

Tiada gejala tidak bermakna sihat

RAMAI beranggapan jika tiada simptom, maka mereka berada dalam keadaan sihat. Namun, ini adalah tanggapan yang salah dan berbahaya. Penyakit kronik seperti penyakit jantung, kanser atau gangguan mental sering kali berkembang dalam diam.

Apabila gejala mula muncul, ia mungkin sudah berada di tahap yang serius dan sukar untuk dirawat.

Sebagai contoh, kanser payudara dan kanser serviks boleh dikesan melalui ujian saringan awal seperti mammogram dan pap smear.

Begitu juga diabetes, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung boleh dicegah jika dikenal pasti awal melalui pemeriksaan kesihatan rutin.

Pakar Perubatan Kesihatan Awam Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan Universiti Putra Malaysia (UPM), Prof. Madya Dr. Rahmat Dapari berkata, ramai masih beranggapan pemeriksaan kesihatan hanya diperlukan apabila sudah sakit.

Realitinya, pemeriksaan berkala adalah langkah pencegahan yang paling penting untuk mengenalpasti penyakit pada peringkat awal. Langkah kecil seperti pemeriksaan kesihatan tahunan boleh memberi kesan besar dalam menyelamatkan nyawa dan mencegah komplikasi yang lebih serius.

“Laporan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) mendedahkan situasi kesihatan awam

yang membimbangkan.

Dua daripada lima orang dewasa yang menghidap diabetes tidak menyedari mereka menghidap penyakit tersebut. Begitu juga, satu daripada dua orang dewasa yang mempunyai paras kolesterol tinggi tidak mengetahui status kesihatan mereka, manakala seorang daripada sepuluh orang dewasa tidak sedar menghidap tekanan darah tinggi.

“Selain itu, lebih daripada 50 peratus penduduk dewasa di Malaysia mengalami masalah berat badan berlebihan atau obesiti, sekali gus meningkatkan risiko pelbagai penyakit. Dalam masa sama, dianggarkan lebih sejuta rakyat Malaysia berumur 16 tahun ke atas mengalami kemurungan,” katanya.

Lebih membimbangkan, dua daripada lima orang dewasa berumur 18 tahun ke atas tidak pernah menjalani sebarang pemeriksaan kesihatan dalam tempoh setahun lalu.

Situasi ini menunjukkan keperluan mendesak untuk meningkatkan kesedaran dan tindakan terhadap kepentingan pemeriksaan kesihatan secara berkala, bukan sahaja dari segi fizikal, malah juga kesejahteraan mental dan emosi.

Saringan setahun sekali memadai untuk memantau tahap kesihatan asas individu sekali gus mengenal pasti risiko awal.



SARINGAN kesihatan setahun sekali digalakkan untuk mengenal pasti sebarang gejala pada tubuh. - GAMBAR HIASAN