A Message Brought to you by:*

AstraZeneca Sdn Bhd (69730-X)  
Nucleus Tower, Level 12,  
No. 10, Jalan PJU 7/6, Mutiara Damansara,  
47800 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia.  
Tel: +603 7624 3888  
Fax: +603 7624 3999

**AstraZeneca** 



# Awas Pneumonia!

Menurut Jabatan Statistik, pneumonia merupakan antara lima penyebab paling utama kematian kanak-kanak di Malaysia. Apakah yang menjadikan pneumonia amat berbahaya kepada kanak-kanak?

oleh **Dato' Dr Musa Mohd Nordin**, Pakar Perunding Pediatrik & Neonatologi

Pneumonia ialah jangkitan paru-paru yang menyebabkan kantung udara (alveoli) dalam paru-paru dipenuhi cecair atau nanah. Ia menyebabkan kesukaran bernafas dan tidak mendapatkan oksigen yang mencukupi untuk badan. Sesiapa sahaja boleh dijangkiti, tetapi kanak-kanak serta mereka yang berusia atau ada penyakit lain paling berisiko akibat sistem imun mereka yang lebih lemah.

## Beban penyakit

Lebih kurang 1.4 juta kanak-kanak bawah 5 tahun meninggal dunia akibat pneumonia setiap tahun. UNICEF juga melaporkan ramai penjaga tidak mengenali gejala pneumonia dan hanya separuh daripada kanak-kanak yang dijangkiti mendapat rawatan sewajarnya. **Gejala pneumonia hampir serupa dengan selesema biasa**

**atau flu, oleh itu ramai ibu bapa tidak sedar anak mereka berada dalam keadaan bahaya sehinggalah terlambat.**

## Jenis pneumonia

Pneumonia boleh dikategorikan kepada cara atau di mana jangkitan bermula:

- **Pneumonia dari hospital** berlaku ketika seseorang dimasukkan ke hospital atau menerima rawatan pesakit luar. Penyakit ini boleh jadi lebih teruk jika bakteria itu kebal terhadap antibiotik.
- **Pneumonia dari komuniti** bermula di mana-mana selain hospital atau kemudahan kesihatan. Pneumonia jenis ini lebih kerap berlaku dan boleh disebabkan oleh bakteria, virus, kulat atau bahan kimia.

## Punca penyakit

Pneumonia juga dikategorikan berdasarkan punca berikut.

- **Bakteria.** *Streptococcus pneumoniae* (pneumokokus) ialah punca pneumonia bakteria paling utama serta punca kematian berkaitan pneumonia paling tinggi di kalangan kanak-kanak. Bakteria lain termasuklah *Haemophilus influenzae* jenis B (Hib), *Klebsilla pneumoniae*, *Mycoplasma pneumoniae*, dll.
- **Virus.** Virus sinitium pernafasan (RSV) adalah punca pneumonia virus paling kerap di kalangan kanak-kanak. Virus lain termasuk virus influenza (jenis A dan B), rhinovirus (virus selesema biasa) dan koronavirus (seperti wabak COVID-19 dan SARS).

## Rawatan awal amat penting

Jika rawatan ditangguh, komplikasi mungkin timbul.

- **Kulit.** *Pneumocystis jirovecii* ialah satu contoh pneumonia kulit yang jarang berlaku. Ia sering menjangkiti mereka yang mempunyai masalah kesihatan kronik atau sistem imun lemah.
- **Kimia.** Bahan kimia toksik dan beracun, gas dan zarah kecil boleh menyebabkan keradangan paru-paru apabila terhidu.

### Adakah ini pneumonia?

Mengenal pasti gejala dalam kanak-kanak mungkin sukar. Ia boleh jadi sederhana atau teruk, bergantung kepada punca dan tahap kesihatan anak anda. Gejalanya termasuklah:

- Demam
- Batuk
- Nafas berdehrit
- Bernafas laju
- Kesukaran bernafas
- Kulit, bibir atau hujung jari kelihatan biru
- Gejala di kalangan bayi kurang jelas, seperti kuat menangis atau sukar menyusu



- **Bakteremia.** Jangkitan ini tersebar ke dalam saluran darah, mengakibatkan kejutan septik dan tekanan darah menurun ke paras bahaya.
- **Abses peparu.** Nanah mungkin terkumpul dalam paru-paru. Anak anda mungkin memerlukan pembedahan untuk mengeluarkan kepulan nanah.
- **Pleurisi.** Pleura (dua lapisan tisu yang meliputi paru-paru) menjadi bengkak dan menyebabkan sakit dada semasa menarik nafas. Jika bengkak itu tidak dirawat, cecair boleh memenuhi ruang antara pleura, dan jika bernanah menyebabkan empiema.
- **Kegagalan pernafasan dan organ.** Paru-paru mungkin tidak berfungsi dengan sempurna untuk memindahkan oksigen ke darah dan menyingkirkan karbon dioksida daripada darah. Ia boleh membawa maut kerana organ seperti buah pinggang dan jantung juga boleh gagal berfungsi.

