

Bertahan 2 bulan jika ada sumber air

- Tanpa air, pendaki hilang di hutan bertahan 3 hingga 5 hari
- Aktiviti lasak seperti mendaki cepat hilang air, tenaga badan

Oleh AMIR HAIKAL KAMARUDIN
dan SITI A'ISYAH SUKAIMI

PETALING JAYA – Pendaki atau individu yang hilang di hutan berpotensi bertahan sehingga dua bulan atau lebih sekiranya mempunyai akses kepada sumber air bersih mencukupi.

Pensyarah Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan Universiti Putra Malaysia, Profesor Dr. Norhaizan Mohd. Esa berkata, air faktor paling penting dalam menentukan peluang seseorang untuk terus hidup ketika berdepan situasi kecemasan di hutan.

Katanya, tanpa bekalan air, individu yang berada di kawasan tropika seperti Malaysia lazimnya hanya mampu bertahan antara tiga hingga lima hari.

"Jika mendapat air bersih men-



SUMBER air amat penting kepada pendaki di kawasan hutan untuk terus bertahan hidup. – GAMBAR HIASAN

cukupi, seseorang boleh bertahan antara satu hingga dua bulan atau lebih walau tanpa makanan.

"Ia bergantung kepada beberapa faktor termasuk komposisi badan, tahap kesihatan dan keadaan persekitaran," katanya.

Beliau berkata, individu yang mempunyai simpanan lemak sederhana hingga tinggi serta jisim otot yang baik mempunyai lebih

banyak sumber tenaga untuk digunakan ketika kekurangan sumber makanan.

Katanya, aktiviti lasak seperti mendaki bukit atau berjalan jauh mempercepatkan kehilangan air dan penggunaan tenaga badan.

"Dalam keadaan itu, individu bukan sahaja kehilangan air, malah elektrolit penting seperti natrium, magnesium dan kalium

menyebabkan hipotermia.

Menurutnya, dehidrasi merupakan punca kematian lebih cepat berbanding kebuluran kerana ia boleh menyebabkan kekeliruan mental, pengsan, tekanan darah rendah, kegagalan buah pinggang akut dan akhirnya membawa maut.

Pegawai Dietetik, Wan Nurul Hazirah Wan Alkamar Shah pula berkata, berdasarkan fisiologi manusia, seseorang boleh bertahan lebih lama tanpa makanan berbanding ketiadaan air.

Menurutnya, dengan sumber air mencukupi, tubuh mempunyai mekanisme adaptasi metabolik membolehkan penggunaan simpanan lemak sebagai sumber tenaga selama beberapa minggu hingga dua bulan.

Sejak Ahad minggu lalu, seorang pendaki Jaslinda Saludin, 49, hilang ketika menyertai ekspedisi pendakian Trans Spencer Chapman bersama 13 pendaki lain serta dua malim gunung di Gunung Batu Putih, Tapah, Perak.

Difahamkan, mangsa yang cedera di kaki sebelum itu berhenti rehat bersama seorang lagi pendaki lelaki yang mengalami masalah pernafasan dan seorang malim gunung di Kem Batu Core.

'Rindu sangat, kenapa ibu tak balik lagi?'

KERATAN KOSMO! semalam.

yang boleh menyebabkan kejang otot, gangguan irama jantung serta kelemahan fizikal," ujarinya.

Tambah beliau, cuaca panas dan lembap mempercepatkan dehidrasi serta meningkatkan risiko strok haba, manakala cuaca sejuk dan hujan pula boleh