

Penyakit NCD babit pencarum PERKESO jejas kualiti hidup

Pesakit berisiko dua kali ganda alami kemurungan, hadapi komplikasi

Oleh Mahani Ishak
mahani@bh.com.my

Kuala Lumpur: Peningkatan bilangan pencarum Pertubuhan Keselamatan Sosial (PERKESO) menghidap penyakit tidak berjangkit (NCD) bukan sahaja menjejaskan kesihatan diri, tetapi menimbulkan pelbagai beban berkait kualiti kehidupan.

Pensyarah Jabatan Kesihatan Persekitaran dan Pekerjaan, Universiti Putra Malaysia, Prof Madya Dr Haliza Abdul Rahman, berkata pesakit NCD seperti diabetes atau penyakit jantung lebih cenderung mengalami tekanan mental kerana perlu menguruskan penyakit secara berterusan.

"Kajian menunjukkan penghidap NCD mempunyai risiko dua kali ganda mengalami kemurungan, terutama jika mereka perlu mengubah gaya hidup secara drastik atau menghadapi komplikasi serta berdepan diskriminasi akibat obesiti, menyebabkan pengasingan sosial dan rendah diri.

"Dalam konteks produktif dan ekonomi makro pula, pekerja dengan masalah NCD akan cenderung mengambil cuti sakit dengan kerap atau bersara awal kerana komplikasi kesihatan, sekali gus mengurangkan daya saing tenaga kerja negara," katanya



Keratan akhbar BH, semalam.

kepada BH, semalam.

Kelmarin, Menteri Sumber Manusia, Steven Sim mendedahkan peningkatan penyakit NCD dalam kalangan pencarum PERKESO semakin membimbangkan, apabila secara purata seramai 80 individu dikesan menghidap pelbagai masalah kesihatan setiap hari pada tahun lalu.

Beliau berkata, berdasarkan perangkaan juga jumlah pencarum PERKESO yang dikesan mengalami keilatan akibat NCD, meningkat 26.5 peratus dalam tempoh hanya dua tahun sejak 2022.

Dr Haliza menjelaskan, pertambahan pesakit NCD dalam kalangan tenaga kerja akan menyebabkan syarikat mengalami kerugian kos akibat ketidakhadiran, pengurangan prestasi dan peningkatan kos insurans kesihatan.

"Dapatan itu diperoleh daripada kajian oleh Bank Dunia menunjukkan ekonomi negara boleh kehilangan satu hingga dua peratus Keluaran Dalam Negara Kasar (KDNK) setiap tahun akibat kesan langsung dan tidak langsung NCD.

"Ia juga memberi kesan kepa-

da sistem pendidikan dan generasi muda apabila semakin ramai remaja menghidap diabetes atau obesiti melampau, mungkin mengalami prestasi akademik merosot akibat masalah kesihatan atau tekanan emosi," katanya.

Lebih membimbangkan, katanya, sebanyak 73 peratus kadar kematian di negara ini disebabkan oleh NCD yang berkait rapat dengan gaya hidup tidak sihat seperti pemakanan tidak seimbang, kurang aktiviti fizikal, merokok dan pengambilan alkohol berlebihan.

"Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2023 pula melaporkan hampir 2.3 juta orang dewasa di negara ini menghidap gabungan tiga jenis NCD utama iaitu diabetes, tekanan darah tinggi dan kolesterol tinggi.

"Lebih buruk lagi, satu daripada dua orang dewasa di Malaysia mengalami berat badan berlebihan atau obes, dengan wanita mencatatkan kadar tertinggi iaitu 54.7 peratus.

"Selain itu, seorang daripada empat dewasa tidak aktif secara fizikal dengan kira-kira 28 peratus membabitkan wanita, pelajar (39 peratus) dan warga emas (59 peratus)," katanya.

Beri kesan perbelanjaan negara
Justeru, katanya, ia memberi kesan kepada perbelanjaan negara apabila kerajaan pada 2017, membelanjakan RM9.65 bilion atau 16.8 peratus daripada perbelanjaan kesihatan negara untuk

AKTIVITI YANG MENYUMBANG GAYA HIDUP TIDAK SIHAT



Pemakanan tidak seimbang: tabiat makan lewat malam, makanan segera, tinggi gula dan garam serta kurang buah-buahan dan sayur-sayuran

Kurang aktiviti fizikal: gaya hidup sedentari (duduk terlalu lama tanpa bergerak), tidak bersenam sekurang-kurangnya tiga kali seminggu



Merokok dan pengambilan alkohol berlebihan



Kurang tidur atau waktu tidur tidak teratur: berjaga malam terlalu kerap atau tidur kurang dari enam jam sehari



Tekanan (stres) yang tidak diurus dengan baik



Pengambilan kafein berlebihan: minum terlalu banyak kopi atau minuman tenaga setiap hari

Tidak membuat pemeriksaan kesihatan berkala: tidak menyedari tahap kolesterol, tekanan darah atau gula dalam darah



Menghabiskan terlalu banyak masa di hadapan skrin: ketagih telefon pintar, komputer atau televisyen

Infografik BH

menangani NCD.

"Malah bagi penyakit diabetes sahaja, ia menyumbang RM4.38 bilion (45.38 peratus), diikuti penyakit kardiovaskular (RM3.93 bilion) dan kanser (RM1.34 bilion). dan akibat kos tidak langsung akibat NCD seperti kehilangan produktiviti dan ketidakhadiran bekerja, dianggarkan mencecah RM12.88 bilion.

"Diabetes dan penyakit kardiovaskular masing-masing menyumbang RM5.74 bilion dan RM5.32 bilion. Malah, empat jenis NCD utama iaitu kardiovaskular, diabetes, kanser dan penyakit respiratori kronik menyebabkan beban ekonomi sebanyak RM64.2 bilion, merangkumi kos rawatan dan kehilangan produktiviti," katanya.