

Kesihatan

Oleh **PROF. MADYA DR. RAHMAT DAPARI**

KESIHTAN yang baik bukan sekadar satu nikmat, malah aset berharga perlu dijaga. Ketika ini, masih ramai beranggapan bahawa pemeriksaan kesihatan hanya diperlukan apabila sudah sakit.

Realitinya, pemeriksaan berkala adalah langkah pencegahan yang paling penting bagi mengenal pasti penyakit pada peringkat awal.

Langkah kecil seperti pemeriksaan kesihatan tahunan boleh memberi kesan besar bagi menyelamatkan nyawa dan mencegah komplikasi lebih serius.

Satu laporan Kementerian Kesihatan (KKM) mendedahkan situasi kesihatan awam yang sangat membimbangkan. Dua daripada lima orang dewasa yang menghidap diabetes tidak menyedari bahawa mereka menghidap penyakit tersebut.

Sementara itu, satu daripada dua orang dewasa yang mempunyai paras kolesterol tinggi tidak mengetahui status kesihatan mereka. Sementara seorang daripada sepuluh orang dewasa tidak sedar bahawa mereka menghidap tekanan darah tinggi.

Tambah membimbangkan, lebih 50 peratus penduduk dewasa di Malaysia mengalami masalah berat badan berlebihan atau obesiti, sekali gus meningkatkan risiko pelbagai penyakit berbahaya.

Pada sama sama, dianggarkan lebih sejuta rakyat Malaysia berumur 16 tahun ke atas sedang mengalami kemurungan.

Selain itu, 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 kesejahteraan mental serta emosi.

Ramai masih menganggap pemeriksaan kesihatan sebagai satu beban, baik dari segi masa dan kos.

Namun pada hari ini, pelbagai inisiatif telah diperkenalkan oleh kerajaan dan sektor swasta untuk memastikan perkhidmatan kesihatan asas dapat dicapai dengan mudah.

Sebagai contoh, program PEKA B40 menawarkan saringan percuma kepada golongan berpendapatan rendah, manakala Pertubuhan Keselamatan Sosial (Perkeso) menyediakan pemeriksaan kesihatan percuma untuk pencarum yang layak.

Di samping itu, KKM turut menjalankan program saringan kesihatan secara berkala melalui perkhidmatan bergerak di kawasan komuniti serta klinik kesihatan.

Saringan setahun sekali sebenarnya memadai untuk memantau tahap kesihatan asas seseorang seperti berat badan, tekanan darah, paras gula, kolesterol, kesihatan mental, kanser dan lain-lain.

Dengan mengenal pasti risiko lebih awal, seseorang itu boleh mendapatkan rawatan, membuat perubahan gaya hidup serta mengelak rawatan yang lebih mahal dan rumit di kemudian hari.

Oleh itu, pemeriksaan kesihatan



Tiada simptom tidak bermakna diri sihat



LEBIH 50 peratus penduduk dewasa di negara ini mengalami masalah berat badan berlebihan. - GAMBAR HIASAN

bukanlah satu pilihan, ia adalah pelaburan kecil dengan manfaat kesihatan jangka panjang.

Bagaimanapun, masih ramai orang beranggapan bahawa jika tiada simptom, maka mereka berada dalam keadaan sihat. Ia adalah tanggapan yang salah dan berbahaya kerana penyakit kronik seperti jantung, kanser atau gangguan mental sering kali berkembang dalam diam.

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

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

Begitu juga dengan diabetes, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung yang boleh dicegah jika dikenal pasti lebih awal melalui pemeriksaan kesihatan secara berkala.

Pemeriksaan awal juga membolehkan rawatan dimulakan lebih awal dan meningkatkan peluang untuk sembuh. Sebenarnya, kesedaran kesihatan perlu bermula dari rumah. Apabila ibu bapa menjalani pemeriksaan kesihatan secara berkala, anak-anak akan meniru dan menganggapnya sebagai norma.

Tabiat itu membentuk budaya menjaga kesihatan dalam keluarga, sekali gus membantu masyarakat lebih sihat secara keseluruhan.

Pemeriksaan berkala bukan sahaja untuk warga emas atau mereka yang sakit, sebaliknya perlu dilakukan oleh semua peringkat umur terutamanya dalam kalangan individu berisiko.

Selain menjaga diri sendiri, penting juga untuk menyebarkan kesedaran kepada keluarga, jiran dan komuniti sekitar.

Saling mengingatkan antara satu sama lain untuk menjalani pemeriksaan kesihatan merupakan satu bentuk sokongan sosial yang bernilai.

Jadi, mulakan langkah mudah dengan mengajak pasangan atau ibu bapa untuk menjalani pemeriksaan bersama, berkongsi maklumat kesihatan melalui media sosial dan menyertai program komuniti.

Apabila masyarakat mula peka terhadap kepentingan pemeriksaan kesihatan, kita sebenarnya sedang membina komuniti lebih sihat, lebih kuat dan lebih bersedia menghadapi cabaran kesihatan pada masa hadapan.

Komuniti prihatin juga akan melahirkan masyarakat yang sejahtera. Selain itu, sekolah, tempat kerja, rumah ibadat dan institusi masyarakat juga perlu memainkan peranan penting dalam menyemai budaya kesihatan.

Aktiviti seperti kempen saringan, ceramah kesihatan dan program komuniti juga boleh menjadi platform yang berkesan untuk pendidikan dan promosi.

Hakikatnya, kesihatan adalah aset yang paling berharga dalam hidup. Tanpa kesihatan, kita tidak mampu bekerja, menjaga keluarga atau menikmati hidup.

Oleh itu, kesihatan pada hari ini adalah harapan masa depan untuk diri sendiri, keluarga dan masyarakat.

Pemeriksaan kesihatan bukanlah sekadar tanggungjawab peribadi, malah satu usaha kolektif untuk memastikan kita hidup dalam persekitaran lebih sihat, produktif dan sejahtera.

Mulakan hari ini, jangan tunggu gejala muncul. Lebih awal dikesan, lebih mudah dirawat. Satu pemeriksaan boleh membawa perubahan besar dalam hidup anda.

PROF. MADYA DR. RAHMAT DAPARI

merupakan Pakar Perubatan Kesihatan Awam Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan Universiti Putra Malaysia