

Pengasuhan Positif Malaysia

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

Ke Arah Persekitaran Bebas Rokok

Senarai Semak
Semasa Hamil

5 Soalan Tentang
Vaksinasi Kembara

Hidup dengan
Ekzema dan
Haiwan Peliharaan

Percuma

Panduan Pengasuhan Positif!

Imbas kod QR
dan isi maklumat
untuk dapatkan
langganan
percuma!



www.mypositiveparenting.org

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

[i 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.mpaeds.my

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



Dato' Dr Musa Mohd Nordin
Bendahari Kehormat 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 Kehormat, 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
www.msclp.org

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



Prof Dr Alvin Ng Lai Oon
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
mmha.org.my

“Kesihatan dan kecekalan mental bermula dengan keluarga.”



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



Persatuan Pergigian Pediatrik Malaysia
mapd.my

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



Dr Ahmad Faisal Ismail
Setiausaha Kehormat, MAPD



PERSATUAN PENGASUH BERDAFTAR MALAYSIA
Association of Registered Childcare Providers Malaysia
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 Evelyn Ling
Pengerusi, PTM

Persatuan Pediatrik Malaysia

Jawatankuasa Eksekutif
2021/2023

Presiden

Dr Selva Kumar Sivapunniam

Mantan Presiden

Dr Hung Liang Choo

Naib Presiden

Dr Mohd Ikram Ilias

Setiausaha

Dr Tang Swee Fong

Naib Setiausaha

Dr Intan Juliana bt Abdul Hamid

Bendahari

Dato Dr Musa Mohd Nordin

Ahli Jawatankuasa

Datuk Dr Zulkifli Ismail

Dr Noor Khatijah Nurani

Dr Thiyagar Nadarajaw

Prof Dr Muhammad Yazid Jalaludin

Dr Ong Eng-Joe

Dr Fahisham Taib

Pengasuhan Positif

Malaysia

DATUK DR ZULKIFLI ISMAIL

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



Menyediakan Persekitaran Sihat dan Selamat untuk Generasi Akan Datang

Kini boleh dikatakan hampir semua perkara telah kembali normal. Trafik pagi dan petang kini sesak seperti sebelum pandemik. Majoriti orang dewasa juga telah kembali ke pejabat. Kanak-kanak pula semuanya telah masuk ke kelas. Hanya pelitup muka yang masih perlu dipakai di sesetengah tempat yang mengingatkan kita akan pandemik. Yang teruknya, kita juga boleh melihat bagaimana sesetengah perokok juga kembali berkumpul di kedai makan walaupun larangan merokok telah dikeluarkan beberapa tahun lalu.

Antara pengajaran yang boleh diambil daripada pandemik ialah kepentingan untuk menyediakan persekitaran yang sihat dan selamat untuk anak-anak kita. Bagi Rencana isu ini, kami membawakan dua pakar untuk membicarakan gejala merokok di kalangan remaja sebagai antara usaha kami untuk menggalakkan persekitaran bebas rokok, untuk kita dan generasi masa hadapan. Mereka juga

membincangkan bagaimana vaping dan rokok elektronik membuatkan masalah ini lebih parah, serta peranan penting ibu bapa.

Para pakar kami juga menulis tentang topik-topik pengasuhan yang penting dalam isu ini, seperti kesan trauma ke atas kanak-kanak, perkara yang perlu dilakukan semasa mengandung, saranan vaksinasi untuk remaja, dan jenis-jenis penyakit hepatitis yang berbeza.

Kami juga berharap artikel kami ini akan membantu anda memulakan perjalanan keibubapaan. Anda juga boleh membaca artikel daripada isu lepas Pengasuhan Positif di laman web kami. Dan temui kami di Facebook (Positive Parenting) dan Instagram (@mypositiveparenting) untuk mendapatkan petua ringkas, poster bermanfaat dan video pakar yang boleh dimanfaatkan sambil melayari media sosial.

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 Ke Arah Persekitaran Bebas Rokok

Perancangan Keluarga & Kehamilan

9 Senarai Semak Semasa Hamil

Kesejahteraan Keluarga

12 Apakah Pengasuhan Setara?

Kesihatan Anak

13 5 Soalan Tentang Vaksinasi Kembara

16 Bayi Tersedu: Perlukah Saya Risau?

17 Virus Hepatitis: Dari A ke E

21 Hidup dengan Ekzema dan Haiwan Peliharaan

Pemakanan & Kehidupan Sihat

23 Serat Makanan: Baik untuk Usus dan Lebih Lagi!

Perkembangan Anak

25 Apa Yang Anda Perlu Tahu Tentang Trauma Kanak-Kanak

Remajaku Yang Positif

26 Kepentingan dan Keperluan Vaksinasi Remaja

Program Pengasuhan Positif disokong oleh geran pendidikan daripada:

Penaja bersama



pharmaniaga®

sanofi

Untuk maklumat, sila hubungi:
Sekretariat Pengasuhan Positif

VERSACOMM
1265773-WM

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

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

www.mypositiveparenting.org

Pencetak: Percetakan Osacar Sdn Bhd, No. 16 Jalan IDA 1A,
Industri Desa Aman, Kepong, 52200 Kuala Lumpur, Malaysia.

Ke Arah Persekitaran Bebas Rokok

Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS 2017) melaporkan bahawa satu daripada 10 pelajar merokok. Pernahkah anda tertanya kenapa remaja mudah tertarik kepada rokok? Sebagai ibu bapa, anda perlu tahu majoriti perokok dewasa Malaysia mula merokok sebelum umur 18 tahun dan ramai yang sudah ketagih sebelum tamat sekolah menengah lagi!



Bersama **Prof Dr Mohamad Haniki Nik Mohamed**,
Pensyarah & Presiden,
Persatuan Kesihatan Remaja Malaysia

Prof Dr Wee Lei Hum, Pensyarah & Pakar Kesihatan
Tingkah Laku

Merokok ialah satu bentuk kemudaratatan yang telah ada sejak sekian lama (mungkin sejak abad pertama Sebelum Masihi!) dan telah menjejaskan berbilion-bilion manusia.

“Merokok ialah satu beban yang besar, dengan 8 juta kematian setiap tahun di seluruh dunia berpunca daripada komplikasi akibat tabiat merokok. Terdapat sekitar 1.2 bilion perokok di

seluruh dunia,” kata **Prof Dr Mohamad Haniki Nik Mohamed**, Presiden Persatuan Kesihatan Remaja Malaysia. “Di Malaysia saja, 20,000 kematian awal direkodkan setiap tahun akibat merokok, dan hampir

RM3 bilion telah dibelanjakan untuk merawat 3 penyakit utama – penyakit jantung iskemik (IHD), barah paru-paru dan penyakit pulmonari obstruktif kronik (COPD) – semuanya akibat komplikasi merokok!”

Perokok di Malaysia

Majoriti perokok di Malaysia ialah lelaki dalam kumpulan B40 dengan taraf sosio-ekonomi lebih rendah, menurut Dr Haniki, yang juga merupakan ketua projek *flagship* Komuniti Kampus Bebas Rokok Lestari di Universiti Islam Antarabangsa Malaysia. Beliau juga berkata bahawa merokok bukan saja menjejaskan kesihatan, malah memberi kesan kepada ekonomi negara.

Hari ini, remaja yang merokok masih menjadi cabaran utama bagi kesihatan awam di Malaysia. Hampir 5 juta perokok di Malaysia berumur 15 tahun ke atas. Menurut data terkumpul sejak beberapa tahun lalu, percubaan merokok di Malaysia bermula semasa kanak-kanak berumur seawal 7 tahun. Program Kesihatan Oral Tanpa Asal Rokok (KOTAK) yang menjalankan pengesanan awal dan pemulihan merokok dalam kalangan pelajar sekolah rendah dan menengah telah melaporkan terdapat seramai 12,152 pelajar yang merokok di sekolah menengah pada tahun 2020.

Dr Haniki berkongsi bahawa semasa remaja, sikap mereka terhadap merokok sedang terbentuk, dan mereka mudah terpengaruh kerana ini tempoh mereka suka mencuba.

Antara faktor lain yang membuatkan remaja mudah terpengaruh untuk merokok ialah jantina, kecenderungan genetik dan gangguan psikiatri, kata Dr Haniki. “Pengaruh persekitaran juga memburukkan keadaan – kita boleh lihat iklan secara halus merata-rata, terutamanya menggunakan kotak rokok.”

Selain itu, rokok juga mengandungi nikotin. Nikotin ialah dadah perangsang yang mempercepatkan mesej yang bergerak antara otak dan tubuh, dan merupakan bahan psikoaktif utama dalam produk tembakau.

“Nikotin ialah bahan kimia dalam tembakau yang menyukarkan usaha berhenti merokok,” jelas Dr Haniki, yang berkata ia menghasilkan kesan enak yang sementara dalam otak seseorang. “Ini termasuklah nikmat, rangsangan, pengatur mood dan pengurangan keresahan. Kajian menunjukkan hanya tiga batang rokok sudah cukup untuk memenuhi semua reseptor dalam otak.

Ini menjelaskan kenapa terdapat kecenderungan tinggi untuk merokok dalam kalangan remaja.”

Sebaliknya, jika mereka tidak mendapat bekalan nikotin, mereka mula mengalami kesan penarikan seperti kejengkelan, insomnia, keresahan, selera bertambah, tidak boleh duduk diam dan kemurungan.