## Perlindungan daripada pneumonia



- **Lindung.** Amalkan kebersihan diri dan cuci tangan dengan betul, sediakan pemakanan optimum, elakkan pencemaran dalam bangunan dan merokok, serta kurangkan faktor risiko lain.
- **Cegah.** Imunisasi terhadap pneumokokus, influenza, Hib, campak dan pertusis amat penting. Vaksin Hib, campak dan pertusis termasuk dalam Program Imunisasi Kebangsaan (NIP) dan vaksin pneumokokus akan diperkenalkan tidak lama lagi dalam NIP. Vaksin influenza tahunan boleh didapati di klinik dan hospital awam dan swasta.
- **Rawat.** Mengenal pasti gejala dengan tepat dan segera penting untuk rawatan awal dan sewajarnya, yang mana perlu untuk mencegah komplikasi selanjutnya dan kematian. Jika tidak pasti, dapatkan nasihat doktor dan jangan tunggu hingga keadaan anak anda menjadi lebih teruk.

Bagi pneumonia, rawatan awal amat penting untuk mengelakkan komplikasi dan kematian. Anda disarankan untuk sentiasa mengambil langkah-langkah perlindungan dan pencegahan. **PP**

Sumbangan daripada



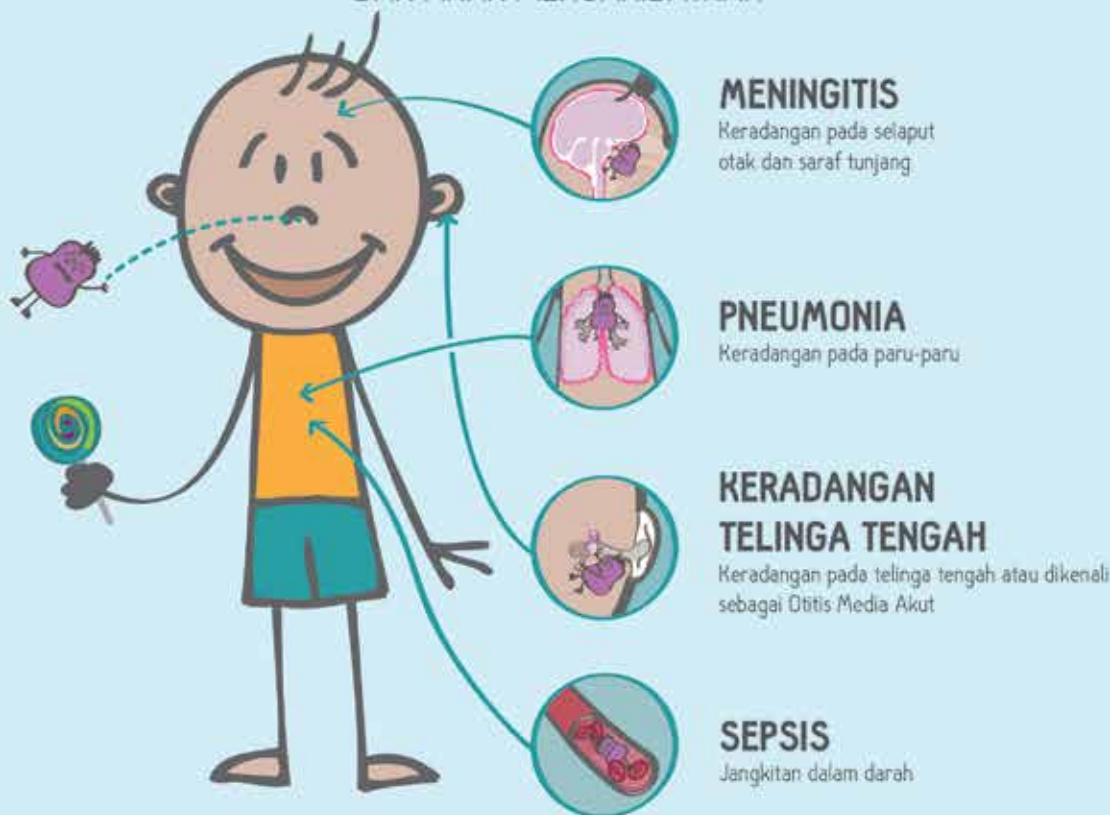




# ANAK ANDA MUNGKIN DIJANGKITI PENYAKIT PNEUMOKOKAL<sup>1</sup>



INI MERUPAKAN **JANGKITAN** YANG DISEBABKAN  
OLEH BAKTERIA YANG DIPANGGIL ***STREPTOCOCCUS PNEUMONIAE***  
DAN AKAN MENGARIBATKAN:<sup>1</sup>



Jangkitan ini mungkin **serius dan menyebabkan komplikasi**, tetapi masih boleh dicegah<sup>1</sup>

## BINCANG DENGAN DOKTOR ANDA TENTANG CARA MELINDUNGI ANAK ANDA

**Untuk maklumat lanjut, sila hubungi doktor anda.**

Rujukan: <sup>1</sup> Centers for Disease Control and Prevention. Pneumococcal Disease. Symptoms & Complications.  
Available at: <http://www.cdc.gov/pneumococcal/about/index.html> (Last accessed: Dec 2015).



