

## KESIHATAN &amp; PERUBATAN

## MENJELANG RAYA

# Pastikan warga emas 'dilindungi' dari Covid-19

## BERSAMA



DR NUR FARHAN MOHAMMAD ALAMI

kit; memakai pelitup muka dan menjaga kebersihan tangan.

Kita telah menyambut Aidilfitri tahun lepas menggunakan langkah-langkah keselamatan yang disebutkan di atas tadi.

Bagaimanapun, kita mungkin telah mencapai tahap "penat pandemik" dengan keadaan pandemik yang berterusan.

"Penat pandemik" disifatkan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) sebagai rasa tidak bersemangat untuk mengikut saranan bagi melindungi diri dan orang lain daripada wabak Covid-19.

Terdapat kes Covid-19 dalam komuniti dan kita harus kekal berwaspada.

Kita peka bahawa terdapat kadar kematian yang lebih tinggi di kalangan warga tua yang dijangkiti Covid-19.

Kita perlu menyambut Aidilfitri dalam keadaan selamat bagi mengelakkan jangkitan Covid-19 dalam kalangan komuniti dan kematian warga tua.

### Pertimbang vaksinasi sekiranya anda belum melakukannya

Program vaksinasi di Singapura memang sedang aktif mengvakinsasi warga tua.

Sejak 4 Mei, sekitar 900,000 orang di Singapura telah divaksinasi. Vaksinasi adalah selamat.

Ambil peluang untuk bertemu dengan doktor atau staf medical yang sedang bertugas di pusat vaksinasi bagi membicarakan tentang kemusykilan anda sebelum mengambil vaksinasi.

Kita belum lagi mencapai tahap "imunitei kelompok" atau ramai orang yang telah divaksinasi agar masyarakat menjadi selamat.

Terdapat di kalangan populasi kini, kanak-kanak dan remaja yang berumur kurang daripada 16 tahun, wanita mengandung dan mereka yang mempunyai keadaan perubatan khusus yang tidak boleh mengambil vaksin tersebut.

Vaksinasi merupakan tanggungjawab bersama. Tempah temu janji anda secepat anda disuruh mengambil vaksin.

Pastikan bahawa warga tua turut dibantu ketika membuat temu janji dan mereka muncul pada hari vaksinasi.

LEBARAN merupakan sambutan di akhir Ramadan. Ia amat dinanti-nantikan oleh masyarakat Islam selepas sebulan berpuasa.

Lebaran merupakan masa di mana keluarga berkumpul dan makan besar.

Ia merupakan masa gembira yang dapat mengeratkan hubungan antara keluarga.

Amat penting untuk kita supaya menjadi peka akan kesihatan semasa menyambut perayaan yang berkekal.

Lebih-lebih lagi bagi warga tua yang sangat terdedah pada masa ini disebabkan oleh sistem imun yang lemah dan penyakit kronik yang berkekal.

Berikut adalah beberapa tip bagi warga tua akan cara-cara untuk menjaga keselamatan dan kekal sihat sewaktu menyambut perayaan Aidilfitri.

### Sambut Aidilfitri dalam suasana pandemik dan "penat pandemik"

Ini merupakan kali kedua Aidilfitri disambut dalam suasana pandemik.

Kita kini sudah biasa dengan pengawalan jarak selamat; meletakkan had dalam perjumpaan sosial; duduk di rumah apabila sa-



**SIHAT SELALU:** Kunjung-mengunjung memang biasa pada Lebaran. Warga emas sebaiknya 'dijaga' daripada Covid-19 dengan memastikan langkah-langkah keselamatan yang ditetapkan Kementerian Kesihatan dipatuhi. – Foto hiasan ISTOCKPHOTO

### Hadkan perjumpaan sosial

Mula rangka jadual kunjung-mengunjung Lebaran di kalangan sahabat handai dan keluarga anda.

Beritahu pada orang tua awal-awal bahawa anda akan datang melawat mereka.

Jika anda warga tua, khabarkan pada anak-anak serta cucu bahawa anda ingin mematuhi peraturan dan kekal dengan bilangan kecil tetamu.

Kunjungan mungkin boleh dirangka bukan sahaja pada hari pertama atau kedua namun sepanjang bulan.

### Elak makan terlalu banyak

Obesiti merupakan masalah besar di kalangan masyarakat Melayu. Obesiti di kalangan wanita Melayu adalah pada kadar 40 peratus.

Ramadan merupakan bulan puasa dan sekat kalori.

Kajian menunjukkan bahawa Ramadan adalah waktu di mana kita boleh menghilangkan lemak berlebihan di badan dan kawal penyakit-penyakit kronik seperti diabetes.