Dr Haniki, penggiat aktif dalam pengurusan kebergantungan tembakau, mendedahkan bahawa kebelakangan ini, produk tembakau yang baru seperti rokok elektronik telah mencipta masalah baru, dan beban ini akan beralih ke bahu remaja dan kanak-kanak dalam masyarakat kita.

“Terdapat 200,000 remaja yang telah pun menggunakan rokok elektronik hari ini,” beliau berkongsi data yang membimbangkan tersebut, lalu menambah bahawa bilangan gadis yang menghisap vape juga mula bertambah. Ini satu fenomena baru kerana peratusan perokok wanita di Malaysia adalah rendah.



Menurut Tinjauan Rokok Elektronik Kebangsaan (NECS 2016), terdapat 450,000 pengguna yang menghisap kedua-dua rokok elektronik dan rokok konvensional.

“Walaupun dipromosikan sebagai kaedah berhenti merokok, rokok elektronik sebenarnya menjadi pintu gerbang kepada rokok tembakau dan penyalahgunaan dadah,” kata Dr Haniki. “Remaja menggunakan rokok elektronik untuk mencuba. Mereka menyukai rasa dan bau rokok elektronik, dan mereka mahu mencubanya kerana ia satu trend popular.

“Ada pihak yang mendakwa bahawa rokok elektronik sebenarnya berkesan jika anda mahu berhenti merokok, tapi belum ada data berkualiti yang membuktikannya. Walaupun asap rokok elektronik mengandungi kurang kimia toksik berbanding asap rokok biasa, yang pastinya semua produk tembakau, termasuk rokok elektronik, mempunyai risiko. Malah, kajian terkini menunjukkan terdapat lebih 2,000 bahan kimia dalam rokok elektronik berbanding apa yang diuar-uarkan sebelum ini,” katanya, sambil menekankan pendapatnya bahawa nikotin tidak sepatutnya dibenarkan untuk kegunaan santai.



Manfaat berhenti merokok

Jika anda tidak merokok selama **20 minit**, kadar jantung akan menurun

Dalam **12 jam**, paras karbon monoksida (CO) darah anda kembali normal

Dalam **2 minggu ke 3 bulan**, risiko serangan jantung mula menurun dan fungsi paru-paru meningkat

Dalam **1-9 bulan**, batuk dan sesak nafas berkurangan

Dalam **1 tahun**, risiko Penyakit Jantung Koronari (CHD) menurun separuh daripada perokok

Dalam **10 tahun**, kadar kematian akibat kanser paru-paru menurun separuh daripada perokok

Dalam **15 tahun**, risiko CHD sama dengan bukan perokok

Pemulihan tabiat merokok

Prof Dr Wee Lei Hum ialah Pakar Tingkah Laku Kesihatan, khususnya dalam Penggalakan Berhenti Merokok dan Tempat Kerja Sihat di Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), dan mengakui bahawa subjek kegemarannya ialah membantu perokok berhenti merokok!

Soalan pertama yang ditanya beliau kepada ibu bapa ialah:



Jika ya, Dr Wee ada beberapa fakta untuk dikongsi dengan anda:

- Remaja dengan seorang ibu atau bapa yang merokok mempunyai lebih 3x kebarangkalian menjadi perokok
- Jika kedua-dua ibu bapa merokok, risiko tersebut berganda
- Ibu yang merokok mempunyai lebih kebarangkalian untuk mempengaruhi anak perempuan merokok dan ayah untuk mempengaruhi anak lelaki merokok
- Anak sulung atau lebih tua mempunyai 15x lebih kebarangkalian untuk merokok sekiranya ahli-ahli dalam keluarga merokok (seperti ibu bapa/datuk/nenek/bapa saudara merokok) berbanding keluarga yang tidak merokok
- Anak bongsu atau lebih muda pula mempunyai 6x lebih kebarangkalian untuk merokok jika saudara lebih tua merokok

“Semua ibu bapa perlu memahami bahawa jika mereka merokok, mereka juga



sebenarnya meningkatkan risiko anak remaja mereka untuk merokok,” jelas Dr Wee. “Sebagai ibu bapa, keputusan terbaik yang anda boleh ambil ialah untuk mendapatkan rawatan berhenti merokok di klinik berhenti merokok seawal mungkin agar anak anda tidak menjadi seorang perokok kelak.”

Dr Wee menekankan bahawa bagi kanak-kanak atau remaja, merokok sering dianggap ‘sementara’. Katanya: “Mereka akan cakap mereka boleh ‘berhenti bila-bila masa’. Mereka tidak akan melihat diri mereka sebagai perokok, dan ini adalah satu tanggapan yang salah. Kebanyakan remaja tidak merokok setiap hari. Malah ibu bapa juga sering tersalah anggap bahawa ia hanyalah satu fasa dan berkata ‘Mereka suka cuba-cuba sahaja’.”

Tapi ini tidak benar. Dr Wee berkongsi bahawa kebanyakan kliennya yang mahu berhenti merokok mula merokok pada usia remaja, dan apabila mereka mahu berhenti, mereka telah mempunyai sejarah merokok yang panjang (30-40 tahun). “Mereka mendapatkan

perkhidmatan klinik berhenti merokok kerana mereka sudah mengalami gejala kesihatan akibat merokok. Namun pada masa ini, sudah sukar untuk berhenti kerana mereka benar-benar telah ketagih dengan nikotin. Kadar kegagalan dan kembali merokok amat tinggi pada usia ini. Ramai yang menyesal kerana mencuba rokok di usia muda dan tidak menjangkakan tahap ketagihan merokok yang mereka alami kini,” jelasnya.

“Golongan muda terutamanya perokok sosial dan bukan perokok harian juga akan mengalami kesukaran untuk berhenti disebabkan oleh ketagihan nikotin, dan selalunya kurang motivasi untuk berhenti. 70% cuba berhenti setiap tahun, tapi 90% yang mencuba akan kembali merokok.”

Dr Wee juga berkongsi bahawa penggunaan rokok elektronik telah meningkat tiga kali ganda dalam kalangan orang muda dan ini amat membimbangkan.

Namun harapan tetap ada. Dr Wee mencadangkan agar ibu bapa menggunakan strategi

seperti STAR (*Set, Tell, Anticipate, Remove*) untuk menggalakkan remaja mereka berhenti merokok.

Strategi STAR

Set (Rancang):

Bincangkan rancangan/tarikh berhenti merokok.

Tell (Beritahu): Beritahu dan bincang mengenai perubahan rutin harian anak anda dan dapatkan sokongan keluarga dan rakan. Bersedia dengan maklumat atau rancangan susulan (seperti aplikasi berhenti merokok di laman web). Guna duit yang dijimatkan sebagai ganjaran. Dapatkan bantuan profesional dan kekal aktif.

Anticipate (Jangka):

Jangkakan bahawa cabaran seperti tekanan akibat gejala nikotin atau bergaul dengan perokok lain boleh menyebabkan anda merokok semula.

Remove (Buang):

Buang semua benda yang mengingatkan anak anda kepada rokok. Elakkan situasi yang mendorong anak anda merokok.

Persekitaran yang tepat di rumah juga penting. Kata beliau: "Ibu bapa perlu membentuk rumah yang bebas rokok dan menjadi teladan yang baik kepada anak. Jangan benarkan keluarga atau orang lain merokok di dalam rumah anda. Anda juga perlu berhenti merokok. Membesarkan anak dalam persekitaran bebas asap rokok juga boleh menurunkan risiko asma, pneumonia, bronkitis dan jangkitan telinga."

Faktor lain yang ibu bapa perlu pantau adalah kesan media sosial serta rakan-rakan sebaya anak anda di sekolah.

"Kanak-kanak sering mendapat maklumat berat sebelah dari media sosial. Ibu bapa perlu memantau sumber maklumat anak mereka. Mereka perlukan sumber maklumat yang boleh dipercayai. Contohnya, kanak-kanak mungkin menganggap kandungan nikotin dalam vape lebih rendah, perisa buah atau sayuran dalam vape adalah sihat, vape tidak mengandungi tar atau bahan kimia lain yang berbahaya, atau tiada kesan sampingan berkaitan kesihatan apabila menghisap vape.

"Mereka mungkin berfikir vape ialah cara untuk berhenti merokok dan tidak sedar tentang kandungan nikotin dalam cecair vape tersebut," kata Dr Wee.

Usaha bersepadu daripada ibu bapa perlu untuk memastikan anak-anak tidak terpengaruh untuk menghisap rokok atau vape. Dengan iklan dan media sosial, cabaran tersebut kini meningkat berkali ganda.



Walaupun begitu, masih ada sesuatu yang boleh dilakukan oleh ibu bapa sekarang. Dr Haniki dan Dr Wee menyarankan ibu bapa agar berhenti merokok dan memastikan rumah mereka bebas asap rokok, agar kita

boleh menjadi sebuah negara Generasi Penamat Rokok.

Untuk mendaftar ke program berhenti merokok, sila lawat **jomquit.com**

"Jika tembakau ialah virus, ia pasti telah lama dianggap pandemik dan dunia akan menggembelng segala sumber untuk menghentikannya. Namun, ia adalah bisnes berbilion dolar yang mendapat untung daripada kematian & penyakit, menyebabkan kos tinggi ke atas sistem kesihatan dan meletakkan beban ekonomi yang besar dari segi kehilangan produktiviti."

– Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus, Ketua Pengarah WHO

Senarai Semak Semasa Hamil

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

Kehamilan merupakan satu bahagian mengujakan dalam hidup seorang ibu. Namun, ramai bakal ibu tidak sedar tentang perubahan fizikal yang akan berlaku ketika hamil. Bakal ibu juga perlu memahami langkah-langkah yang harus diambil ketika hamil bagi memastikan perkembangan anak yang sihat.

Pertama sekali, sebelum anda merancang untuk hamil, anda perlu berjumpa doktor. Pastikan anda sihat dan bersedia untuk hamil. Jika anda ada masalah kesihatan, ia perlu dirawat atau distabilkan sebelum kehamilan. Rujuk klinik prakehamilan untuk mendapatkan nasihat sebelum memulakan kehamilan.

Tanda-tanda kehamilan

Apabila hamil, anda akan menyedari beberapa perubahan pada badan anda. Kenali dan bersedia untuk perubahan ini agar tempoh kehamilan anda berjalan lancar. Berikut beberapa perubahan fizikal yang biasa dialami ketika hamil:

- Tiada haid
- Degupan jantung lebih laju
- Pedih ulu hati
- Loya (dengan atau tanpa muntah)
- Berat badan meningkat
- Selera makan dan minum meningkat
- Buah dada membesar
- Kerap buang air kecil



Senarai semak

Mengambil langkah yang betul bagi memastikan perkembangan janin yang sihat sama penting dengan persediaan menghadapi perubahan fizikal ketika hamil. Senarai semak ini boleh menjadi panduan anda.

✔ **Buat pemeriksaan antenatal.** Ini merujuk kepada pemeriksaan ketika hamil, apabila ujian dan pemeriksaan kesihatan rutin untuk ibu dan janin akan dijalankan. Ibu mengandung disarankan membuat **pemeriksaan antenatal pertama dalam masa 12 minggu** selepas disahkan hamil dan membuat **8 temujanji sepanjang kehamilan**.

✔ **Menambah baik pemakanan.** Bagi menyokong perkembangan sihat janin, ibu disarankan agar kerap mengambil suplemen **asid folik** sebelum hamil sehingga sekurang-kurangnya minggu ke-12 kehamilan. Tingkatkan juga pengambilan makanan yang kaya dengan nutrien seperti **vitamin C, vitamin D, zat besi** dan **kalsium**.

✔ **Kekal cergas.** Bergiat aktif boleh membantu ibu hamil bersedia untuk bersalin. Walaupun senaman berat tidak dinasihatkan, senaman ringan seperti **senaman lantai pelvis** boleh menguatkan otot yang terlibat semasa bersalin. Ibu mengandung disarankan untuk kerap melakukan senaman ringan selama **15-30 minit, tiga kali seminggu**.

✔ **Kerap minum air.** Ibu mengandung perlu kekal terhidrat untuk menyokong perkembangan janin.

✔ **Berhenti merokok.** Merokok semasa hamil boleh menyebabkan kesan buruk pada janin. Dapatkan bantuan untuk berhenti merokok bagi memastikan bayi berkembang dengan sihat.



✔ **Bersedia secara kewangan.** Menjadi ibu bapa ialah tanggungjawab kewangan yang berat. Berbincanglah dengan pasangan anda bagi memastikan anda berdua telah bersedia.

✔ **Mendaftar kelas antenatal.** Kelas antenatal boleh membantu menjawab pelbagai kerisauan dan masalah tentang penjagaan bayi dan menyediakan ibu untuk proses bersalin dan kelahiran.

✔ **Mula rancang kelahiran.** Anda disarankan untuk merancang pilihan anda sebelum bersalin dan selepas kelahiran (cth: nama bayi, kedudukan bersalin, ubat penahan sakit dan privasi). Ini membantu bidan menjadikan proses bersalin lebih selesa dan mudah.

✔ **Persediaan berpantang.** Jika anda tiada sokongan di rumah, anda mungkin perlu mencari pembantu atau rumah berpantang. Rancanglah lebih awal.

✔ **Ambil vaksin.** Dapatkan vaksin semasa hamil untuk memberi perlindungan kepada anak daripada penyakit tertentu sebelum kelahirannya lagi. Antara vaksinasi penting termasuklah vaksin Tdap dan influenza. **Vaksin Tdap** 3-dalam-1 memberi perlindungan kepada bayi baru lahir terhadap tetanus, difteria dan pertusis. Begitu juga, **vaksin influenza** penting untuk mencegah jangkitan influenza (flu) dan memberi perlindungan penting kepada bayi baru lahir beberapa bulan selepas lahir.



Kepentingan vaksinasi ketika hamil

- **Membantu mencegah jangkitan kepada ibu dan bayi.** Bayi baru lahir antara kumpulan berisiko tinggi dijangkiti penyakit seperti influenza, tetanus, difteria dan pertusis kerana mereka terlalu kecil untuk divaksinasi. Vaksinasi ketika hamil membantu memberi perlindungan kepada ibu dan bayi daripada penyakit tertentu.
- **Membantu mencegah gejala teruk dalam bayi.** Kanak-kanak dan bayi berisiko mendapat jangkitan teruk dan gejala yang mengancam nyawa. Vaksinasi ketika hamil membantu mengurangkan risiko bayi mendapat gejala dan komplikasi jangka panjang yang teruk.

Kesimpulannya, kehamilan ialah satu fasa penting dan mengujakan dalam hidup seorang wanita. Mengambil langkah yang tepat semasa setiap peringkat kehamilan akan memberi anda pengalaman yang lancar, selesa dan bebas tekanan. PP

Dengan kerjasama



Lindungi bayi anda mulai Hari 1

Vaksinasi Tdap semasa kehamilan dapat melindungi bayi yang baru lahir daripada batuk kokol dan difteria.^{1,2}

Batuk kokol (pertusis) disebabkan oleh bakteria *Bordetella pertussis*.¹ Batuk teruk ini boleh menyebabkan kesukaran bernafas.³ Bayi yang baru lahir merupakan golongan yang berisiko tinggi untuk dijangkiti dan kes-kes kematian paling banyak dilihat dalam kalangan bayi yang berusia tiga bulan ke bawah.⁴

Sementara itu, difteria dijangkiti melalui *Corynebacterium diphtheriae* boleh menyebabkan kesukaran bernafas, kegagalan jantung, paralisis dan kematian.^{1,3} Penyakit ini boleh membawa maut kepada 20% kanak-kanak berusia di bawah 5 tahun yang dijangkiti.⁵

Memandangkan bayi yang baru lahir tidak cukup matang untuk menerima vaksinasi untuk perlindungan, mereka mungkin mendapat jangkitan serius daripada ahli keluarga dan penjaga, terutamanya ibu mereka.⁴

Bagaimanakah vaksinasi semasa kehamilan melindungi bayi anda?



Ibu menerima vaksin Tdap semasa kehamilan



Ibu menghasilkan antibodi di dalam tubuh



Antibodi disalurkan melalui plasenta kepada bayi



Kedua-dua ibu dan bayi baru lahir dilindungi

Diadaptasi daripada Sawyer M, et al. MMWR. 2013.

Persatuan Penyakit Berjangkit dan Kemoterapi Malaysia (*The Malaysian Society of Infectious Diseases and Chemotherapy*) mengesyorkan agar semua ibu hamil menerima satu dos vaksin Tdap pada setiap kehamilan, antara minggu 27-36 kehamilan.¹



Bincanglah dengan doktor anda mengenai perlindungan daripada batuk kokol dan difteria untuk bayi anda hari ini!

Tdap: tetanus, difteria dan pertusis.

Rujukan:
1. Malaysian Society of Infectious Diseases and Chemotherapy. Guidelines for adult immunisation 2nd edition. Available at <https://docplayer.net/14756999-Malaysian-society-of-infectious-diseases-and-chemotherapy-guidelines-for-adult-immunisation-2nd-edition.html>. Accessed on 18 January 2021. **2.** Sawyer M, Liang JL, Messonnier N, Clark TA. Updated recommendations for use of tetanus toxoid, reduced diphtheria toxoid, and acellular pertussis vaccine (Tdap) in pregnant women—Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP), 2012. *MMWR*. 2013;62(7):131-5. **3.** Centers for Disease Control and Prevention. Tdap (tetanus, diphtheria, pertussis) vaccine: what you need to know. Available at <https://www.cdc.gov/vaccines/hcp/vis/vis-statements/tdap.pdf>. Accessed on 18 January 2021. **4.** Committee on Obstetric Practice Immunization and Emerging Infections Expert Work Group. Committee opinion no. 718: update on immunization and pregnancy: tetanus, diphtheria, and pertussis vaccination. *Obstet Gynecol*. 2017;130(3):e153-7. **5.** Centers for Disease Control and Prevention. Diphtheria – Clinicians. Available at <https://www.cdc.gov/diphtheria/clinicians.html>. Accessed on 19 January 2021.

Maklumat khidmat awam ini
dibawakan kepada anda oleh:

sanofi

Apakah Pengasuhan Setara?