# Menguatkan Sistem Imun Anak daripada Penyakit Berjangkit

Oleh **Prof Dr Raja Affendi Raja Ali**, Pakar Perunding Perubatan & Gastroenterologi

*Sistem imun yang kuat bergantung kepada pelbagai faktor. Salah satunya ialah kesihatan penghadaman usus yang baik. Kenyataan ini akan mencetuskan beberapa soalan; apakah kaitan kedua-dua perkara tersebut, dan bagaimanakah anda boleh meningkatkan kesihatan penghadaman usus anak anda?*

Perkara asas untuk kesihatan yang baik sememangnya cukup mudah dari segi teori, iaitu pengambilan makanan yang sihat dan berkhasiat, kerap bersenam, minum air yang mencukupi setiap hari, pengurusan stres yang baik dan masa tidur yang mencukupi. Namun, apa yang mungkin anda tidak sedari adalah kepentingan 'mikrobiota usus' yang melibatkan sejumlah trilion mikroorganisma yang hidup dalam ekosistem usus kita.

Mikrobiota usus mempunyai pelbagai fungsi dan membantu badan anak anda bukan hanya untuk menghadam dan mencernakan makanan serta mengekstrak khasiat, tetapi ianya juga boleh mempengaruhi sistem imun.

Malah, usus bertindak sebagai organ pertahanan pertama semasa melawan sebarang bentuk penyakit. Tokoh perubatan Yunani Hippocrates yang digelar sebagai Bapa Perubatan, pernah mengatakan bahawa "Semua penyakit bermula dari usus".

## Sistem imun dan kesihatan penghadaman

**Sebanyak 80% daripada sistem imun kita terletak di usus atau juga di kenali sebagai saluran gastrousus** dan mikrobiota usus memainkan peranan besar mempengaruhi sistem itu. Persoalannya, bagaimanakah bakteria baik dalam mikrobiota usus itu membantu sistem imun kita?

## Bagaimana bakteria baik membantu sistem imun kita:

- **Bakteria baik membentuk satu lapisan perlindungan pada dinding usus yang mencegah kuman atau jangkitan daripada menembusi usus.**
- **Bakteria baik juga boleh menghantar isyarat kepada sel imun badan kita apabila terdapat kehadiran patogen yang menyebabkan jangkitan kuman. Sel imun kemudiannya menyerang secara langsung ke atas kuman tersebut.**

Pada asasnya, bakteria baik yang berada dalam mikrobiota usus kita membantu sistem imun kita. Walaupun bakteria baik itu tidak semestinya menjadi barisan hadapan dalam memerangi bakteria tidak baik atau kuman, mikrobiota usus merupakan salah satu benteng pertahanan untuk menguatkan sistem imun badan kita.

Oleh itu, untuk mengekalkan tahap kesihatan penghadaman anak anda agar sentiasa optimum, mikrobiota usus haruslah mempunyai kadar bilangan bakteria baik yang tinggi di dalam ekosistem usus. Kajian telah menunjukkan

bahawa keseimbangan mikrobiota usus yang sihat dapat menguatkan sistem imun lalu meningkatkan kualiti kehidupan kita. Peningkatan ini mungkin dapat dilihat dalam perkara yang kecil seperti mencegah atau mengurangkan berlakunya cirit-birit yang dikaitkan dengan antibiotik. Pada tahun 2018, satu kajian tempatan yang dijalankan oleh kumpulan penyelidik GUT dari fakulti perubatan UKM serta Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia (PPUKM) menunjukkan bahawa probiotik dalam bentuk minuman susu berkultur telah membantu mengurangkan simptom penyakit usus rensa.

## Mikrob kecil yang hebat

Bagaimanakah anda boleh mencapai keseimbangan mikrobiota usus untuk anak anda? Di samping asas kesihatan yang baik, pastikan makanan kaya dengan probiotik adalah sebahagian daripada dietnya, seperti kimchi, tempe, yogurt dan minuman susu berkultur. Probiotik merupakan 'bakteria baik' yang boleh memberikan manfaat positif kepada kesihatan apabila diambil dalam jumlah yang mencukupi.

Sesetengah kajian juga telah mendapati bahawa penyakit berjangkit seperti influenza, boleh memberikan kesan buruk kepada mikrobiota usus. Ianya disebabkan oleh ketidakseimbangan dalam nisbah bakteria baik dan tidak baik. Kekurangan bakteria baik ini akan menjejaskan kesihatan penghadaman kita, sekaligus juga akan menjejaskan kesihatan kita secara keseluruhannya.

