



Lelaki pendek umur?

Sejauh mana kajian manusia melangkaui qada dan qadar yang sudah tertulis

BARU BARU ini, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) melaporkan satu kajian perihal jangka hayat lelaki. Sebenarnya, ia hanya sekadar penemuan. Terpelung kepada kita untuk menilainya.

Antara intisari kajian bertajuk Kesihatan Dunia 2019 itu ialah:

- Kaum lelaki mati lebih awal daripada wanita.
- Jika lelaki dan wanita mendapat penyakit sama, lelaki kurang mendapatkan rawatan penjagaan kesihatan.
- 75 peratus kadar kematian bunuh diri global adalah dalam kalangan lelaki.
- Kepada lelaki yang tinggal di negara berpendapatan rendah, mereka juga kurang peduli mendapatkan khidmat kesihatan.
- WHO dalam kajiannya juga mengatakan, wanita boleh hidup lebih lama di mana-mana negara di dunia.

Bellau berkata, berdasarkan statistik Jabatan Perangkaan Malaysia, peratusan kematian dicatatkan lebih tinggi bagi kaum lelaki iaitu 16 peratus berbanding wanita (10.5 peratus) bagi tahun 2017.

Antara puncanya ialah akibat penyakit jantung, pneumonia dan kemalangan jalan raya.

Kaum India mempunyai peratusan tertinggi yang menghidap penyakit jantung (19.5 peratus) berbanding Bumiputera (13.3 peratus) dan Cina (13.2 peratus).

Dr Zarina berkata, jangka hayat bayi perempuan yang lahir pada 2018 dijangka hidup sehingga 77.6 tahun, manakala bagi bayi lelaki adalah sehingga 72.7 tahun. Dengan kata lain, wanita akan hidup lebih lama berbanding lelaki.

"Dari segi etnik pula, kaum Cina dijangka hidup sehingga umur 77.3 tahun, Bumiputera (73.8 tahun) sementara India (72.5 tahun).

"Disebabkan jangka hayat semakin meningkat, Malaysia bakal mempunyai penduduk berumur 65 tahun dan ke atas, ia meningkat dengan ketara iaitu dari lima peratus pada tahun 2010 kepada 14.5 peratus pada tahun 2040," katanya.

Dr Zarina terus memperkuatkan hujahnya. Beliau berkata, wanita mempunyai kelebihan dari segi biologi, tingkah laku dan persekitaran yang menyumbang kepada kehidupan yang lebih lama.

Wanita yang dimaksudkan bukan sahaja merujuk kepada yang tinggal di Malaysia tetapi negara-negara lain seperti Indonesia, Pakistan dan China. Sejauhmana benarnya lelaki kurang mengambil berat soal kesihatan diri sendiri seperti yang dilaporkan dalam kajian WHO?

Jawab Dr Zarina, pada dasarnya, peratusan penyakit fizikal yang tinggi lebih terarah kepada wanita. Pun

"Faktor pemakanan, taraf pendidikan dan keturunan si lelaki termasuk status ekonomi mempengaruhi jangka hayatnya."

- Dr Zarina Mat Saad



KAUM lelaki mendominasi carta sebagai pesakit jantung tertinggi.

demikian, wanita lebih kerap merujuk kepada doktor dan lebih lama tinggal di hospital.

"Wanita juga akan lebih tabah dan berusaha mendapatkan rawatan yang sepatutnya. Dengan adanya rawatan pencegahan dan teknologi perubatan yang amat baik di Malaysia menyebabkan kaum Hawa mengambil peluang itu dengan mendapatkan rawatan dan akhirnya mampu hidup lebih lama," katanya.

Dr Zarina juga menyentuh mengenai gaya hidup dan rutin seorang lelaki. Ujarnya, data kajian secara jelas menunjukkan bahawa lelaki lebih ramai merokok.

