



presented by



The country's major annual consumer nutrition promotion campaign

Pemeriksaan Kesehatan secara Berkala: Amalan yang mampu Menyelamatkan Nyawa

oleh Dr Noraida Omar dan Dr Yong Heng Yaw

Perwakilan Persatuan Komposisi Tubuh Badan Malaysia

Pemeriksaan kesehatan ialah pahlawan yang tidak dikenali dalam langkah pencegahan awal penyakit. Ia merangkumi beberapa siri ujian kesehatan yang direka untuk mengenalpasti potensi berlakunya masalah kesehatan atau penyakit sebelum munculnya gejala, yang membolehkan kita mengambil tindakan awal untuk kesehatan yang lebih baik. Pada hakikatnya, ia berfungsi sebagai senarai semak yang penting untuk kesejahteraan kita. Tidak dinafikan bahawa pemeriksaan kesehatan ini penting, walau bagaimanapun Kajian Tinjauan Kebangsaan Kesehatan dan Mobirditi 2019 mendapati bahawa hanya 49% dewasa Malaysia menjalani pemeriksaan kesehatan. Keadaan ini amatlah membimbangkan kerana masih ramai individu, terutamanya mereka yang berisiko tinggi terhadap penyakit tidak berjangkit (NCDs) seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung, masih tidak menyedari status kesehatan mereka.

(1) Indeks Jisim Tubuh (BMI)

Di Malaysia, 1 daripada 12 orang dewasa mempunyai kesemua tiga faktor risiko utama NCDs (tekanan darah tinggi, gula dalam darah yang tinggi, dan kolesterol darah yang tinggi), pelaksanaan tindakan segera tidak dapat disangkal lagi. Untungnya, melalui pemeriksaan kesehatan ini, risiko NCD dapat dikenalpasti dengan mudah. Mengetahui tahap kesehatan anda boleh membezakan antara kesehatan proaktif dan rawatan reaktif, sama ada ia adalah Indeks Jisim Tubuh (BMI), tekanan darah, atau jumlah kolesterol (TC) yang tinggi.

Pemeriksaan Fizikal

Pemeriksaan fizikal melibatkan penilaian dalam pelbagai aspek kesehatan dan komposisi tubuh badan anda. Pemeriksaan ini terutamanya melibatkan Indeks Jisim Tubuh (BMI), ukur lilit pinggang, peratusan lemak badan, dan pengukuran tekanan darah. Berikut merupakan huraian mengenai parameter ini dan apa yang perlu anda ketahui.

Antara salah satu metrik yang penting dalam pemeriksaan fizikal ialah Indeks Jisim Tubuh (BMI). Sebagai indeks mudah bagi berat dan tinggi, BMI merupakan alat yang digunakan untuk mengklasifikasikan individu ke dalam kumpulan berat badan yang berbeza (iaitu kurang berat badan, normal, berlebihan berat badan, dan obesiti). Bertentangan dengan kepercayaan yang tular, BMI bukanlah pengukuran secara langsung lemak badan, tetapi merupakan anggaran jumlah lemak badan. Oleh itu, ia lebih tepat berbanding mengukur berat badan sahaja.

Mencapai julat BMI yang normal (antara 18.5 dan 24.9 kg/m²) amatlah digalakkan. Walau bagaimanapun, setiap individu perlu berhati-hati jika mereka mendapati diri mereka tergolong dalam kategori julat yang lebih tinggi iaitu antara 25.0 dan 29.9 kg/m² (dikategorikan sebagai berlebihan berat badan) dan melebihi ≥30.0 kg/m² (termasuk dalam kategori obesiti). Berlebihan berat badan atau obesiti menunjukkan pengumpulan lemak yang tidak normal atau berlebihan, di mana ia boleh meningkatkan risiko kesehatan, meningkatkan risiko untuk menghidap pelbagai NCDs seperti penyakit jantung, diabetes dan hipertensi.

(2) Ukur Lilit Pinggang

Ukur lilit pinggang ditakrifkan sebagai ukurlilit pinggang anda. Pengukuran ini boleh dilakukan dengan mudah menggunakan pita pengukur di sekitar bahagian abdomen seseorang di mana hujung rusuk bertemu dengan bahagian atas tulang pinggul. Walaupun pengukuran ini kelihatan mudah, tetapi pengukuran kecil ini mampu memberikan petunjuk yang penting mengenai status kesehatan anda. Pengukuran ukur lilit pinggang dapat memberikan maklumat mengenai bagaimana lemak disebar di kawasan abdomen seseorang.

Sasarkan untuk mencapai ukur lilit pinggang kurang daripada 90 cm bagi lelaki dan kurang daripada 80 cm untuk wanita. Jika pengukuran ukur lilit pinggang melebihi nilai-nilai ini, ia membawa maksud bahawa anda berisiko tinggi untuk mendapat NCDs.