Dengan penyakit berjangkit seperti influenza yang berlaku secara kerap sepanjang tahun, terdapat beberapa langkah pencegahan tertentu yang anda perlu amalkan, terutamanya semasa wabak yang menyerupai influenza seperti pandemik COVID-19. Amalan ini adalah penting untuk menghindarkan seseorang dari gejala wabak:



Kurangkan kontak rapat dan/atau sentuhan dengan orang lain; amalkan penjarakan sosial.



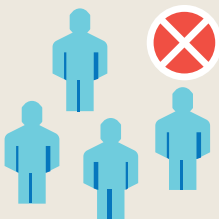
Pakai penutup mulut dan hidung semasa keluar (untuk melindungi anda daripada jangkitan dan melindungi orang lain jika anda sakit).



Elakkan menyentuh mulut, mata dan hidung anda terutamanya selepas menyentuh permukaan yang mungkin tercemar semasa di luar.



Sediakan makanan berkhasiat untuk keluarga anda dan minum air dengan secukupnya, terutamanya jika anda terpaksa duduk di rumah kerana kuarantin atau mematuhi perintah kawalan pergerakan.



Elakkan berkumpul di tempat yang ramai bilangan orang.



Elakkan perjalanan ke luar negara jika tiada keperluan.



Amalkan kebersihan yang baik (sanitasi tangan, pembasuhan tangan yang betul, dan sebagainya).



Amalkan senaman di rumah untuk kekal sihat.



# KEKALKAN SISTEM IMUN YANG KUAT SETIAP HARI.



Apabila imuniti anda kuat, anda tidak mudah jatuh sakit. VITAGEN mengandungi 2 strain kultur probiotik hidup yang terbukti secara klinikal untuk sistem penghadaman yang baik. Ini kerana, imuniti yang kuat bermula daripada sistem penghadaman yang sihat.

\* Rujukan: Mokhtar N, et al. (2018). Mengawal disbiosis usus dalam pesakit dengan sindrom usus rensa pra-dominan sembelit menggunakan minuman susu kultur mengandungi laktobasilus. *Gut* 2018;67:A70. [https://gut.bmj.com/content/67/Suppl\\_2/A70.2](https://gut.bmj.com/content/67/Suppl_2/A70.2)



[www.vitagen.com.my](http://www.vitagen.com.my)  VITAGENMalaysia  vitagen\_malaysia

**SAYANGI SISTEM  
PENGHADAMAN ANDA**



# Susu yang Dirumuskan untuk Kanak-kanak

Oleh **Dr Tee E Siong**, Pakar Pemakanan dan Presiden, Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM)

*Kaya dengan nutrien, susu ialah antara pilihan terbaik untuk melengkapi diet anak anda dan menggalakkan tumbesaran dan perkembangan. Terdapat pelbagai jenis susu – susu segar, susu penuh krim, susu UHT serta susu berperisa. Anak anda boleh minum susu-susu ini kerana ia mengandungi nutrien yang diperlukan.*



Fe

Ca

Se

Mg

Namun, perlu diingatkan bahawa susu rendah lemak dan susu tanpa lemak (susu skim) tidak disarankan untuk kanak-kanak. Apabila lemak disingkirkan daripada susu, nutrien perlu seperti asid lemak dan vitamin larut lemak juga tersingkir.

Ibu bapa juga boleh mempertimbangkan untuk memberi susu yang diformulasikan untuk kanak-kanak kepada anak petatih atau prasekolah. Susu tepung rumusan kanak-kanak (*formulated milk powder for children*, FMPC) disediakan untuk kanak-kanak pelbagai umur dan difortifikasi dengan pelbagai nutrien. Bacalah untuk tahu lebih lanjut tentang FMPC serta cara penggunaannya yang betul untuk memenuhi keperluan pemakanan anak anda.

## Mengapa FMPC?

Bagi kebanyakan keluarga hari ini, kedua-dua ibu bapa perlu bekerja untuk menyara hidup. Oleh itu, mereka sering sibuk atau tidak berpeluang untuk menyediakan diet seimbang untuk anak mereka. Anak yang sedang membesar ini selalunya dijaga oleh datuk/nenek, pengasuh atau pusat jagaan.

Para penjaga mungkin kurang peka dengan keperluan pemakanan anak jagaan mereka atau mudah akur dengan permintaannya yang kurang sihat. Kesannya, kanak-kanak tersebut mungkin banyak mengambil gula, garam, lemak dan minyak, serta kurang pengambilan sayur dan buah, dan ini menyebabkan tabiat pemakanan yang kurang sihat. Kanak-kanak yang memilih

makan pula mungkin berhadapan dengan akibat yang lebih teruk jika ibu bapa gagal memantau pemakanan mereka sejak kecil.

