

AKHBAR : BERITA HARIAN
MUKA SURAT : 13
RUANGAN : MINDA PEMBACA

Usah beri layanan istimewa kepada perokok

Chai Ming Hock,
Butterworth,
Pulau Pinang

Cadangan Kementerian Kesihatan (KKM) untuk memperkenalkan kawasan khas merokok berhampiran premis makanan membawa mesej yang salah kepada masyarakat.

Cadangan KKM ini seakan-akan membawa mesej bahawa perokok ialah golongan istimewa yang perlu diberi layanan khas sama taraf seperti golongan kurang upaya, yang harus disediakan petak parkir, tempat duduk ataupun kemudahan lain khusus dalam masyarakat.

Cadangan KKM ini juga membawa mesej bahawa merokok ialah satu hal yang wajib, sama seperti bersolat, yakni perlu disediakan tempat khas un-

tuk melakukan perbuatan itu.

Benar, dalam masyarakat kita sememangnya berasa perlu disediakan tempat khas untuk perkara yang sudah ditakdirkan seperti keadaan orang kurang upaya (OKU), maka seseorang itu perlulah dibantu dan diberikan tempat khusus. Begitu juga jika ia membabitkan hal-hal kewajipan dalam agama misalnya bersolat.

Namun, cadangan KKM untuk menyediakan tempat khas untuk perokok kerana mereka tidak dapat mengawal diri, mahupun bertimbang rasa membawa mesej bahawa tabiat itu seolah-olah suatu perbuatan atau hal yang sudah ditakdirkan,

ataupun suatu amalan wajib.

Sedangkan seperti yang kita sudah maklum, kedudukan perokok tidak boleh disamakan dengan golongan sudah ditakdirkan kurang upaya, mahupun amalan diwajibkan agama. Masyarakat umumnya menerima bahawa organisasi perlu sediakan tempat solat seperti di kompleks membeli-belah ataupun pusat pengangkutan awam.

Ambil tindakan lebih tegas

Saya ingin masyarakat berfikir dan bertanya mengapa pula kita perlu sediakan tempat merokok (seperti di lapangan terbang) untuk golongan yang tidak boleh mengawal diri mereka? Perokok tidak seharusnya digalakkan dengan diberi layanan istimewa seperti yang dicadangkan oleh KKM. Mereka seharusnya didenda kerana mengotorkan tempat umum dan tidak mengendahkan kesihatan awam.

Jadi, saya cadangkan KKM dan juga bersama-sama pihak berkuasa tempatan (PBT) seharusnya meningkatkan penguatkuasaan larangan merokok di tempat awam, bukan sahaja di premis makan. Penguatkuasaan perlu dilaksanakan dengan segera tanpa tempoh percubaan. Sudah menjadi lumrah manusia, diberi betis hendakkan paha.

Laksanakan perkara yang betul, bukan popular. Kalau ingin popular, jadilah artis, bukan pemimpin masyarakat.



Pembaca yang ingin berkongsi pandangan dan membuat aduan boleh e-mel ke bhforum@bh.com.my

AKHBAR : BERITA HARIAN
MUKA SURAT : 16
RUANGAN : NASIONAL

Sebanyak
13 kes
berkaitan
haba dikesan
sejak Januari

'Kulit mengelupas, keluar darah ketika cuaca panas'

2 kanak-kanak
hidap sakit jarang
jumpa perlu
penjagaan lebih
rapi hadapi
cuaca kering

Oleh Siti Aminah, Mohd Yusof
bhnews@bh.com.my

Kuala Lumpur: Sebanyak 13 kes dilaporkan berkaitan haba sejak minggu pertama sehingga minggu kesembilan tahun ini.

Ketua Pengarah Kesihatan, Datuk Dr Muhammad Radzi Abu, berkata tujuh kes dilaporkan di Perak, Kedah (lima) dan satu di Sabah.

Katanya, pecahan kes mengikut diagnosis adalah empat strok haba, sembilan kelesuan haba (sembilan) dan tiada kejang haba.

"Kesemua kes disebabkan aktiviti fizikal di luar bangunan ketika cuaca terik.

"Terdapat satu kes strok haba dipantau di unit rawatan rapi (ICU) dan satu kes kelesuan haba dirawat di wad biasa Hospital Sultanah Maliha, Langkawi, Kedah.