(3) Peratusan Lemak Badan

Peratusan lemak badan ialah sebahagian daripada pengukuran komposisi tubuh badan. Ia merujuk kepada sebahagian daripada berat badan seseorang yang terdiri daripada tisu lemak, termasuklah lemak simpanan dan lemak penting. Maklumat ini penting untuk menilai status kesihatan secara menyeluruh dan mengenal pasti risiko yang berpotensi menyebabkan pelbagai keadaan kesihatan seperti obesiti, diabetes, dan penyakit jantung. Terdapat beberapa kaedah (seperti analisis impedans bioelektrik, teknik lipatan kulit, pengukuran antropometrik, dan lain-lain) tersedia untuk mengukur peratusan lemak badan. Walaupun ketepatan kaedah mengukur mungkin berbeza, kaedah-kaedah ini memberikan gambaran menyeluruh tentang kesihatan, kecergasan, dan status pemakanan seseorang, yang membolehkan penghasilan intervensi peribadi dan hasil yang lebih baik.

Untuk kesihatan yang optimum, lelaki harus mencapai peratusan lemak badan kurang daripada 25%, manakala wanita harus mencapai kurang daripada 35%. Ini adalah sangat penting kerana melebihi peratusan yang disarankan boleh menyebabkan peningkatan risiko menghidap NCDs seperti penyakit jantung, diabetes, dan hipertensi.

(4) Tekanan Darah

Parameter ini merujuk kepada tekanan darah yang mengalir melalui arteri anda, yang merupakan penunjuk penting untuk kesihatan jantung anda. Tekanan darah diukur dalam dua bacaan: tekanan sistolik iaitu tekanan darah semasa jantung anda berdegup, dan tekanan diastolic iaitu tekanan darah semasa jantung anda berehat di antara degupan.

Untuk kesihatan yang optimum, sasaran untuk bacaan tekanan sistolik adalah kurang daripada 120-129 mmHg manakala tekanan diastolik perlulah kurang daripada 80-84 mmHg. Bacaan ini menunjukkan sistem kardiovaskular yang sihat. Walau bagaimanapun, bacaan tekanan sistolik yang melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih daripada 90 mmHg, memberikan petunjuk yang signifikan mengenai peningkatan risiko menghidap NCDs seperti hipertensi, strok, dan penyakit jantung.

Profil Ujian Darah

Penilaian profil ujian darah merupakan salah satu penunjuk kesihatan yang penting dalam darah. Walaupun banyak parameter diukur, artikel ini akan memberi tumpuan kepada penjelasan dua petunjuk penting: tahap glukosa darah dan profil lipid. Berikut adalah penjelasan mengenai petunjuk penting ini.

(1) Tahap Glukosa Darah

Glukosa darah, yang berasal daripada makanan, ialah sumber tenaga utama tubuh badan kita. Apabila kita memakan sesuatu makanan, tubuh kita memecahkannya menjadi glukosa, seterusnya dilepaskan ke dalam aliran darah. Insulin ialah hormon penting yang membantu dalam pengangkutan glukosa dari darah ke sel-sel dalam tubuh badan. Oleh itu, mengganggu proses ini boleh mengakibatkan peningkatan paras glukosa dalam darah. Sebagai contoh, diabetes merupakan penyakit yang dinilai melalui paras glukosa darah yang melebihi julat normal secara konsisten.

Untuk kesihatan yang optimum, disarankan untuk mencapai paras glukosa darah kurang daripada nilai 7.8 mmol/L untuk ujian glukosa darah rawak dan mencapai nilai kurang daripada 5.6 mmol/L untuk ujian glukosa darah berpuasa. Memantau tahap glukosa darah anda adalah penting kerana melebihi julat ini meningkatkan risiko menghidap NCDs seperti diabetes.

(2) Profil Lipid

Lipid ialah istilah lain yang merujuk kepada lemak dalam tubuh badan kita, dan ia memainkan peranan penting dalam kesihatan kita. Walau bagaimanapun, ia boleh menyebabkan masalah kesihatan yang ketara apabila ia menunjukkan

nilai yang tidak seimbang. Oleh itu, profil lipid merujuk kepada ujian darah menyeluruh yang mengukur pelbagai komponen, termasuklah kolesterol, kolesterol HDL (kolesterol baik), kolesterol LDL (kolesterol buruk), dan trigliserida.

Untuk profil lipid yang sihat, setiap individu dinasihatkan untuk mencapai nilai yang berikut:

- Kolesterol (TC): Kurang daripada 5.2 mmol/L
- Kolesterol HDL: Melebihi 1.45 mmol/L (lelaki), melebihi 1.68 mmol/L (wanita)
- Kolesterol LDL: Kurang daripada 2.6 mmol/L
- Trigliserida: Kurang daripada 2.26 mmol/L

Tahap kolesterol darah yang tinggi boleh menjadi isyarat bahaya untuk menghidap NCDs yang berpotensi seperti diabetes dan penyakit jantung. Oleh itu, setiap individu haruslah menjalani pemeriksaan kesihatan dan memantau profil lipid mereka secara berkala.

