

KOLEKSI ARTIKEL HARIAN METRO



**BAHAGIAN PERKHIDMATAN FARMASI
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA**

ISI KANDUNGAN

BIL.	TAJUK	MUKASURAT
1.	<u>SELAMAT JIKA IKUT ARAHAN DOKTOR</u>	5
2.	<u>PASTIKAN UBAT ANDA BERDAFTAR</u>	6
3.	<u>RISIKO BELI UBAT SECARA ONLINE</u>	7
4.	<u>FAHAM LABEL UBAT</u>	8
5.	<u>AWAS UBAT TRADISIONAL ADA RACUN BERJADUAL</u>	9
6.	<u>UBAT BIASA BOLEH ANCAM JANIN</u>	10
7.	<u>BAHAYA UBAT TIDAK BERDAFTAR</u>	11
8.	<u>RUJUK DOKTOR SEBELUM PUASA</u>	12
9.	<u>UBATAN KETIKA PUASA</u>	13
10.	<u>PASTIKAN SUPLEMEN SELAMAT</u>	14
11.	<u>DOS UBAT PESAKIT DIABETES PUASA</u>	15
12.	<u>BEKALAN UBAT KETIKA PERJALANAN, BERCUTI</u>	16
13.	<u>BAHAYA PELANGSING SIBUTRAMINE</u>	17
14.	<u>KETAHUI INTERAKSI UBAT-UBATAN</u>	18
15.	<u>INOVASI PENDISPENSAN UBAT MUDAHKAN PESAKIT</u>	19
16.	<u>AWAS SUNTIKAN VITAMIN C TAK BERDAFTAR</u>	20
17.	<u>TIP ELAK TERSILAP AMBIL UBAT</u>	21
18.	<u>UBAT GENERIK PULA DIDAFAR</u>	22
19.	<u>KESAN AMBIL UBAT TAHAN SAKIT</u>	23
20.	<u>RISIKO PENGGUNAAN BERLELUASA ANTIBIOTIK</u>	24
21.	<u>UBAT DAN WARGA EMAS</u>	25
22.	<u>REALITI VS FANTASI</u>	26
23.	<u>SIMPAN UBAT SECARA SISTEMATIK</u>	27
24.	<u>FAHAMI FUNGSI UBAT BANTU PEMATUHAN TERAPI</u>	28
25.	<u>KESAN BERBAHAYA PRODUK JAMU</u>	29
26.	<u>GOUT TAK BOLEH DIRAWAT SENDIRI</u>	30
27.	<u>NIKMAT SEMENTARA, SENGSA SELAMANYA</u>	31
28.	<u>PENYALAHGUNAAN DADAH DALAM SUKAN</u>	32
29.	<u>TIP MUDAH TELAN UBAT</u>	33
30.	<u>SYARAT IMPORT PRODUK UBAT-UBATAN</u>	34
31.	<u>PILIH UBAT DALAM TEMPOH PENYUSUAN BAYI</u>	35
32.	<u>EKZEMA ATOPI 'SERANG' BAYI</u>	36
33.	<u>SELAMATKAH UBAT ANAK ANDA?</u>	37
34.	<u>POLIFARMASI: APA PERLU ANDA TAHU?</u>	38
35.	<u>BAHAYA SALAH GUNA UBAT CERAH KULIT</u>	39
36.	<u>PROGRAM PEMULANGAN UBAT KE FARMASI</u>	40
37.	<u>PENGGUNAAN UBAT STEROID</u>	41
38.	<u>UBAT ANTASID KURANGKAN SAKIT PERUT</u>	42
39.	<u>PASTIKAN MAKLUMAT JITU SEBELUM GUNA PENCERAH KULIT</u>	43
40.	<u>BAHAN CEMAR PALSU DALAM UBAT KUAT</u>	44
41.	<u>SEMULA JADI TIDAK BERMAKNA SELAMAT</u>	45

42.	<u>PENTINGNYA PRODUK VITAMIN, MINERAL TAMBAHAN</u>	46
43.	<u>USAH TERJEBAK SINDROM 3 'P'</u>	47
44.	<u>KOLAGEN: ANTARA FAKTA DAN AUTA</u>	48
45.	<u>AMBIL VITAMIN IKUT KEPERLUAN BADAN</u>	49
46.	<u>KESAN PENGAMBILAN UBAT HORMON</u>	50
47.	<u>BAHAYA HIDU UBAT SEMBUR KEBAS</u>	51
48.	<u>UBAT TIRUAN MUDARAT KESIHATAN</u>	52
49.	<u>PASTIKAN KESERASIAN PRODUK SUPLEMEN</u>	53
50.	<u>WASPADA ELAK KERACUNAN UBAT</u>	54
51.	<u>WASPADA KESAN SAMPINGAN SELEPAS AMBIL UBAT</u>	55
52.	<u>PATUHI DOS BETUL ELAK MASALAH</u>	56
53.	<u>FAHAMI TEKNIK PENGGUNAAN INHALER</u>	57
54.	<u>PENGAMBILAN UBAT DI BULAN PUASA</u>	58
55.	<u>PATUHI DOS, SELANG MASA</u>	59
56.	<u>ELAK PRODUK GUNA YOHIMBINE</u>	60
57.	<u>BERITAHU AHLI FARMASI JIKA AMBIL SUPLEMEN</u>	61
58.	<u>BOLEH PUASA WALAU GASTRIK</u>	62
59.	<u>UBAT JUGA BOLEH DATANG MUDARAT</u>	63
60.	<u>WAKTU SESUAI MAKAN UBAT</u>	64
61.	<u>KESAN BURUK SUNTIKAN VITAMIN C</u>	65
62.	<u>SIMPAN UBAT DENGAN BETUL</u>	66
63.	<u>PENGAMBILAN INSULIN KETIKA BERPUASA</u>	67
64.	<u>KEPATUHAN KEPADA UBAT ANDA</u>	68
65.	<u>CARA BERI UBAT KEPADA ANAK</u>	69
66.	<u>AMBIL PARACETAMOL IKUT DOS DISARANKAN</u>	70
67.	<u>TEMBERANG IKLAN UBAT SAPU</u>	71
68.	<u>JENIS SERTA KAEDAH PENCEGAH KEHAMILAN</u>	72
69.	<u>FAKTA, MITOS UBAT GENERIK</u>	73
70.	<u>SJW ADA KESAN SAMPINGAN</u>	74
71.	<u>KESAN TERAPUTIK. TOKSIKOLOGI RAWATAN HERBA</u>	75
72.	<u>KOSMETIK SINTETIK, SEMULA JADI</u>	76
73.	<u>BOLEHKAH UBAT BIJI DIPOTONG ATAU DIHANCURKAN?</u>	77
74.	<u>PROSES SEDIA, SERAH UBAT</u>	78
75.	<u>ANTIEPILEPTIK KAWAL SAWAN</u>	79
76.	<u>KAJIAN SAINTIFIK GINGKO</u>	80
77.	<u>GLUTATHIONE DALAM PEMUTIHAN KULIT</u>	81
78.	<u>KESAN SAMPINGAN KERINTANGAN ANTIBIOTIK</u>	82
79.	<u>JANGKITAN, RAWATAN KUTU RAMBUT</u>	83
80.	<u>BEBASKAN DIRI DARIPADA NIKOTIN</u>	84
81.	<u>RISIKO BELI UBAT MELALUI INTERNET</u>	85
82.	<u>REALITI DAN FANTASI IKLAN UBAT</u>	86
83.	<u>BAHAYA ANAK BERKONGSI UBAT</u>	87
84.	<u>BACA DAN FAHAM LABEL UBAT</u>	88

85.	<u>BAHAYA UBAT PERANGSANG SEKS</u>	89
86.	<u>WARFARIN UBAT HALANG DARAH BEKU</u>	90
87.	<u>SISA UBAT BOLEH CEMAR ALAM</u>	91
88.	<u>BAHAYA AMBIL TESTOSTERON TANPA PRESKRIPSI</u>	92
89.	<u>BAHAYA KOSMETIK BERCAMPUR RAKSA</u>	93
90.	<u>FAHAMI KEPATUHAN MAKAN UBAT</u>	94
91.	<u>ASAM GELUGOR TAK KURUSKAN BADAN</u>	95
92.	<u>TIADA BUKTI GANJA BAIK UNTUK PERUBATAN</u>	96
93.	<u>OPTIMUM KESAN PIL PERANCANG</u>	97
94.	<u>PERLU PATUH RAWATAN TIBI</u>	98
95.	<u>MAKLUMAT KESIHATAN DI HUJUNG JARI</u>	99
96.	<u>PANDUAN AMBIL UBAT KETIKA MENYUSU</u>	100
97.	<u>PASTIKAN UBAT OTC BERDAFTAR DENGAN KKM</u>	101
98.	<u>BACA LABEL SETIAP KALI SEBELUM AMBIL UBAT</u>	102
99.	<u>GARAM HIDRASI RAWATAN MUDAH CIRIT BIRIT</u>	103
100.	<u>MENANGKIS MITOS RAWATAN METHADONE</u>	104
101.	<u>BAHAYA SALAH GUNA MISOPROSTOL</u>	105
102.	<u>PERANAN UBAT TRADISIONAL DAN KOMPLIMENTARI</u>	106
103.	<u>PENGAMBILAN UBATAN KETIKA RAMADAN</u>	107
104.	<u>PESAKIT DIABETES PERLU AWASI PARAS GULA KETIKA PUASA</u>	108
105.	<u>GLUCOSAMINE SERTA KEGUNAANNYA</u>	109
106.	<u>KESAN ADVERS UBAT BATUK TERHADAP BUDAK</u>	110
107.	<u>USAH BERLEBIHAN AMBIL SUPLEMEN</u>	111
108.	<u>USAH TINGGAL UBAT KETIKA BERAYA</u>	112
109.	<u>RISIKO SALAH GUNA UBAT TAHAN SAKIT</u>	113
110.	<u>PENAWAR DERITA PENGHIDAP INSOMNIA</u>	114
111.	<u>BAHAYA BELI UBAT DALAM TALIAN</u>	115
112.	<u>PENTING AMALAN KESELAMATAN PENGUBATAN</u>	116
113.	<u>KESAN BURUK DOPING TIDAK HANYA DI PADANG</u>	117
114.	<u>PERSEDIAAN UBAT JEMAAH HAJI</u>	118
115.	<u>KENAL PASTI FARMASI INTERNET YANG SAH</u>	119
116.	<u>MABUK PERJALANAN DAN RAWATAN UBAT-UBATAN</u>	120
117.	<u>HATI-HATI UBAT JERAWAT BOLEH CETUS ALAHAN</u>	121
118.	<u>BAHAYA SALAH GUNA PRODUK PENCERAH KULIT</u>	122
119.	<u>PILIHAN UBAT UNTUK MERAWAT KETUAT</u>	123
120.	<u>PENGAMBILAN UBAT-UBATN G6PD</u>	124

Selamat jika ikut arahan doktor



Apa itu ubat?

Setiap orang boleh jatuh sakit, tetapi ada pelbagai cara untuk kita pulih semula. Antaranya dengan pengambilan ubat. Namun, adakah kita benar-benar mengenali ubat yang diambil?

Sebenarnya, ramal tidak pasti dengan ubat-ubatan diambil kerana wujud lambakan di pasaran. Berdasarkan kajian peringkat kebangsaan kali kedua 'A National Survey on Use of Medicines' (NSUM II) yang dijalankan pada 2012, hanya separuh iaitu 56.6 peratus pengguna ubat di Malaysia tahu menggunakan ubat secara betul dan berkualiti.

Mengikut definisi, ubat adalah bahan kimia yang digunakan untuk mengawal, merawat atau mencegah penyakit. Di Malaysia, ubat-ubatan dikawal penggunaan, penjualan dan pengagihannya melalui Akta Racun 1952.

Secara umumnya, ubat selamat

dan semakan label hologram MeditagTM menggunakan alat dekoder Meditag di farmasi.

Untuk mem-

hami kate-

gori ubat me-

ngikut perun-

dangan dengan

lebih lanjut, ia

boleh dibaha-

gikan kepada ka-

tegori ubat am dan

ubat terkawal.

Ubat am ialah ubat

yang boleh dibeli dari-

pada farmasi dan kedai

biasa seperti ubat demam (Parace-

tamol) dan vitamin.

Ubat terkawal pula terbahagi

kepada dua iaitu ubat dengan pre-

skripsi (slip ubat) yang boleh dipe-

roleh hanya melalui doktor atau ahli

farmasi, contohnya ubat-ubatan

untuk rawatan hipertensi dan an-

tibiotik, manakala ubat tanpa pre-

skripsi pula boleh diperolehi dari

pada ahli farmasi tanpa preskripsi

seperti ubat selesoma, batuk dan

krim keagatalan kulit.

Apabila membincangkan men-

genal ubat, terus terlintas dalam

bentuk biji tetapi hakikatnya ubat mempunyai pelbagai bentuk dosel.

Pengguna perlu mengetahui ke-

dose setiap ubat yang diambil ke-

ran ia berkait rapat dengan cara

pengambilan atau penggunaannya

dalam mengawal kesihatan, me-

rawat atau mencegah sesuatu pe-

nyakit.

Antara bentuk dosel ialah tablet,

kapsul, ubat minum, ubat sapu, ubat

sedut, ubat suntikan, ubat titisan

atau salap mata, ubat titisan atau

semburan hidung dan ubat sisipan

apa yang berfaku, ramal keliru un-

tuk mengenal pasti nama sesuatu

ubat.

Nama generic adalah nama ki-

mia atau nama bahan aktif ubat

yang diguna pakai di seluruh du-

nia, manakala nama dagangan atau

nama talah yang diberi syarikat

pengeluar atau pengilang ubat.

Oleh itu, pengguna digalakkan

mengetahui nama generic ubat dan

bukan nama dagangan untuk me-

ngelak kekeliruan ketika ingin

mengambil atau menggunakan

ubat.

Bukan saja nama dagangan atau

nama ubat akan berlainan darija-

da setiap pengeluar, malah bentuk dan warna ubat juga berbeza.

Justeru, mengetahui nama ge-

nerik atau nama tuhan aktif ubat

boleh mengelak terambil ubat salah

atau mengambil dua ubat sama teta-

pi berbeza warna dan nama jenama.

Tempat simpanan ubat juga penting

bagi memastikan ia dalam keadaan

baik.

Elak simpan di dalam bilik man-

di, dekat sinki, atas tingkap atau

dalam kereta kerana suhu dan ke-

lembapan yang tidak sesuai boleh

merosakkan ubat.

Jika masih keliru atau ada per-

tanyaan berkaitan ubat-ubatan,

pengguna boleh menghubungi Pu-

sat Panggilan Farmasi Kebangsaan

di Hospital Kuala Lumpur (HKL)

menurut talian 1800 88 6722.

Waktu operasi pusat panggilan

ini dari 8 pagi hingga 5 petang. Se-

lain itu, pengguna boleh menyam-

paikan soalan ke e-mel pharma-

cy@mh.gov.my

Artikel ini disediakan oleh Bahagian Perkhidmatan Farmasi, Kementerian Kesihatan Malaysia

Metro Ahad

11 MEI 2014 •

Pastikan ubat anda berdaftar



Kita mengambil ubat dengan preskripsi untuk menangani masalah kesihatan, manakala produk suplemen pula sebagai tambahan kepada nutrisi harian. Namun, pernahkah kita fikirkan sama ada produk berkenaan selamat?

Kadangkala kita ter-baca berita mengenai ubat atau produk suplemen yang mendatangkan kesan buruk kepada pengguna. Mengapakah perkara ini berlaku?