Namun penyakit-penyakit kronik sebegini boleh datang kembali pada bulan Syawal ketika menyambut Lebaran.

Warga tua mungkin mempunyai penyakit seperti diabetes, darah tinggi dan isu pencernaan.

Pemakanan berlebihan mendatangkan kemudaratan pada kesihatan.

Ia boleh membuat pesakit kencing manis mengalami kadar gula yang tinggi dalam badan.

Minum air berlebihan atau mengambil makanan yang tinggi garam boleh menaikkan tekanan darah dan meningkatkan kadar stroke.

Mendatangkan hidangan besar mungkin boleh mendatangkan isu pencernaan dan refluks gastrik.

Terdapat cara bagi mengelakkan pemakanan berlebihan. Selalunya ia melibatkan perancangan.

Rancang kunjungan anda pada awalnya dengan menghubungi tuan rumah dan memberitahu mereka secara spesifik bahawa anda telah makan di rumah sebelumnya.

Sekiranya tuan rumah menyediakan makanan, beritahu pada tuan rumah bahawa anda mempunyai selera yang kecil dan ingin menjaga badan bagi mengelakkan isu kesihatan.

Pilih makanan sihat dan cara masak yang sihat. Kekang jumlah lauk-pauk yang dihidangkan kerana menebarkan bufet akan menaikkan kadar pemakanan lebih.

### Elak minuman bergula dan gula semasa menyambut Lebaran.

Diabetes merupakan penyakit yang paling berleluasa di kalangan masyarakat Melayu, dengan 14.4 peratus yang menghidap diabetes dibandingkan dengan 8.2 peratus dari masyarakat Cina.

Makanan perayaan yang dihidangkan selalunya termasuk minuman manis, gula-gula dan pencuci mulut.

Lanya harus diambil pada kadar yang sedikit atau elakkan sama sekali jika perlu.

Anda boleh meminta tuan rumah untuk memberi anda air jarang atau bawa botol air anda sendiri.

Tidak dapat saya tekankan betapa kurang sihatnya gula. Lanya dilabel sebagai 'racun putih' dan tidak sihat bagi sesiapa untuk makan, baik yang menghidap diabetes atau tidak.

### Henti merokok

Ramadan merupakan masa di mana kita boleh hentikan tabiat buruk seperti merokok dan hentikannya sampai bila-bila, lebih-lebih lagi apabila tiba Syawal.

Hentikan tabiat merokok memberi faedah kesihatan bagi mereka di setiap peringkat umur.

Saya mempunyai seorang pesakit berusia 80 tahun yang dimasukkan ke hospital kerana tabiat merokok dan bertekad untuk menghentikan tabiat buruknya itu.

Lanya tidak mustahil untuk berhenti merokok pada usia lanjut.

Kajian mendapati bahawa ia tidak mustahil untuk berhenti merokok dan meraih manfaat hidup tanpa asap rokok.

### Bersenam dan giat aktif di bulan Syawal

Warga tua mungkin mempunyai aktiviti fizikal yang terhad semasa Ramadan disebabkan kepenatan sewaktu berpuasa dan perubahan pada jadual harian.

Mengurangkan pergerakan mempunyai kesan yang tidak baik bagi warga tua. Ia akan mengurangkan kekuatan otot mereka.

Kekuatan otot akan berkurangan dan risiko mengalami kemalangan meningkat.

Sambutan Lebaran sepatutnya termasuk menyediakan waktu bagi melakukan aktiviti senaman dan memulakan semula aktiviti fizikal.

Ia tidak pernah terlambat untuk bersenam dan kajian menunjukkan faedah bersenam pada setiap peringkat umur.

Ini termasuk faedah imunitei, mengurangkan risiko dementia dan kemurungan, juga mengurangkan risiko penyakit lain seperti kanser, penyakit jantung dan stroke.

### Elak kemurungan dan kesunyian

Dalam menyambut perayaan, kita tidak boleh lupa akan warga tua di kalangan kita yang mungkin tinggal bersendirian.

Mereka mungkin masih lagi bujang atau sudah kematian pasangan, mungkin tidak mempunyai anak-anak atau mungkin mempunyai anak-anak yang tinggal di luar negeri.

Warga tua yang keseorangan mempunyai kadar kemurungan yang lebih tinggi dan kesihatan tubuh yang lemah.

Kita patut hulurkan tangan pada warga tua baik dalam keluarga kita, kawan-kawan atau jiran bagi memastikan yang mereka rasa disokong dalam masa-masa ini.