"Sebanyak 11 kes lain telah mendapatkan rawatan dan sembuh," katanya menerusi kenyataan, semalam.

Sehubungan itu, Dr Muhammad mengingatkan orang ramai mengambil langkah pencegahan ketika cuaca panas terutama pada Ramadan.

Katanya, orang ramai digalakkan merancang aktiviti Ramadan atau di luar rumah dan elak waktu puncak cuaca panas antara jam 11 pagi hingga 4 petang.

"Kekal ambil air kosong sekurang-kurangnya lapan gelas sehari, terutama kepada yang berpuasa dari waktu berbuka sehingga sahur bagi mengekalkan tahap hidrasi untuk mengawal suhu badan.

"Kurangkan minum air manis, berkafein dan berkarbonat kerana tidak baik untuk hidrasi badan.

"Golongan berisiko tinggi seperti bayi, kanak-kanak dan warga emas perlu minum cukup air bagi mengelak dehidrasi," katanya.

Selain itu katanya, awasi gejala keletihan dalam kalangan bayi, kanak-kanak dan warga emas kerana mereka mungkin mengalami dehidrasi tanpa disedari.

Katanya, elak pakaian tebal, ketat dan berwarna gelap bagi membantu proses kehilangan haba daripada badan.

"Hadkan aktiviti fizikal lasak semasa cuaca panas kerana boleh meningkatkan risiko penyakit akibat cuaca panas.

"Hadkan tempoh berada di luar bangunan elak pendedahan kepada cuaca panas.

"Gunakan pelindung diri seperti payung dan topi bagi mengelak pendedahan secara langsung kepada cuaca panas," katanya.

Georgetown: Kulit menjadi tegang sehingga mengelupas dan berdarah, antara ujian getir yang harus ditempuh individu yang menghidap penyakit genetik jarang jumpa dikenali sebagai Ichthyosis, pada musim panas.

Nor Hasliza Zakaria, 32, berkata dua anaknya Muhammad Iman Lutfi Mohamad Taufik, 9, dan Nur Iman Amani, 3, yang mengalami kecacatan kulit kronik dikategorikan sebagai Harlequin Ichthyosis sejak lahir itu turut memerlukan penjagaan lebih rapi ketika cuaca kering.

"Ketika cuaca panas, kulit mereka menjadi merah dan mudah mengelupas, selain melepuh dan mengeluarkan darah. Biasanya ia berlaku di tapak kaki, tangan dan bahagian pelipat. Jadi musim panas ini memang sangat membimbangkan saya.

"Kami biarkan alat pendingin hawa terpasang 24 jam. Memang bil elektrik melambung, tetapi kami tiada pilihan demi keselesaan anak," katanya ketika ditemui pada Hari Kesedaran Penyakit Jarang Jumpa di Hospital Pulau Pinang (HPP), semalam.



Doktor Gaik Siew (kanan) bersama Mohd Firdaus dan Muhammd Iman Lutfi (bertopi) yang menghidap Harlequin Ichthyosis pada Hari Kesedaran Penyakit Jarang Jumpa di Georgetown, semalam. (Foto Aminah Yusof/BH)

Nor Hasliza yang tinggal di Taman Lembah Bujang, Kedah berkata, mata kedua-dua anaknya juga tidak boleh ditutup rapat dan sentiasa berair kerana penyakit itu turut menyebabkan kulit muka menjadi tegang dan iritasi pada mata.

Katanya, ketika baru dilahirkan, Muhammad Iman dan Nur Iman diselaputi kantung kulit seakan plastik dengan semua jari bercantum. Doktor menyatakan

jangka hayat pesakit hanya mampu bertahan selama tiga bulan.

"Tetapi saya tidak putus harapan. Alhamdulillah mereka bertahan sehingga kini dan agak aktif bermain. Saya dapat tahu, di negara ini hanya lima kanak-kanak menghidap Harlequin Ichthyosis," katanya.

Secara am, terdapat lebih 20 jenis Ichthyosis dengan istilahnya berasal daripada perkataan Greek bermaksud ikan serta pada pe-

ringkat lebih teruk kulit pesakit boleh menjadi sangat tebal, pecah selain berasa pedih dan berdarah.