Adakah tiada pihak berkuasa mengawasi perkara itu dan siapa bertanggungjawab terhadap keselamatan ubat dan suplemen kesihatan di pasaran?

Semua ubat dan produk kesihatan perlu berdaftar dengan Kementerian Kesihatan, Malaysia (KKM), manakala produk kosmetik perlu dinotifikasi sebelum dipasarkan.

Biro Pengawalan Farmaseutikal Kebangsaan (BPFK) adalah agensi bertanggungjawab dalam memastikan

kualiti, keberkesanan dan keselamatan ubat, produk kesihatan dan kosmetik.

BPFK membabitkan enam pusat yang menjalankan pelbagai tugas spesifikasi bagi memastikan ubat dan produk kesihatan adalah berkualiti, selamat dan berkesan untuk digunakan.

Pengguna juga bertanggungjawab memastikan produk digunakan selamat dengan memeriksa terlebih dahulu produk yang digunakan berdaftar dengan KKM.

Produk berdaftar perlu dilabel dengan nombor pendaftaran unik yang bermula dengan MAL dan diikuti dengan lapan nombor siri dan diakhiri dengan satu huruf.

Setiap huruf merujuk kepada klasifikasi produk itu. Label A bermaksud preskripsi, label X bermaksud bukan preskripsi, manakala label T bermaksud tradisional.

Selain nombor pendaftaran, produk, pengguna boleh memastikan ketulenan produk dengan melihat pada hologram Meditag pada label di luar kotak produk.

Hologram Meditag adalah pelekat bersinar berwarna perak yang mempunyai ciri-ciri keselamatan.

Bagi membolehkan pengguna memeriksa ketulenan label hologram Meditag pada kotak ubat, KKM membekalkan sejenis peranti dinamakan dekoder Meditag.

Alat ini dibekalkan kepada semua premis farmasi berlesen dan pejabat Cawangan Penguatkuasaan Farmasi di setiap negeri.

KKM menitikberatkan keselamatan pengguna. Jika ada pertanyaan atau kemusykilan berkaitan pendaftaran ubat, produk kesihatan, dan kosmetik pengguna, anda boleh menghubungi pegawai Helpdesk BPFK di talian 03-7883 5560 atau 03-7883 5561. Waktu panggilan dari jam 8 pagi hingga 5 petang.

Orang awam juga boleh mendapatkan maklumat di laman web rasmi BPFK iaitu www.bpfk.gov.my serta laman Facebook BPFK.

DISEDIAKAN Bahagian
Perkhidmatan Farmasi,
Kementerian Kesihatan
Malaysia.

Risiko beli ubat secara online

Perkembangan sains dan teknologi memberi peluang dan kaedah baru kepada peniaga untuk memasarkan produk mereka, terutama melalui media sosial dan laman web.

Pengguna tidak perlu bersusah payah untuk keluar membeli kerana kini semua pembelian boleh dibuat secara atas talian.

Bagaimana pun, pengguna membeli ubat dan produk kesihatan melalui Internet terdedah kepada bahaya kerana status sebenar produk dan penjualnya tidak dapat disahkan.

Kebanyakan iklan dalam Internet mempromosi produk berkenaan memaparkan testimoni dan tuntutan perubahan yang segera

direka tanpa asas dan tidak berlandaskan kepada bukti saintifik untuk menyokong dakwaan mereka.

Ubat dan produk kesihatan dijual melalui Internet diragui kerana status keselamatan, kualiti dan keberkesanananya tidak dapat dipastikan.

Kemungkinan produk adalah palsu atau tidak berdaftar dengan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), pengguna tidak mendapat khidmat nasihat lengkap mengenai penggunaan ubat dan produk kesihatan itu.

Produk palsu dan tidak berdaftar mungkin dihasilkan di premis tidak berlesen yang tidak menyedaikan persekitaran bersih dan

tidak mematuhi Amalan Pengilangan Baik (GMP) seperti diterangkan pihak berkuasa.

GMP adalah kriteria yang perlu dipatuhi dalam penghasilan semua produk farmaseutikal dan produk tradisional. Produk dihasilkan oleh pengeluar yang tidak mematuhi GMP terdedah kepada pencemaran kuman dan logam berat seperti merkuri, arsenik, kadmium atau plumbum.

Bahan ini menyebabkan pengguna terdedah kepada bahaya seperti kerosakan buah pinggang dan boleh membawa maut.

Pengguna juga tidak dibenar membeli produk ubat dari laman web luar negara yang kemudian dihantar melalui pos atau perkhid-

matan kurier ke negara ini.

Bahagian Penguatkuasaan Farmasi, KKM mempunyai kuasa untuk tidak membenarkan dan merampas produk tidak berdaftar yang diimport masuk ke negara ini.

Pegawai penguat kuasa farmasi ditempatkan di semua pintu masuk kastam, termasuk di pusat mel dan kurier, untuk memantau dan menyaring pengimportan ubat kusan disyaki mengandungi ubat tidak berdaftar.

Semua produk farmaseutikal di Malaysia, termasuk produk dari luar negara, perlu berdaftar dengan KKM sebelum dipasarkan kepada pengguna.

Produk berdaftar mempunyai

dua ciri, iaitu nombor pendaftaran (contoh: MAL20085264A) dan hologram meditag. Produk berdaftar dinilai dari segi kualiti, keberkesanan dan keselamatannya sebelum dijual kepada pengguna.

Pengguna boleh menyemak status pendaftaran semua produk ubat di portal rasmi Bahagian Perkhidmatan Farmasi (BPF), di www.pharmacy.gov.my.

Semakan paling mudah adalah dengan memasukkan nama produk atau nombor pendaftaran. Jika produk itu berdaftar, maklumat produk dan status pendaftarannya akan dipaparkan.

DISEDIAKAN: Bahagian Perkhidmatan Farmasi, KKM

FAHAM!

Label ubat



Penggunaan ubat yang betul mengikut nasihat ahli farmasi dan arahan doktor penting bagi mendapatkan rawatan berkesan dan selamat. Semua informasi penting berkaitan penggunaan ubat ada pada labelnya.

Tidak membaca label ubat dengan betul boleh mengundang pelbagai masalah. Lebih-lebih lagi dalam kes membabitkan pengambilan ubat dalam kalangan kanak-kanak, atau pesakit kronik yang mengambil pelbagai jenis ubat.

Antara masalah berkaitan berlaku adalah kekeliruan berkaitan dos dan masa pengambilan ubat. Pengambilan ubat berlebihan dos, masa pengambilan ubat kurang tepat, pengambilan ubat salah dan pengambilan ubat untuk individu lain adalah contoh kesilapan yang boleh berlaku.

Perkara ini kerap terjadi dalam sesebuah keluarga yang mempunyai lebih daripada seorang anak mahupun mempunyai ramai ahli yang duduk sebumbung.

Jawapan bagi semua permasalahan ini masalah di atas ada pada label setiap ubat iaitu maklumat berkaitan dos dan cara pengambilan ubat. Baca dengan teliti dan fahami dos diperlukan serta masa paling sesuai untuk mengambilnya.

Situasi kesilapan dalam pengambilan ubat-ubatan sebenarnya boleh dielak jika label ubat dibaca dengan teliti. Pemahaman label ubat dengan tepat membantu pengambilan ubat dengan betul dan selamat.

Ada masanya ubat dibekalkan bukan dalam sampul plastik. Mungkin kita menerima atau membeli ubat dalam bungkusan berbentuk kotak atau botol. Pelbagai maklumat juga ada pada label di kotak bungkusan ubat atau botol itu.

Pengguna digalakkan mengetahui nama generik ubat dan bukan nama dagangan ubat untuk mengelak kekeliruan. Namun masih ramai tidak faham dan keliru dengan nama sebenar sesuatu ubat.

Nama penuh ubat perlu dalam nama generik, bukan nama dagangan. Nama generik adalah nama kimia atau nama bahan aktif ubat yang diguna pakai di seluruh dunia.

Misalnya, 'Paracetamol' adalah nama generik ubat, nama dagangan atau jenama pula diberi syarikat pengeluar atau pengilang ubat dan ia berbeza daripada satu pengeluar ke pengeluar lain.

Justeru, pengguna ada hak untuk mengetahui nama generik ubat yang diambil atau dibekalkan. Jika anda menerima sampel ubat yang tertulis nama ubat seperti ubat demam, ubat tahan sakit atau ubat sendi, anda berhak meminta nama ubat itu ditulis dalam nama generik atau bahan aktif ubat bagi mengelak kekeliruan atau kesilapan pengambilannya.

Akhir sekali, maklumat mengenai tarikh luput juga boleh didapati pada label ubat anda. Tarikh luput pada produk ubat-ubatan hanya sah selagi ia disimpan dalam bekas asai, tertutup dan mengikut cara penyimpanan diarah pengilang.

Ada juga ubat menjadi pendek tarikh luputnya selepas dibuka dan semua perkara ini dinyatakan pada label ubat.

ARTIKEL ini disediakan Bahagian Perkhidmatan Farmasi Kementerian Kesihatan

Metro Ahad | **Xpresi** | **E29**
1 JUN 2014



UBAT tradisional daripada herba juga beracun.

Awas ubat tradisional ada racun berjadual

Penggunaan produk tradisional sebagai alternatif kepada ubat-ubatan moden semakin menjadi pilihan kerana produk tradisional dikatakan lebih selamat, kurang atau tiada kesan sampingan dan boleh membantu proses pemulihan secara semula jadi.

Produk tradisional sering digunakan untuk mengubati penyakit sendi, selesama, batuk, untuk kesihatan lelaki dan mengurangkan berat badan.

Produk yang diklasifikasikan sebagai tradisional ialah produk kesihatan yang tidak mengandungi atau hanya mengandungi racun berjadual dalam kuantiti kecil (wujud secara semula jadi daripada tumbuh-tumbuhan).

Kuantiti racun berjadual yang dibenarkan dalam produk tradisional haruslah berada dalam had ditetapkan oleh Biro Pengawasan Farmaseutikal Kebangsaan (BPFK). Produk tradisional, selain mengandungi sumber tumbuh-tumbuhan, juga mengandungi sumber mineral dan haiwan.

Campur palsu produk tradisional berlaku apabila produk dicampurkan dengan racun berjadual untuk memberi kesan segera kepada pengguna. Kesan segera ini akan menarik minat pengguna dan seterusnya melariskan produk dalam waktu yang singkat.

Pengeluar produk ini sering mengambil pengguna dengan iklan yang menarik, disertakan dengan testimoni pengguna. Selain itu, ayat tarikan atau 'tagline' yang menunjukkan penggunaan produk boleh memberi kesan cepat tanpa kesan sampingan juga digunakan.

Produk tradisional biasanya dipasarkan secara jualan langsung, Internet, kedai produk kesihatan dan di kaki lima, yang paling popular sudah pasti melalui laman sosial seperti Facebook dan Instagram.

Penggunaan produk tradisional yang dicemari racun berjadual ini boleh menyebabkan kesan mudarat yang serius. Kuantiti racun yang dicampurkan tidak dikawal. Tiada sebarang ujian makmal dijalankan oleh pengeluar untuk memastikan produk tradisional yang dicemari racun ini selamat dan berkualiti.

Sebagai contoh, produk tradisional tidak berdaftar bernama Figure Up yang dilabelkan sebagai selamat dan 100 peratus semula jadi, dikesan mengandungi racun berjadual Sibutramine. Kesan penggunaan ubat ini menyebabkan kesan mudarat serius kepada pengguna seperti mengalami sawan dan pendarahan ulser duodenal.

Satu kes terkini membabitkan produk tradisional, Majun Dua Is timewa, apabila Pusat Pemantauan Kesan Advers Ubat Kebangsaan BPFK menerima 24 laporan kesan mudarat seperti peningkatan berat badan, peningkatan enzim hati mengakibatkan beberapa penyakit berkaitan hati, kegagalan buah pinggang berfungsi secara akut.

Penyakit lain seperti Cushing's Syndrome, muka membengkak, kegatalan dan alergi, peningkatan kadar kolesterol, sakit kepala, sakit perut, najis berdarah, muntah, sakit dada, tulang rapuh, sesak nafas, jangkitan kuman dan gangguan perjalanan darah pesakit.

Hasil ujian oleh BPFK mendapati produk ini mengandungi dexamethasone iaitu sejenis kortikosteroid yang dikawal di bawah Akta Racun 1952. Maklumat lanjut mengenai produk tradisional yang dicampur palsu boleh diperolehi melalui laman sesawang, www.pharmacy.gov.my dan portal bpfk.gov.my.

Bagi memberi kesan penggunaan yang optimum serta pelbagai kelebihan kepada pengguna, ada produk tradisional dicampur palsu dengan lebih daripada satu jenis racun berjadual. Antara kombinasi racun berjadual popular ialah Chlorpheniramine-Dexamethasone dan Paracetamol-Phenylbutazone. Kombinasi racun berjadual boleh mencecah empat jenis racun berjadual berlainan dalam satu produk.

Bagi mengelakkan penggunaan produk tradisional dicemari bahan campur palsu, pengguna perlu bijak memilih produk yang dibeli. Elakkan diri daripada terpengaruh dengan agenda penjual produk terlarang ini.

Artikel ini disediakan Bahagian Perkhidmatan Farmasi, KKM

E28 | Sihat

Metro Ahad
8 JUN 2014

Ubat biasa boleh ancam janin

Ibu hamil lemah daya tahan elok bincang ahli farmasi



BINCANG dengan doktor sebelum ambil ubat.

Pada November 1956, ubat bernama thalidomide dipasarkan untuk tujuan sedatif, selesema, gangguan tidur, senggugut dan tahan muntah.

Namun, selepas enam tahun di pasaran, penjualan dan penggunaan ubat ini diharamkan kerana didapati boleh mengakibatkan kecacatan kepada bayi dilahirkan.

Tiada yang lebih penting bagi ibu hamil daripada kesihatan dan keselamatan anak dikandung. Selepas kejadian thalidomide, semua ubat yang digunakan ketika kehamilan diberi perhatian dan pengawasan ketat.

Pelbagai faktor menyumbang kepada penggunaan ubat ketika hamil. Biasanya wanita akan mengalami kemerosotan daya tahan badan dan mudah mendapat penyakit biasa seperti demam, selesema, batuk atau penyakit ringan lain, terutama sewaktu awal kehamilan.

Dalam tempoh tiga bulan pertama kehamilan (trimester pertama), organ janin berkembang. Dalam tempoh ini, janin sensitif kepada ubat-ubatan dan boleh mengakibatkan kecacatan kongenital.

Sesetengah ubat boleh menyebabkan sama ada keguguran atau bayi yang dilahirkan cacat. Ubat ini dikenali sebagai teratogen.

Kesan ubat teratogen pula bergantung kepada jumlah dan masa diambil oleh wanita hamil. Secara umumnya, risiko buruk terhadap janin meningkat apabila jumlah diambil dan kekerapan pengambilan meningkat. Oleh itu, ubat hanya diberi kepada wanita hamil jika perlu dan dalam jumlah (dos) minimum.

Dalam tempoh kehamilan, menggunakan ubat adalah satu pilihan. Mungkin ada sedikit perbezaan keputusan untuk menggunakan ubat ketika tempoh kehamilan berbanding sewaktu tidak hamil.

Sebagai contoh, jika wanita hamil mengalami selesema,



mungkin lebih baik memilih tidak mengambil ubat berbanding amalan biasa ketika tidak hamil.

