

Headline	SIHAT, CERGAS DI TANAH SUCI		
MediaTitle	Harian Metro		
Date	05 Dec 2016	Color	Full Color
Section	Bestari	Circulation	179,231
Page No	59,62,63	Readership	537,693
Language	Malay	ArticleSize	1148 cm ²
Journalist	N/A	AdValue	RM 45,224
Frequency	Daily	PR Value	RM 135,673



SIHAT, CERGAS DI TANAH SUCI

Pastinya ramai ingin menunaikan umrah pada musim cuti persekolahan ini. Sudah tentu tumpuan utama adalah persediaan sama ada aspek fizikal, mental dan kerohanian. Dalam mengejar kewajipan kebanyakan jemaah sering melupakan kesihatan kerana sangat teruja untuk berada di Tanah Suci Makkah dan Madinah.

Pada asasnya jemaah perlu sedar pentingnya menjaga kesihatan bagi membolehkan mereka mengerjakan umrah dengan tenang. Memandangkan kawasan menunaikan umrah membabitkan ramai orang, ruang yang sesak dengan puluhan ribu jemaah, kebarangkalian untuk mendapat penyakit mudah berjangkit di Tanah Suci sangat tinggi.

Headline	SIHAT, CERGAS DI TANAH SUCI		
MediaTitle	Harian Metro		
Date	05 Dec 2016	Color	Full Color
Section	Bestari	Circulation	179,231
Page No	59,62,63	Readership	537,693
Language	Malay	ArticleSize	1148 cm ²
Journalist	N/A	AdValue	RM 45,224
Frequency	Daily	PR Value	RM 135,673

CEGAH JANGKITAN BAWA MAUT

Vaksin kuadriavalen lindungi daripada 4 jenis bakteria diwajibkan ke atas semua jemaah

Bagi memberikan lebih kefahaman mengenai perlindungan daripada penyakit berjangkit, satu sesi dialog bersama media diadakan bagi membincangkan isu meningitis meningokokus dan influenza serta kesan penyakit ke atas mereka yang berisiko tinggi selain langkah menjaga kesihatan.

Ahli panel terdiri daripada Ketua Pakar Kesihatan Pekerjaan dan Penasihat Perubatan Pusat Perubatan Prince Court Dr Hazlee Hadi, Pakar Mikrobiologi Klinikal dan Pensyarah Kanan Dr Nurul Azmawati Mohamed dan Pensyarah Jabatan Sains Perubatan II, Profesor Datin Dr Che Ilina Che Isahak kedua-duanya daripada Universiti Sains Islam Malaysia (USIM) serta moderator, bekas Pengurus Kesihatan Kanan Lembaga Tabung Haji Abdullah Taib yang berpengalaman bekerja selama 31 tahun bersama petugas haji Malaysia di Arab Saudi dan menjadi penasihat kumpulan perubatan haji bagi 2016.

Sebagai petugas haji selama beberapa musim, Dr Hazlee menjelaskan selain jemaah haji, jemaah umrah membentuk perhimpunan keagamaan terbesar di dunia.

Memandangkan umrah adalah ibadat, jemaah perlu memahami pentingnya menjaga kesihatan dengan memberikan tumpuan kepada penyakit berjangkit yang boleh membawa maut.

“Keadaan bersesak-sesak dengan jemaah dari seluruh pelosok dunia akan memudahkan penyebaran penyakit. Atas sebab ini dan kesan daripada penyebaran meningokokus pada musim haji 1987, 1992 dan 2000, kerajaan Arab Saudi mewajibkan jemaah mengambil vaksin bagi menentang meningitis meningokokus yang menjadi endemik di Tanah Suci.

“Ia juga satu-satunya cara mencegah jangkitan penyakit yang boleh membawa maut dalam masa 24 hingga 48 jam. Walaupun mereka yang dijangkiti meningokokus boleh sembuh, pesakit boleh mengalami kehilangan upaya kekal, kerosakan otak, kehilangan pendengaran dan keupayaan pembelajaran akibat jangkitan penyakit ini,” katanya.

