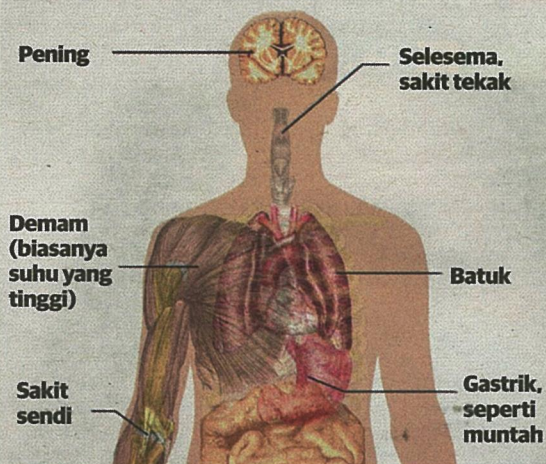


## SIMPTOM INFLUENZA



## Mudah tersebar

**I**NFLUENZA yang sering kita dengar seperti virus influenza A (H1N1) atau selesema babi, dan selesema burung (Avian Influenza), yang menimbulkan suasana panik masyarakat seluruh dunia, adalah influenza berasal dari haiwan (zoonotik) dan bersifat bermusi.

Itu berbeza dengan influenza manusia yang boleh berlaku pada bila-bila masa tanpa kita sedari.

"Data dari Amerika Syarikat menunjukkan influenza manusia telah merekodkan beban kesihatan yang sangat tinggi yang menyebabkan kematian. Penyebarannya akibat daripada sikap manusia itu sendiri yang memandang ringan kesihatan mereka, yang akhirnya menyebabkan jangkitan kepada orang lain.

"Pendedahan itu sentiasa ada di sekeliling kita, namun jika kita mengambil langkah berjaga-jaga kita boleh mengelakkan jangkitan tersebut," ujar Dr. Zamberi Sekawi.

Katanya, influenza sangat mudah dijangkiti kerana ianya boleh tersebar daripada individu kepada individu yang lain menerusi air liur disebabkan batuk, bersin ataupun bercakap.

Tempias virus dalam udara boleh menjangkiti orang yang menyedut udara ini lalu tersebar apabila seseorang menyentuh permukaan atau objek yang tercemar.

"Lebih membimbangkan, kita boleh menyebarkan influenza sebelum kita sendiri menyedari telah dijangkiti kerana manusia mempunyai tahap imuniti yang berbeza antara satu sama lain.

"Anda mungkin telah dijangkiti tetapi imuniti anda berjaya melawannya daripada berhadapan dengan simptom-simptom influenza, tetapi tidak bagi orang yang dijangkiti yang mempunyai imuniti yang lemah seperti kumpulan yang berisiko," katanya.

Menurut Dr. Zamberi, semua orang perlu menitikberatkan kebersihan diri yang sangat tinggi bagi mengelakkan virus ini tersebar.

Jika individu mengalami selesema atau batuk, mereka dinasihatkan untuk membawa sapu tangan dan tidak bersalam dengan orang sekeliling jika menggunakan tangan bagi mengelakkan bersin atau batuk.

Katanya, dalam erti kata lain jika individu mengalami simptom-simptom influenza ringan mahupun teruk, elak daripada berinteraksi dengan orang luar dan perlu mengambil ubat seperti yang disarankan doktor mereka sehingga mereka benar-benar pulih.

# Bahaya influenza manusia

Sikap sambil lewa masyarakat bawa padah hingga mengundang maut

**A**MALAN menjaga kebersihan seperti membasuh tangan dengan bersih, menutup mulut apabila bersin dan batuk, dan tidak keluar rumah apabila merasa tidak sihat, sebenarnya boleh membantu mengurangkan penyebaran influenza

Namun, tabiat ini agak sukar untuk dijadikan rutin dalam hidup harian kebanyakan individu.

Hakatnya, Jika dibiarkan dan menjadi tidak terkawal, virus influenza akan menyebabkan

**SUNTIKAN vaksin mampu mencegah jangkitan influenza. - GAMBAR HIASAN**

*sihat*

Oleh **NURSYAMIMI SAIDI**  
nursyamimi.saidi@utusan.com.my



wabak di rumah, sekolah dan dalam masyarakat.

Sungguhpun begitu, sehingga kini masih ramai dalam kalangan kita yang mengambil sikap sambil lewa dan

kurang sedar dengan kewujudan virus influenza sehingga menimbulkan keadaan yang sangat rumit untuk membendungnya.

Menurut Presiden Persatuan Penyakit Berjangkit dan Kemoterapi Malaysia, **Prof. Dr. Zamberi Sekawi**, virus influenza sentiasa tersebar di sekeliling kita menyebabkan berjuta-juta orang jatuh sakit.

Katanya, manusia juga tidak dapat menjangka bilakah virus influenza boleh muncul menyebabkan kebanyakan mereka lalai untuk melindungi diri daripada ancamannya.

"Influenza atau lebih dikenali sebagai flu bukan sekadar sakit selesema yang teruk tetapi penyakit yang berpotensi serius dan berisiko tinggi kepada semua orang terutamanya warga emas dan kanak-kanak. Jangkitan boleh merebak dengan cepat kepada kumpulan penduduk.