Bagaimanapun, dalam sesetengah keadaan, wanita hamil perlu mengambil ubat untuk menyembuh atau mengawal penyakit seperti dalam rawatan angkitan kuman pada pundi kencing, asma, kencing manis atau darah tinggi.

Ubat juga diperlukan dalam keadaan loya dan muntah yang teruk, risiko keguguran kandungan atau kelahiran prematur.

Ibu hamil perlu berbincang dengan pengamal perubatan mahupun ahli farmasi sebelum mengambil sebarang jenis ubat, vitamin, produk herba, termasuk makanan tambahan, atau sebarang suplemen yang dibeli di Internet.

Perlu ditingatkan supaya jangan

berhenti mengambil ubat yang diberi pengamal perubatan kepada anda melainkan disuruh berbuat demikian ketika anda hamil.

Bincang bersama pengamal perubatan atau ahli farmasi berkaitan manfaat mengambil sesuatu ubat itu dan kesan terhadap perkembangan bayi dalam kandungan.

Jika masih keliru atau ada pertanyaan lanjut berkaitan ubat-ubatan, pengguna boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre - NPCC) di talian 1800-88-6722.

ARTIKEL disediakan Bahagian Perkhidmatan Farmasi, Kementerian Kesihatan

Bahaya ubat tidak berdaftar



Semua ubat di negara ini dan yang dibawa masuk dari luar negara perlu berdaftar dengan Pihak Berkuasa Kawalan Dadah (PBKD), Kementerian Kesihatan sebelum dijual kepada pengguna. Ubat berdaftar ada nombor pendaftaran seperti MAL 20091564T dan label hologram Meditag.

Ubat yang tidak berdaftar di bawah PBKD tidak dinilai keselamatan dan kualiti keberkesannya kepada pengguna. Ubat terbabit dikelaskan sebagai tidak berdaftar jika tiada nombor pendaftaran MAL dan hologram Meditag serta mempunyai nombor pendaftaran dan hologram Meditag palsu.

Pengguna boleh menyemak status pendaftaran semua produk ubat dengan memasukkan nama

produk atau nombor pendaftaran di laman web rasmi Bahagian Perkhidmatan Farmasi (BPF) iaitu www.pharmacy.gov.my.

Jika ubat itu berdaftar, maklumat produk dan status pendatarannya akan dipapar. Pastikan maklumat di portal sama dengan yang tertera pada bungkusan ubat.

BPF membekalkan sejenis alat dinamakan dekoder Meditag yang membolehkan pengguna memeriksakan ketulenan label hologram pada kotak ubat.

Orang ramai boleh memeriksa ketulenan label hologram menggunakan alat itu yang dibekalkan di semua premis farmasi, hospital kerajaan atau klinik kesihatan kerajaan di seluruh negara.

Ubat tidak berdaftar diragui dari segi kualiti dan keselamatannya kepada pengguna. Biasanya ia dihasilkan secara pengilangan tidak bersih, tiada kawalan mutu serta persekitaran yang tidak terkawal sehingga memungkinkannya pencemaran kuman atau kehadiran lo-

gam berat dalam bahan mentah boleh berlaku.

Ubat mengandungi logam berat dan bahan asing tinggi boleh merosakkan buah pinggang. Ubat tidak berdaftar juga kerap dicampur bahan racun perangsang seks seperti sildenafil, tadalafil dan verdanafil serta bahan pelangsing badan iaitu sibutramine yang boleh menyebabkan kematian mengejut dan gangguan mental jika diambil tanpa pengawasan doktor.

Antara ubat tidak berdaftar yang sering dijual adalah untuk rawatan sendiri seperti ubat demam, ubat tradisional, ubat titis mata dan minyak angin.

Aktiviti penguatkuasaan dilakukan dari semasa ke semasa bagi membendung aktiviti pemasaran ubat tidak berdaftar di Malaysia.

DISEDIAKAN: Bahagian Perkhidmatan Farmasi Kementerian Kesihatan

Rujuk doktor sebelum puasa



Bagi umat Islam, ketibaan Ramadan dinanti-nantikan. Namun banyak berlaku kemusykilan di kalangan pesakit berkaitan batal atau tidak puasa jika mengambil atau menggunakan ubat ketika berpuasa.

Ada pesakit mengubah cara pengambilan ubat sepanjang bulan puasa tanpa merujuk kepada doktor terlebih dulu.

Lebih membimbangkan, segelintir pesakit langsung tidak mengambil ubat ketika berpuasa kerana khuatir batal puasa jika mengambil ubat.

Amalan tidak mengambil ubat langsung atau berhenti mengambil ubat ketika berpuasa sangat membimbangkan, terutama di kalangan pesakit yang menghidap penyakit kronik seperti tekanan darah tinggi, kencing manis dan asma.

Bagi menyelesaikan kemusykilan dalam kalangan pesakit yang berpuasa, berikut adalah maklumat penting untuk mereka fahami berkenaan status batal atau tidak batal puasa jika mengambil ubat pada Ramadan.

DISEDIAKAN: BAHAGIAN PERKHIDMATAN FARMASI, KKM

Penggunaan Ubat Yang Tidak Membatalkan Puasa



Ubat telinga, mata, hidung dan telinga (dengan syarat tidak sampai keatas pengendang telinga)



Tablet sublingual (bawah lidah); dengan syarat diletakkan di bawah lidah dan tidak ditelan



Semua bentuk suntikan



Ubat jenis sapuan (krim atau salap) dan plaster



Ubat kumur



Ubat sembur hidung (dengan syarat tidak disedut)



Ubat busu setempat dan busu separuh

Penggunaan Ubat Yang Membatalkan Puasa

Ubat biji



Ubat minum



Inhaler (ubat sedut)



Pesari (ubat yang dimasukkan ke dalam vagina termasuk prosedur cucian)



Ubat yang dimasukkan ke dalam dubur (suppositori dan enema)



Ubat busu menyeluruh (yang melibatkan gas)



E28

Sihat

29 JUN 2014

Metro Ahad

29 JUN 2014

Ubatan ketika puasa





UBAT

Berpau berpuasa tidak diwajibkan kepada yang sakit atau uzur, malah ramai umat Islam berhasrat memu-
nakan anggotanya ini.

Situasi ini boleh menimbulkan masalah kepada yang sakit atau uzur yang memerlukan pengam-
bilan ubat secara berterusan se-
perti pesakit penyakit kronik.

Bagi golongan pesakit seperti
ini, mereka perlukan pengubah-
suaian terhadap masa pengam-
bilan ubat atau tidak digalakkan
berpuasa jika memudaratkan ke-
sehatan.

Justeru, pesakit kronik perlu
mendapatkan pandangan penga-
mal perubatan atau ahli farmasi
mengenai pengambilan ubat me-
reka.

Mereka juga dinasihatkan
mendengar pandangan ahli fiqah
berkaitan perkara membabitkan
hukum dan ibadat berpuasa da-
lam keadaan sakit atau uzur.

Pesakit harus peka status ke-
sehatan mereka dan bersedia

berbuka puasa jika keadaan
memerlukan kerana jika dibe-
ruskan berpuasa akhirnya me-
murahkan kesihatan diri.

Maklumat diberi adalah se-
bagai panduan sah. Mungkin ada
perbezaan pendapat dalam
hal berkaitan pengambilan ubat
serta status berat dan tidak berat
puasa seperti diratangkan.

Perbezaan yang wujud
mungkin disebabkan kaedah
klas dan pengetahuan hukum
yang berbeza antara mazhab
atau pendapat.

Sehubungan itu, informasi
diberi adalah maklumat umum
berdasarkan pandangan hukum
daripada mazhab Syafii.

Berikut adalah panduan
umum masa pengambilan ubat
yang dicadangkan ketika ber-
puasa jika arahan diberi tidak
seperti disenaraikan, rujuk
dan sahkan dengan pegawai
perubatan atau ahli farmasi
berkaitan waktu bermesuaian
untuk mengambil ubat di bulan
puasa.

Disedikan oleh Bahagian
Perkhidmatan Farmasi, Kement-
rian Kesihatan

Kekerapan	Masa Pengambilan	
	Sebelum Makan	Selepas Makan
Sekali Sehari	• Sebelum bersahur	• Selepas berbuka
Dua Kali Sehari	• Sebelum bersahur • Selepas berbuka, sebelum mengambil menu utama	• Selepas bersahur • Selepas berbuka
Tiga Kali Sehari	• Sebelum bersahur • Selepas berbuka, sebelum mengambil menu utama • Sebelum tidur	• Selepas bersahur • Selepas berbuka • Sebelum tidur
Empat Kali Sehari	Bergantung kepada jenis penyakit atau minta nasihat akan alternatif lain jika ingin berpuasa. Sila rujuk ahli farmasi anda.	

Pastikan suplemen selamat



Produk suplemen kesihatan bukan asing dalam kalangan pengguna negara ini. Ramai mengambilnya sebagai tambahan kepada diet harian untuk meningkatkan dan memperbaiki kesihatan badan. Suplemen kesihatan produk komplementari yang mengandungi bahan dihasilkan daripada pelbagai sumber seperti vitamin, mineral, tumbuhan dan haiwan. Bahan itu mungkin bukan dari pada bahan yang tersebut atau ubat-ubatan.

Produk itu boleh mengandungi bahan aktif tunggal seperti asid askorik (vitamin C) atau kombinasi

seperti multivitamin yang diberikan dan diformulasikan dalam bentuk dos seperti tablet, kapsul, serbuk, dan cecair saja dan tidak dalam bentuk suntikan dan ubat titis mata.

Biro Pengawalan Farmaseutikal Kebangsaan (BPFK) satu satunya badan regulator di Malaysia yang ditubuhkan pada 1978 untuk menjalankan aktiviti pendaftaran, lesen, pemantauan dan kawalan kualiti serta Amalan Pengilangan Baik.

BPFK secara tidak langsung berfungsi sebagai sekretariat kepada Pihak Berkuasa Kawalan Dadah (PBKD) dan World Health Organisation Collaborating Centre for Regulatory Control of Pharmaceuticals. Kegagalan pihak syarikat atau pengilang mematuhi keperluan regulator yang ditetapkan

boleh menyebabkan permohonan untuk memperbaharui sijil pendaftaran produk ditolak atau status pendaftaran produk itu dibatalkan atau ditarik balik.

Buat masa ini, tidak semua negara menjalankan pemantauan ke atas produk suplemen kesihatan kerana ia dianggap sebagai diet tambahan dan bukan digunakan untuk rawatan.

Sejak 1988, produk suplemen kesihatan perlu didaftarkan dan mendapat kelulusan daripada Kementerian Kesihatan sebelum dibenarkan memasuki pasaran (empapan).

Pada 2011 hingga 2013, BPFK menerima 527 permohonan pendaftaran bagi produk suplemen kesihatan dan sebanyak 414 permohonan diluluskan oleh PBKD. Status pendaftaran produk perlu

diperbaharui setiap lima tahun sekali.

Berdasarkan Peraturan Kawalan Dadah dan Kosmetik 1984 dan Drug Registration Guideline Document (DRGD), produk suplemen kesihatan ini akan diambil secara rawak daripada pasaran melalui program pengawasan produk di sepanjang tempoh pendaftaran sebelum dianalisis di makmal Pusat Kawalan Kualiti (PKK), BPFK.

Pengujian dan segi kualiti dan keselamatan untuk memastikan produk itu mematuhi semua spesifikasi yang ditetapkan oleh PBKD ketika pendaftaran produk.

Semua ujian kualiti seperti ujian identifikasi, kandungan, pencapaian dan pelarutan perlu dijalankan ke atas produk, manakala ujian keselamatan seperti ujian pencemaran mikrobial dan ujian

logam berat, biasanya akan dijalankan ke atas produk yang mengandungi bahan daripada sumber tumbuhan dan haiwan.

Ujian logam berat antara yang dijalankan untuk memantau kandungan logam berat produk suplemen agar tidak melebihi daripada had keselamatan yang dibenarkan.

Logam berat seperti raksa, kadmium, plumbum dan arsenik adalah bahan kimia berbahaya yang boleh menyebabkan kerosakan organ penting seperti ginjal, hati dan sistem saraf.

Pencemaran logam berat ini boleh terjadi pada sumber air dan tanah, sekali gus boleh menyebabkan pencemaran kepada haiwan dan tumbuh-tumbuhan.

ARTWEL disediakan oleh Bahagian Perkhidmatan Farmasi KKM

Dos ubat pesakit diabetes puasa



Pesakit diabetes memerlukan ubat atau suntikan insulin setiap hari untuk mengawal penyakit. Namun, berpuasa pula melarang daripada makan dan minum, termasuk pengambilan ubat-ubatan.

Justeru, situasi berpuasa boleh mendatangkan masalah bagi

pesakit diabetes jika tidak melakukan sedikit pengubahsuaian dos dan masa pengambilan ubat atau suntikan insulin mengikut nasihat doktor atau ahli farmasi.

Semua dos insulin perlu diambil 15 hingga 30 minit sebelum makan. Periksa paras gula dalam darah dengan kerap dan segera berbuka jika mengalami tanda hipoglisemia atau paras gula $<3.9\text{mmol/L}$.

DISEDIAKAN: Bahagian Perkhidmatan Farmasi KKM

Pengubahsuaian Dos Insulin Semasa Bulan Ramadan	
Dos Insulin Bulan Biasa	Dos Insulin Semasa Bulan Ramadan
Insulin (basal) Humulin N, Insulatard (contoh : 10 unit malam) *insulin jangka panjang disuntik sebelum tidur	Tiada perubahan pada dos insulin. Suntik pada waktu biasa sebelum tidur. Humulin N, Insulatard (contoh : 10 unit malam)
Insulin (bolus) Humulin R, Actrapid (contoh : 12 unit 3 kali sehari) *insulin jangka pendek, disuntik sebelum makan	Dos pagi disuntik waktu sahur. Jikalau mengalami sebarang tanda-tanda hipoglisemia, kurangkan dos sahur sebanyak 20%. Abaikan dos waktu tengah hari Dos petang disuntik waktu berbuka puasa (contoh : 12 unit waktu sahur, 12 unit waktu berbuka)
Insulin Tindakan Campuran (premixed) Humulin 30/70, Mixtard (contoh : 30 unit pagi dan 20 unit petang)	Suntik dos pagi semasa berbuka Suntik setengah dos petang semasa sahur (contoh : 10 unit waktu sahur, 30 unit waktu berbuka)



Bekalan ubat ketika perjalanan, bercuti

ikan, kuantiti insulin mencukupi sepanjang tempoh perjalanan. Bawa insulin tambahan daripada perlu disimpan dalam kotak sejuk bersama pek ais. Pindahkan insulin ke dalam peti sejuk apabila tiba di destinasi.

■ Bawa semua bekalan ubat bersama dalam begasi jika memalukan kapal terbang. Ini memudahkan anda mengambil ubat tepat pada waktunya ketika dalam perjalanan. Ubat tidak sesuai disimpan dalam begasi dalam pesawat kerana suhu begasi disimpan mungkin tidak bersesuaian (sangat panas atau sangat sejuk).

■ Bawa ubat am atau Over-the-counter (OTC). Ubat Paracetamol untuk demam atau sakit, am H1-tamin untuk selesema atau alahan, garam rehidratasi untuk cirit-birit, adalah ubat am dicadangkan dibawa bersama dalam perjalanan.