Pesakit tak berpeluh

Sementara itu, Mohd Firdaus Mehat, 50, yang dilahirkan dengan Lamellar Ichthyosis berkata, pesakit Ichthyosis tidak berpeluh dan memerlukan masa lebih lama untuk menyejukkan badan, terutama ketika terdedah cuaca panas.

Bapa kepada seorang anak yang bekerja sebagai pembantu teknikal Lembaga Kemajuan Pertanian Muda (MADA) itu berkata, dia kerap keluar bertugas di lapangan dan rutin tugas itu memerlukan masa mengantar masa dengan baik supaya tidak terdedah terlalu panas di bawah terik matahari.

"Jadi kerja di luar kalau boleh memang saya selesaikan awal pagi. Insya-Allah penyakit ini tidak menghalang saya untuk melakukan kerja diamanahkan. Cuma memang setiap masa kena sapu krim," katanya.

Sementara itu, pakar perunding yang juga Ketua Unit Genetik HPP, Dr Ch'ng Gaik Siew, berkata ketika ini hampir 3,000 menghidap penyakit jarang jumpa mendapat khidmat konsultasi dan rawatan di HPP, termasuk mereka yang datang dari luar Pulau Pinang seperti Kedah, Perlis dan Perak.

"Sejak penubuhan Unit Genetik HPP empat tahun lalu, kami melihat berlaku peningkatan pesakit jarang jumpa mencecah dua hingga tiga kali ganda setahun dan ini disebabkan kesedaran masyarakat semakin meningkat untuk melakukan diagnosis awal," katanya.

AKHBAR : BERITA HARIAN
MUKA SURAT : 33
RUANGAN : ZON SIHAT

Warga emas berisiko hidap pelbagai penyakit

Amalan pemakanan baik tingkatkan kesihatan untuk kehidupan bermakna

Oleh Ahmad Zafwan Sulaiman
bhnews@bh.com.my

Berdasarkan statistik Jabatan Perangkaan Malaysia, negara ini akan mencapai status negara tua pada 2030 dengan peratus penduduk berusia 60 tahun ke atas adalah 15.3 peratus.

Jangka hayat rakyat juga meningkat bagi lelaki pada usia 72.5 tahun, manakala bagi perempuan pada usia 77.4 tahun.

Status ini adalah rentetan daripada perkembangan perkhidmatan kesihatan negara yang semakin baik yang menyebabkan jangka hayat populasi juga semakin meningkat.

Dari segi penjawat awam, jumlah pesara juga meningkat sebanyak 11 peratus dari tahun 2018 iaitu seramai 813,371 pesara kepada 916,766 pesara pada 2023.

Bagaimanapun, ramai rakyat termasuk penjawat awam kurang peka atau mengabaikan amalan pemakanan sihat sehingga menjejaskan kesihatan diri.

Berdasarkan Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kesihatan 2019, 95 peratus orang dewasa mengambil buah dan sayur yang tidak mencukupi, 30.4 peratus dewasa mengalami lebih berat badan, 38.1 peratus dewasa mempunyai kadar kolesterol tinggi dalam darah.

Peningkatan pesakit, beban kerajaan
Selain itu, 18.3 peratus dewasa mempunyai penyakit diabetes melitus, 30 peratus dewasa mempunyai penyakit hipertensi dan 19.7 peratus dewasa mengalami obesiti.

Angka ini sangat membimbangkan kerana walaupun prestasi perkhidmatan kesihatan telah meningkat, peningkatan jumlah pesakit boleh membebankan institusi kesihatan dan meningkatkan kos perbelanjaan



Piramid makanan untuk golongan berusia dengan pengambilan air mencukupi.

Amalan pemakanan sihat mengurangkan risiko penyakit terutama bagi warga emas. (Foto hiasan)

cadangan seperti Piramid Pemakanan Malaysia 2020, makanan yang berkhasiat tinggi serta rendah kandungan lemak, minyak, gula dan garam.

Pengambilan makanan berkhasiat tinggi atau superfood seperti ikan laut tempatan yang kaya dengan asid lemak omega 3 memberi manfaat kepada otak dan jantung, manakala superfood ulam-ulaman kaya dengan khasiat dan antioksidan yang banyak memberi manfaat kepada kesihatan badan.