Oleh **Mr Alexis Cheang**, Pakar Psikologi Kelakuan

Apakah maknanya apabila ibu bapa berkongsi tugas? Dulu, kebanyakan tugas pengasuhan jatuh ke bahu wanita. Namun, hari ini kedua-dua wanita dan lelaki aktif berkerja, maka tugas pengasuhan – termasuk terlibat dalam pergaulan, kesihatan, pendidikan dan perkembangan anak – mula dikongsi secara lebih seimbang antara kedua-dua ibu dan bapa. Hal ini boleh dipanggil “**pengasuhan setara**” atau “**equal parenting**”.



Bilakah masa terbaik untuk bermula?

Pasangan patut mula berkongsi tugas sebaik saja tahu mereka akan menjadi ibu bapa! Mengapa tidak bersama-sama bersedia menerima ketibaan anak? Ini termasuklah temujanji dengan doktor, menghadiri kelas pranatal, penyediaan bilik bayi

dan pengurusan kewangan untuk kelahiran. Pengasuhan setara membantu mengurangkan risiko kemurungan pascapartum, yang sering terjadi pada ibu yang baru. Maka, lebih awal anda belajar berkongsi tanggungjawab, lebih baik!

Situasi mencabar

Sesetengah pasangan mungkin mudah berkongsi tanggungjawab, namun ia mungkin sukar bagi pasangan lain. Contohnya, jika seorang berkerja dan seorang lagi menguruskan rumah, atau jika kedua-dua ibu bapa berkerja dari rumah, pembahagian tugas mungkin rumit. Di era moden ini juga, terdapat perubahan daripada unit keluarga tradisional, seperti ibu bapa yang bercerai, ibu bapa tiri dan ibu bapa yang tinggal berjauhan.

Selain itu, terdapat cabaran sosial. Bukan semua orang boleh menerima bapa yang membasuh

pinggan atau menukar lampin, manakala ibu pula menjaga hal kewangan! Dan walaupun mereka sanggup, tidak semua ibu bapa berkemahiran membantu anak melakukan kerja sekolah dan kegiatan luar kelas. Daripada anda cuba membahagikan tugas “sama rata”, lebih baik anda melibatkan diri dengan anak anda berdasarkan apa yang anda mahir.

Tak kira apa situasi pun, **komunikasi ialah kuncinya**. Biasakan diri untuk berbincang secara terbuka dan jujur dengan pasangan anda, terutamanya jika anda memerlukan sokongan.

Panduan asas pengasuhan setara

- **Berkerja sebagai satu pasukan.** Ingat, anda berdua adalah pasangan seumur hidup.
- **Buat Carta Tugasan.** Berbincang dan pastikan jangkaan masing-masing jelas.
- **Bertimbang rasa** mengenai pembahagian tugas. Jangan terlalu berkira, dan belajar meminta bantuan daripada pasangan apabila perlu.
- Beri penghargaan dan **berterima kasih kepada pasangan** atas usaha yang diberi.
- Cari **masa untuk diri sendiri**.
- Cari **masa untuk diluangkan sebagai pasangan**. Minta tolong daripada keluarga untuk mengasuh bayi!

Nota: 2 poin terakhir penting untuk menjaga diri dan pasangan agar anda berdua boleh menjadi ibu bapa yang lebih baik.

Apabila tanggungjawab dikongsi secara adil dan terdapat komunikasi berterusan antara ibu bapa, semua orang akan gembira. Ibu bapa boleh menjadi rakan kongsi yang saling mendorong, dan apabila perlu, dibantu oleh keluarga dan rakan terdekat.

Lebih penting lagi, anak anda boleh meluangkan masa berkualiti dengan kedua-dua ibu bapanya. Ini menggalakkannya agar terbuka dengan perbincangan, serta mahu berkongsi masalah dan meminta nasihat apabila dia memerlukannya. PP

5 Soalan Tentang Vaksinasi Kembara

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

Sempadan negara telah dibuka semula setelah sekatan perjalanan yang berpanjangan dikenakan akibat pandemik. Selain daripada vaksin COVID-19, vaksin mana lagi yang perlu anda ambil sebelum mengembara ke luar negara?

1 Kenapa saya perlu divaksin sebelum mengembara?

Program Imunisasi Kebangsaan (PIK) Malaysia menyediakan jadual vaksinasi kanak-kanak yang menyeluruh yang melindungi daripada pelbagai penyakit berjangkit. Namun, jadual imunisasi tersebut tidak meliputi semua penyakit. Seseengah penyakit berjangkit yang tiada dalam PIK mungkin endemik di negara lain atau mungkin terdapat penyebaran wabak di destinasi tujuan anda. Seseengah vaksin juga wajib diambil untuk masuk ke negara tertentu.

Contohnya, rakyat Malaysia dinasihatkan untuk mengambil vaksin demam kuning sebelum mengembara ke beberapa negara di Afrika dan Amerika Selatan. Risiko penyakit bawaan makanan, seperti demam kepialu (tifoid) dan hepatitis A, juga lebih tinggi di seseengah negara, jadi lebih baik jika anda divaksin terhadap penyakit tersebut juga.

Jika anda dan keluarga mengembara ke tempat-tempat tersebut, anda disarankan untuk mendapatkan perlindungan daripada penyakit tempatan dengan mendapatkan vaksin pilihan yang ada. Vaksinasi adalah antara cara terbaik untuk melindungi diri daripada penyakit berjangkit serius. Dengan vaksin, anda akan mengurangkan masa sakit dan menambah masa menikmati percutian bersama keluarga.



2

Siapa yang perlu mendapatkan vaksin?

Sesiapa sahaja yang mengembara ke destinasi dengan risiko tinggi penyakit berjangkit perlu diberi vaksin terhadap penyakit tersebut. Ini penting terutamanya bagi golongan rentan, seperti kanak-kanak bawah lima tahun, warga emas, dan orang dengan penyakit kronik atau sistem imun yang lemah. Tambahan lagi, individu yang layak harus mendapatkan vaksin COVID-19 dan flu, tak kira ke mana mereka pergi. Jika anda hamil, rujuk doktor anda berkenaan vaksin yang sesuai.



3

Vaksin kembara yang mana saya perlu ambil?

Ini bergantung kepada destinasi kembara anda. Berikut beberapa vaksin yang disarankan:



Vaksin meningokokus: Jika anda mengembara ke negara di jalur meningitis Afrika seperti Ethiopia, Niger, Chad dan Burkina Faso, di mana kejadian meningitis amat tinggi, anda disarankan mengambil vaksin ini. Arab Saudi juga mewajibkan orang yang pergi mengerjakan Haji atau Umrah di Mekah untuk mengambil vaksin meningokokus.



Vaksin influenza: Anda boleh mendapatkan vaksin ini setiap tahun dan sepanjang tahun, tapi vaksin ini disarankan terutamanya semasa mengembara ke mana-mana pada musim flu atau apabila ke tempat beriklim sederhana pada musim sejuk.



Vaksin ensefalitis Jepun (JE): Vaksin ini termasuk dalam PIK untuk kanak-kanak di Sarawak. Sesiapa yang tidak menerimanya dinasihatkan untuk mendapatkan vaksin ini apabila mengembara ke negara endemik JE, seperti Jepun, Taiwan, Korea Selatan dan negara Asia Tenggara yang lain. Disarankan juga untuk mendapatkan vaksin ini jika anda mengembara ke Sarawak daripada Semenanjung.



Vaksin demam kuning: Rakyat Malaysia dinasihatkan untuk mendapatkan vaksin ini sekurang-kurangnya 10 hari sebelum mengembara ke beberapa negara di Afrika (29 negara, cth: Cameroon, Kenya, Nigeria, dll.) dan Amerika Selatan (13 negara, cth: Argentina, Brazil, Colombia, dll.) di mana terdapat risiko tinggi jangkitan demam kuning. Pengembara yang datang daripada negara tersebut tanpa sijil vaksinasi demam kuning yang sah perlu dikuarantin setibanya di Malaysia.



Vaksin rabies: Ia disarankan untuk pekerja berisiko tinggi (cth: renjer hidupan liar, pekerja kawalan penyakit haiwan, pekerja makmal yang mengendalikan virus rabies hidup). Pengembara lasak atau ekspatriat yang tinggal di kawasan terpencil dengan risiko tinggi pendedahan rabies juga perlu divaksin. Vaksin ini juga digunakan sebagai profilaksis pascapendedahan.



Vaksin taun, demam kepialu, hepatitis A atau rotavirus: Vaksin-vaksin ini melindungi daripada penyakit bawaan makanan atau air dan disarankan apabila mengembara ke negara dengan tahap kebersihan yang teruk untuk mencegah jangkitan daripada makanan atau air tercemar.

4

Bila saya perlu dapatkan vaksin?

Bincangkan dengan doktor anda 6-8 minggu sebelum tarikh perjalanan untuk menentukan vaksin mana yang perlu diambil, berapa dos diperlukan dan seawal mana anda perlu dapatkan suntikan. Beberapa hari atau minggu diperlukan sebelum vaksin memberi kesan dan tubuh menghasilkan antibodi. Oleh itu, kebanyakan vaksin perlu diambil awal untuk memastikan perlindungan penuh terhadap penyakit semasa perjalanan. Bagi vaksin flu, anda disarankan untuk mengambalnya setiap tahun, dan jika anda belum divaksin, dapatkannya paling lewat 2 minggu sebelum perjalanan.