PERLINDUNGAN LEBIH MELUAS

Hasil kajian menunjukkan kadar kematian akibat jangkitan meningokokus adalah tinggi. Kadar kematian adalah 30 peratus malah

boleh meningkat sehingga 80 peratus dalam kalangan pesakit tua.

Menurut Dr Nurul Azmawati, meningokokus boleh meninggalkan kesan mendalam kepada pesakit dan keluarga tersayang. Sungguhpun Arab Saudi mengenakan peraturan yang ketat pada 2001 dan 2002 namun dua wabak penyakit berjangkit membabitkan jemaah haji masih berlaku.

“Wabak ini berpunca daripada apa yang sebelumnya dianggap sebagai bakteria yang jarang ditemui iaitu Neisseria meningitidis yang menyebabkan penyakit meningokokus. Oleh kerana itu lebih banyak langkah menyusuli dua wabak ini sehingga mendorong Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mencadangkan vaksin kuadriavalen bagi melindungi daripada empat jenis bakteria yang menjadi punca penyakit ini. Kini ia diwajibkan ke atas semua jemaah antarabangsa yang memohon visa untuk mengerjakan haji dan umrah,” katanya.

Katanya, setiap tahun ramai dalam kalangan mereka adalah golongan tua berlainan bangsa. Mereka ini terdedah kepada jangkitan bakteria yang

menyebabkan pelbagai masalah kesihatan. Antara yang berisiko adalah mereka yang mengalami masalah kardiovaskular, penyakit pernafasan dan ibu mengandung.

“Mereka yang berisiko tinggi perlulah menjaga kesihatan sama ada sebelum berangkat ke Tanah Suci mahupun ketika berada di sana. Begitu juga selepas

pulang keluarga juga tidak dibenarkan berada terlalu dekat dikhuatiri boleh berjangkit sekiranya jemaah sedang demam, batuk atau selesema,” jelasnya.

Profesor Datin Dr Che Ilina yang menerbitkan 58 kertas kerja saintifik dan mewakili Malaysia dalam Jawatankuasa Asia Pasifik dan Jawatankuasa Pemandu Kawalan Penyakit Berjangkit di Asia menjelaskan, selain meningitis meningokokus, jemaah perlu melindungi diri mereka daripada pneumonia pneumokokus dan influenza iaitu dua penyakit berjangkit yang lazimnya boleh menjangkiti jemaah.

Katanya, penyakit yang mudah berjangkit, influenza atau dikenali sebagai flu adalah jangkitan virus akut yang bukan saja boleh menyebabkan pesakit dimasukkan ke hospital tetapi boleh membawa maut.

Headline	SIHAT, CERGAS DI TANAH SUCI		
MediaTitle	Harian Metro		
Date	05 Dec 2016	Color	Full Color
Section	Bestari	Circulation	179,231
Page No	59,62,63	Readership	537,693
Language	Malay	ArticleSize	1148 cm ²
Journalist	N/A	AdValue	RM 45,224
Frequency	Daily	PR Value	RM 135,673

Ia lebih berbahaya terutama sekali apabila mereka yang dijangkiti adalah dalam kumpulan berisiko tinggi seperti penghidap penyakit pulmonari obstruktif

kronik (COPD), ibu mengandung, kanak-kanak kecil dan warga tua.

"Influenza biasanya disebabkan oleh dua jenis virus iaitu A dan B. Gejala yang ditunjukkan sama dengan selesema biasa dan

orang ramai sering keliru di antara kedua-duanya. Ramai beranggapan mereka menghidap selesema biasa sedangkan besar kemungkinan mereka dijangkiti flu.

"Walaupun flu dan selesema adalah penyakit berjangkit, namun influenza boleh meninggalkan kesan tragik kepada kumpulan berisiko tinggi. Malah kesannya sangat cepat iaitu dalam masa 24 jam saja pesakit akan mengalami

sakit kepala yang teruk, demam yang terlalu panas diikuti muntah dan pitam," katanya.