Snek yang sihat seperti kekacang dan buah-buahan boleh dimakan antara sajian utama agar perut tidak terasa sangat lapar, sebelum sajian utama dan kurangkan snek makanan berproses seperti kek atau burger yang mempunyai kandungan lemak, garam dan gula tinggi sekali gus boleh menyebabkan berat badan berlebihan.

Penting pengambilan makanan sihat
Warga emas serta pesara yang kurang mengambil sayur dan buah berisiko untuk mengalami kemerosotan kognitif ringan, walaupun tidak ketara, sama ada dari segi ingatan, bahasa, pemikiran atau pertimbangan, masalah sukar mengingat atau lupa biasa berlaku dalam proses penuaan, namun tidak menjejaskan aktiviti kehidupan harian warga-emas secara langsung.

Pengambilan buah-buahan, kekacang dan sayuran sebagai sumber protein yang baik

perubahan di peringkat individu mahupun kerajaan yang masih menampung sepenuhnya perbelanjaan perubatan penjawat awam dan pesara di institusi kesihatan kerajaan.

Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) mengeluarkan Garis Panduan Diet Pemakanan Malaysia 2020, antara lain mengandungi panduan, cadangan serta kaedah pemakanan yang sesuai untuk diikuti oleh rakyat Malaysia.

Secara amnya, kaedah pemakanan yang digalakkan adalah kaedah pemakanan suku suku separuh, iaitu pinggan makan sihat mengikut sukatan yang seimbang.

Warga emas dan pesara dicadangkan makan sekurang-kurangnya tiga kali sajian utama dan satu atau dua snek yang berkhasiat di antara waktu makan utama.

Sajian utama perlu mempelbagaikan jenis makanan diambil, boleh juga mengikut

dan sumber kaya zat seperti Vitamin B Kompleks, zat besi dan magnesium.

Hasil kekacang seperti tempe, tahu atau susu kacang soya mempunyai bahan khusus (isoflavonoid) yang boleh mengurangkan risiko sakit jantung.

Individu yang mempunyai paras kolesterol yang tinggi juga perlu mengurangkan pengambilan kacang seperti kacang tanah dan gajus.

Satu daripada tiga warga emas di Malaysia kekurangan kalsium dalam pemakanan dan tiga daripada 10 warga emas kekurangan Vitamin D.

Kekurangan kalsium dan Vitamin D boleh meningkatkan risiko kerapuhan tulang atau osteoporosis.

Makanan tinggi kandungan kalsium seperti produk tenusu, ikan bilis, sardin, tahu atau tempe.

Vitamin D pula boleh diperolehi daripada keju, minyak hati ikan, hati lembu, kuning telur, cendawan dan juga sinaran matahari yang merangsang penghasilan Vitamin D dalam badan.

Kekal berat badan ideal

Pengambilan makanan tinggi kandungan lemak, gula, garam dan kolesterol hendaklah dikurangkan bagi mengelakkan masalah kesihatan seperti masalah penyakit tiga serangkai iaitu tekanan darah tinggi, kencing manis dan sakit jantung.

Makanan bergoreng dan bersantan mempunyai kandungan lemak tepu yang tinggi. Sebaik-baiknya pilih makanan direbus, kukus, bakar atau panggang, tidak menggunakan minyak banyak semasa memasak.

Penggunaan susu penuh krim atau susu pekat manis boleh digantikan dengan susu tanpa lemak atau susu rendah lemak.

Buah-buahan boleh digunakan sebagai pengganti gula di dalam masakan manakala minuman bergula hendaklah dikurangkan. Lebihkan minum air kosong yang lebih bermanfaat kepada fungsi organ badan.

Rempah ratus asli seperti bawang, kunyit, daun perisa dan limau nipis boleh menggantikan garam dalam masakan, malah menjadikan makanan lebih sedap.

Warga emas juga perlu mengekalkan berat badan yang ideal mengikut Indeks Jisim Badan (BMI) bagi mengukur berat badan berbanding dengan ketinggian.

Julat normal bagi dewasa adalah 18 hingga 25 kg/m² manakala bagi warga emas berumur 60 dan ke atas adalah 22 hingga 27 kg/m².

Penyampaian perkhidmatan akan lebih produktif dan responsif, bebanan perbelanjaan perubatan kerajaan juga akan turut berkurang.