Dalam situasi begini, FMPC boleh disyorkan sebagai sebahagian diet harian anak, untuk membantu memenuhi jurang nutrien kesan diet yang kurang sihat. FMPC, yang sebelum ini digelar “formula tumbesaran”, ialah produk yang dirumuskan berdasarkan keperluan pemakanan (atau pengambilan nutrien yang disyorkan (RNI)) untuk kanak-kanak membesar yang berumur antara satu ke sembilan tahun. Produk ini juga difortifikasi dengan pelbagai nutrien dan komponen makanan lain untuk menambah nilai pemakanan.

## Fortifikasi FMPC

Peraturan-peraturan Makanan 1985 menetapkan bahawa setiap produk FMPC perlu mematuhi piawai kualiti dan kandungan nutrien agar memenuhi keperluan pemakanan anak yang membesar. Ia perlu

mengandungi lemak dan protein dalam jumlah tertentu, kandungan tenaga minimum dan beberapa vitamin dan mineral. FMPC ialah sumber yang bagus untuk pelbagai nutrien penting yang sedia terkandung dalam susu seperti protein, kalsium, kalium, fosforus dan beberapa vitamin seperti vitamin D, A, B12 dan riboflavin.

Selain itu, untuk menambah nilai pemakanan FMPC, ia juga difortifikasi dengan beberapa nutrien untuk meningkatkan kandungannya serta menambah nutrien dan komponen makanan lain yang tidak ditemui dalam susu. Berikut ialah beberapa contoh:

|   |   |
|---|---|
| <b>Vitamin D</b>  | Membantu penyerapan kalsium dan menyokong pertumbuhan tulang.           |
| <b>Vitamin A</b>  | Penting untuk penglihatan, kesihatan kulit dan sistem imun.             |
| <b>Zat besi</b>   | Mencegah anemia; komponen penting untuk pelbagai sistem enzim.          |
| <b>Zink</b>   | Penting untuk pertumbuhan dan sistem imun.                              |
| <b>DHA</b>  | Penting untuk otak, mata dan perkembangan tisu saraf.                   |
| <b>Prebiotik</b> (cth. galakto-oligosakarida (GOS), frukto-oligosakarida (FOS)) | Menyokong pertumbuhan bakteria baik dalam usus dan membantu pencernaan. |

## Penggunaan FMPC yang wajar

FMPC berfungsi sebagai pelengkap kepada diet harian anak yang membesar, bukan untuk menggantikan makanan kebiasaannya. Penggunaan susu ini disaran supaya dapat membekalkan sehingga 1/3 keperluan nutrien harian anak. Namun, **diet yang seimbang dan pelbagai masih perlu diutamakan**. Susu tidak sepatutnya menjadi satu-satunya sumber nutrien.

Sebagai panduan:

- **Pilih berdasarkan kumpulan umur anak.** FMPC di pasaran boleh didapati dengan beberapa komposisi nutrien yang sedikit berbeza dan disasarkan untuk pelbagai kategori umur kanak-kanak. Lebih baik jika anda pilih produk yang sesuai dengan umur anak anda.



- **Periksa label/panel maklumat pemakanan**

- **Jangan keliru** dengan bahan atau terma rumit pada label. Buat bacaan untuk mengetahui maknanya. Seseengah akuan pemakanan boleh diragui, dan ada juga sekadar terma pemasaran.
- Pilih produk yang **kurang atau tiada gula** dengan memeriksa senarai kandungan. Gula juga mungkin disenaraikan

dengan nama yang berbeza seperti sukrosa, dekstrosa, glukosa, fruktosa, dll. Anda juga boleh bandingkan kandungan gula dalam produk yang berlainan. Susu berperisa selalunya lebih tinggi kandungan gula.

Hampir semua nutrien perlu terkandung dalam susu, menjadikannya antara komponen yang penting dalam diet anak anda. Pilih produk susu yang sesuai bergantung pada keperluan dan pilihan rasa anak anda, serta kemampuan anda. Galakkan anak anda minum susu untuk memenuhi pengambilan susu yang disarankan iaitu 2-3 hidangan sehari, selain hidangan harian yang seimbang untuk tumbesaran dan perkembangan yang sihat. **PP**

Dengan kerjasama



Persatuan Pemakanan Malaysia

**Friso**  
GOLD®

**Nutrien Semula Jadi\*.  
Mudah Dihadam untuk  
Dalaman Lebih Kuat.**



**100% dari  
The Netherlands**

\*Merujuk kepada nutrien asas dalam protein susu.



# Adakah Kita Membebankan Anak dengan Jadual Padat?

*Pengalaman zaman kanak-kanak telah banyak berubah sejak zaman kita dahulu. Perubahan tidak dapat dielakkan, tetapi apakah kesannya terhadap kanak-kanak di zaman sekarang?*

Oleh **Dr Cindy Chan Su Huay**,  
Pakar Pediatrik Perkembangan & Kelakuan



Ingatlah anda pada zaman kanak-kanak anda? Adakah ia dipenuhi dengan permainan sorok dan permainan kad? Adakah anda bermain kerana disuruh ibu bapa anda, atau ia lebih spontan apabila kawan-kawan, adik-beradik dan sepupu berkumpul dan bermain?