"Influenza dan demam selesema adalah dua perkara berlainan



**DR. ZAMBERI SEKAWI**

## Keperluan ambil vaksin influenza

**P**ENVAKSINAN atau pengambilan vaksin adalah langkah paling penting yang boleh diambil untuk mencegah jangkitan influenza.

Namun, menurut Dr. Zamberi, di Malaysia vaksin influenza tidak dimasukkan di dalam program vaksin untuk kanak-kanak, menyebabkan ramai yang tidak sedar akan kepentingannya dan masing-masing mengabaikan keperluan untuk mendapatkan vaksin tersebut.

"Berbanding di Amerika Syarikat, kanak-kanak di bawah usia lima tahun telah diwajibkan untuk mengambil vaksin influenza disebabkan peratusan kematian yang sangat tinggi dicatatkan akibat penyakit tersebut," katanya.

Beliau juga mahu mengubah persepsi

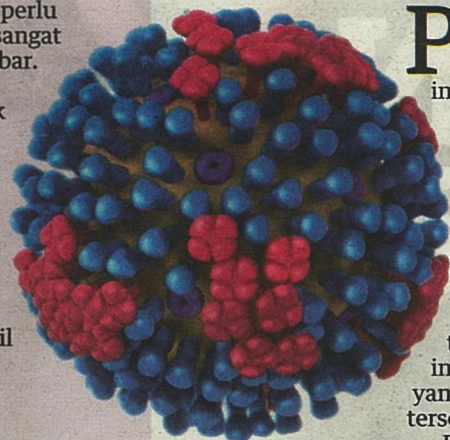
masyarakat akan kepentingan vaksinasi kerana ramai yang beranggapan vaksin hanya diberikan kepada kanak-kanak sedangkan orang dewasa juga boleh mendapatkan vaksin bagi mencegah pelbagai jenis penyakit berjangkit.

Katanya, golongan yang berisiko tinggi untuk mendapat influenza yang teruk perlu mendapatkan vaksinasi.

"Vaksin ini diambil setahun sekali dan mudah terdapat di klinik atau hospital swasta. Vaksin ini telah lama wujud, iaitu lebih dari 50 tahun dan terbukti selamat," katanya.

Mengulas tentang isu vaksin yang mengandungi asid deoksiribonukleik (DNA) babi yang membuatkan masyarakat ragu-ragu untuk terus mendapatkan vaksin, beliau berkata, orang ramai tidak perlu khuatir.

"Kita hidup dalam dunia yang berhubungan





**TABIAT menutup mulut ketika bersin boleh membantu mengurangkan penyebaran influenza. - GAMBAR HIASAN**

walaupun simptom yang ditunjukkan hampir sama seperti demam, batuk, dan selesema. Ini menyebabkan masyarakat keliru dan mengambil remeh perkara tersebut, sedangkan hakikatnya pesakit boleh kehilangan nyawa jika tidak dirawat dengan segera.

“Apa yang membezakan dua jangkitan tersebut adalah mereka yang dijangkiti influenza akan mengalami demam yang lebih tinggi, batuk berkahak, dan menyebabkan komplikasi kepada paru-paru seperti keradangan,” katanya ketika ditemui di Universiti Putra Malaysia (UPM), Serdang, Selangor, baru-baru ini.

Ujar Dr. Zamberi, kumpulan berisiko adalah orang tua yang berumur 60 tahun ke atas, mereka yang menghidap pelbagai penyakit seperti diabetes, sakit jantung, dan penyakit paru-paru serta kanak-kanak berusia di bawah lima tahun.

Kelompok ini jika dijangkiti boleh menyebabkan tahap kesihatan mereka merosot dengan teruk dan mengundang maut jika lewat diberi rawatan.

Katanya, virus influenza sudah lama wujud iaitu sejak jutaan tahun yang lalu dan berasal dari unggas (burung air) seperti itik, angsa dan camar yang kemudiannya berevolusi sehingga boleh ditemui di dalam ayam, kuda, khinzir, dan manusia.

di mana media sosial memainkan peranan penting dalam menyebarkan maklumat sama ada ianya benar atau palsu. Jadi, sebelum membuat sebarang andaian pastikan anda mengesahkan dahulu kesahihan maklumat tersebut,” katanya.

Mengakhiri bual bicara tersebut, Dr. Zamberi menyarankan agar orang ramai mula sedar akan kepentingan vaksin yang bukan sahaja penting dalam mengelakkan jangkitan influenza, bahkan juga daripada penyakit berjangkit berbahaya yang lain.

“Di Malaysia, kita mempunyai program imunisasi yang baik dan melaluinya, jangkitan seperti polio, hepatitis B, dan tibi dapat dikawal.

“Kita juga mempunyai sistem global yang mampu memantau keberkesanan dan keselamatan vaksin. Oleh itu, jika ada yang melaporkan tentang isu-isu vaksin (walaupun yang kecil) Kementerian Kesihatan akan sedia maklum,” katanya.