AKHBAR : HARIAN METRO
MUKA SURAT : 17
RUANGAN : LOKAL

Bukan sekat akses pesakit: Menteri

Putrajaya: Penelitian semula Skim Perubatan Madani bukan bertujuan mengehaskan akses pesakit kepada penjagaan perubatan, tetapi bagi memastikan penggunaan sumber yang optimum untuk meningkatkan keberkesanan dan kemampanan projek berkenaan.

Menteri Kesihatan Datuk Seri Dr Dzulkefly Ahmad berkata, walaupun kecekapan penjagaan kesihatan di kemudahan Kementerian Kesihatan (KKM) meningkat dengan ketara, penambahbaikan skim itu dianggap perlu untuk mencapai keberkesanan kos.

Program dikendalikan oleh ProtectHealth Corporation (ProtectHealth) dilancarkan sebagai projek perintis pada 15 Jun tahun lalu bertujuan mengurangkan kesesakan di hospital terutama di Zon Hijau Jabatan Kecemasan hospital-hospital Kemen-

terian Kesihatan (KKM).
"Adalah penting untuk tidak mengabaikan pelbagai inisiatif dilaksanakan KKM sepanjang tempoh pelaksanaan SPM. Kebanyakan klinik kesihatan (KK) di seluruh Malaysia telah meningkatkan kapasiti perkhidmatan waktu tambahan sedia ada, beroperasi sehingga 9.30 malam pada hari biasa dan bermula 9 pagi hingga 1 petang pada Sabtu.

"Enam KK yang terpilih turut menyediakan perkhidmatan setengah hari tambahan pada Ahad dan cuti umum berdasarkan projek Petugas Khas Reformasi Sektor Awam (STAR), pada masa sama KKM telah menambah baik perkhidmatan Jabatan Kecemasan hospital dengan memobilisasikan kakitangan perubatan secara strategik untuk memantapkan tenaga kerja di jabatan berkenaan," katanya, semalam.

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA
MUKA SURAT : 14
RUANGAN : RENCANA



**NORASYIKIN
MOHAIYUDDIN**

STATISTIK Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2015 mendedahkan satu per tiga rakyat Malaysia berumur 16 tahun dan ke atas berdepan masalah mental. Pada tahun 2019, tinjauan yang sama menunjukkan setengah juta rakyat Malaysia mengalami gejala kemurungan.

Pada tahun yang sama juga, Kementerian Kesihatan Malaysia telah merekodkan sebanyak 2.3 peratus orang dewasa dan 9.5 peratus kanak-kanak berusia 10 hingga 15 tahun mengalami masalah mental.

Angka ini dijangka akan terus meningkat jika kesedaran tentang penjagaan kesihatan mental dalam kalangan rakyat Malaysia masih berada di takuk yang lama.

Dalam kehidupan manusia yang semakin kompleks pada hari ini, kesihatan mental adalah asas yang sangat mempengaruhi kesejahteraan secara keseluruhannya.

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO, 2022) mentakrifkan kesihatan mental sebagai keadaan kesejahteraan mental yang membolehkan orang ramai menghadapi tekanan hidup, menyedari kebolehan mereka, belajar dengan baik, bekerja dengan baik dan menyumbang kepada komuniti mereka.

Sehubungan dengan itu, pemeriksaan kesihatan mental muncul sebagai alat penting dalam usaha ini, sekali gus berfungsi sebagai langkah pertama kepada peningkatan kesejahteraan individu dan komuniti.

Pada dasarnya, pemeriksaan kesihatan mental ialah langkah proaktif yang diambil untuk mengesan tanda-tanda awal masalah kesihatan mental. Ia bertindak sebagai kompas, membimbing individu, kumpulan profesional penjagaan kesihatan, pendidik dan majikan ke arah jalan intervensi, sokongan dan daya tahan.

Keputusan pemeriksaan kesihatan mental boleh dijelaskan melalui beberapa dimensi utama. Pertama sekali, pemeriksaan kesihatan mental memudahkan pengesanan awal. Banyak keadaan kesihatan mental menunjukkan tanda-tanda amaran yang halus sebelum menjelma menjadi keadaan yang lebih teruk.

Pemeriksaan awal



PEMERIKSAAN kesihatan mental ialah langkah proaktif yang diambil untuk mengesan tanda-tanda awal masalah kesihatan mental.

