

# Penduduk empat negeri diingatkan lebih waspada

Kesan cuaca panas boleh jejas kesihatan, rancang aktiviti elak dehidrasi

Oleh Nuratikah Athilya Hassan dan Nur Fatimah Omar Baki

bhnews@bh.com.my

**Kuala Lumpur:** Orang ramai di Kelantan, Terengganu, Perak dan Kedah diingatkan supaya lebih berwaspada terhadap kesan cuaca panas yang boleh menjejaskan kesihatan, termasuk risiko strok haba.

Pakar Perubatan Kesihatan Awam, Datuk Dr Zainal Ariffin Omar, berkata suhu tinggi boleh menyebabkan dehidrasi, keletihan haba dan dalam keadaan serius, strok haba yang berpotensi membawa maut.

Menurutnya, dehidrasi teruk juga boleh menjejaskan fungsi buah pinggang serta mencetuskan sawan pitam jika tidak dirawat segera.

“Orang ramai perlu peka dengan tanda awal strok haba seperti sakit kepala berdenyut, pening, keletihan melampau dan kulit menjadi panas serta kering tanpa peluh.

“Gejala lain termasuk mual atau muntah, degupan jantung laju serta perubahan tingkah laku seperti keliru,” katanya kepada *BH*.

Dr Zainal berkata, pengambilan air kosong yang mencukupi adalah langkah paling berkesan bagi mengelakkan dehidrasi.

“Minum sekurang-kurangnya dua hingga tiga liter air sehari dan lebih kerap jika berada di luar. Jangan tunggu sehingga haus kerana ia tanda awal dehidrasi.

“Pada masa sama, perhatian lebih perlu diberikan kepada golongan berisiko tinggi seperti warga emas, kanak-kanak dan bayi, ibu mengandung, pekerja luar serta pesakit kronik seperti jantung, kencing manis dan darah tinggi,” katanya.

Dalam pada itu, beliau menasihatkan orang ramai merancang aktiviti luar sebelum jam 10 pagi atau selepas jam 5 petang, manakala tempoh antara jam 11 pagi hingga 4 petang perlu dielakkan kerana ia adalah puncak haba.

Tambahnya, aktiviti berat pula perlu dihadkan kepada 15 hingga 20 minit bagi

setiap sesi.

## Kenal pasti gejala awal

Sementara itu, Pakar Perubatan Kesihatan Awam, Universiti Putra Malaysia (UPM), Prof Madya Dr Halimatus Sakdiah Minhat, berkata orang ramai perlu



Suhu tinggi boleh menyebabkan dehidrasi, keletihan haba dan dalam keadaan serius, strok haba yang berpotensi membawa maut. (Foto hiasan)

mengenal pasti gejala awal dan bertindak segera bagi mengelakkan komplikasi.

“Individu yang mengalami simptom seperti pening, loya, degupan jantung pantas atau peluh berhenti perlu dipindahkan ke tempat lebih sejuk, melonggarkan

pakaian dan menyejukkan badan menggunakan kain basah.

“Di rumah, penggunaan kipas atau penghawa dingin, mandi air suhu bilik serta menutup langsir pada waktu puncak dapat membantu mengurangkan haba,” katanya.