Pesanan terakhir

Pandemik COVID-19 telah mengajar kita bagaimana penyakit boleh tersebar dengan pantas serta betapa pentingnya langkah-langkah pencegahan, termasuk vaksinasi, untuk mengekang mana-mana wabak. Bak kata pepatah, mencegah sememangnya pilihan lebih baik berbanding merawat. PP

5

Di mana boleh saya dapatkan vaksin?

Anda boleh dapatkan vaksin kembara yang disarankan daripada klinik dan hospifal swasta. Seseengah vaksin mungkin boleh didapati di klinik atau hospital kerajaan dan ada juga yang hanya boleh didapati di tempat-tempat tertentu. Semak dengan penyedia khidmat kesihatan anda terlebih dahulu, kerana tempat tersebut mungkin tiada stok walaupun pernah menawarkan vaksin tersebut sebelum ini.

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



Take no chances on health.
**CHOOSE TO
 PROTECT YOURSELF.**



With travelling comes lots of fun and excitement. But there are still travel-related diseases out there such as JE, rabies, hepatitis A and typhoid. They can be life-threatening. Travel safe without leaving your health to chance. Ask your doctor on how you can stay safe and still have fun throughout your travels.

A community message brought to you by

sanofi

sanofi-aventis (Malaysia) Sdn. Bhd. (334110-P)
 Unit 1B-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

Sanofi-Aventis Singapore Pte. Ltd.
 38 Beach Road #18-11, South Beach Tower Singapore 189767
 Tel: (65) 6226 3836 Fax: (65) 6535 5836

MAT-MY-2100614-2.0-06/2022



Bayi Tersedu Perlukah Saya Risau?

Oleh **Dr Mary J. Marret**, Pakar Perunding Pediatrik

Sedu boleh berulang, jadi tidak dapat dikawal dan mengganggu. Apabila bayi mendapat sedu, kita sering risau jika ada sesuatu yang tidak kena. Adakah anda perlu risau jika bayi anda tersedu?

Apakah yang menyebabkan bayi sedu?

Sedu terjadi pada semua peringkat umur, termasuklah bayi. Sedu adalah **tindak balas yang biasa dan semulajadi**. Kita semua mempunyai otot diafragma di antara dada dan abdomen, yang bergerak apabila kita bernafas. Diafragma yang tiba-tiba mengecut atau mengejang semasa kotak suara tertutup akan menyebabkan sedu. Sesetengah bayi tersedu jika mereka minum terlalu cepat atau menangis dengan lama.

Adakah sedu satu masalah?

Sedu sebenarnya tidak berbahaya kepada bayi dan petanda positif bahawa bayi anda sihat. Selalunya sedu berlaku hanya sementara selama 5-15 minit. Kadang-kala ia mungkin berterusan sehingga beberapa jam. Sedu tidak mengganggu bayi. Sesetengah bayi boleh meneruskan tidur sambil tersedu. Selalunya ibu bapa yang risau jika bayi mereka tidak selesa atau jika sedu satu gejala penyakit.

Apa perlu saya lakukan jika bayi tersedu?

Sedu tidak memerlukan apa-apa rawatan istimewa. Langkah terbaik adalah membiarkan sedu surut sendiri. Jika bayi anda menyusu dengan baik, bertambah berat

badan dan mudah tidur, anda tidak perlu risau. Jika bayi anda mempunyai gejala lain (rujuk di bawah) bersama sedu yang berterusan, bawa bayi anda berjumpa doktor. Kadang-kala, bayi yang mempunyai refluks gastroesofagus (GER) mungkin mengalami sedu serta gejala lain. GER berlaku apabila asid perut naik ke esofagus dan menyebabkan kerengsaan.

Rujuk doktor jika bayi anda mempunyai gejala berikut:

- Tidak membesar dengan baik
- Kerap muntah
- Kerap menangis semasa menyusu
- Membengkokkan belakang semasa menyusu
- Batuk atau tercekik semasa menyusu
- Menangis tanpa henti

Apa yang boleh dilakukan untuk mencegah sedu?

Amalkan teknik penyusuan yang betul

- Penting untuk mengelak pengambilan udara berlebihan. **Semasa memberi susu badan**, pastikan bayi "melekap" dengan baik pada puting. Jika bayi anda menyusu dari botol, pastikan puting botol dipenuhi susu sebelum

diberi kepadanya. Gunakan saiz puting yang sesuai agar aliran susu tidak terlalu laju atau perlahan.

Pastikan postur badan sesuai semasa penyusuan

- Pastikan bayi anda disusukan secara menegak dengan kedudukan kepala lebih tinggi
- Biarkan bayi duduk menegak selama 30 minit selepas penyusuan

"Sendawakan" secara berkala semasa dan selepas menyusu

- Buat bayi anda sendawa sesekali semasa penyusuan, dengan mengurut lembut bahagian belakangnya, untuk melegakan udara terkumpul dalam perut.

Menyusukan dengan lebih perlahan

- Sedu sering berpunca daripada penyusuan yang terlalu cepat. Penyusuan secara lebih perlahan mengurangkan kemungkinan sedu.

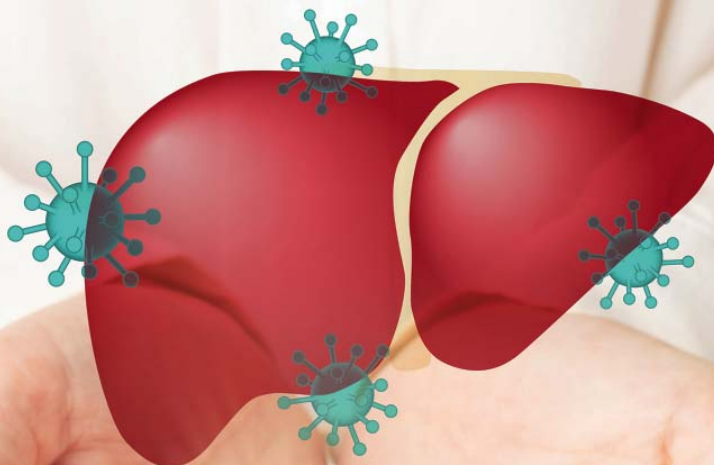
Elakkan penyusuan semasa bayi meragam

- Penyusuan semasa bayi anda meragam, menangis dan bergerak akan mengganggu proses menelan, merengsakan diafragma, lalu mencetuskan sedu. Tenangkan bayi anda dahulu sebelum cuba menyusukannya. PP

Virus Hepatitis: Dari A ke E

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

Menjelang tahun 2022, terdapat laporan peningkatan jangkitan hepatitis akut di kalangan kanak-kanak atas sebab yang belum dikenalpasti. Namun, biasanya hepatitis berpunca daripada jangkitan virus hepatitis yang tertentu. Adakah apa yang anda tahu cukup untuk memastikan keselamatan anda dan keluarga?



Hati ialah organ dalaman penting yang berfungsi untuk pelbagai proses tubuh seperti penapisan, penghadaman, metabolisma lemak, penyahtoksikan dadah dan alkohol, sintesis protein serta simpanan vitamin dan mineral. Tanpa hati, hidup seharian kita pasti akan terjejas teruk. Kegagalan hati akut sering menyebabkan komplikasi seperti edema serebrum (cecair berlebihan di otak), masalah pendarahan, jangkitan dan kegagalan buah pinggang.

Hepatitis adalah salah satu penyakit yang menjejaskan

hati. Ia disebabkan oleh sama ada jangkitan virus atau ejen tidak berjangkit, lalu mengakibatkan keradangan hati. Hepatitis terdiri daripada beberapa strain (jenis) berbeza, dan ia boleh membawa maut kepada hos jika penyakitnya teruk. Namun, jangan risau kerana terdapat cara pencegahan dan rawatan untuk setiap strain.

Gejala dan jenis

Terdapat pelbagai jenis atau strain virus hepatitis, daripada hepatitis A ke hepatitis E. Semua jenis penyakit ini menyasarkan hati dan

fungsinya, lalu mencetuskan penyakit hati yang lain dan boleh mengakibatkan barah atau kegagalan hati.

Strain hepatitis berbeza dari segi cara jangkitan, keterukan penyakit, penyebaran geografi, dan kaedah pencegahan/ rawatan. Oleh itu, sesetengah orang lebih terdedah kepada jenis virus tertentu berbanding virus lain. Contohnya, hepatitis A mungkin berpunca daripada kebersihan yang tidak memuaskan ketika mengendalikan makanan dan lebih prevalen di negara membangun dengan akses kebersihan yang terhad.

Semua jenis hepatitis menjejaskan hati. Oleh itu, gejala utama penyakit ini biasanya sama, seperti:



Jaundis (kekuningan)



Kulit gatal



Mudah lebam



Air kencing gelap



Bengkak dan sakit abdomen



Bengkak di kaki dan buku lali



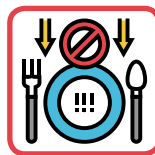
Loya atau muntah



Najis berwarna pucat



Keletihan kronik



Hilang selera makan

Hepatitis A (hepA) amat mudah berjangkit dan kerap terjadi di negara membangun dengan tahap kebersihan yang buruk dan akses terhad kepada air bersih. Ia tersebar secara kemasukan virus ke dalam tubuh (melalui air atau makanan tercemar) dan penyebaran najis. Antara cara pencegahan jangkitan hepA adalah dengan vaksinasi. Selain vaksin, amalan kebersihan yang baik, terutamanya sebelum dan selepas makan juga cara yang bagus untuk mencegah jangkitan hepA.