"Kemungkinan ini merupakan salah satu faktor yang menyebabkan kaum lelaki menghidap pelbagai penyakit.

Begitu juga dengan faktor pemakanan, taraf pendidikan dan keturunan si lelaki termasuk status ekonomi yang mempengaruhi jangka hayatnya," katanya.



TENGU AZIAN

Tidak setuju
Bagaimanapun, pandangan Dr Zarina tidak selari dengan Pengarah Institut Penyelidikan Penuaan Malaysia Universiti Putra Malaysia, Prof Datuk Dr Tengku Aizan Hamid.

Tengku Aizan dengan nada tegas berkata, beliau tidak bersetuju dengan fakta lelaki lebih cepat meninggal dunia berbanding wanita.

"Soal mati itu ditentukan oleh Allah SWT. Dalam hal ini, pelbagai faktor yang menyumbang kepada jangka hayat. Antaranya faktor genetik, gaya hidup, termasuk pemakanan, merokok, tidur dan pekerjaan.

"Jika pesakit itu dapat mengatasinya, mereka akan menikmati umur yang panjang. Namun, jika mengamalkan gaya hidup tidak sihat, maka umur kita



LELAKI disaran bersenam meskipun sudah meniti usia senja.



GAYA hidup lelaki yang kurang sihat adalah faktor umur mereka tidak panjang.

mungkin pendek," kata Tengku Aizan yang merujuk kepada kedua-dua jantung.

Dalam pada itu, Menteri Kesihatan, Datuk Seri Dr Dzulkefly Ahmad berkata, penyakit tidak berjangkit (NCD) dikesan antara menjadi penyebab utama purata jangka hayat rakyat Malaysia tidak dapat ditingkatkan, hanya mencapai sekitar usia 75 tahun sahaja.

memberitahu, 50 peratus daripada pesakit yang dirawat di fasiliti Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) tidak menyedari yang mereka menghidap penyakit berkenaan dan perkara itu dilihat amat membimbangkan.

"Hari ini, (jangka hayat) rakyat kita sudah 'tersekat' untuk satu dekad berbanding negara lain iaitu pada purata

Beliau berkata, hal ini kerana kesedaran masyarakat di Malaysia terhadap NCD serta komplikasinya dilihat masih rendah berbanding rakyat negara lain yang sentiasa berusaha memanjakan jangka hayat mereka.

Mengambil contoh darah tinggi serta diabetes daripada kelompok penyakit NCD, Dr Dzulkefly

berkata, negara berkenaan amat serius dalam menangani penyakit NCD sehingga melancarkan 'perang' ke atas diabetes yang mana setiap rakyatnya diwajibkan menjalani ujian saringan kesihatan.

Walaupun Malaysia belum sampai ke tahap itu, beliau berkata, KKM sentiasa memberi khidmat terbaik.

"KKM boleh anjurkan pelbagai program tetapi jika rakyat tetap tak mahu terlibat malah tak mahu juga mengikuti rawatan susulan di fasiliti kita.

"Saya mahu mengingatkan (kepada semua rakyat), kita mungkin lihat penyakit diabetes sebagai biasa tapi komplikasinya seperti perlu melalui proses dialisis, strok mahupun amputasi anggota badan, ia pasti akan mengganggu kualiti hidup," katanya.

umur 75 tahun yang mana individu lelaki biasanya mencapai usia sehingga 73 tahun manakala wanita 78 tahun.

"Sebab utama ini berlaku akibat NCD terutama penyakit darah tinggi yang membawa komplikasi serangan jantung, diabetes akan berakhir dengan kegagalan buah pinggang, penyakit berkaitan kolesterol dan pelbagai lagi.

Punca kedua (yang memendekkan jangka hayat) baru kanser," katanya kepada Bernama baru-baru ini.

Memberi contoh Singapura, Dr Dzulkefly berkata, negara berkenaan amat serius dalam menangani penyakit NCD sehingga melancarkan 'perang' ke atas diabetes yang mana setiap rakyatnya diwajibkan menjalani ujian saringan kesihatan.