Lanya mungkin agak sukar untuk dilakukan pada masa pandemik di mana kita mungkin mahu mengekang rangkaian sosial kita.

Terdapat banyak cara kita boleh memastikan bahawa mereka tidak dilupakan. Sebagai contoh, melalui panggilan telefon atau video chat atau menghantar hadiah makanan atau hamper.

Sekiranya anda menyambut Lebaran sendiri pada tahun ini, hulurkan tangan dan berhubung dengan orang lain. Lanya sangat penting untuk kekal melibatkan diri dalam masyarakat dan menjaga rangkaian sosial.

Aidilfitri merupakan masa yang sesuai untuk mengeratkan hubungan antara keluarga dan teman-teman.

Ia tidak mustahil untuk mempunyai masa yang selamat dan menyenangkan.

► *Penulis pakar dalam Perubatan Geriatrik dan Konsultan di Raffles International Medicine Centre.*

## Raya bukan alasan makan berlebihan-lebihan

## BERSAMA



NUR DHANIAH FAZIRA PADZLI



LATIHAN JASMANI: Jurulatih kesihatan mengendalikan program 'Steady Lah!' – Foto TTSH

PADA bulan puasa, tenaga akan berkurangan terutama pada waktu petang.

Bagaimanapun, ini tidak boleh menjadi alasan seseorang tidak aktif kerana senaman mempunyai banyak faedah, seperti menjaga atau meningkatkan sistem imunitei, meningkatkan mood seseorang, dan membantu meningkatkan mobiliti dan mengurangkan risiko jatuh di kalangan warga tua.

### Senaman di bulan puasa

Menurut Perunding Kanan di Jabatan Endokrinologi di Hospital Tan Tock Seng (TTSH), Dr Abdul Shakoor, penghidap diabetes harus didorong mengekalkan aktiviti fizikal normal mereka dalam Ramadan.

"Selain manfaat kesihatan biasa yang berkaitan dengan senaman, ini akan membantu langkah-langkah diet untuk mencapai penurunan berat badan, yang sangat penting bagi mereka yang berlebihan berat badan," kata Dr Abdul Shakoor.

Oleh itu, disyorkan untuk tetap

bersenam walaupun dalam bulan puasa.

Senaman intensiti ringan secara amnya digalakkan pada bulan ini.

Senaman intensiti tinggi atau frekuensi tinggi boleh menyebabkan tenaga anda berkurangan, mengakibatkan dehidrasi dan kadar gula darah rendah, terutama bagi penghidap diabetes.

Senaman boleh dilakukan pada waktu berlainan dalam bulan Ramadan; waktu yang ideal termasuk sebelum sahur atau selepas berbuka puasa atau selepas tarawih.

Mereka yang aktif secara fizikal dan bersenam secara kerap boleh bersenam pada waktu petang sebelum berbuka puasa.

Bagaimanapun, Dr Shakoor menasihatkan orang yang menggunakan ubat diabetes dan/atau insulin harus mengelakkan bersenam pada waktu ini, dan sebaliknya menunggu selepas berbuka puasa.

Elakkan bersenam di bawah terik matahari untuk mengelakkan dehidrasi dan kadar gula darah rendah.

Minum air secukupnya, tujuh hingga lapan gelas sehari, di antara waktu buka puasa dan sebelum subuh untuk memastikan badan anda terhidrasi untuk aktiviti harian anda.

Sekiranya anda mempunyai keadaan kronik seperti penyakit jantung atau buah pinggang, bincangkan pengambilan air dengan doktor.

Bagi mereka yang kerap bersenam, elakkan melakukan senaman intensiti tinggi untuk mengelakkan dehidrasi dan gula darah rendah dalam tempoh berpuasa.

Solat tarawih pada waktu malam yang melibatkan rukuk dan bersujud juga dianggap sebagai sebahagian daripada aktiviti fizikal harian.

Ubah rutin dengan sewajarnya berdasarkan keadaan badan anda. Sekiranya anda mempunyai penyakit kronik, tidak yakin dengan keadaan kesihatan anda atau hamil, dapatkan nasihat doktor anda sebelum bersenam.

### Berakhir puasa

Setelah bulan puasa berakhir, an-

da digalakkan meningkatkan intensiti dan kekerapan latihan anda, terutama dengan kecenderungan untuk makan makanan yang disiapkan semasa Hari Raya yang biasanya tinggi kalori dan lemak.

Cuba bersenam sekurang-kurangnya 150 minit seminggu.

Hari Raya juga tidak boleh dijadikan alasan untuk anda makan secara berlebihan.