Hepatitis B (hepB) adalah permulaan bagi penyakit kronik lain dan punca utama barah hati. Seperti hepA, ia juga disebabkan oleh penyebaran antara individu, tetapi melalui pertukaran cecair badan (seks atau sentuhan darah). Kebanyakan orang biasanya dijangkiti semasa lahir. Vaksinasi hepB termasuk dalam jadual imunisasi kanak-kanak di Malaysia. Antara rawatan penyakit ini ialah rawatan antiviral yang mencegah kerosakan hati dan barah.

Hepatitis C (hepC) adalah asal bagi penyakit kronik dan punca utama barah dan pemindahan hati. Hari ini, kebanyakan orang dijangkiti oleh hepC apabila berkongsi jarum suntikan atau alatan lain untuk menyediakan dan menyuntik dadah. HepC tiada vaksin, maka cara terbaik untuk mencegahnya adalah dengan mengelakkan kelakuan yang boleh menyebarkan penyakit, contohnya melalui suntikan dadah. Ujian hepC juga penting kerana rawatan boleh menyembuhkan pesakit hepC dalam 12-24 minggu.

Hepatitis D ialah virus satelit yang hanya boleh menjangkiti orang yang pernah menghidap hepatitis B. Tiada vaksin untuk penyakit ini, namun terdapat ubatan. Selain itu, **hepatitis E** pula sama dengan hepA, kerana penyakit ini tersebar melalui makanan dan air tercemar. Namun, masih tiada vaksinasi meluas yang boleh didapati.

Vaksinkan orang tersayang!

Vaksinasi ialah cara pencegahan utama bagi penyakit hepA dan hepB dan terbukti berkesan mencegah penyakit tersebut. Vaksinasi amat disarankan bagi kanak-kanak kecil dan pengembara ke negara membangun.

Vaksin hepA terdiri daripada 2 suntikan yang diberi dalam jarak 6 bulan. Kanak-kanak disarankan mengambil dos pertama pada umur antara 12 dan 23 bulan. Jika anda mengembara, dapatkan vaksin tersebut sekurang-kurangnya sebulan sebelum perjalanan.

Di Malaysia, dos pertama **vaksin hepB** diberi ketika lahir, diikuti oleh 3 dos utama dan 1 dos penggalak yang diberi sebagai vaksin heksavalen hepA, pada umur 2 bulan, 3 bulan, 5 bulan dan 18 bulan.

Orang dewasa juga boleh mendapatkan vaksinasi hepB yang terdiri daripada 3 dos. Dos pertama boleh diambil pada bila-bila masa, dos kedua sebulan selepasnya, dan dos ketiga 6 bulan selepas dos pertama.

Pastikan keluarga anda, terutamanya kanak-kanak kecil, divaksin sepenuhnya bagi menjamin perlindungan daripada penyakit hepatitis dan potensi kerosakan hati. PP

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia



MENCEGAH HEPATITIS SEMUDAH "ABCDE"

APA ITU HEPATITIS?¹



Hepatitis adalah penyakit yang disebabkan oleh radang hati. Hati ialah organ penting untuk memproses nutrien, menapis darah dan melawan jangkitan. Apabila terjadinya keradangan hati, fungsinya akan terjejas.

5 VIRUS UTAMA HEPATITIS²

A B C D E

KESEMUA VIRUS INI BOLEH
MENYEBABKAN
PENYAKIT HATI



BILA ANDA FIKIRKAN
HEPATITIS,
INGAT "ABCDE"



SEMUA ORANG TERDEDAH KEPADA
JANGKITAN HEPATITIS

A

TERDAPAT 5 VIRUS UTAMA HEPATITIS

B

PENAWAR HANYA UNTUK
HEPATITIS C³

C

JANGAN LUPA DAPATKAN VAKSIN
HEPATITIS A ANDA HARI INI

D

PASTIKAN ANAK ANDA MENDAPAT
VAKSIN HEPATITIS B

E

pharmaniaga®



PHARMANIAGA MARKETING SDN BHD (198401005734)
No.7, Lorong Keluli 1B, Kawasan Perindustrian Bukit Raja Selatan, Seksyen
7, 40000 Shah Alam, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.
Tél: 603-3342 9999 Customer Care Line: 1-800-888-313
Fax: 603-3344 2222 Email: contactcentre@pharmaniaga.com

RUJUKAN:
1. <https://www.cdc.gov/hepatitis/abc/index.htm#:~:text=Hepatitis%20means%20inflammation%20of%20the,medical%20conditions%20can%20cause%20hepatitis>
2. https://www.medicinenet.com/viral_hepatitis/article.htm
3. https://www.emedicinehealth.com/slideshow_hepatitis_pictures/article_em.htm



CLINICALLY PROVEN TO SOOTHE IRRITATED, ITCHY AND EXTRA DRY SKIN FOR 24 hours

Aveeno Baby Dermexa range is clinically proven to intensely wash and moisturize while restoring and strengthening the skin to prevent recurrence of dry skin.

- ✓ Formulated with Prebiotic Oats
- ✓ Contains Ceramide
- ✓ Microbiome Friendly
- ✓ Hypoallergenic
- ✓ Free from Fragrance, Phthalate & Sulfate
- ✓ No Added Paraben



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.



Kekerapan ekzema makin meningkat sehingga 2-3 kali ganda sejak dekad 1970-an. Lebih kurang 1 daripada 5 kanak-kanak di seluruh dunia terjejas akibat masalah kulit ini. Biasanya, kanak-kanak akan pulih daripada ekzema apabila meningkat remaja, tapi sesetengah orang akan berhadapan masalah ini sehingga dewasa dan menjadi masalah seumur hidup.

Hidup dengan Ekzema dan Haiwan Peliharaan

Oleh **Dr Leong Kin Fon**, Pakar Perunding Dermatologi Pediatrik

Penyelidik masih kurang pasti dengan punca sebenar ekzema, tapi beberapa pencetus yang boleh memburukkan masalah kulit ini telah dikenal pasti. Mengelakkan pencetus ialah langkah penting bagi memastikan ekzema terkawal. Antara pencetus tersebut ialah:

- Jangkitan virus
- Alergen makanan
- Barang kosmetik
- Pewangi
- Cuaca
- Alergen persekitaran, cth: hama debu, debunga, kulapuk, kelemumur haiwan



Salah satu penyebab utama ekzema ialah haiwan peliharaan. Sesetengah penghidap ekzema mungkin tiada masalah tinggal

dengan haiwan, namun ada yang langsung tidak boleh bersentuhan dengan haiwan. Penting untuk anda tahu bagaimana haiwan boleh mencetuskan keradangan ekzema, sama ada haiwan tersebut sesuai untuk kanak-kanak yang menghidap ekzema, dan cara mencegah keradangan jika tinggal dengan haiwan peliharaan.

Bagaimana haiwan mencetuskan ekzema?

Walaupun haiwan bukan punca ekzema secara langsung, ia boleh menyumbang kepada pencetus (dalam bentuk kelemumur atau protein dalam air liur/kencing) yang menyebabkan keradangan ekzema. Apabila tubuh

mempunyai alahan terhadap alergen (pencetus), banyak antibodi yang dihasilkan, lalu membawa kepada kemunculan gejala ekzema.

Adakah haiwan peliharaan sesuai untuk kanak-kanak dengan ekzema?

Tiada jawapan yang pasti kerana ia bergantung kepada keterukan gejala anak anda dan bagaimana dia bertindak balas pada rawatan profilaksis atau pencegahan.



Terdapat juga kajian menunjukkan bahawa memelihara haiwan, terutamanya anjing, pada peringkat awal hidup merupakan faktor perlindungan terhadap alahan. Ini berdasarkan hipotesis bahawa pendedahan kepada alergen membentuk pertahanan/ imuniti. Ada juga kajian mendapati kanak-kanak yang memelihara haiwan sejak kecil mempunyai kurang antibodi yang menyebabkan gejala

ekzema. Ini menunjukkan bahawa pendedahan kepada haiwan sejak kecil boleh mengurangkan risiko menghidap ekzema. Namun, kajian lain mendapati kanak-kanak dengan kecenderungan ekzema masih berkemungkinan tinggi mendapat ekzema walaupun didedahkan dengan haiwan semasa kecil.

Anda juga perlu tahu bahawa tiada haiwan peliharaan yang benar-benar "hipoalergenik"

(haiwan yang kurang menghasilkan alergen). Keleumumur dan air liur akan masih terhasil, tak kira haiwan apa pun. Namun, anda boleh memilih jenis haiwan atau baka yang kurang meluruhkan bulunya. Haiwan tanpa rambut, bulu atau pelepah, seperti ikan atau serangga, juga boleh dipertimbangkan. Rujuklah doktor tentang tahap ekzema anak anda sebelum mendapatkan haiwan peliharaan.

Cara mencegah keradangan akibat haiwan peliharaan

Anda tidak perlu memilih antara memelihara haiwan atau menjaga kesihatan keluarga. Langkah pengawasan boleh diambil untuk memastikan keradangan ekzema tidak memburuk dan boleh dikawal. Ini termasuklah:

- **Mandikan dan bersihkan haiwan anda secara kerap.**

Haiwan peliharaan perlu kerap dibersihkan untuk menyingkirkan kelemumur terkumpul pada badannya dan mengurangkan kelemumur yang jatuh merata-rata dalam rumah.