■ Simpan ubat di tempat kering dan jauh daripada sumber panas atau sinaran matahari. Jika anda memerlukan

mandu, ubat tidak boleh disimpan di dalam kereta dalam keadaan cuaca panas dalam jangka masa lama. Ubat juga tidak boleh disimpan dalam bilik air atau di tempat lembap. Haba dan kelembapan boleh merosakkan ubat dan mengurangkan keberkesanan kandungan bahan aktif dalam ubat.

■ Simpan ubat dalam bekas asal bersama label ubat. Amalan seperti ini memudahkan ubat dikenal pasti oleh pihak kastam di pintu keluar atau masuk sempadan sesebuah negara. Penyimpanan ubat dalam bekas asal menjamin keberkesanan ubat kerana sesetengah ubat perlu disimpan dalam keadaan tertentu. Contoh, ubat Glyceryl trinitrate (ubat jantung) tidak boleh terdedah kepada cahaya dan mesti disimpan dalam bekas gelap.

■ Sebelum memulakan perjalanan jauh, melancang, buat penyelidikan berkaitan penyakit endemik negara yang dilawati serta ambil langkah pencegahan. Jika kawasan itu ada risiko tinggi untuk malaria, ubat

Oleh itu, anda perlu berhubung dengan kedutaan bagi memastikan ubat anda boleh dibawa masuk ke negara yang akan anda lawati.

DISEDIAKAN Bahagian Perkhidmatan Farmasi KKM



BAWA ubat bersama label dalam bekas asal.

Seperasa Menderita, pasti ramai balik ke kampung halaman atau mengambil kesempatan cuti panjang untuk melancong.

Bagi individu yang kurang sihat atau memerlukan rawatan ubat jangka masa panjang, perjalanan jauh mungkin memudaratkan jika ubat tidak diambil dengan betul, terutama dalam golongan pesakit kronik.

Berikut adalah tip untuk mengendalikan ubat sewaktu perjalanan jauh.

■ Pastikan ubat melebihi kuantiti diperlukan dan bawa bekalan melebihi seminggu daripada tempoh perjalanan untuk mengelak bekalan tidak mencukupi jika berlaku perubahan tempoh perjalanan. Tarikh luput setiap ubat juga harus dipastikan demi keselamatan dan keberkesanan ubat.

■ Bagi penghidap diabetes, pas-

Bahaya pelangsing sibutramine



Secara amnya, produk melangsing bertindak dalam tiga cara iaitu menghalang serapan lemak dalam badan, mengurangkan selera makan secara merencat pusat makan di dalam otak dan sebagai laksatif, menyebabkan kerap membuang air besar.

Jika produk itu diambil secara teratur dengan mendapatkan nasihat pakar dan disokong dengan aktiviti senaman dan pemakanan seimbang, ia akan menunjukkan hasil membe-rangsangkan.

Perlu diingat, rawatan untuk masalah ini bukan seperti rawatan bagi penyakit kencing manis atau darah tinggi yang perlu diambil secara berterusan.

Beberapa tahun kebelakangan ini, segelintir pengeluar dikesan mencampurkan bahan terlarang ke dalam produk mereka.

Perbuatan ini sengaja dilakukan untuk mengambil kesempatan ke atas orang ramai yang kini menitikberatkan penjagaan kesihatan. Antara kandungan paling kerap digunakan ialah sibutramine.

Pada awalnya, produk mengandungi sibutramine didaftarkan di Malaysia sebagai terapi tambahan kepada diet dan senaman untuk pesakit obes yang mempunyai faktor risiko seperti penyakit kencing manis, darah tinggi dan dislipidemia. Ada sembilan produk mengandungi sibutramine didaftarkan di Malaysia.

Bagaimanapun, pada 2010 penggunaan sibutramine diharamkan di Malaysia kerana wujud peningkatan risiko serangan jantung dan strok. Kesan sampingan lain adalah gangguan tidur, tekanan perasaan, sawan dan mampu merosakkan hati serta buah pinggang.

Bahagian Perkhidmatan Farmasi (BPF) mengesan pelbagai produk melangsing yang menyamar sebagai produk tradisional dan produk makanan tambahan tetapi menjanjikan tahap kesihatan melampau dan dijual dengan harga mahal.

Ini dilakukan untuk mengelak proses pendaftaran produk yang dikuatkuasakan. Perlu diingat, produk makanan tidak dibenar membuat dakwaan perubatan kononnya boleh menguruskan badan.

Sebenarnya, tiada jalan pintas untuk menguruskan badan. Pengambilan diet seimbang di samping melakukan aktiviti fizikal seperti bersenam secara berterusan adalah cara terbaik untuk menguruskan dan mengawal berat badan.

Pengambilan produk pelangsing hanya sebagai pembantu dan biasanya diberi dalam tempoh tertentu dan bukan untuk diambil secara berterusan.

Dapatkan nasihat pakar pemakanan untuk mendapatkan diet seimbang dan sesuai dengan keadaan fizikal kita. Pengguna perlu lebih berhati-hati ketika membeli produk kesihatan dan jangan mudah terpengaruh dengan iklan dan promosi berlebihan tanpa bukti saintifik dan testimoni yang sengaja direka-reka untuk menipu pengguna.

Sentiasa pastikan produk yang hendak dibeli berdaftar dengan Kementerian Kesihatan iaitu mempunyai nombor pendaftaran dan label hologram Meditag.

Dapatkan maklumat tepat mengenai ubat-ubatan daripada ahli farmasi atau pengamal perubatan. Bagi mendapatkan senarai produk yang dikesan dicampur bahan terlarang, layari www.pharmacy.gov.my/perkhidmatan-senarai-produk-dikesan-mengandungi-bahan-terlarang

DISEDIAKAN: Bahagian Perkhidmatan Farmasi KKM

Metro Akad

05/05/2014

Sihat | 127

Ketahui interaksi ubat-ubatan



ubat tradisional.

Jenis interaksi pertama adalah antara dua atau lebih daripada dua jenis ubat-ubatan.

Ubat saling bertindak dengan ubat lain dan mengakibatkan kesan ubat bertambah atau berkurangan. Contohnya, ubat batu diambil bersama ubat seselsma boleh menambah kesan mengantuk.

Jenis interaksi kedua pula antara ubat dengan makanan atau minuman. Contohnya, penyerapan vitamin zat besi (iron tablet) akan berkurang jika diambil bersama susu.

Bagaimanapun, ubat Acarbose (untuk rawatan diabetes) perlu diambil bersama-sama makanan untuk meningkatkan penyerapan dan keberkesanan ubat itu.

Jenis interaksi ketiga ialah antara ubat dengan suplemen atau ubat tradisional. Kebanyakan pengguna tidak menyedari interaksi ini mungkin boleh mengu-



rangkan keberkesanan ubat dan memudaratkan pesakit.

Contohnya, pengambilan gingko biloba bersama ubat pencair darah seperti Warfarin dan Clopidogrel akan menyebabkan pesakit berisiko mengalami pen-
darahan dalaman.

Kebanyakan pesakit kronik perlu mengambil lebih daripada dua jenis ubat, adakah ini bermaksud interaksi ubat-ubatan

perlu dijaga?

Ya, bagaimanapun, doktor hanya mempreskripsikan ubat-ubatan kepada pesakit jika faedah ubat itu ke atas pesakit melebihi risikonya.

Sehubungan itu, sila patuhi arahan pengambilan ubat-ubatan seperti disaran doktor dan ahli farmasi dan kita perlu beringat, bukan semua interaksi ubat-ubatan akan membahayakan kesihatan kita.

Contohnya, seorang penghidap hipertensi memerlukan lebih daripada dua jenis ubat untuk penyalutnya kerana gabungan ubat-ubatan diperlukan untuk mengawal paras tekanan darah.

Interaksi ubat-ubatan semanganya wujud antara ubat-ubatan hipertensi ini, tetapi ia adalah interaksi berfaedah.

DISEDIAKAN: Bahagian Perkhidmatan Farmasi, Kementerian Kesihatan

TIP AMBIL UBAT:

- i. Sebelum mengambil ubat, tanya ahli farmasi atau doktor.
- ii. Bolehkah ubat ini diambil dengan ubat-ubatan lain?
- iii. Apakah makanan minuman yang perlu dielak apabila mengambil ubat?
- iv. Apakah tanda interaksi ubat-ubatan yang perlu diberi perhatian apabila saya mengambil ubat ini?
- v. Bagaimanakah ubat ini bertindak dalam badan saya?
- vi. Baca dan ikut arahan serta amaran pada label ubat.
- vii. Maklumkan ahli farmasi atau doktor jika anda mengambil lain-lain ubat, termasuk suplemen kesihatan dan ubat tradisional. Selain itu maklumkan jika ada alahan ubat.
- viii. Maklumkan ahli farmasi atau doktor jika anda mengalami kesan sampingan ubat dengan segera.
- ix. Berhenti doktor atau ahli farmasi jika anda mengalami kesan sampingan ubat-ubatan.

Inovasi pendispensan ubat memudahkan pesakit



Pendispensan ubat adalah aktiviti penting dalam penjagaan kesihatan pesakit. Pesakit yang pergi ke fasiliti Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) untuk mendapatkan rawatan adalah bagi pesakit akut seperti demam dan batuk serta pesakit kronik.

Jumlah pesakit kronik dengan penyakit seperti kencing manis, hipertensi serta lemah jantung yang memerlukan rawatan ubat yang berterusan semakin meningkat setiap tahun.

Berdasarkan data KKM pada 2012, kira-kira 17 juta rakyat Malaysia lalu 60.7 peratus daripada penduduk mengalami penyakit

kronik atau lebih dikenali sebagai Penyakit Tidak Berjangkit (NCD).

Pesakit dengan penyakit kronik yang stabil akan menemui doktor setiap empat hingga enam bulan dan akan diberi preskripsi jangka panjang sehingga janji temu yang seterusnya. Mereka perlu pergi berulang kali ke farmasi kerana bekalan ubat susulan hanya akan diberi bagi tempoh sebulan sekali kecuali dalam kes-kes tertentu.

Bekalan ubatan susulan adalah ubat-ubatan yang dibekalkan secara tidak penuh (partial) berdasarkan preskripsi doktor dan perlu diambil di farmasi berterusan sehingga preskripsi doktor itu tamat tempoh sah.

Pembekalan ubat sebegini adalah bagi memastikan keputihan pesakit terhadap pengambilan ubat, menjamin kualiti ubat

yang disimpan di rumah pesakit, mengelakkan pembaziran ubat, mengurangkan risiko berlakunya kesilapan pengubatan akibat stok ubat berlebihan yang boleh disalah guna oleh orang lain dan memudahkan pemantauan kejadian kesan sampingan yang tidak ditinggalkan.

Justeru, Bahagian Perkhidmatan Farmasi (BPF) memperkenalkan beberapa kaedah pengambilan ubat yang berinovasi untuk memudahkan pesakit menerima bekalan susulan tanpa perlu pergi berulang kali ke fasiliti kesihatan. Usaha meningkatkan mutu perkhidmatan kepada pesakit seperti ini dikenali sebagai Perkhidmatan Tambah Nilai (VAS).

Antara jenis perkhidmatan yang ditawarkan bagi memudahkan pesakit yang tinggal berjauhan dari fasiliti kesihatan

KKM ialah Sistem Pendispensan Ubat Bersepadu (SPUB). Perkhidmatan ini kaedah rujukan yang seragam pihak farmasi bagi pembekalan ubat-ubatan susulan pesakit.

Melalui perkhidmatan SPUB, pesakit boleh mengambil bekalan ubat-ubatan susulan mereka di mana-mana fasiliti kesihatan KKM berdekatan dengan tempat tinggal mengikut pilihan pesakit. Dengan cara ini, pesakit dapat menjimatkan kos dan masa perjalanan kerana jarak untuk ke fasiliti kesihatan yang dirujuk adalah lebih dekat berbanding fasiliti asal mereka mendapatkan rawatan doktor.

Selain itu, BPF turut menawarkan perkhidmatan pembekalan ubat-ubatan susulan terus ke lokasi pilihan pesakit yang dikenali sebagai perkhidmatan Ubat Melalui Pos (Ma-

laysia (UMP 1Malaysia). Melalui perkhidmatan ini, pesakit tidak perlu ke farmasi kerana bekalan ubat susulan mereka akan terus dihantar ke rumah atau pejabat mereka.

Inovasi VAS sangat bermanfaat dalam memastikan kesinambungan bekalan ubat-ubatan pesakit. Ia juga dapat membantu meningkatkan tahap kepatuhan pesakit terhadap pengambilan ubat-ubatan mereka.

Bagaimanapun, perkhidmatan ini hanya disediakan bagi pesakit dengan preskripsi jangka panjang penyakit kronik yang stabil sahaja. Pembekalan ubat bagi bulan pertama masih lagi perlu dilakukan di kaunter farmasi klinik kesihatan dan hospital berkenaan.

ARTIKEL disediakan: Bahagian Perkhidmatan Farmasi KKM

Awas suntikan vitamin C tak berdaftar



keselamatan dan kualiti produk berkenaan.

Produk kosmetik yang dinotifikasi akan diberi nombor notifikasi (contoh NOT20091234K) tetapi nombor notifikasi ini tidak diwajibkan untuk dicetak pada bungkus produk.

Orang awam perlu tahu bahawa pengeluar produk kosmetik tidak boleh membuat tuntutan perubahan pada label dan iklan produk. Produk kosmetik juga tidak dibenarkan mengandungi bahan racun yang disenaraikan dalam Jadual Pertama Akta Racun 1952.

Selain itu, produk yang digunakan untuk tujuan seksual atau mempunyai tuntutan perubahan tidak diklasifikasikan sebagai produk kosmetik.

Hanya produk yang mempunyai satu atau lebih fungsi seperti di bawah akan dikategorikan sebagai produk kosmetik, iaitu:

- Memerahkan
- Mewangi
- Memperbaiki/ mengubah atau

mencantikan

- Menghilangkan bau badan
- Memelihara atau menjaga dalam keadaan baik

Hasil pemerhatian kami mendapati ada produk kosmetik seperti produk pencerah dan pemutih kulit dikesan mengandungi bahan terlarang dan juga suntikan botoks serta suntikan vitamin C dijual secara haram di premis kecantikan.

Beberapa produk pencerah dan pemutih kulit dikesan dicampur dengan hidroquinon dan tretinolin iaitu sejenis bahan racun dalam Jadual Pertama Akta Racun 1952.

Penggunaan bahan ini tanpa kawalan dan pengawasan boleh mengakibatkan pengannya menderita kesan seperti kulit merah dan terbakar, hiperpigmentasi dan kanser kulit.

Kesan pencerahan kulit dalam masa yang terlalu singkat mungkin petunjuk bahan berbahaya itu wujud di dalam produk kosmetik.

Botoks adalah sejenis toksin

dihasilkan bakteria Clostridium botulinum yang berbahaya jika digunakan tanpa pengawasan pengamal perubatan berdaftar.

Dalam bidang perubatan, suntikan dos kecil botoks digunakan untuk melumpuhkan otot yang tegang dan pengecutan otot yang tidak terkawal pada pesakit. Penggunaan tanpa pengawasan pengamal perubatan boleh menjejaskan sistem saraf dan menyebabkan kematian.

Vitamin C atau asid askorbig adalah antioksidan yang berfungsi melindungi tubuh daripada tindakan pengoksidaan dan penting dalam proses penyembuhan luka.

Bagaimanapun, suntikan vitamin C adalah sedaan yang tidak dibenarkan untuk dijual di Malaysia. Setakat ini tiada produk vitamin C yang didaftarkan di Malaysia.