Berikut adalah contoh kandungan kalori kuih dan senamannya yang setera:

- Sekeping tart nanas mengandungi 93 kcal. Empat tart bersamaan dengan satu mangkuk nasi. Anda perlu berjalan 28 minit untuk membakar kalori dari empat keping tart.

- Sekeping kuih bangkit mengandungi 15kcal, anda perlu berjalan kaki selama empat minit 30 saat untuk membakar kalori.

Ingatlah untuk tidak berlebihan makan walaupun rendah kalori.

Secara ringkasnya, anda digalakkan untuk membuat keputusan yang bijak dengan makan secara sederhana dan bersenam 150 minit seminggu atau seperti yang dinasihatkan oleh doktor anda.

Dalam norma baru ini, para jurulatih kesihatan menyediakan pelbagai aktiviti virtual melalui Zoom.

Aktiviti seperti senaman aerobik, bengkel memasak dan ceramah kesihatan.

Selain daripada itu, TTSH juga menyediakan pelbagai program seperti 'Walking Foodpedia', 'Rolling with wellness', 'Steady Lah!', 'Make it Siew Dai' dan 'Fitterlife'.

Program ini berlangsung selama 8 hingga 12 minggu. Ia sesuai bagi mereka yang menghidapi penyakit kronik, masalah berat badan atau mereka yang mahu menjalani gaya-hidup sihat.

► *Penulis Jurulatih Kesihatan (Health Coach), Hospital Tan Tock Seng (TTSH).*

## Makan secara sihat di Hari Raya

### Hidangan Sihat di Aidilfitri

- Kurangkan gula, minyak dan lemak dalam penyediaan biskut dan kek.

- Gunaan ½ atau ¾ daripada kuantiti gula yang biasa digunakan semasa menyediakan biskut dan kek.

- Gunaan daging yang telah dibuang lemak atau ayam yang telah dibuang kulit.

- Kurangkan makanan yang bersantan, bergoreng dan berminyak.

- Gantikan penggunaan santan dengan susu rendah lemak dalam penyediaan rendang atau kuah lontong.

- Potong ayam atau daging dalam saiz yang kecil.

- Gunaan ramuan tinggi serat untuk membuat biskut dan kuih raya seperti tepung bijirin penuh, oat dan buah prun.

- Kurangkan penggunaan pewarna tiruan dalam penyediaan kuih-muih, kek dan puding.

### Makan Sihat Lebaran

- Makan dalam saiz hidangan atau kuantiti yang kecil.

- Pilih makanan yang rendah kalori seperti buah-buahan serta makanan yang kurang minyak, lemak dan santan.

- Pilih makanan yang tinggi serat untuk mengelakkan sembelit.

- Hadkan pengambilan makanan manis dan lemak seperti dodol.

- Pilih buah-buahan segar sebagai snek atau pencuci mulut.

- Hadkan pengambilan makanan tinggi garam seperti kerepok.

- Minum air kosong berbanding minuman berperisa berkarbonat atau minuman yang manis.

### Raikan Tetamu Secara Sihat

- Sediakan makanan dalam saiz hidangan yang kecil.

- Sediakan air kosong pada setiap waktu makan.

- Asingkan gula apabila menghidang teh atau kopi.

- Hidangkan pelbagai jenis sayur bersama hidangan utama.

- Hidang buah-buahan setiap waktu makan sebagai pencuci mulut.

- Sediakan makanan seperti sup berbanding kuah lemak.

- Elak menghidang asam, jeruk dan gula-gula.

### Pilihan Makanan/Minuman

- Pilih makanan yang rendah kalori seperti buah-buahan segar dahulu sebelum mengambil makanan yang lain.

- Utamakan makanan tanpa santan atau guna sedikit saja minyak

- Hadkan pengambilan makanan manis seperti wajik, kek dan kuih.

- Kawal pengambilan makanan anda dengan mengambil makanan dalam kuantiti yang sedikit.

- Guna pinggan yang bersaiz kecil bagi elak ambil makanan banyak.

- Elak duduk berhampiran dengan meja hidangan. Sekiranya anda duduk berhampiran dengan meja hidangan, ini menyebabkan anda mudah untuk mencapai makanan dan cenderung untuk mengambil makanan secara berlebihan.

- Pastikan anda tidak mengambil makanan secara berulang-ulang bagi mengelakkan makan berlebihan.

- Ambil makanan yang secukupnya untuk mengelakkan pembaziran.

- Makan dengan perlahan dan nikmati makanan yang anda ambil.

- Pilih air kosong sebagai minuman utama.