- **Hadkan akses haiwan ke kawasan tertentu dalam rumah.**

Sekat haiwan peliharaan anda daripada pergi ke kawasan tertentu (cth: bilik tidur, bilik kerja, almari, dll.) untuk menghadkan pendedahan.

- **Kerap bersihkan kawasan kelemumur terkumpul.**

Kawasan di mana haiwan peliharaan sering berada (cth: tempat tidur, tempat bermain, tempat kegemaran, dll.) perlu kerap dibersihkan.

- **Basuh tangan selepas menyentuh haiwan.**

Selepas membelai atau bermain dengan haiwan, pastikan anda atau anak anda membasuh tangan.

- **Jaga kesihatan haiwan anda.** Haiwan peliharaan yang terkena jangkitan kulat boleh mencetuskan ekzema pada anak anda akibat jangkitan kulat sekunder, jadi rawatlah haiwan itu sewajarnya.

Selain daripada mengambil langkah pencegahan untuk memastikan haiwan peliharaan tidak mencetuskan ekzema, **rutin penjagaan kulit ekzema** yang berterusan juga penting. Pastikan kulit sentiasa dilembapkan kerana ia membantu mencegah dan melegakan keradangan. Sebagai contoh, guna pelembap kulit sebagai sebahagian daripada rutin penjagaan kulit peribadi.

Tiada jawapan yang pasti sama ada orang dengan ekzema boleh tinggal bersama haiwan peliharaan. Ia bergantung kepada keterukan gejala dan bagaimana individu tersebut boleh mengawal keradangan dengan ubatan dan langkah pencegahan. Dengan nasihat yang tepat dan pengurusan ekzema yang baik, anak anda juga mungkin boleh mendapat haiwan peliharaan! PP

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

Serat Makanan: Baik untuk Usus dan Lebih Lagi!

Oleh **Dr Amutha Ramadas**, Pakar Pemakanan & Ahli Majlis Persatuan Pemakanan Malaysia

Serat makanan adalah komponen penting bagi diet sihat. Makanan tinggi serat mempunyai banyak manfaat kesihatan. Namun, kebanyakan orang tidak memenuhi keperluan serat harian mereka.

Apa itu serat?

Serat makanan merangkumi makanan berasaskan tumbuhan yang tidak dapat dihadam. Ia tidak akan dihadam dan membuatkan anda rasa kenyang. Ia juga menyelaraskan penggunaan gula oleh badan, serta mengawal rasa lapar dan paras gula dalam darah.

Pengambilan serat makanan harian yang disarankan ialah 20-30 g.

Apakah manfaatnya?

Serat makanan penting untuk kesihatan dan memberi pelbagai manfaat, cth:

- Menggalakkan pergerakan usus dan mencegah sembelit
- Membantu menurunkan berat badan dan kandungan lemak dalam badan

- Mengawal paras gula dalam darah dengan lebih baik dan mengurangkan risiko diabetes
- Menggalakkan keseimbangan mikrobiota usus
- Mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular

Apakah sumber serat makanan?

Serat makanan boleh didapati dalam beraneka makanan seperti bijirin penuh, kacang, buah-buahan dan sayur-sayuran. Makanan ini juga kaya dengan nutrien-nutrien yang penting seperti fitonutrien, vitamin dan mineral, serta memberi khasiat tambahan lain.



Bagaimana saya boleh meningkatkan kandungan serat dalam diet?

Mencapai saranan pengambilan harian adalah lebih mudah daripada yang anda sangka. Beberapa cara yang boleh anda cuba hari ini adalah:

- Makan buah dan sayur bersama kulitnya
- Tambah kacang dalam salad, sup dan lauk
- Gantikan nasi, roti dan pasta putih dengan nasi perang dan produk bijirin penuh
- Pilih bijirin sarapan yang menyenaraikan bijirin penuh (cth: beras perang, oat, barli) sebagai ramuan pertama
- Pilih snek sayur atau buah, dan bukannya kerepek, keropok atau coklat
- Pilih produk makanan dengan kandungan serat makanan lebih tinggi

Makanan	Emping oat, 1 cawan (96 g)	Kacang kuda, 1 cawan (185.8 g)	Bayam merah, 1 cawan (47.4 g)	Jambu batu, 1 potong besar, tanpa biji (110.5 g)
Berapa banyak kandungan serat?	0.7 g	5.8 g	0.7 g	7.5 g

Rujukan: MyFCD

Contoh menu untuk memenuhi saranan pengambilan serat

• **Sarapan:** 4 sudu barli (1.6 g), 1 biji pisang (2.4 g)

• **Makan tengah hari:** 2 cawan nasi perang (1.8 g), 1 cawan lobak (4 g), 2 keping tempe (3.2 g)

• **Makan malam:** 2 keping roti berserat tinggi (2.6 g), 1 cawan kacang panggang (7.6 g), 1 biji ubi kentang (2.6 g)

• **Snek:** 1 biji pear (4 g), ½ cawan kacang tanah (4.8 g)

• **JUMLAH = 34.6 g serat**

Rujukan: MyHEALTH/MyFCD

Sebenarnya, mudah sahaja untuk memenuhi saranan pengambilan serat. Anda hanya perlu berusaha menambah makanan tinggi serat dalam diet, agar anda lebih sihat dan cergas. Sedikit kajian dan perancangan akan membantu anda! PP

SUU
balm®
#MadeToSoothe

**FORMULATED BY THE
NATIONAL SKIN CENTRE,
SINGAPORE**

**RAPID RELIEF FOR DRY,
ITCHY, SENSITIVE SKIN**



Get **10% OFF** your first purchase
& enjoy **zero interest payment**
when you checkout with **hølah**
and **PayLater** by Grob

PROMO CODE:
SBALM10

T&Cs apply. Min. spend RM50. Code valid once per user.

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

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

[suubalm.com.my](https://www.suubalm.com.my)

Suu Balm is also available in Watsons, Caring Pharmacy, Guardian & other leading pharmacies

Apa Yang Anda Perlu Tahu Tentang Trauma Kanak-Kanak

Oleh **Prof Dr Alvin Ng**, Pakar Psikologi Klinikal dan Presiden Pengasas Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia

Sepanjang pandemik ini, ramai yang telah kehilangan keluarga dan rakan. Malah, terdapat sebilangan kanak-kanak yang menjadi yatim selepas kehilangan salah seorang atau kedua-dua ibu bapa. Mengalami tragedi seperti ini atau menyaksikan kejadian kritikal boleh meninggalkan kesan psikologi yang buruk ke atas kanak-kanak. Bagaimana boleh kita membantu mereka?

Apa itu trauma kanak-kanak?

Trauma kanak-kanak berlaku apabila kanak-kanak mengalami atau menyaksikan kejadian yang dianggap boleh menyebabkan kecederaan, kematian atau mengancam integriti fizikal diri atau orang lain, dan juga menyebabkan ketakutan, kegerunan atau ketidakpercayaan semasa ia terjadi. Kejadian ini boleh dirujuk sebagai pengalaman buruk kanak-kanak (*adverse childhood experiences, ACE*). Kematian orang tersayang atau dimasukkan ke hospital kerana pandemik juga termasuk dalam ACE.

Kemungkinan **punca trauma** kanak-kanak:

- Penderaan seksual
- Penderaan fizikal
- Keganasan rumah tangga
- Keganasan di komuniti dan sekolah
- Trauma perubatan atau penyakit
- Kemalangan jalan raya
- Kegiatan pengganas
- Pengalaman perang
- Bencana semulajadi dan buatan manusia
- Bunuh diri
- Trauma kehilangan yang lain

Perhatikan **tanda-tanda** ini dalam kanak-kanak:

- Munculnya ketakutan yang baru
- Keresahan pemisahan (terutamanya kanak-kanak kecil)
- Kesukaran dan gangguan tidur
- Sedih berpanjangan dan luar biasa
- Hilang minat dalam kegiatan biasa
- Kurang tumpuan
- Kejatuhan prestasi kerja sekolah
- Mudah marah
- Badan tidak selesa (sakit kepala, sakit perut)
- Mudah meragam

Bagaimana kita boleh membantu?

Sokongan sosial daripada keluarga/penjaga

- Galakkan anak tersebut meluahkan perasaannya dan akui emosinya
- Yakinkan bahawa dia tidak bersalah dan anda akan mementingkan keselamatannya
- Jawab soalnya berkenaan kejadian dengan jujur, tapi pastikan anda peka dengan perasaannya

- Aturkan rutin harian untuknya kerana ini membuatnya rasa lebih terjamin dan selamat
- Fahami bahawa setiap kanak-kanak pulih pada kadar berbeza

Rawatan psikologi

- Terapi kognitif tingkah laku
- Terapi bermain
- Terapi keluarga
- Ubatan, jika perlu

Selepas kejadian buruk, lihat jika adanya tanda keresahan dalam kanak-kanak dan dapatkan bantuan profesional. Trauma dan tekanan berpanjangan yang tidak ditangani boleh menyebabkan kesan jangka panjang, seperti gangguan stres pasca-trauma (PTSD), masalah kesihatan fizikal dan mental, serta kesukaran dalam perkembangan, pembelajaran dan perhubungan secara amnya.

Di mana untuk dapatkan bantuan?