Pelan Tindakan

Memastikan kesihatan anda adalah semudah menandakan kalendar anda dan memberikan komitmen untuk menjalani pemeriksaan Kesihatan secara berkala, termasuklah menjalani pengukuran komposisi tubuh badan. Secara amnya, setiap individu haruslah menghadiri pemeriksaan kesihatan dua tahun sekali. Walau bagaimanapun, bagi mereka yang berumur lebih dari 40 tahun dan mempunyai sejarah keluarga menghidap NCDs dan faktor risikonya, adalah dinasihatkn untuk menjadualkan pemeriksaan kesihatan setiap tahun atau lebih kerap mengikut nasihat doktor anda.

Walaupun bagaimanapun, mengambil tindakan terhadap kesihatan anda bukan hanya melalui menghadiri temujanji pemeriksaan kesihatan berkala tetapi juga mengamalkan gaya hidup sihat yang diperlukan untuk memastikan setiap parameter pemeriksaan kesihatan anda kekal dalam julat "normal". Ini termasuklah dengan mengamalkan tabiat pemakanan yang sihat, melibatkan diri dalam aktiviti fizikal harian, mendapat tidur yang mencukupi, menguruskan tahap stres, dan berhenti merokok.

Untuk pembaca yang ingin menilai tahap risiko mereka mendapat NCDs, anda boleh merujuk laman web berikut:

Kalkulator Indeks Jisim Tubuh (BMI)

Walaupun bukan secara khusus kalkulator risiko untuk NCDs, mengira BMI anda boleh menjadi petunjuk berharga tentang risiko kesihatan yang berkaitan dengan berat badan.

Pautan: https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm

Ujian Risiko Diabetes Jenis 2

Alat mudah ini membantu mengenalpasti risiko anda untuk mendapat penyakit diabetes jenis 2 berdasarkan umur, berat badan, sejarah keluarga, dan tahap aktiviti fizikal.

Pautan: <https://www.cdc.gov/diabetes/takethetest/>

Kalkulator Skor Risiko Framingham

Alat ini boleh menilai risiko anda untuk menghidap penyakit kardiovaskular (CVD) dalam tempoh 10 tahun berdasarkan faktor-faktor seperti umur, jantina, tahap kolesterol, tekanan darah, status merokok, dan lain-lain.

Pautan: <https://reference.medscape.com/calculator/252/framingham-risk-score-2008>

Kesimpulan

Kesihatan ialah kekayaan terbesar kita, dan menghadiri pemeriksaan kesihatan secara berkala, seperti pengukuran komposisi badan, tidak seharusnya dipandang enteng. Dalam dunia moden ini, risiko untuk menghidap NCDs kian meningkat saban hari. Namun, dengan mengambil bertindak mudah melalui menjalani pemeriksaan kesihatan secara berkala, kita memiliki kuasa untuk mengesan dan mencegah ancaman senyap ini sebelum ia menjadi lebih serius.

Oleh itu, menjalani pemeriksaan kesihatan sekurang-kurangnya sekali setiap dua tahun (atau setiap tahun bagi mereka yang berumur lebih dari 40 tahun) di hospital atau klinik berdekatan adalah penting. Walau bagaimanapun, adalah penting bagi kita mengambil langkah yang tepat dalam kehidupan seharian kita untuk meningkatkan usaha dalam memberi kesedaran kesihatan. Oleh itu, adalah penting untuk berbincang dengan pakar pemakanan atau dietitian untuk menjelaskan mengenai perbezaan antara ujian pemeriksaan kesihatan dan perubahan gaya hidup berbeza yang boleh dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan hidup anda. Dengan menjaga kesihatan kita hari ini, memantau dengan teliti parameter kesihatan kita, dan membuat penyesuaian gaya hidup yang diperlukan, kita telah membuka jalan untuk masa depan yang lebih sihat. Pencegahan adalah penawar utama.

Artikel ini disumbangkan oleh Program Bulan Pemakanan Malaysia (NMM) 2024, sebuah inisiatif pendidikan pemakanan komuniti tahunan yang dianjurkan oleh Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM), Persatuan Dietitian Malaysia (MDA), dan Persatuan Komposisi Tubuh Badan Malaysia (MSBC).

Bulan Pemakanan Malaysia kini kembali dengan *Food-Fit-Fun Fair* yang menyeronok di Pavilion Bukit Jalil pada 22 hingga 26 Mei 2024 ini! Bawa keluarga anda dan sertai kami untuk aktiviti yang menyeronokkan, seperti pemeriksaan kesihatan secara percuma dan konsultasi pemakanan daripada pakar pemakanan serta dietitian, dan dapatkan barangan percuma dari pameran kami. Ketahui bagaimana setiap individu dalam keluarga dapat mencapai matlamat kesihatan dan kesejahteraan mereka untuk kehidupan yang lebih sihat. Untuk maklumat lanjut, layari <https://www.nutritionmonthmalaysia.org.my/>