Pentingnya saringan awal tangani kesihatan mental



Pemeriksaan awal boleh menormalkan perbualan mengenai kesejahteraan mental, memecahkan halangan yang mungkin menghalang individu daripada mendapatkan bantuan."

memberi peluang untuk menangkap isyarat ini pada peringkat awal dan membolehkan tindakan yang sesuai tepat pada masanya.

Dengan mengenal pasti kebimbangan kesihatan mental sejak awal, individu boleh mengakses sumber dan sokongan yang sesuai, mencegah peningkatan gejala dan memupuk trajektori yang lebih sihat.

Usaha Kementerian Kesihatan Malaysia memperkenalkan MyMinda di dalam aplikasi MySejahtera juga ada sejajar dengan keperluan saringan awal melalui digitalisasi bagi membantu masyarakat mengetahui tahap status kesihatan mental diri sendiri.

Kedua, pemeriksaan kesihatan mental menangani isu stigma yang berleluasa. Stigma yang menyelubungi kesihatan mental sering menghalang perbincangan dan pendedahan terbuka.

Pemeriksaan awal boleh menormalkan perbualan mengenai kesejahteraan mental, memecahkan halangan yang mungkin

menghalang individu daripada mendapatkan bantuan. Ia mewujudkan budaya yang mengiktiraf kesihatan mental sebagai aspek penting dalam kesihatan keseluruhan, menggalakkan pemahaman, empati dan rasa tanggungjawab bersama.

Ini kerana masyarakat hari ini lebih mudah menerima keadaan kurang upaya fizikal berbanding kurang upaya penyakit mental. Selain itu, pemeriksaan kesihatan mental adalah komponen utama dalam penjagaan kesihatan mental.

Pemeriksaan rutin dalam pelbagai aspek seperti penjagaan kesihatan, pendidikan dan tempat kerja, menyumbang kepada perubahan besar. Mengintegrasikan pemeriksaan kesihatan mental ke dalam penjagaan primer, contohnya, memastikan kesihatan

mental diberi pertimbangan yang sama seperti kesihatan fizikal dan memupuk pendekatan holistik untuk kesejahteraan.

Justeru, kepentingan pemeriksaan kesihatan mental tidak boleh dipertikaikan. Ia adalah langkah proaktif ke arah masyarakat yang lebih sihat dan sejahtera. Dengan menormalkan perbualan, mengurangkan stigma dan memudahkan saringan awal, pemeriksaan kesihatan mental berfungsi sebagai asas membimbing individu ke arah masa depan yang lebih cerah dan berdaya tahan.

Ia adalah pelaburan bukan sahaja dalam kesejahteraan peribadi tetapi juga dalam perkembangan kolektif masyarakat pada umumnya.

DR. Norasyikin Mohaiyuddin ialah pensyarah dalam bidang kaunseling psikologi di Pusat Pengajian Pendidikan di Universiti Utara Malaysia.

AKHBAR : NEW STRAITS TIMES
 MUKA SURAT : 15
 RUANGAN : LETTERS

SMOKING DANGERS

PUT NICOTINE BACK ON POISONS LIST

THE Consumers Association of Penang (CAP) urges the government to regulate the promotion and sale of vape gadgets and vape liquids as new generations of young smokers and vapers have been created since the day the Control of Smoking Products for Public Health Bill 2023 came into effect in November 2023.

It is disappointing that policy-makers surrendered the opportunity to protect children by not adopting the Generational Endgame (GEG) clause in its entirety.

With no monitoring and weak implementation of the law, vape liquids can be bought from stores or online.

If schoolchildren can have access to vape devices, it shows that the bill is ineffective and the problem is getting worse.

Since the passing of the bill, vape products are even more easily accessible with more vape retail outlets selling many vape liquid flavours in attractive packaging, appealing to all age groups.

The root problem is the exemption of nicotine as a controlled substance under the Poisons Act in March 2023.

It means that nicotine-based vape liquids are just like other ordinary consumer product that can be bought without a prescription. This mistake must be corrected.

We urge the government to consider reinstating nicotine in the Poisons Act. A recent article claims that nicotine is not a major cause of smoking-related diseases, that it is the tar that is responsible.

Nicotine is a poison and highly addictive. It is nicotine that smokers and vapers get addicted to despite realising that the chemicals found in cigarettes and vapes inhaled are bad for them.