Walapun Malaysia belum sampai ke tahap itu, beliau berkata, KKM sentiasa memberi khidmat terbaik.

"KKM boleh anjurkan pelbagai program tetapi jika rakyat tetap tak mahu terlibat malah tak mahu juga mengikuti rawatan susulan di fasiliti kita.

"Saya mahu mengingatkan (kepada semua rakyat), kita mungkin lihat penyakit diabetes sebagai biasa tapi komplikasinya seperti perlu melalui proses dialisis, strok mahupun amputasi anggota badan, ia pasti akan mengganggu kualiti hidup," katanya.

Apa reaksi orang ramai mengenai kajian lelaki pendek umur?



"Saya tidak bersetuju kerana ada juga wanita mati lebih awal. Bagi saya, ia berkait rapat dengan cara seseorang menjaga kesihatan." **Nazmil Nasiruddin**



"Lelaki lebih ramai memonopoli kerja berat dan berbahaya. Mereka lebih terdedah kepada kematian berbanding wanita." **Pekerja Swasta, Ahmad Luthi Muhammad**



"Soal hidup dan mati, bagi saya semuanya ketentuan Tuhan." **Penolong Pengurus, Majlis Profesor Negara, Mohd Adli Ismail**



"Saya setuju bahawa lelaki lebih cepat meninggal dunia disebabkan faktor pemakanan dan tidak menjaga kesihatan dengan baik." **Kakitangan awam, Saiful Nizam Hassan**

Kajian Universiti Harvard & Institut Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan mengenai jangka hayat rakyat Malaysia

-Hayat kaum lelaki Malaysia adalah 73 tahun manakala kaum wanita 79 tahun berbanding rakyat di beberapa negara jiran.

-Penyakit tidak berjangkit seperti sakit jantung, kolesterol tinggi dalam darah, darah tinggi, diabetes menjadi salah satu pembunuh kepada rakyat di negara ini.

-Purata umur rakyat Malaysia berpotensi menghidap penyakit jantung adalah pada usia 58 tahun berbanding 68 tahun bagi rakyat Thailand, Singapura (61 tahun), China (63 tahun), Amerika Asyariat (66 tahun) dan Kanada (68 tahun).

Mengikuti kajian Institut Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan pada 2015, sebanyak 47.7 peratus bersamaan 9.6 juta rakyat Malaysia mempunyai penyakit tidak berjangkit NCDs.

-Lebih membimbangkan, 38.6 peratus bersamaan 7.8 juta penduduk yang menghidap penyakit NCD hanya mengetahui tahap kesihatan mereka selepas menjalankan diagnosis kesihatan.

-Ia sekali gus membuktikan, kesedaran rakyat dalam menjaga pemakanan serta cara hidup yang lebih sihat bagi mengelak menghidap penyakit NCDs amat kurang.

Sumber: Teks ucapan Menteri Kesihatan, Datuk Seri Dr Dzulkefly Ahmad pada 27 Mac 2019

Tip lelaki boleh menikmati hidup lebih lama

1. Mengamalkan gaya hidup sihat seperti menjaga pemakanan dan menjauhi gaya hidup berisiko seperti merokok dan mengambil minuman alkohol.
2. Bersenam.
3. Mempunyai pemikiran yang positif.
4. Membuat pemeriksaan kesihatan secara berkala. Apabila menghidap sebarang penyakit, perlu mendapat rawatan yang sepatutnya daripada doktor perubatan.
5. Bijak mengurus tekanan, dapatkan sokongan daripada profesional, ahli keluarga atau rakan yang boleh dipercayai.
6. Berekreasi. Melakukan sesuatu perkara yang disukai atau mempunyai hobi. Contoh, melancong, berkebun, membela binatang ternakan dan sebagainya.
7. Berdoa.