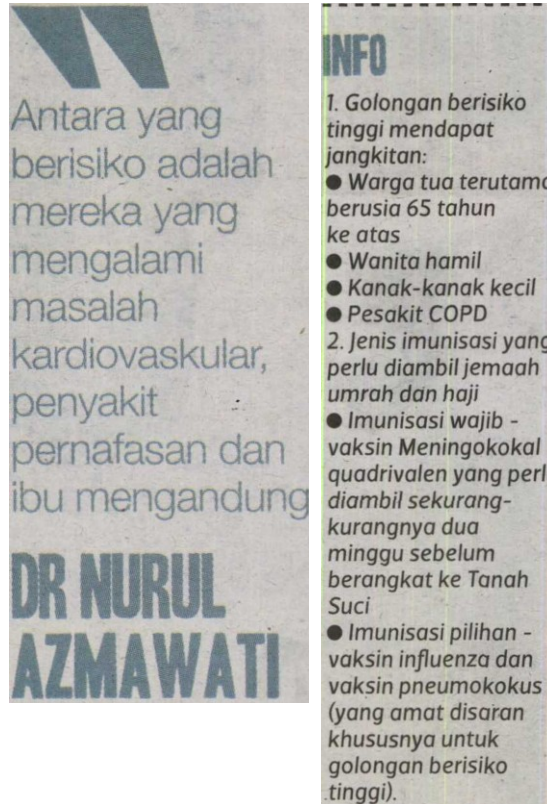
Oleh itu pengambilan vaksin memainkan peranan penting dalam mengurangkan kebimbangan kesihatan jemaah serta membolehkan mereka menunaikan ibadat dalam keadaan sihat. Pengambilan vaksin meningokokus yang diwajibkan ke atas jemaah boleh didapati dalam dua

jenis iaitu konjugat dan polisakarida.

Menurut WHO vaksin konjugat mengurangkan peluang untuk menjadi pembawa penyakit.

WHO juga menggalakkan jemaah mengambil suntikan influenza untuk perlindungan yang lebih meluas di tanah suci. Di Malaysia vaksin boleh didapati dengan mudah di klinik kerajaan, pusat perubatan dan klinik swasta. - **Siti Zarinah Sahib**

Headline	SIHAT, CERGAS DI TANAH SUCI		
MediaTitle	Harian Metro		
Date	05 Dec 2016	Color	Full Color
Section	Bestari	Circulation	179,231
Page No	59,62,63	Readership	537,693
Language	Malay	ArticleSize	1148 cm ²
Journalist	N/A	AdValue	RM 45,224
Frequency	Daily	PR Value	RM 135,673



Antara yang berisiko adalah mereka yang mengalami masalah kardiovaskular, penyakit pernafasan dan ibu mengandung

DR NURUL AZMAWATI

INFO

1. Golongan berisiko tinggi mendapat jangkitan:
 - Warga tua terutama berusia 65 tahun ke atas
 - Wanita hamil
 - Kanak-kanak kecil
 - Pesakit COPD
2. Jenis imunisasi yang perlu diambil jemaah umrah dan haji
 - Imunisasi wajib - vaksin Meningokokal quadrivalen yang perlu diambil sekurang-kurangnya dua minggu sebelum berangkat ke Tanah Suci
 - Imunisasi pilihan - vaksin influenza dan vaksin pneumokokus (yang amat disaran khususnya untuk golongan berisiko tinggi).



Walaupun flu dan selesema adalah penyakit berjangkit, namun influenza boleh meninggalkan kesan tragik kepada kumpulan berisiko tinggi

DR CHE ILINA

Headline	SIHAT, CERGAS DI TANAH SUCI		
MediaTitle	Harian Metro		
Date	05 Dec 2016	Color	Full Color
Section	Bestari	Circulation	179,231
Page No	59,62,63	Readership	537,693
Language	Malay	ArticleSize	1148 cm ²
Journalist	N/A	AdValue	RM 45,224
Frequency	Daily	PR Value	RM 135,673



Headline	SIHAT, CERGAS DI TANAH SUCI		
MediaTitle	Harian Metro		
Date	05 Dec 2016	Color	Full Color
Section	Bestari	Circulation	179,231
Page No	59,62,63	Readership	537,693
Language	Malay	ArticleSize	1148 cm ²
Journalist	N/A	AdValue	RM 45,224
Frequency	Daily	PR Value	RM 135,673



DR HAZLEE



DR NURUL AZMAWATI