Pengguna yang mendapatkan perkhidmatan suntikan vitamin C yang tidak berdaftar ini terdedah kepada risiko kemudaratan kepada wajah dan tubuh badan seperti langkitan pada kulit, langkitan pada saluran darah, selatan

kerosakan buah pinggang. Pengguna dinasihatkan supaya berhati-hati ketika membeli produk kosmetik dan mendapatkan rawatan kecantikan di premis yang diyakini dan baca label pada produk terlebih dahulu sebelum membuat pembelian.

Usah terpedaya dengan produk kosmetik atau pusat rawatan kecantikan yang menawarkan produk atau perkhidmatan yang mempunyai tuntutan melampau. Kandungan bahan racun ini biasanya tidak dinyatakan pada label atau bungkus produk untuk mengelirukan pengguna.

Pengguna dinasihatkan tidak mudah terpengaruh dengan tawaran kosmetik yang dinuarikan mampu mengubah rupa paras mereka kepada lebih cantik dalam masa singkat. Ini kerana produk kosmetik biasanya memerlukan masa untuk menunjukkan kesan.

ARTIKEL disediakan Bahagian Farmasi Kementerian Kesihatan

Tip elak tersilap ambil ubat



1. Fahami arahan yang diberi di kaunter farmasi. Tanya ahli farmasi jika tidak tahu atau tidak faham arahan pengambilan ubat-ubatan.
2. Baca dan fahami label ubat. Pemahaman label ubat membantu anda mengambil ubat dengan betul dan selamat. Pastikan ubat diambil adalah kepunyaan anda. Pastikan ubat diambil untuk penyakit anda. Patuhi dos ubat seperti diarah dan dengan cara betul. Contohnya, ubat yang diarah untuk ditelan sepenuhnya tidak boleh dikunyah atau dihaluskan. Ini kerana sesetengah ubat mempunyai rasa pahit atau boleh menyebabkan kesan tidak diinginkan ke atas perut. Ada sesetengah ubat diformulasikan bagi memanjangkan tempoh tindakan ubat. Pastikan anda mengambil ubat mengikut masa ditetapkan. Sebaik-baiknya, ubat perlu diambil pada masa sama setiap hari.
3. Bagi menentukan ketepatan dos ubat sirap, anda disarankan menyukat ubat itu dengan menggunakan picagari atau cawan ubat yang dibekalkan bersama-sama ubat. Amalan menyukat dos ubat dengan menggunakan sudu harus dielakkan.
4. Ubat-ubatan perlu disimpan di tempat selamat. Simpan ubat dalam sampul asal kerana semua maklumat berkaitan ubat-ubatan tertulis pada sampul ubat. Simpan di tempat tinggi dan jauhkan daripada kanak-kanak untuk mengelak risiko keracunan.
5. Elak mengambil ubat dalam keadaan gelap. Amalkan membaca label ubat di tempat terang bagi mengelak kesilapan pengubatan.
6. Elak berkongsi ubat. Ubat yang diberi kepada anda mungkin tidak sesuai untuk orang lain walaupun menunjukkan gejala penyakit sama. Amalan berkongsi ubat tidak sesuai kerana dos ubat diberi mungkin tidak sama.
7. Elak kurang atau tambah dos. Ubat perlu diambil mengikut dos dan kekerapan yang diarah oleh doktor dan ahli farmasi. Jangan ubah dos kecuali diarah oleh doktor kerana ini boleh menyebabkan kesan sampingan jika terlebih atau terkurang dos.

Jika masih keliru atau ada sebarang pertanyaan lanjut berkaitan ubat-ubatan, orang awam boleh menghubungi perkhidmatan Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre - NPCC) di talian 1800 88 6722. Pegawai Farmasi bertugas akan menjawab pertanyaan anda.

Metro Ahad

7 SEPTEMBER 2014

Sihat

B31

Ubat generik pula didaftar



FAKTA MITOS

FAKTA: Malaysia mempunyai sistem regulatori farmaseutikal yang mantap dan bertaraf antarabangsa. Ubat generik yang didaftarkan, Pihak Berkuasa Kawalan Dadah (PBKD) akan sentiasa memastikan bahawa ubat generik itu masih mematuhi keperluan pen-

MITOS: Ubat generik tidak mematuhi keperluan pendaftaran selepas dipasarkan kerana tidak dipantau oleh pihak berkuasa

FAKTA
Malaysia mempunyai sistem regulatori farmaseutikal yang mantap dan bertaraf antarabangsa.

daftaran daripada aspek kualiti, keselamatan dan keberkesanan melalui program pemantauan ubat-ubat berdaftar di pasaran. PBKD tidak akan teragak-agak untuk membatalakan pendaftaran ubat-ubat generik yang didapati tidak berkualiti, tidak selamat dan tidak berkesan serta berkuasa untuk menarik balik ubat-ubat itu dari pasaran.



Ubat tahan sakit juga dikenali sebagai analgesik. Secara umumnya ada dua jenis analgesik iaitu narkotik seperti kodein dan morfin; manakala ubat bukan narkotik seperti paracetamol dan ubat antiradang bukan steroid (NSAID).

Ubat analgesik boleh didapati dalam pelbagai formulasi seperti tablet, sirup, suntikan, salap, jel dan tampon. Pemilihan analgesik bergantung kepada tahap kesakitan, umur, status kesihatan dan cara kehidupan pesakit.

Paracetamol dan sesetengah NSAID dikategorikan sebagai kumpulan C dan boleh didapati di kaunter farmasi tanpa preskripsi, manakala analgesik selain dari kumpulan itu boleh didapati hanya dengan preskripsi doktor.

Paracetamol seperti Paradol dan Typhamol adalah analgesik paling popular dalam kalangan umum. Selain sebagai ubat tahan sakit, ia boleh digunakan untuk merawat demam.

Pelbagai jenis ubat tahan sakit ada di pasaran. Walaupun paracetamol dianggap ubat yang selamat digunakan, ia boleh meningkatkan risiko ke-

RAWATAN perumpotan oftik



rosakan hati jika diguna dalam jangka panjang dan dapat dikenalpasti melalui gejala seperti mata merah, gatal, berair, dan kepingan putih keluar dari mata. Gejala ini mungkin merupakan tanda-tanda keracunan paracetamol.

NSAID pula biasa digunakan

dalam rawatan keradangan akibat terbelah dan sakit sendi (arthritis), kesakitan ketika haid dan merawat demam. Contoh ubat NSAID ialah mefenamic acid, ibuprofen, aspirin dan diclofenac.

Kesepanjang NSAID terma-

KESAN AMBIL UBAT TAHAN SAKIT

- Digalakkan menggunakan analgesik dalam bentuk salap kerana kurang memberi kesan sampingan berbanding analgesik dalam bentuk oral.

Selain analgesik, kesakitan boleh dirawat dengan cara lain seperti rawatan komplementari dan rawatan psikologi. Rawatan komplementari termasuk fisioterapi, akupunktur, urut dan pemampatan ais (ice compress), manakala rawatan psikologi membabitkan kaunseling sokongan dan galakan rakan.

Jika masih keliru atau ada pertanyaan lanjut, berkatiran ubat-ubatan, orang awam boleh menghubungi perkhidmatan Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre, NPCC) di talian 1800-88-6722. Pegawai Farmasi bertugas akan menjawab pertanyaan anda.

Disediakan Bahagian Perkhidmatan Farmasi, Kementerian Kesihatan

Risiko penggunaan berleluasa antibiotik



Antibiotik diguna secara meluas bagi merawat jangkitan kuman terhadap manusia. Antibiotik boleh dihasilkan secara semula jadi (dihasilkan oleh mikroorganisma) dan juga secara sintetik, namun fungsi kedua-duanya adalah sama iaitu untuk membunuh atau merencat pertumbuhan mikrob.

Walaupun antibiotik mempunyai banyak kesan baik, penggunaannya yang berleluasa mewujudkan masalah baru iaitu kerintangan antibiotik. Kerintangan antibiotik akan menyebabkan antibiotik yang digunakan tidak lagi dapat membunuh atau merencatkan pertumbuhan bakteria yang menyebabkan jangkitan penyakit.

Masalah kerintangan antibiotik ini masalah global yang sangat berbahaya dan menggugat keberkesanan perubatan moden. Dunia semakin kehabisan antibiotik yang masih berkesan terhadap bakteria dan penghasilan antibiotik baru berada pada tahap yang amat perlahan. Sesuatu yang amat menakutkan jika satu hari nanti, timbul penyakit berjangkit diakibatkan oleh

mikroorganisma yang tidak lagi dapat dikawal atau dapat dibunuh oleh antibiotik sedia ada.

Kesan daripada rintangan antibiotik terhadap penjagaan kesihatan menyebabkan 25,000 kematian setahun di Eropah. Ini satu jumlah kematian yang amat tinggi.

Masalah kerintangan ini lebih meruncing di Asia Tenggara yang mana dianggarkan, seorang kanak-kanak mati setiap lima minit disebabkan jangkitan mikroorganisma berdaya melawan antibiotik.

Kerintangan antibiotik terhadap sesuatu populasi akan menyebabkan:

- Rawatan yang biasa digunakan tidak lagi berkesan
- Pesakit gagal dirawat dan boleh mendatangkan kematian atau komplikasi lain
- Meningkatkan risiko penyebaran jangkitan kepada orang lain
- Meningkatkan kos rawatan
- Menjejaskan kualiti hidup pesakit serta keluarga atau penjaga

Kerintangan antibiotik boleh berlaku akibat daripada sifat semula jadi sesuatu mikroorganisma untuk terus hidup. Bagaimanapun, penularan masalah ini diburukkan lagi dengan penyalahgunaan antibiotik oleh pengamal perubatan dan juga masyarakat umum.

Antara penyalahgunaan antibiotik adalah pemilihan antibiotik yang kurang sesuai, dos dan durasi yang tidak mencukupi, tidak patuh

pada arahan pemakanan ubat dan kualiti ubat yang tidak baik.

Sebagai contoh, di sesetengah negara membangun, antibiotik boleh dibeli untuk satu dos tanpa preskripsi. Sesetengah pesakit akan berhenti mengambil antibiotik sebaik sahaja berasa sihat sebelum bakteria terhapus sepenuhnya.

Masalah ini diburukkan lagi dengan penggunaan antibiotik yang tidak terkawal di dalam industri penternakan. Penggunaan antibiotik meningkat dalam industri penternakan kerana ia digunakan secara berleluasa bagi tujuan pembesaran dan mencegah jangkitan haiwan ternakan.

Di Amerika dan Eropah misalnya, dianggarkan lebih 50 peratus pengeluaran dan penghasilan makanan daripada haiwan ternakan ini menggunakan antibiotik. Amalan seperti inilah yang menyumbang kepada kemunculan bakteria rintang yang juga boleh menjangkiti manusia.

Orang awam boleh menghubungi perkhidmatan Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre - NPCC) di talian 1800 88 6722 untuk maklumat lanjut atau pertanyaan.

Disediakan Bahagian Perkhidmatan Farmasi, Kementerian Kesihatan

Metro Ahad

21 SEPTEMBER 2014

Sihat**E29**

Ubat dan warga emas



Warga emas antara golongan yang paling berisiko tinggi untuk mendapat serangan penyakit yang memerlukan rawatan jangka masa panjang.

Kemerosotan fungsi organ kerana peningkatan usia terutama fungsi hati dan buah pinggang menyebabkan sesetengah ubatan lambat dikumuhkan daripada badan. Keadaan ini boleh menyebabkan warga emas cenderung untuk mengalami kesan sampingan atau kesan toksik ubat-ubatan.

Oleh itu, golongan ini perlu mendapat penjagaan dan pemerhatian yang khusus supaya penyakit yang dihidapi dapat dikawal seterusnya meningkatkan kualiti hidup mereka.

Justeru, warga emas dan penjaga atau ahli keluarga harus mengambil tahu mengenai penyakit dan penggunaan ubatan yang betul agar ubat yang diambil berkesan dan kejadian yang tidak diingini dapat dielakkan.

Sebelum mengambil sesuatu ubat terdapat beberapa perkara yang perlu dipastikan agar penggunaan ubat adalah betul dan ubat yang diambil berkesan. Tip pengambilan ubat ini adalah mengikut konsep amalan 5 Betul yang berikut:

1) Nama pesakit pada sampul ubat adalah nama anda / nama pesakit. Jangan berkongsi ubat dengan orang lain.

2) Kenal nama ubat anda / pesakit dan tujuan pengambilan ubat tersebut.

3) Dos yang diambil adalah seperti yang diarahkan doktor. Jangan mengubah dos ubat tanpa berbincang dengan doktor.

4) Arahan pengambilan ubat dipatuhi. (contoh, sebelum, bersama atau selepas makan)

5) Masa pengambilan ubat ditepati. (contoh, ubat lawas kencing diambil pada waktu pagi)

Golongan warga emas memerlukan bantuan ahli keluarga atau penjaga dalam pengambilan ubatan mereka. Perkara ini penting terutamanya dalam golongan pesakit yang mempunyai penyakit kronik dengan pelbagai jenis ubat untuk rawatan. Ahli keluarga atau penjaga perlu peka dengan pelbagai masalah seperti yang disenaraikan dan tips pengambilan ubat dengan betul.

Selain itu, penjagaan atau simpanan ubatan juga penting di rumah agar ubat tidak rosak dan keberkesanan ubat itu terjamin. Sentiasa periksa tarikh temujanji dengan doktor bagi warga emas jagaan anda. Pastikan juga jangan berhenti atau ubah dos ubatan tanpa arahan doktor.

Sentiasa bawa bersama surat ubat warga emas jagaan anda atau senarai ubatan yang diambilnya sebagai sumber rujukan dalam situasi kecemasan.

Sebarang pertanyaan lanjut mengenai ubat-ubatan, pesakit atau orang awam boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre - NPCC) di talian 1800 88 6722.

E26 **Sihat****Metro Ahad**

48 SEPTEMBER 2014

Realiti vs fantasi

Pengguna perlu bijak pilih ubat elak diperdaya



Sebut saja iklan ubat di media massa dan laman sosial, pasti tergambar ubat kurus, ubat kuat, penyakit tiga serangkai, kanser, pemutih kulit dan sebagainya.

Tidak kurang makanan dan minuman kesihatan dengan pelbagai dakwaan, perubatan ditukarkan untuk memancing pengguna. Ia ditambah dengan testimoni, gambar dan visual menunjukkan keadaan sebelum dan selepas penggunaan produk berkenaan.

Sudah pasti penjual perlu menggunakan strategi pemasaran menarik untuk menarik hati pengguna. Teknik penceritaan, mimik muka, 'superimposed' dan 'editing' antara cara digunakan bagi memberatkan gambar sebelum dan selepas.

Lebih memuatkan, ada iklan keintiman suami isteri dengan dialog dan posisi gambar tidak sopan serta melanggar budaya Timur.

Malah, ada menggunakan landasan agama dengan memuatkan petikan ayat al-Quran dan hadis yang diambil secara rambang untuk melariskan produk.

Tidak dinafikan setiap bahan ada khasiatnya tersendiri tetapi apabila pelbagai bahan dicampur dalam satu bungkus, kesannya tidak diketahui kerana tiada ujian terperinci terhadap keselamatan dan keberkesanan kombinasi bahan berkenaan.

Pihak pengeluar memasarkan produk mereka berasaskan testimoni tanpa menjalankan kajian saintifik.

Bagi lelaki, khususnya yang terdesak, pasti iklan ubat kuat diberi perhatian. Perasaan malu berjumpa doktor menyebabkan mereka mencari ubat herani untuk mengatasi masalah dihadapi.