Moreover, the article was silent on nicotine causing an increase in blood pressure.

We should not subscribe to the misinformation pushed by the industry and its sympathisers to sway decisions on tobacco-control measures.

Instead, we should depend on evidence and facts which show that vaping is the cause of severe damage to blood vessels, permanent lung scarring, brain fog and headaches, and a 1.3 times higher risk of respiratory disease.

On another note, we should maintain the designated smoking zones in

force from 2019.

Smokers have to be at least 3m from air-conditioned and non-air-conditioned restaurants, coffee shops, open-air hawker centres and street stalls where smoking is banned.

Smoke does not respect physical boundaries and people have the right not to inhale secondhand smoke or vape aerosols.

The right to clean air is a basic consumer right.

It is this right that the government is required to implement through the World Health Organisation Framework Convention on Tobacco Control, which states that the government must provide smoke-free public spaces and workplaces.

We call on the government to restore what has been taken out of the GEG in the bill and reinstate nicotine in the Poisons Act.

We do not want people to have a nicotine addiction and face premature death from smoking and vaping-related diseases.

N.V. SUBBAROW

Senior education officer and anti-smoking activist, Consumers Association of Penang



We should maintain the designated smoking zones in force from 2019. FILE PIC

AKHBAR : THE STAR
MUKA SURAT : 4
RUANGAN : NATION

Reports by LO TERN CHERN, ZAKIAH KOYA, ALLISON LAI and HAN SEAN

Mercury stays high in the north

PETALING JAYA: Temperatures in the north of the peninsula are still soaring with a Level 2 heatwave alert issued for Pokok Sena in Kedah for a third consecutive day, and 10 other places under Level 1 alert.

The Level 1 alert was sounded for all of Perlis, Kubang Pasu, Padang Terap, Pulau Langkawi, Kota Setar and Pendang in Kedah, Seberang Perai Utara, Timur Laut and Seberang Perai Tengah in Penang and Kuala Kangsar in Perak.

Under Level 2, daily temperatures can hover between 37°C and 40°C for at least three days in a row. Under Level 1, temperatures range between 35°C and 37°C.

However, the heat has fallen somewhat in the central region, with the temperature falling below 35°C yesterday, after being at Level 1 on Thursday.

Kuala Lumpur, Petaling and Sepang districts are out of the Level 1 alert as are Limbang in Sarawak and Beaufort in Sabah.

However, MetMalaysia director-general Muhammad Helmi Abdullah called on the people to be wary of the heat and avoid staying outdoors for long periods.

"The current heatwave is a recurring

phenomenon that happens every year from February to May.

"Daily maximum temperatures can exceed 35°C in the early evening," he said. Muhammad Helmi noted that the highest temperature recorded so far was 37.9°C in Chuping, Perlis on Feb 22.

Chuping was also where the country's highest ever temperature reading of 40.1°C was recorded on April 9, 1998, which was also an El Nino year.

Muhammad Helmi said the strong El Nino phenomenon this year would bring higher maximum temperatures in most places. The dry and hot spell is expected to last until early April.

National Antarctica Research Centre climatologist Prof Datuk Dr Azizan Abu Samah said, "Last year, it was the La Nina phenomenon and there were more clouds. This year, it is the El Nino and we can expect the weather to be drier. This excessive heat will only be in the north of the peninsula and some areas in Sabah.

"I was in Jitra recently and there was no rain for more than a week. Some padi fields are already dried up.

"However, as it is the harvesting season,

having no rain now is not a problem," said Azizan.

"What is worrying is the problem of water supply during the coming off-season irrigation when farmers start preparing the lands for replanting.

"This is where we are hoping that in April, the inter-monsoon might come with heavy rain.

"The west of the peninsula is different from the east coast as the rains come once in April and then in October.

"We hope April's inter-monsoon rain will be heavier than normal and bring some respite to the northern states," added Azizan.

Last year, Malaysia recorded the highest temperature of 38.4°C in Negri Sembilan in April.

On April 25 last year, an 11-year-old boy and a 19-month-old toddler died of heatstroke and severe dehydration in Kelantan. At least five other people also required medical treatment.

In May last year, the Education Ministry suspended all outdoor activities in schools and allowed students to wear sports clothing instead of school uniforms.