Imbas kod QR ini untuk sumber tempatan PP



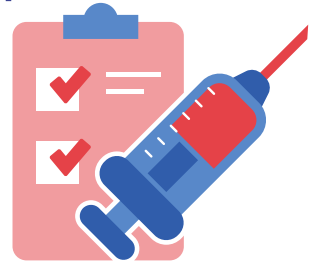
Dengan kerjasama



Persatuan Psikologi Klinikal Malaysia



Kepentingan dan Keperluan Vaksinasi Remaja



Oleh **Dr N. Thiyagar**, Pakar Perunding Pediatrik & Pakar Perubatan Remaja

Program vaksinasi disediakan untuk melindungi kanak-kanak daripada pelbagai penyakit. Ini juga termasuk program vaksinasi untuk remaja, yang jarang diberi perhatian. Penting bagi ibu bapa untuk memahami kenapa remaja juga perlu divaksin, apakah vaksin yang perlu mereka terima dan kepentingan vaksinasi.

- **Mengurangkan risiko jangkitan** – Umumnya, bayi dan warga emas terdedah kepada jangkitan serius. Ini tidak bermakna yang remaja selamat sepenuhnya. Remaja juga perlu divaksin untuk mengurangkan risiko mendapat jangkitan serius.
- **Selamat dan berkesan** – Vaksin terbukti selamat dan berkesan untuk melindungi diri daripada 'penyakit boleh dicegah vaksin' (*vaccine-preventable diseases*, VPD). Jika remaja pergi ke tempat yang endemik dengan VPD tertentu, dia terdedah kepada risiko jangkitan. Vaksinasi boleh mengurangkan risiko ini.
- **Lindungi orang lain** – Apabila remaja dijangkiti penyakit, orang di sekitar mereka juga berisiko dijangkiti. Ini berbahaya jika jangkitan tersebar kepada seseorang yang rentan terhadap jangkitan serius. Vaksinasi bukan sahaja melindungi orang yang divaksin, malah orang lain di sekeliling mereka.
- **Lindungi generasi masa hadapan** – Pematuhan berterusan terhadap program vaksinasi akhirnya akan menghapuskan pelbagai

penyakit yang ada hari ini. Generasi masa hadapan tidak perlu risau lagi tentang VPD yang kita hadapi ketika ini.

- **Remaja juga berisiko** – Remaja, terutamanya yang merancang untuk tinggal di asrama, berisiko tinggi dijangkiti. Jangkitan boleh tersebar mudah di asrama yang padat atau di tempat tertutup di mana pelajar sering bersosial. Vaksinasi boleh mengurangkan risiko ini.

Vaksin berjadual untuk remaja di Malaysia

Vaksin Papilomavirus (Human Papillomavirus, HPV) – gadis remaja

Vaksin HPV disertakan dalam Program Imunisasi Kebangsaan (PIK) dan membantu mencegah penyakit barah berpunca daripada virus tersebut, terutamanya barah serviks. Vaksin ini dijadualkan untuk gadis berumur 13 tahun. Dua dos diberi: dos pertama pada umur 13 tahun dan dos kedua enam bulan selepas dos pertama.

Penggalak Tetanus Toksoid (ATT)

Vaksin ATT ialah suntikan penggalak yang disertakan dalam PIK Malaysia yang membantu meningkatkan imuniti terhadap penyakit tetanus. Sejumlah enam dos vaksin dalam PIK diberi terhadap tetanus. Tiga dos utama diberi pada umur 2, 3 dan 5 bulan (sebahagian daripada vaksin heksavalen). Kemudian, tiga dos penggalak diberi pada umur 18 bulan (vaksin heksavalen), 7 tahun (vaksin dT) dan 15 tahun (vaksin ATT). Terdapat juga

vaksin Tdap baru yang melindungi daripada differia dan batuk kokol untuk remaja dan orang dewasa.

Vaksin lain yang disarankan kepada remaja di Malaysia

Vaksin Konjugat Meningokokus (MenACWY)

Vaksin MenACWY melindungi daripada empat jenis bakteria meningokokus iaitu A, C, W-135 dan Y, yang menyebabkan penyakit meningokokus. Ia disarankan kepada pengembara ke negara di mana penyakit meningokokus adalah endemik (cth: Afrika sub-Sahara), sekurangnya dua minggu sebelum berangkat. Vaksin ini boleh diambil seawal umur 6 minggu. Bagi kanak-kanak berumur lebih 12 bulan, serta remaja dan orang dewasa, hanya satu dos yang diperlukan.

Vaksin Konjugat Pneumokokus (PCV)

PCV melindungi daripada pelbagai strain *S. pneumoniae* yang menyebabkan penyakit pneumokokus. Bermula Disember 2020, vaksin pneumokokus telah diperkenalkan dalam PIK Malaysia dan dijadualkan untuk bayi. Satu dos juga disarankan bagi remaja berisiko tinggi, warga emas berumur 65 tahun ke atas, dan orang dewasa yang mempunyai penyakit lain.

Vaksin Influenza (Flu)

Vaksin influenza melindungi daripada virus influenza. Semua orang berumur lebih 6 tahun disarankan untuk mendapatkannya setiap tahun, terutamanya bagi golongan berisiko tinggi, kerana virus ini kerap berubah.

Dos Penggalak Differia-Tetanus-Pertusis (Tdap)

Vaksin Tdap dikenali sebagai dos penggalak bagi vaksinasi differia-tetanus-pertusis (DTaP) yang dijadualkan untuk kanak-kanak dalam PIK Malaysia. Satu dos vaksin ini disarankan untuk remaja dan orang dewasa jika kali terakhir mereka mengambil dos utama atau penggalak adalah 10 tahun lalu atau lebih. Ibu bapa boleh memilih untuk memberi anak mereka Tdap sebagai alternatif kepada ATT untuk perlindungan tambahan.

Obesiti, faktor risiko kardiovaskular dan diabetes juga makin meningkat di kalangan remaja Malaysia. Ini membuatkan remaja lebih berkemungkinan mendapat komorbiditi (menghidap dua atau lebih penyakit pada masa yang sama). Remaja dengan komorbiditi berisiko tinggi mendapat jangkitan serius. Vaksinasi boleh membantu mengurangkan risiko ini dan mencegah komplikasi serius.

Contohnya, remaja dengan komorbiditi boleh terdedah kepada jangkitan pneumokokus yang serius. Ini meningkatkan risiko komplikasi teruk seperti pneumonia, meningitis dan sepsitemia (jangkitan kuman pada paru-paru, selaput otak dan darah). Pengambilan PCV boleh mengurangkan risiko ini.

Mencegah sentiasa lebih baik daripada merawat. Pastikan anak remaja anda menerima vaksinasi sewajarnya pada masa yang tepat bagi menjamin kesihatan mereka pada jangka panjang. PP

Sumbangan daripada



Persatuan Pediatrik Malaysia

In many countries, a second peak of meningococcal disease incidence occurs in adolescents and young adults.¹⁻³



Adolescents & young adults aged 15-24 years old^{1,4,5}

Close Living Quarters



Crowded conditions such as military barracks or college dormitories

Typical adolescent behaviours promote the transmission of *N. meningitidis*

Sharing Drinking Glasses



Smoking (active and passive)

Prevention

While meningococcal meningitis is unpredictable⁶, the good news is that you can help protect your children and family against it, through vaccination⁷

Vaccinate yourself and your loved ones today to help get protected from 5 of the most common serogroups A, C, W, Y and B that cause meningococcal meningitis.^{7,8}



Meningitis Matters, speak to your doctor today to find out more!



Scan this QR code to learn more on our website or visit www.meningitismatters.com.my

REFERENCES:

1. Kimmel SR. Prevention of meningococcal disease. *Am Fam Physician*. 2015;2(10):2049-2051.
2. Pelton SI. The global evolution of meningococcal epidemiology following the introduction of meningococcal vaccines. *J Adolesc Health*. 2016;59(suppl 2):53-51.
3. ECDC. Annual epidemiological report: invasive meningococcal disease. Stockholm, Sweden: European Centre for Disease Prevention and Control; 2016. Accessed September 20, 2021. <http://ecdc.europa.eu/en/healthtopics/meningococcal/Pages/Annual-epidemiological-report-2016.aspx>
4. WHO. Fact sheet—meningococcal meningitis. World Health Organization; February 2018. Accessed September 20, 2021. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs141/en/>
5. Atkinson B et al. History of meningococcal outbreaks in the United States: implications for vaccination and disease prevention. *Pharmacotherapy*. 2016;36(8):880-892.
6. World Health Organization. *Weekly Epidemiological Record*. 2011; 52:1-54.
7. World Health Organization. Meningococcal Meningitis. 2018. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/meningococcal-meningitis>. Accessed February 2021.
8. Purmohamed, A, Abasi E, Azimi T et al. Global estimate of *Neisseria meningitidis* serogroups proportion in invasive meningococcal disease: A systematic review and meta-analysis. *Microb Pathog* 2019 134:103571.

Brought to you by:



Pfizer (Malaysia) Sdn Bhd. Registration No: 197801003134 (40131-T)
 Level 10 & 11, Wisma Averis (Tower 2), Bangsar South,
 No. 8, Jalan Kerinchi, 59200 Kuala Lumpur, Malaysia.
 Tel: 603-2281 6000 Fax: 603-2281 6388