Mereka lebih percaya rakan berbanding profesional kesihatan yang bertaatilah. Ini menyebabkan lambakan ubat kuat lelaki di pasaran.

Berdasarkan statistik Kementerian Kesihatan tahun lalu, sebanyak 1,421 barangan dikesan dicampuri racun perangsang seks seperti sildenafil dan analog.

Ada juga pihak mencampurkan bahan perangsang seks ke



dalam kopi dan gula. Berhati-hati ketika membeli jika produk berkenaan boleh meningkatkan prestasi seksual dengan harga tidak munasabah.

Jika dikelaskan sebagai produk makanan, penjual tidak boleh menggunakan kenyataan 'dibuktikan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM)' kerana KKM tidak memberi kebenaran kepada produk makanan tetapi hanya mengketakkannya sebagai produk makanan.

Produk yang dikelaskan sebagai makanan tidak boleh mengiklankan tuntutan perubahan terhadap penggunaan produk itu.

Orang ramai juga boleh menyemak jika ada nombor telefon iklan (KKLIU) diberi oleh Lembaga Iklan Ubat (LIU) KKM pada iklan berkenaan. Tidak dinafikan, dengan penggunaan tekno-

logi, pelbagai iklan boleh disebarkan dalam sekelip mata; khususnya melalui media sosial.

Oleh itu, tugas kawalan iklan oleh KKM sangat mencabar dan perlu dibantu orang ramai supaya tidak mudah terpedaya dengan iklan sebegini.

Pengguna perlu bijak memilih ubat, khususnya yang dimakan dan disapu pada kulit. Pendekatan diambil terhadap iklan ubat tidak boleh disamakan seperti iklan serbuk pencuci dan beg tangan. Ubat yang dimakan memberi kesan kepada kesihatan badan kita.

Untuk sebarang aduan atau pertanyaan, kemukakan kepada Bahagian Pendaftaran Farmasi di talian 03-78413300 atau layari Facebook Pilih Ubat Bertaraf untuk maklumat lanjut.

Metro Ahad
5 Oktober 2014

Sihat | **E27**

SIMPAN UBAT SECARA SISTEMATIK



Sejak kelahiran ini banyak laporan kanak-kanak termakan salah ubat yang disimpan dalam peti sejuk di rumah. Akhirnya mangsa dimasukkan ke wad kecemasan dan unit rawatan rapi di hospital. Ia berpunca daripada ubat untuk kegunaan individu dewasa disimpan bersama-sama ubat untuk kanak-kanak. Simasi seperti ini menimbulkan kekeliruan dan menyebabkan ubat yang salah diberikan kepada kanak-kanak. Ia dapat dielak jika cara penyimpanan ubat yang betul diutamakan. Selain daripada itu, tidak membaca label ubat sebelum ia digunakan juga menjadi faktor berlakunya insiden yang tidak diingini.

Cara penyimpanan ubat yang betul di rumah penting bagi menjamin dua perkara iaitu keselamatan dan kecekapan. Selain itu, kesihatan kanak-kanak dan keselamatan serta keberkesanan ubat pada ketika ubat diambil.

Isu keselamatan sangat penting

kerana kesilapan dalam pengambilan ubat-ubatan bukan saja boleh mendatangkan kemudaratan, malah meragut nyawa. Ubat biasanya disimpan di beberapa lokasi dalam rumah.

Selalunya lokasi yang menjadi pilihan adalah yang mudah untuk diambil dan diletakkan supaya dapat meningkatkan kepatuhan pengambilan ubat-ubatan. Namun, penting untuk memastikan tempat ubat-ubatan ini disimpan jauh daripada capaian kanak-kanak.

Penyimpanan ubat secara teratur dan tersusun juga boleh mengelak kekeliruan atau tersalah mengambil ubat terutama jika ada beberapa jenis ubat dengan bentuk atau warna sama. Ubat untuk kegunaan luar seperti krim, salap atau losyen perlu disimpan di tempat berbeza daripada ubat-ubatan untuk diminalkan. Selain itu, ubat untuk diri sendiri harus disimpan berasingan daripada ubat untuk ahli keluarga lain.

Bagaimanapun, ada beberapa jenis ubat mempunyai cara penyimpanan khas dan perlu diperhatikan dalam memastikan ia dalam keadaan baik dan kualitiya dikekalkan. Antaranya adalah:

JENIS UBAT	CARA PENYIMPANAN
Ubat Mata/Telinga	Mengikat tarikh luput dan disimpan dalam peti sejuk jika perlu
Insulin	Simpan dalam peti sejuk sebelum guna. Jangan simpan insulin yang sedang digunakan dalam peti sejuk. Insulin yang telah dibuka tidak boleh disimpan lebih daripada sebulan dan harus disimpan di tempat yang dilindungi daripada cahaya matahari dan haba.
Ubat Cecair	Simpan mengikut tarikh luput. Lakukan telah berubah warna, bentuk dan rasa. Pada kebiasaannya cuma disimpan untuk tempoh sebulan sahaja.
Ubat Antibiotik Serbuk	Sirap antibiotik yang telah dibancuh perlu disimpan dalam peti sejuk dan tidak boleh disimpan lebih dari seminggu.
Ubat bawah lidah Glycerol Trinitrate (GTN)	Simpan dalam bekas gelap yang dibekalkan dan elakkan daripada cahaya matahari.

Maklumat mengenai tempat menyimpan ubat selalunya ada pada label produk ubat seperti suhu simpanan ubat. Sebagai contoh, jika maklumat suhu simpanan adalah bawah 30 darjah Celsius, bererti simpanan ubat adalah pada suhu bilik saja. Manakala jika maklumat suhu simpanan amara

2 hingga 8 darjah Celsius, bererti simpanan ubat adalah sesuai di paratengah dalam peti sejuk.

Tempat simpanan ubat harus diperiksa dan dikemaskan semula. Amalan ini bertujuan memastikan tarikh luput ubat. Ubat luput tarikh atau berubah bentuk fizikal asalnya seperti berubah warna, bentuk, rapuh atau melekit-lekit perlu dikeluarkan daripada tempat simpanan dan dibuang untuk tujuan pusingan.

Ubat yang rosak atau luput tarikh boleh dibawa ke unit farmasi di hospital atau klinik kesihatan untuk dilupuskan dengan cara betul dan mesra alam.

Kesimpulannya, simpan ubat jauh daripada cahaya, suhu tinggi dan jauh daripada cupaian kanak-kanak. Ubat juga perlu disimpan di tempat kering dan terang dicari apabila berlaku pencemasan lain. Jangan buang ubat ke dalam sampah domestik atau ke dalam mangkuk tandas bagi tujuan petupusan kerana ia boleh mencemaskan alam dan jangka masa panjang.

Sebarang pertanyaan lanjut mengenai ubat-ubatan, pesakit atau orang awam boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre - NPCC) di talian 1800 88 6722.

Metro Ahad
19 OKTOBER 2014

Sihat | E27

UBAT

KESAN BERBAHAYA PRODUK JAMU

Produk jamu atau maqun diklasifikasikan sebagai produk tradisional dan perlu berdaftar dengan Kementerian Kesihatan. Ia hanya dibenarkan mengandungi bahan semula jadi dan tidak boleh dicampurkan dengan ubat terkawal. Secara umumnya, penggunaan produk tradisional membolehkan pengguna merasa lebih lama untuk memberi kesan kepada pengguna berbanding ubat terkawal.

Ujian dibuat ke atas produk tradisional ketika proses pendaftaran produk mengikut ke arah kualiti dan keselamatannya kepada pengguna. Salah berbanding produk berdaftar kategori lain yang diuji keselamatannya, kualiti dan keberkesannya.

Orang itu pengguna tidak boleh mengharap kesan segera dengan penggunaan produk tradisional. Kecenderungan pengguna mengambil suplemen kesihatan akan produk tradisional untuk meningkatkan taraf kesihatan minda, segelintir pengguna produk tidak bertanggungjawab mencampurkan bahan terlarang ke dalam produk mereka.

Aktiviti itu dilakukan bagi

meyakinkan pengguna kesannya produk berkenaan teratas sebagai mana tuntutan dibuat. Hal ini berlaku akibat kerakusan seseorang pihak yang cuba mengaut keuntungan dengan menjual produk tradisional dengan logo berdaftar adalah bahan aktif bagi ubat terkawal yang banyak boleh di bekalkan oleh pengamal perubatan berdaftar atau oleh ahli farmasi.

Antara bahan larangan yang dikesan adalah ubat tahan sakit seperti phenylbutarone, ibuprofen dan diclofenac, steroid seperti dexamethasone dan prednisolone, ubat rawatan kencing manis seperti insulin dan gliberclamide.

Bahan larangan ini bergantung kepada tuntutan perubatan yang terdapat dalam produk atau An- ti-syisthikan pada produk atau An- tara tuntutan larim bagi produk tradisional adalah rawatan sakit tulang, sendi, menambah tenaga dan meningkatkan selera makan.

Pengguna yang mengambil produk tradisional yang dikampur (a- cun) terdapat kepada risiko kesan sampingan kerana kuantiti yang dimasukkan ke dalamnya adalah tidak konsisten dan boleh menjadi terlahir tinggi atau rendah. Ia ke- r-

pharmasi yang mempunyai nombor per- dafatiran akan nama produk yang tidak wujud dalam sistem datahu- tiripaku dan harus dielak.

Bahan larangan yang biasa dikesan dalam produk tradisi- nal seperti maqun atau jamu tidak berdaftar adalah bahan aktif bagi ubat terkawal yang banyak boleh di bekalkan oleh pengamal perubatan berdaftar atau oleh ahli farmasi.

Antara bahan larangan yang dikesan adalah ubat tahan sakit seperti phenylbutarone, ibuprofen dan diclofenac, steroid seperti dexamethasone dan prednisolone, ubat rawatan kencing manis seperti insulin dan gliberclamide.

Bahan larangan ini bergantung kepada tuntutan perubatan yang terdapat dalam produk atau An- ti-syisthikan pada produk atau An- tara tuntutan larim bagi produk tradisional adalah rawatan sakit tulang, sendi, menambah tenaga dan meningkatkan selera makan.

Pengguna yang mengambil pro- duk tradisional yang dikampur (a- cun) terdapat kepada risiko kesan sampingan kerana kuantiti yang dimasukkan ke dalamnya adalah tidak konsisten dan boleh menjadi terlahir tinggi atau rendah. Ia ke- r-

na produk itu tidak dikendalikan di- ptemis mengikut piawaian Amalan Pengendalian Baik (GMP).

Pada awalnya, pengguna akan merasakan produk itu berkesan dan memberi kesan dengan ma- mun akhirnya mengalami kesan buruk pengambilan produk.

Kesan sampingan dialami purigin, berbeza antara seorang pengguna dengan pengguna lain bergantung kepada faktor sepe- ti taraf kesihatan, daya hidup dan pemakaian. Tempoh masa untuk pengguna itu menunjukkan kesan sampingan dan tahap keserasan- nya juga berbeza.

Kesan sampingan dialami aki- bat pengambilan steroid seperti se- lera makan yang luar biasa, sem- bali yang ketara terdapat luka- lambai, sembelit, meningkatkan tekanan darah, kerosakan buah pinggang dan Cushing's Syndrome.

Kesan pengambilan phenylbu- tazone juga menyebabkan perda- ran dalam perut, kesan malaris pada kulit, kabus penglihatan, ke- gagalan buah pinggang dan Steven- Johnson Syndrome. Pengambilan ubat Anti-Inflamatori Bukan Ste- roid (NSAIDS) pula menyebabkan

gastrik, pendarahan dalam perut dan kerosakan buah pinggang. Pengguna yang mengalami kesan sampingan seperti di atas akan mengalami kesan segera apabila menggunakan produk maqun atau jamu tradisional di- naikan produk dan mendapatkan naibah dan rawatan pengamal perubatan berdaftar.

Sila bawa bersama produk diambil untuk memudahkan pemeriksaan. Pengguna juga boleh melaporkan salah laku berhu- bung dengan produk tidak ber- daftar kepada pejabat Carutatan Pequtakusa, Farmasi di negeri masing masing sama ada dengan datang sendiri, melalui surat atau telefon ke Bahagian Perkhidma- tan Farmasi.

Semua maklumat diterima adalah rahsia dan tidak akan di- sebarkan kepada pihak lain.

Sebarang pertanyaan lanjut mengenai ubat ubatan, boleh hubungi Pusat Panggilan Farma- si Kebangsaan (National Phar- macy Call Centre - NPCC) di ta- lian 1800 88 6722.



FAHAMI FUNGSI UBAT BANTU PEMATUHAN TERAPI

memberi sebarang arahan atau arahan dengan pengambilan ubat oleh pakar kesihatan seperti doktor dan ahli farmasi.

Arahan ini merangkumi cara pengambilan ubat yang betul, perubahan cara hidup seperti berhenti merokok, mengubah tabiat, pemakanan yang tidak sesuai serta mengamalkan aktiviti fizikal yang ceria seperti bersepeda.

Malangnya ramai pesakit tidak mematuhi arahan pengambilan ubat yang diberikan oleh ahli kesihatan. Akibatnya, berlaku peningkatan jumlah kematian pesakit kesan daripada komplikasi/pertambahan kadar keparahan pesakit ke hospital dan banyak masalah rawatan lebih lanjut.

Terdapat beberapa keadaan apabila cara pengambilan ubat boleh dianggap sebagai tidak patuh. Antara yang paling kerap dilakukan pesakit ialah ubat tidak diambil mengikut masa sedangkannya. Selain itu, beberapa pesakit gagal mendapatkan bekalan ubat sedangkannya atau gagal pa untuk pengambilan ubat di fasiliti

kesihatan.

Sikap tidak patuh turut disebabkan oleh pesakit mengalami kesimpangsiuran tidak memahami kesimpangsiuran pengambilan ubat dan tidak persepahaman atau komunikasi yang kurang berkesan antara pesakit dan pengamal perubatan.

Antara sikap kurang bijak dalam pengambilan ubat, ubatan ialah:

- Menunggu atau mengurangkan dos dengan sengaja.
- Mengambil ubat bukan atas tujuannya yang diberikan.
- Kesilapan dalam kesedaran mengambil ubat.
- Mengambil ubat dengan cara yang salah.
- Mengambil ubat ubatan dipreskripsikan dan tidak dipreskripsikan tanpa arahan pakar.
- Mengambil baki ubat atau berongsa ubat dengan pesakit lain tanpa mengemul diagnosis sebenar pesakit yang didiagnosis.
- Mengambil ubat yang sudah lama dipreskripsikan dan bukan ubat yang dipreskripsikan berdasarkan diagnosis terkini.

Tiada disiplin dalam pengambilan ubat akan menyebabkan kesan tidak diinginkan berlaku seperti kegagalan rawatan atau penyakit berulang.

Sebagai contoh, pesakit berjangkit seperti tifu mungkin mualsai semula jika terapi antibiotik diberikan sebelum tempoh disangka.

Ketidaktahuan terhadap pengambilan ubat ubatan juga boleh menyebabkan pesakit merendahkan kesan dos berlebihan. Kesan ini boleh berlaku akibat daripada pesakit menambah dos ubat tanpa arahan dari pada doktor.

Selain itu, ketidakpatuhan terhadap pengambilan ubat ubatan juga secara tidak langsung akan mengurangkan kos rawatan perubatan seperti kos pemeriksaan oleh doktor, kos pemeriksaan di hospital atau insurans rawatan dan kos ulian makmal.

Akhirnya tempoh rawatan yang dirumuskan oleh pesakit juga menjadi lebih panjang.