In Malaysia, a heatwave is defined by a maximum daily temperature exceeding 37°C for three consecutive days.



Normally occurs in the final phase of the Northeast Monsoon until the middle of the monsoon transition phase (Feb-May). Affected areas are usually Perlis, Kedah, Penang, northern Perak, Kelantan interior, northern Terengganu and Pahang interior.

Effects

- Haze
- Drought
- Dam water level recedes
- Health impacts such as heat stroke
- Forest fires

Weather advisory during a heatwave

- 1 Drink plenty of water. Limit outdoor activities. If unavoidable, use a hat or umbrella.
- 2
- 3 Wear comfortable, fitting and sweat-absorbing clothes.
- 4
- 5 Store adequate water supply. Avoid open burning.

The Star graphics

Measures for 'fast' relief

With the heat posing health risks, ministry gives health tips

PETALING JAYA: With Ramadan just days away and temperatures on the rise, the people, especially Muslims, will have to take extra care to stay healthy and hydrated.

Prolonged exposure to the hot weather without enough water intake is detrimental to health, especially for high-risk groups such as children, the elderly and those with chronic illnesses, warns the Health Ministry.

"Symptoms of heat-related illnesses include headaches, fatigue, lack of concentration, dizziness, muscle weakness or cramps and nausea.

"Severe conditions can lead to dehydration, confusion and coma," it said in a statement yesterday.

It also gave some tips for those fasting to protect themselves.

"Avoid planning Ramadan activities or outdoor activities between 11am and 4pm. Drink at least eight glasses of water a day, especially those who are fasting, and drink less sweet, caffeinated and carbonated drinks.

"Avoid wearing thick, tight and dark-coloured clothes and limit strenuous physical activity and time outdoors.

"Use umbrellas and hats to avoid direct exposure and stay cool with fans and air conditioners, or take frequent showers," it said.

"Avoid staying in enclosed vehicles in the hot sun without the air conditioning. Seek immediate medical attention if you have symptoms of heat-related illnesses."

In George Town, health expert Dr Susan Loo Pooi San said heat cramps, heat exhaustion and heatstroke are all possible



Keeping the sun at bay: Using an umbrella while outdoors reduces direct exposure to the sun and helps in keeping heat-related illnesses at bay. The Health Ministry is advising caution as Malaysians face the ongoing heatwave. — Bernama

with the heat, which could also lead to electrolyte imbalance and toxicity to the kidneys.

She said the body could become dehydrated through sweating and advised against strenuous exercise.

"People should stop if they feel light-headed or feel their heart is pounding too fast," she said, adding that those aged below four and above 65 are considered high-risk.

"Obese people with body mass index (BMI) of over 30 are also at higher risk of heatstroke as their body fat acts as an insulator to slow down the cooling of the body," said the consultant emergency physician of Sunway Medical Centre Penang.

She, too, advised people not to leave children in the car, to keep the air conditioning on and to have frequent showers besides wearing light-coloured clothes.

Malaysian Pharmacists Society council member Gina Koay said regular maintenance of air conditioners is also important.

"Over time, the filters of air conditioners can accumulate dirt, dust and other allergens that can harm the health.

"Clean air conditioners that are free from mould and bacteria growth will make a significant difference for those suffering from allergies or respiratory conditions," she said.

Koay, who was the society's former Penang chairman, added that excessive consumption of caffeinated drinks such as coffee and tea could lead to dehydration as they have a diuretic effect.

She also recommended taking Vitamin C and using sunscreen solutions.

"Sunscreen has various benefits, including the prevention of sunburn, lowering

the risk of skin cancer and protecting against premature skin ageing," she said.

Meanwhile, Penang Chief Minister Chow Kon Yeow said another cloud-seeding exercise will be carried out over the water catchment areas of the Air Itam and Teluk Bahang dams, as the state fears a water shortage due to the lack of rain.

"As of now, the effective capacity of Air Itam dam is at 37%, a 5% increase from 32% previously.

"We have been reducing the daily draw-down from the dam," Chow, who is PBAPP chairman, told reporters after launching a five-day "We Are Site Managers" international symposium in George Town yesterday.

Previous cloud-seeding operations above the catchment areas had failed to yield any rainfall on Feb 27 and 28.