Anak-anak kita mungkin tidak berpeluang mempunyai zaman kanak-kanak seperti kita. Kini, ramai kanak-kanak biasanya akan dibawa dari kelas Taekwondo ke kelas renang, atau dari kelas Matematik ke kelas Drama. Ibu bapa menjadi seperti pemandu GrabCar yang membawa si anak dari satu kelas ke kelas yang lain.

Sebagai seorang ibu dengan tiga orang anak, saya faham

situasi ini. Kita membesarkan anak kita dalam dunia yang berbeza. Kita ingin anak kita mendapat peluang yang tidak mampu kita perolehi dahulu. Tuntutan akademik kini semakin mencabar. Kita sering mendengar berita kanak-kanak genius dan usahawan remaja yang mencapai kejayaan pada usia yang sangat muda.

Namun, apakah kesan daripada kecenderungan ini untuk memberikan permulaan terbaik kepada anak kita? Kita bermula dari tempat yang betul, tetapi adakah kita membuka laluan yang sesuai kepada mereka? Adakah kita mengatur terlalu banyak rancangan sehingga kita lupa untuk menikmati perjalanan ini bersama?

**Tanda-tanda anak anda mungkin terlampau dibeban**

## ● Keresahan

Adakah anak anda menunjukkan tanda-tanda keresahan, berat hati untuk menghadiri kelas, atau enggan meneruskan sesuatu program? Adakah dia tidak tidur dengan baik? Tanda-tanda keresahan paling jelas dalam kanak-kanak ialah perubahan dramatik dalam corak kelakuan/tidurnya, atau tidak mampu menumpukan pada tugas/pelajaran.



## ● Kelas yang tidak produktif

Mendaftarkan anak ke kelas tuisyen Matematik terbaik tidak semestinya menjamin gred yang anda harapkan. Setiap anak mempunyai gaya pembelajaran yang berbeza dan terlalu banyak belajar boleh jadi kurang produktif. Belajar secara hafalan semata-mata membolehkan anak menjawab jenis soalan yang khusus, tetapi dia akan kecondang apabila berhadapan dengan soalan yang kurang lazim. Kertas latihan yang bertimbun akan membuatnya memberontak kerana tiadanya cukup ruang untuk dia berehat.

## ● “Saya tidak cukup bagus”

Mungkin inilah monolog dalam minda anak anda yang tidak pernah anda dengari. Dia mungkin berfikir dia tidak akan menjadi cukup bagus apabila sering dibandingkan dengan rakan atau adik-beradiknya. Usaha yang berterusan untuk mengejar kesemuanya boleh menyebabkan keletihan dan dia mungkin mula berfikir bahawa tiada apa yang dilakukannya cukup bagus.

Setiap anak adalah berbeza

Kita mengiktiraf bahawa setiap anak berbeza. Sesetengah anak boleh menangani lebih tekanan daripada yang lain, dan ada juga yang memerlukan lebih ruang untuk ‘bernafas’. Apa yang anda boleh lakukan untuk mencari keseimbangan yang baik untuk anak anda?



## ● Banyakkan bermain secara bebas

Program berstruktur tidak harus menggantikan waktu bermain secara bebas. Keluar dari rumah dan biarkan anak anda bermain. Ibu bapa tidak perlu menyelia setiap jenis permainan. Kanak-kanak memerlukan peluang untuk menyelesaikan masalah dan membuat keputusan sendiri tanpa campur tangan guru atau orang dewasa.

Berilah waktu bermain dengan kawan atau sepupu. Permainan berkumpulan ialah cara yang baik untuk mereka belajar kerja berpasukan.

## ● Tugas rumah

Kanak-kanak hari ini jarang diberikan tugas rumah. Mereka terlalu sibuk dengan sekolah dan kelas tambahan, manakala ibu bapa pula yang biasa melakukan segalanya sendiri. Kerja rumah ialah peluang baik untuk si anak mempelajari tanggungjawab dan kerajinan, sambil menyumbang kepada keluarga.

Anak anda mungkin ingin diberi peluang menolong dengan kerja rumah. Melakukan kerja rumah dapat memberikannya waktu rehat daripada tuntutan atau tugas sekolah. Memasak pinggan atau memasak bersama-sama juga boleh mengeratkan pertalian keluarga menerusi perbualan tentang hari masing-masing.

## ● Tetapkan waktu bebas

Ini mungkin kedengaran pelik, tetapi menetapkan “waktu tanpa kelas” di dalam jadualnya mungkin adalah apa yang dia perlukan. Carilah masa yang sesuai dan pastikan tiada kelas, latihan, kerja sekolah, atau pertandingan ketika itu. Gantikannya dengan aktiviti yang lebih santai seperti membaca, bermain permainan papan, menonton filem atau bersiar-siar.