Terdapat beberapa cara untuk meningkatkan kepatuhan terhadap ubat ubatan. Antaranya, bekalan ubat dengan pengamalan perubatan yang

merawat anda. Setiap pesakit tidak boleh mengabaikan rawatan yang diberikan sekiranya mereka berfikir diri atau tidak berkeselamatan sewaktu rawatan diberi.

Suatu seperti ini sering berlaku pada golongan pesakit warga emas kerana mereka menganggap gangguan rawatan berlaku di dalam pengamalan perubahan semula. Tindakan ini salah kerana rawatan masa kini memerlukan penyelesaian dan penyelesaian pesakit berkaitan cara rawatan yang akan lebih.

Pesakit tidak harus malu untuk meluahkan pendapat mereka terhadap rawatan ubat ubatan yang diberi. Komunikasi berkesan di antara pesakit dan pengamal perubatan boleh membantu pesakit mendapatkan penyelesaian dan sekiranya, menubuhkan persepahaman terhadap ubat.

Sebarang pertanyaan lanjut mengenai ubat ubatan, boleh hubungi Pusat Pengajian Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre - NPCC) di talian 1800 88 6722.

Nikmat sementara, sengsara selamanya



Bentuk penyalahgunaan ubat perangsang seks

dan Levitra (mengandungi vardenafil).
Ubat perangsang seks berdaftar dalam rawatan mati pucuk dibenarkan digunakan selepas mendapat nasihat doktor. Bekalan juga boleh didapati daripada premis farmasi berlesen dengan preskripsi doktor. Ubat perangsang seks yang berdaftar akan mempunyai nombor pendaftaran 'MMD' dan label hologram pada pembungkusan ubat.

Penyalahgunaan ubat perangsang seks

Masalah seksual masih sesuatu yang 'tabu' ataupun memalukan bagi rakyat Malaysia. Oleh itu, tidak ramai pesakit tampil ke hospital untuk mendapatkan rawatan secara sah. Situasi ini dieksplotasi pihak tidak bersetia untuk menigunakan kesempatan tanpa menghiraukan kesan buruk dan bahaya kepada masyarakat.

Permintaan tinggi daripada individu yang hanya inginkan keseronokan tanpa menyedari bahaya menyebabkan peningkatan bilangan produk perangsang seks tidak berdaftar di pasaran dan premis yang menjualnya.

Situasi ini dikuatkan lagi dengan perkembangan sains dan teknologi yang memberi peluang kepada peniaga memasarkan produk mereka melalui media sosial dan laman web. Kebanyakan iklan dan promosi produk memaparkan testimoni yang sengaja direka tanpa sebarang asas dan tidak berdasarkan kepada bukti saintifik untuk menyokong dakwaan mereka.

Apakah produk perangsang seks?

Ubat perangsang seks ialah ubat-ubatan yang digunakan untuk merawat pesakit yang mengalami masalah gangguan seksual seperti mati pucuk. Di Malaysia, beberapa jenis ubat perangsang seks didaftarkan dengan Pihak Berkuasa Kawalan Dadah (PBKDD). Kementerian Kesihatan dan digunakan untuk merawat masalah ini.

Antara jenama ubat perangsang seks yang popular ialah Viagra (mengandungi sildenafil), Cialis (mengandungi tadalafil)

sara pengambilan yang betul, kesan adversa akan dapat dikurangkan. Antara kesan pengambilan ubat perangsang seks ialah tekanan darah rendah apabila pengguna akan merasa pening hingga hampir pingsan. Ia juga boleh menyebabkan kerosakan hati, buah pinggang dan gangguan mental. Kolaborasi dengan bahan nifrat yang terdapat dalam produk ubat lain boleh menyebabkan kesan kardiovaskular yang tidak diingini sehingga boleh menyebabkan mati mengejut.

Perlu diingat bahawa kesan yang disebutkan ini untuk bahan aktif yang pernah dibuat ujian klinikal seperti sildenafil dan tadalafil. Bahan aktif yang diubah suai (analog) yang kini banyak dicampurkan dalam ubat perangsang seks tidak berdaftar tidak pernah diuji dan dikuatiri lebih memudaratkan kesihatan seseorang yang mempunyai jantung bermasalah atau tiada masalah mati pucuk. Tidak sepatutnya menggunakan ubat jenis ini.

Nasihat kepada pengguna

Semua pihak terutama pengguna perlu sentiasa bersikap kritis dan teliti dalam membeli produk untuk kesihatan dan jangan membuat pembelian secara terburu-buru. Pengguna perlu berhati-hati dan tidak mudah terpengaruh dengan kata-kata manis penjual produk seperti ini.

Penjual produk tidak bertanggungjawab hanya meningkatkan keuntungan dan akan mengabaikan pelbagai pendekatan untuk melarikan produk mereka. Antara perkara yang perlu diberikan

perhatian ialah:

- Dapatkan produk kesihatan daripada premis atau peniaga sah (klinik, farmasi) dan bukannya melalui penjual kaki lima atau pasar malam.
- Pasikan ubat yang dibeli dalam bungkusan asalnya, elakkan membeli jika ia sudah dibuka atau dibungkus semula.
- Elak membeli produk yang dijual pada harga melebihi kebiasaan (misalnya kopi pra-campur atau gula yang dijual melebihi RM5 seunit).
- Dapatkan nasihat doktor atau ahli farmasi sebelum mencuba sesuatu produk untuk rawatan kesihatan.
- Pembelian produk perangsang seks melalui Internet, orang perorang, syarikat jualan langsung, kaki lima, pasar malam, pasar tani dan kedai yang tidak berlesen boleh membahayakan kerana produk itu tidak dijamin dari segi mutu dan keselamatan.

Senarai produk yang dikesan dicampur dengan bahan perangsang seks haram boleh didapati dengan melayari www.pharmacy.gov.my, klik pada pautan perkhidmatan dan seterusnya klik senarai produk dikesan mengandungi bahan terlarang.

Sebarang pertanyaan lanjut mengenai ubat-ubatan, pesakit atau orang awam boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre - NPCC) di talian 1800 88 6722.



Kebatalan ini, satu demi satu ahli sukan negara gagal dalam ujian doping yang dijalankan ke atas mereka. Bagaimanapun, seperti ini boleh berlaku dan adakah ia dilakukan dengan sengaja atau tanpa disedari?

Isu penyalahgunaan dadah dalam sukan bukan perkara baru. Pada 1967, Jawatankuasa Olimpik Antarabangsa bertepatan mengemukakan pengurangan bahan atau kaedah yang boleh meningkatkan tahap kempayaan atlet.

Penghapatan ini kerana penggunaan dadah atau bahan untuk meningkatkan tahap kempayaan atlet sukan bukan saja menyebabkan kesan sampingan buruk, malah boleh membawa maut.

Apakah yang dimaksudkan sebagai 'dadah'? Dadah adalah satu bahan (selain daripada makanan) yang apabila diambil akan menyebabkan perubahan dalam badan. Jika perubahan itu memberi manfaat kepada badan, dadah ini disebut sebagai ubat.

Penyalahgunaan dadah dalam sukan



Jika perubahan ini membawa keburukan kepada badan, ia disebut sebagai racun.

Doping adalah penggunaan bahan atau kaedah yang dihalalkan untuk meningkatkan prestasi sukan oleh atlet. Adakala doping dilakukan secara sengaja oleh atlet tetapi ada juga doping dilakukan secara tidak sengaja. Ia berlaku apabila seseorang atlet mengambil ubat untuk merawat sesuatu penyakit atau kecederaan dan tanpa disedari ubat itu mengandungi bahan dadah.

Sedap atlet tertarik kepada polis malarang doping dan bertanggungjawab menyemak status bahan dan ubat-ubatan yang diambil. Jika seseorang atlet itu didapati positif mengambil dadah terlarang melalui ujian doping yang dibuat secara rambang, dia berisiko disingkir daripada bertanding pertandingan dan status pemenangnya juga boleh ditarik balik. Malah, atlet juga akan merana akibat kesan penggunaan dadah dalam jangka masa pendek atau panjang.

Sebab doping dihalalkan membolehkan beberapa atlet itu kesihatan apabila banyak bahan

yang digunakan untuk meningkatkan prestasi sukan oleh atlet boleh menyebabkan kesan tidak baik terhadap kesihatan jika tidak digunakan dengan betul.

Seterusnya, ia membalikkan isu etika kerana dalam sesetengah keadaan, bahan dan kaedah yang dihalalkan boleh meningkatkan tahap kempayaan atlet melebihi tahap biasa. Selain itu, ia membahayakan sukan yang diundang kerana sesetengah dadah memang diramalkan penggunaannya oleh atlet akan meningkatkan prestasi sukan. Oleh itu, penggunaan dadah dalam sukan juga dilarang.

Selain penggunaan bahan terlarang atau dadah yang dikaitkan dengan doping, kaedah manipulasi seperti manipulasi darah atau komponen darah, manipulasi fizikal dan bahan kimia dan doping semetik juga dilarang dalam sukan.

Kaedah ini juga boleh meningkatkan prestasi sukan oleh atlet dan boleh membantu mengubah ciri-ciri untuk ujian doping. Biasanya, ujian doping dilakukan ke atas seseorang atlet selepas selesai acara yang dijalankan. Atlet yang dipilih untuk ujian ini akan diberitahu bahawa mereka

wajib hadir ke pusat ujian doping dalam masa sejam. Secara umumnya, ujian doping akan dilakukan ke atas pemenang pingat dan seorang atlet lain dalam acara secara rawak.

Melalui perkembangan dunia perubatan dan lambakan pelbagai produk makanan tambahan atau ubat-ubatan di pasaran, dopung adakala dilakukan secara tidak sengaja atau tanpa disedari.

Sebelum seorang atlet itu mengambil sebarang ubat atau produk makanan tambahan, dia bertanggungjawab mendapatkan khidmat nasihat daripada doktor, ahli farmasi yang berhabliah dalam bidang sukan dan perawat pusat doping.

Perkara ini penting, terutama jika seseorang atlet itu ingin menyertai acara sukan di peringkat kebangsaan atau antarabangsa. Ini kerana, ada banyak ubat yang boleh membawa kesan terhadap tahap kempayaan atlet.

Sebarang pertanyaan lanjut mengenai ubat-ubatan, pesakit atau orang awam boleh menghubungi Pusat Pengajian Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy College - NPCC) di talian 1800 88 6722.

Tip mudah telan ubat



Susah menelan ubat adalah satu faktor ketidakpatuhan dalam pengambilan ubat. Perkara ini kerap berlaku terutama dalam kalangan bayi, kanak-kanak, warga emas dan sesetengah individu dewasa.

Kesukahan menelan ubat bermaksud seseorang itu mengalami kesukaran ketika menelan ubat. Susah menelan juga boleh disebabkan perasaan takut ubat tersangkut di kerongkong atau di antara kerongkong dan perut, rasa ubat yang tidak sedap, saiz ubat yang besar dan keras serta masalah kesihatan pesakit yang menyebabkan kanak-kanak menelan.

Tetapi, perubahan digunakan bagi masalah sukar menelan ada lah disyaja yang selalu berlaku kepada pesakit seperti angin ahmar (strok) dalam kalangan warga emas. Kira-kira 30 peratus daripada pesakit yang mendapat angin ahmar menghadapi masalah susah menelan.

Penyakit neurologi seperti Parkinson dan ubatan tertentu seperti kumpulan ubat Phenothiazines (sejenis ubat untuk sakit jiwa) juga

boleh menyebabkan masalah susah menelan kerana ubat ini boleh mempengaruhi otot kerongkong.

Walaupun menghadapi masalah menelan ubat, seseorang pesakit itu masih perlu mengambil ubat seperti darah doktor bagi tujuan merawat atau mengawal penyakit mereka.

Perkara ini menjadi cabaran bagi anggota keluarga mahupun penjaja dalam memastikan pesakit mengambil ubat-ubatan seperti diarah.

Kegagalan mengambil ubat seperti darah boleh mengakibatkan proses penyembuhan tergendala atau penyakit menjadi semakin melarat. Teknik pemberian ubat, pemilihan formula ubat dan pemilihan ubat yang sesuai boleh membantu mengatasi masalah menelan ubat.

Pelbagai cara digunakan oleh pesakit atau anggota keluarga seperti menghancurkan ubat dan mencampurkannya di dalam makanan atau minuman, namun adakah cara seperti ini sesuai dan selamat?

Cecair boleh membantu dalam proses menelan ubat. Ubat boleh ditelan bersama air kosong atau

keju. Oleh itu pengambilan ubat secara oral (tablet atau kapsul) boleh diminum bersama sedikit air untuk memastikan permukaan rongga mulut licin, seterusnya memudahkan proses menelan ubat.

Selain itu, jus buah-buahan boleh digunakan. Bagaimanapun, pesakit perlu berwaspada dan mendapatkan nasihat ahli farmasi terlebih dahulu kerana sesetengah ubat boleh bertindakbalas dengan jus buah-buahan.

Menelan ubat bersama makanan pula mungkin sesuai diguna kanak-kanak yang susah menelan ubat. Selalunya ubat boleh ditelan bersama makanan kegemarannya seperti roti, puding, pisang dan ais krim. Selain itu, ubat boleh disalurkan bersama mangga, kacang atau coklat bagi memudahkan proses menelan ubat yang berasap pahit.

Satu lagi kaedah yang kerap dilakukan apabila sukar menelan ubat oral (tablet atau kapsul) adalah menghancurkannya. Sebagai contoh, ubat tablet boleh dihancurkan dan dilarutkan di dalam air atau ditahur dalam makanan.

Kaedah ini mudah, namun pesakit atau anggota keluarga dan penjaja perlu mendapatkan nasihat ahli farmasi terlebih dahulu mengenai ubat tablet atau kapsul yang sesuai untuk dihancurkan atau dibuka string kapsulnya. Perkara ini penting kerana ubat boleh bertindakbalas dengan minuman atau makanan.

Bagaimanapun, tidak semua ubat boleh dihancurkan. Ada pelbagai bentuk formula ubat dalam pasaran. Setiap formula ubat itu dalam penyampulan ubat ke tempat serapannya dalam tubuh.

Antara contoh formula ubat yang tidak boleh dihancurkan adalah Extended Release (ER), Controlled Release (CR), Controlled Release Tablet (CRT), Time Release (TR), Time Delay (TD), Sustained Action (SA) dan Sustained Release (SR).

Jenis peralihan yang sesuai untuk pemberian ubat juga boleh digunakan dalam membantu memudahkan pemberian ubat dalam bentuk cecair terutama kanak-kanak. Alat ini juga dapat memastikan ketepatan menyukat dos.

Sebagai contoh, alat penulis

berukuran dan picagari oral sesuai digunakan dalam pemberian ubat bentuk cecair kepada bayi dan kanak-kanak kecil. Sudu berdos pula digunakan untuk pemberian ubat kepada kanak-kanak yang tidak boleh minum daripada cawan ubat berukuran.

Ketika bertemu ahli farmasi atau doktor, pesakit atau anggota keluarga dan penjaja digalakkan berfikir-cang mengenai bentuk formula ubat, rasa ubat, peralihan yang sesuai digunakan (untuk kanak-kanak), interaksi dengan makanan atau minuman, interaksi dengan ubat-ubatan lain, memudahkan regim atau pengambilan ubat bersesuaian yang diambil dalam masa sehari, contohnya ubat darah tinggi yang diambil tiga kali sehari boleh digantikan dengan ubat darah tinggi alternatif sekali sehari jika bersesuaian.