Aturkan waktu-waktu bebas ini bersama anak anda. Jika anak anda menghadapi minggu yang sangat sibuk, jadikanlah waktu ini sebagai motivasi dorongan sepanjang minggu yang mencabar.

Kadangkala, keinginan kita untuk memberikan yang terbaik untuk anak boleh membawa akibat yang tidak dijangka. Anak terbeban bukanlah anak gembira. Tekanan dan keresahan dalam kalangan kanak-kanak semakin meningkat. Kita perlu berusaha untuk meningkatkan potensi anak kita, tetapi pada masa yang sama, kita harus tahu bila untuk berhenti apabila keterlaluhan.

Fahamilah bahawa setiap anak adalah unik dan sesetengahnya lebih bersedia berbanding yang lain. Mutiara kata ini membantu saya sedar bahawa setiap anak adalah berbeza: Setiap anak mempunyai hadiah (bakat). Mereka hanya membuka hadiah mereka pada waktu berbeza dalam hidup. **PP**

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

# Remaja yang Mencederakan Diri Sendiri

Oleh **Dr Mary Joseph Marret**, Pakar Perunding Pediatrik

*Ibu Tina risau. Sudah 5 jam Tina\* tidak keluar dari biliknya dan terlepas waktu makan malam. Pada pukul 9 malam, kawan baiknya menghubungi ibu Tina dan berkata Tina telah memuat naik gambar dirinya melukakan pergelangan tangan di profil media sosial.*

*\*Nama adalah untuk gambaran sahaja dan tidak merujuk kepada mana-mana individu.*

## Apakah perbuatan mencederakan diri?

Ia merujuk kepada perbuatan seseorang dengan niat membahayakan diri sendiri. Perbuatan ini lebih kerap terjadi dalam kalangan remaja dan anak muda. Biasanya, perempuan lebih cenderung untuk melakukan perbuatan ini berbanding lelaki.

### Contoh kelakuan mencederakan diri

- Pengambilan dos ubat secara berlebihan
- Meracuni diri sendiri
- Melukai diri sendiri
- Memukul diri sendiri

## Mengapa sesetengah remaja melakukannya?

Remaja yang mencederakan diri biasanya mengikut gerak hati. Ia tidak dirancang dan tanpa sebarang niat untuk membunuh diri. Mereka mungkin mencari kelegaan daripada tekanan yang terpendam, sebagai satu cara untuk mengalih perhatian atau melarikan diri daripada perasaan yang menyakitkan. Sesetengahnya mungkin tidak dapat menanggung emosi yang terlalu berat akibat situasi yang menekan dan berasa mereka tiada pilihan lain.

Bagi sesetengah remaja, melukakan diri di tempat yang boleh dilihat mungkin satu luahan emosi dalaman mereka yang terluka. Ada juga yang terdorong oleh perasaan

marah yang amat sangat terhadap orang lain ataupun diri sendiri. Malah, mungkin ada yang cuba mempengaruhi orang lain melalui kelakuan mencederakan diri.

Kita harus ambil perhatian dan lebih berjaga-jaga jika kita melihat perkara berikut:

- Seseorang yang menyendiri dan berulang kali meluahkan keinginan mengakhiri kehidupannya.
- Kaedah mencederakan diri yang dipilih adalah berbahaya.
- Seseorang yang mengambil pelbagai langkah untuk menyembunyikan perbuatannya.

Sebilangan kecil daripada mereka yang mencederakan diri mungkin berniat untuk membunuh diri.

## Faktor-faktor yang boleh meningkatkan kecenderungan remaja untuk mencederakan diri

| Isu peribadi & psikologi  | Isu keluarga & sosial  | Faktor situasi  |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mengalami penderaan fizikal, emosi atau seksual.</li> <li>● Mangsa buli.</li> <li>● Kemurungan.</li> <li>● Rasa tiada harapan atau tidak berguna.</li> <li>● Keresahan yang tinggi.</li> <li>● Cenderung mengikut perasaan.</li> <li>● Lemah kemahiran penyelesaian masalah.</li> <li>● Sukar membuat keputusan.</li> <li>● Pengambilan dadah terlarang atau alkohol.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Perceraian atau perpisahan ibu bapa.</li> <li>● Konflik dan keganasan dalam keluarga.</li> <li>● Kemiskinan.</li> <li>● Sukar menyesuaikan diri dalam persekitaran baru, cth. baru berpindah.</li> <li>● Pengasingan sosial dan kurang sokongan rakan.</li> <li>● Pergaduhan dengan rakan.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Putus cinta dengan teman lelaki/wanita.</li> <li>● Mempunyai rakan yang pernah mencederakan diri.</li> <li>● Terdedah kepada perbuatan mencederakan diri di media sosial.</li> </ul> |



### Tanda amaran

Sesetengah perbuatan ini mungkin boleh dilihat orang lain. Ada remaja yang mungkin cuba mencederakan diri semasa perbalahan atau memuat naik perbuatan mereka di media sosial. Ada juga yang menyembunyikan diri dan mencederakan diri secara rahsia.

Perhatikan tanda-tanda melukakan diri: luka yang tidak dapat dijelaskan pada lengan atau pergelangan tangan, memakai baju lengan panjang untuk menyembunyikan luka, kesan darah pada baju, cadar atau tisu dengan kesan darah dalam tong sampah, dan menyimpan objek tajam seperti pencukur atau pisau.

### Apakah yang ibu bapa harus lakukan?

#### Jangan ambil ringan atau membiarkan masalah itu.

Elak daripada memarahi atau mengeluarkan kata-kata yang menyakitkan. Perbuatan mencederakan diri adalah petanda seorang remaja menghadapi kesukaran dan memerlukan bantuan.

**Cuba memahami.** Adakah terdapat isu peribadi atau keluarga yang membuatkan anak anda lebih cenderung untuk mencederakan diri? Atau sebarang peristiwa yang baru berlaku, seperti perbalahan dengan ahli keluarga? Terdapat kesukaran di sekolah? (rujuk Jadual di atas) Sedari bahawa pelbagai faktor boleh menyebabkan perbuatan ini dan sebab khusus mungkin berbeza bagi setiap orang.

#### Dengar luahan anak anda.

Adakah anda terlalu sibuk untuk berbual dengan anak anda? Golongan remaja sering menyimpan masalah mereka jika tiada sesiapa yang mendengar. Ada perkara mungkin sukar untuk didedahkan, seperti masalah buli atau penderaan seksual. Luangkan masa untuk mengetahui apa yang mengganggu anak anda. Yakinkannya bahawa anda sedia membantu.

#### Dapatkan bantuan pakar.

Pastikan anak anda menerima rawatan untuk sebarang kecederaan serius. Doktor juga perlu mengenal pasti sebarang masalah psikologi yang memerlukan rawatan seperti kemurungan dan menilai risiko kejadian berulang. Pakar psikologi atau kaunselor



boleh mengajar anak anda teknik bagi mengurangkan keresahan, menenangkan emosi dan melegakan stres. Mereka boleh membantunya mengembangkan kemahiran berkomunikasi atau menangani masalah. Mereka juga boleh menasihati ibu bapa tentang cara yang wajar untuk berkomunikasi dan menyokong anak mereka. **PP**

Sumbangan daripada

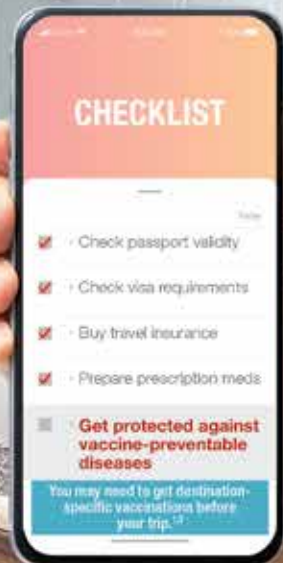


Persatuan Pediatrik Malaysia





# Are you **PREPARED** for your next family vacation?



Travelling always involves new adventures—be it through new culinary treats, places to explore, or meeting new people. However, these may come with an **increased risk of exposure to various diseases**. Know the vaccinations needed for your next family vacation.

## Recommended vaccination according to travel destination



Adapted from World Health Organization, *International Travel and Health*, 2009.

Travel with ease of mind knowing that you and your family are protected.  
Consult your doctor on protection against vaccine-preventable diseases today.

**References:** 1. Centers for Disease Control and Prevention. Travelers' health—before you travel. Available at <https://www.cdc.gov/travel/page/before-travel>. Accessed on 19 February 2020. 2. Centers for Disease Control and Prevention. Travelers' health—last-minute travelers. Available at <https://www.cdc.gov/travel/page/last-minute-travelers>. Accessed on 19 February 2020. 3. World Health Organization. Infectious diseases of potential risk for travellers. In: *International Travel and Health 2009*. Available at <https://www.who.int/ith/ITH2009Chapter5.pdf>. Accessed on 2 March 2020.

A community message brought to you by:

**SANOPI PASTEUR**

SANOPI PASTEUR c/o sanofi-aventis (Malaysia) Sdn. Bhd. (334110-P)  
Unit TB-18-1, Level 18, Tower B, Plaza 33, No 11 Jalan Kemajuan, Seksyen 13, 46200 Petaling Jaya, Selangor  
Darul Ehsan, Malaysia. Tel: +603 7651 0000 Fax: +603 7651 0001/0002

© 2020 Sanofi. All rights reserved.

SPMY TYPHI.20.03.0063 (04/20)