Sebarang pertanyaan lanjut mengenai ubat-ubatan, pesakit atau orang awam boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre - NPCC) di talian 1800 88-6722.

Syarat import produk ubat-ubatan



Kembalikan barang keperluan pakatan hingga makanan mda kan ubat-ubatan kini boleh diimport melalui Internet. Pesanan boleh dibuat di rumah dan kita hanya perlu menunggu barang yang dipe- san sampai. Pembelian yang dibuat atas talian bukan sahaja dari dalam negara tetapi juga membabitkan pengimportan barangan dari luar negara.

Namun, bukan semua barangan yang dibeli boleh diimport dan di- jual begitu sahaja. Tindakan anda ke- masuk ubat-ubatan, suplemen kesihatan dan produk kesihatan dari luar negara adalah dikawal. Sama ubat-ubatan atau produk kesihatan yang dibawa masuk dari negara luar akan terlebih dahulu di- periksa oleh Pegawai Farmasi. Ke- monitoran kesihatan yang bertugas di semua pintu masuk negara.

Kawalan Pengimportan Ubat dan Kosmetik di Pintu Masuk

Ubat-ubatan dan produk kes- ihatan yang dibawa masuk ke ne- gara ini dianggap diimport apabila- nya dibawa masuk sama ada me- lalui kargo udara, pengangkutan air, secara pos atau melalui madu- pin sebagai sebahagian daripada tugas- peribadi. Pengimportan ubat-uba- tan dan produk kesihatan ini per- mui melalui beberapa proses penting sebelum ia dapat dihantar ke- pada pengimport.

Sebagai langkah awal, ubat- ubatan dan produk kesihatan akan- diperiksa oleh pihak kementerian- sebagai bahagian daripada pintu ma- masuk.

suk, ia kemudiannya akan ditinjau- kepada pegawai farmasi bertugas- untuk memastikan sama ada ubat- ubatan dan produk kesihatan itu- boleh dilepaskan kepada pengim- port atau diarahkan dan diimport- Pengimportan ubat-ubatan dan- produk kesihatan ini dikawal oleh- tiga akta yang dikuatkuasakan oleh- Bahagian Perkhidmatan Farmasi.

Akta Yang Berkaitan

Akta Racun 1952 menggaris- kan bahawa ubat-ubatan dari luar- negara yang mengandungi racun- terkawal, contohnya ubat darah- tinggi dan ubat keteging manis ada- lah dibenarkan bagi individu yang- riba di Malaysia dan membawa ma- suk ubat-ubatan sebagai sebua- gan daripada tugas peribadi untuk- kegunaan persendirian atau untuk- kegunaan keluarganya.

Kuarteriti yang dibenarkan ada- lah tidak melebihi untuk kegunaan- satu bulan untuk seorang sahaja- dan dibekalkan dengan preskrip- si oleh pengamal perubatan yang- berkecualan. Bagi pengimportan- melalui pos, akan kuarteriti ubat- ubatan perlu dilabel dengan nama- pesakit, nama ubat, kuantiti beka- lan dan tarikh ia akan dihantar atau- zip.

Mengikut Akta Jualan Dadah- 1952, jula, produk kesihatan se- perti ubat-ubatan dan kosmetik- dari luar negara hanya dibenarkan- dibawa masuk jika ia hanya sebua- gan daripada tugas peribadi untuk- kegunaan persendirian atau un- tuk kegunaan keluarganya sahaja.- Tiada peruntukan khusus undang- undang untuk membawa masuk- melalui pos atau kuaris di bawah- akta ini.

Pengimportan ubat mengkur- kategori dadah berbahaya untuk- kesihatan.



3. Bagi kosmetik, ia perlu dimo- titifikasi dengan Biro Pengawa- lan Farmaseutikal Kebangsaan, Kementerian Kesihatan.

Adalah menjadi tanggung- jawab kementerian untuk me-astikan semua ubat-ubatan- yang dijual di Malaysia adalah- selamat, berkualiti dan berkesan- sekiranya syarat syarat di atas- tidak dipatuhi, produk kesihatan- ataupun kosmetik yang dibawa- masuk akan ditarik dari dlam- pas oleh pihak berkuasa di sam- ping tindakan undang-undang- boleh dikenakan terhadap pen- gimport.

Nasihat kepada Pengguna

Memang tidak dinantikan ubat- ubatan yang dijual secara online- adalah amat menarik dengan pro- mosi dan tuntutan tuntutan luar- biasa yang kelihatan. Harga yang- ditawarkan juga ada kalanya lebih- murah daripada yang terdapat di-

pasaran. Namun, pengguna perlu- menyadari bahawa pembelian akan- menggunakan pelbagai risiko dan- telah serta meletakkan tuntutan- yang menarik untuk memastikan- ubat-ubatan, produk kesihatan- atau kosmetik yang dijual munda- purasambutan.

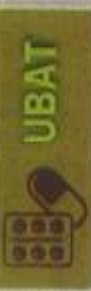
Pengguna tidak dapat meny- mak sendiri keselamatan produk- yang dijual mahupun status per- jadinya. Oleh itu, tiada jaminan- bahawa produk tersebut berdat- tar dengan Kementerian dan di- buktikan selamat, berkualiti dan- berkesan kepada pengguna. Sa- yanglah diri dan keluarga anda- buatkan pilihan secara bijak.

Sebarang pertanyaan lanjut maa- penat ubat-ubatan, pesakit atau orang- awam boleh menghubungi Pusat Pa- apilan Farmasi Kebangsaan (National- Pharmacy Call Centre - NPCC) di te- lefon 1800 85 6722.

Metro Ahad

30 NOVEMBER 2014

Sihat | E27



PILIH UBAT DALAM TEMPOH PENYUSUAN BAYI

Kementerian Kesihatan menggalakan amalan penyusuan susu ibu kepada bayi yang baru lahir. Amalan penyusuan susu ibu adalah diet terbaik untuk bayi kerana ia memberi faedah nutrisi yang lengkap dan berupaya meningkatkan sistem pertahanan tubuh daripada jangkitan kuman. Ia juga boleh mengurangkan risiko alahan kepada bayi.

Tempoh penyusuan ibu yang disarankan adalah sehingga anak berusia dua tahun. Sepanjang tempoh itu ada kalanya pengambil ubat-ubatan adalah satu keperluan kepada ibu.

Ramal ibu yang menyusukan anak tidak pasti sama ada boleh meneruskan penyusuan atau tidak jika mengambil ubatan. Justeru penting bagi ibu yang menyusukan anak mengetahui jenis ubat-ubatan yang beres-suaian diambil atau sebaliknya ketika tempoh penyusuan.

Kerisauan timbul kerana ada ubat-ubatan yang diambil boleh meresap masuk ke dalam susu ibu. Situasi seperti ini boleh menjadi halangan kemudaraan kepada bayi jika kepekatan ubat yang

memasuki susu ibu adalah tinggi. Selain itu, fungsi organ seperti hati dan buah pinggang pada bayi yang baru lahir belum cukup matang. Keadaan ini menjadi lebih kritikal lagi jika bayi diabaikan pramatang. Bagaimanapun, tidak semua ubat-ubatan itu berbahaya jika diambil ketika penyusuan.

Berikut beberapa contoh ubat-ubatan yang perlu diberi perhatian oleh ibu yang menyusukan anak, terutama baru lahir atau pramatang. Ubat-ubatan seperti ini boleh meresap masuk ke dalam susu ibu dalam kepekatan tinggi, seterusnya memberi kesan terhadap ubat kepada bayi.

Sebagai contoh, ubat darah tinggi seperti atenolol, ubat sawan seperti lamotrigine dan phenobarbitone, ubat antikejang seperti citalopram, fluoxetine dan venlafaxine, ubat antibakterik seperti metronidazole dan ubat tahan sakit yang selalu digunakan dalam rawatan radang sendi (arthritis) seperti paracetamol.

Contoh seterusnya adalah ubat-ubatan yang tidak sepatutnya diambil ketika penyusuan kerana boleh memberi kesan

sampungan kepada bayi yang disusukan. Ubat-ubatan ini untuk rawatan penyakit parkinson seperti amantadine, ubat untuk rawatan antungseperti amiloride.

Ubat dalam kumpulan statin untuk rawatan kawalan lipid atau antikoagresen seperti atorvastatin, fluvasatin dan simvastatin, ubat untuk rawatan kanser ubat untuk rawatan sakit mental seperti clozapine dan ubat untuk rawatan radang sendi (arthritis) seperti spiririn dalam dos tinggi dan digunakan secara berterusan.

Ada juga ubat boleh mengganggu pengeluaran susu ibu dan menyebabkan bayi mudah meragam. Contohnya ubat antibiotik seperti chlorpheniramine dan lorazepam, sedutan ubat batuk dan selesema seperti dextrometorphan dan pseudoephedrine.

Nikotin daripada tabiat merokok atau yang digunakan dalam rawatan terapi gantian, ubat darah tinggi dalam kumpulan diuretik thiazide, ubat hormon kontraceptif mengandungungi hormon estrogen dan ubat yang digunakan untuk penyakit Parkinson.

son seperti bromokriptin. Ada beberapa pertua bagi mengurangkan pendedahan bayi terhadap ubat-ubatan ketika penyusuan. Antaranya, memberhentikan sementara waktu penyusuan, mengambil ubat-ubatan yang tidak dipertukan.

Jika terpaksa ambil pun, pastikan sebalik selesai menyusukan anak supaya kepekatan ubat tidak terlalu tinggi apabila tiba sesi seterusnya. Penting diingat supaya susukan bayi dulu, kemudian baru ambil ubat atau boleh juga perah susu dulu sebelum mengambil ubat dan simpan susu untuk sesi penyusuan seterusnya.

Ibu perlu berbincang dengan doktor untuk menggantikan ubat yang tidak selamat diambil ketika penyusuan kepada ubat alternatif yang lebih selamat jika tiada ubat alternatif yang boleh ditukar ganti, ibu dimarahkan berhenti menyusukan anak secara keseluruhan atau buat sementara waktu dalam tempoh rawatan menggunakan ubat-ubatan.

Demi memastikan bekalan susu tidak putus, kaedah perah dan buang boleh digunakan.

Kaedah ini sesuai diamalkan dalam situasi terpaksa memberhentikan penyusuan anak buat sementara waktu ketika menjalani rawatan menggunakan ubat-ubatan. Kaedah seperti memastikan proses penyusuan boleh disambung semula selepas selesai rawatan kerana bekalan susu tidak putus atau kering.

Mana-mana ubat yang tidak dinyatakan dalam artikel ini tidak bermaksud ia selamat digunakan ketika penyusuan. Oleh itu, ibu harus sentiasa berwaspada dalam pengambilan ubat ketika penyusuan bayi. Minta nasihat daripada doktor atau ahli farmasi sebelum mengambil sesuatu ubat.

Ingat, susu ibu adalah sumber diet terbaik untuk bayi. Oleh itu, berusaha menyusukan anak dengan susu ibu.

Diedarkan Bahagian Perkhidmatan Farmasi Kementerian Kesihatan Malaysia. Sebarang pertanyaan lanjut mengenai ubat-ubatan, pesakit atau orang awam boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre NPCC) di telefon 1800 88 6722.

UBAT



SELAMATKAN UBAT ANAK ANDA?

Dalam merawat kanak-kanak, penggunaan ubat yang selamat sangat penting kerana tiadanya balas tubuh kanak-kanak terhadap ubat tidak sama dengan orang dewasa. Ini kerana sistem peredaran keadaan fisiologi dan kematangan organ dalam tubuh mengikut peringkat usia dan perkembangan mereka.

Kanak-kanak lebih terdedah kepada risiko mendapat kesan toksik dan kesan sampingan ubat jika berlaku kesalahan pemberian dos ubat. Oleh itu, ibu bapa perlu mematuhi petua pemberian ubat yang betul dan selamat dalam aspek keselamatan dan pengetahuan berkaitan penggunaan ubat yang betul dan selamat untuk kanak-kanak.

Antara pengetahuan penting harus diberi penekanan adalah cara penyediaan, pengambilan dan penyimpanan ubat untuk memastikan keselamatan dan keberkesannya ketika digunakan.

Cara pengambilan ubat juga penting bagi memastikan kanak-kanak mendapat rawatan optimum. Ibu bapa atau peniaga perlu mengikut arahan doktor dan ahli farmasi dalam memastikan keberkesanan rawatan.

Pengambilan bekalan ubat yang betul, dos yang betul, cara dan masa pengambilan yang betul serta tempoh rawatan ubat yang optimum dapat membantu

dalam pemulihan dan penyesuaian peranakan.

Beberapa jenis ubat memerlukan ubat antibiotik khas. Sebagai contoh, ubat antibiotik yang biasanya diberikan dalam bentuk serbuk perlu dilarutkan dengan air dalam sukatan yang ditetapkan. Sebelum diberi kepada kanak-kanak.

Ibu bapa atau peniaga perlu tahu cara penyediaan dan sukatan ubat betul dalam memastikan ketepatan dos bagi mengelakkan silap dos ubat yang membahayakan kanak-kanak.

Cara penyimpanan ubat juga tidak kurang pentingnya. Bukan saja kanak-kanak, malah ubat-ubatan dewasa perlu disimpan dengan selamat. Maklumlah, penyimpanan ubat yang betul boleh didapati dalam setiap bungkus ubat atau pada label ubat itu. Suhu, kelembapan dan cahaya mempengaruhi kestabilan dan keberkesanan ubat.

Selain itu, ubat perlu disimpan di tempat yang sukar dicapai kanak-kanak bagi mengelak kesilapan ubat secara berfahaman atau tersalah makan ubat orang dewasa.

Ubat diberi kepada kanak-kanak mesti disusut dengan betul menggunakan sudu penyukat atau picatan penyukat. Amalan memasukkan ubat dalam makanan atau minuman seperti susu tidak digalakkan bagi memak-

lakan semua dos ubat yang diperlukan diambil dengan tepat.

Kesilapan penggunaan

Kesilapan penggunaan boleh berlaku di mana-mana dan di lakukan oleh seselapa saja. Antaranya kesilapan yang kerap berlaku adalah pemberian dos dan penggunaan ubat yang tidak disaran pemberiannya untuk kanak-kanak.

Sering berlaku anggapan bahawa dos kanak-kanak adalah seperuh daripada dos orang dewasa. Anggapan ini tidak benar kerana dos kanak-kanak ditentukan oleh berat badan. Pengetahuan berkaitan dos betul sangat penting untuk mengelakkan kesan sampingan atau kesan toksik akibat kesalahan pemberian dos ubat.

Selain itu, ibu bapa atau peniaga perlu faham tojolan dan fungsi setiap ubat dibekalkan untuk membolehkan penggunaan ubat yang tidak dipertika.

Sebagai contoh, penggunaan ubat batuk dan selesema dalam kalangan kanak-kanak di bawah umur dua tahun pada 2008, Penilaian Makanan dan Dadah Amerika Syarikat (FDA) mengemukakan amaran berkaitan penggunaan ubat batuk dan selesema untuk kanak-kanak di bawah umur dua tahun tanpa arahan doktor.

Ubat batuk dan selesema mu-

dah diperoleh di kedai kesihatan dan tumbuk. Oleh itu, pematuhan petunjukannya sangat. Beberapa pa' kes kesan sampingan' buruk seperti sawan, peningkatan kadar denyutan jantung dan koma serta kes kematian dalam kalangan kanak-kanak di bawah umur dua tahun yang diberi ubat batuk dan selesema di seluruh dunia.

Berikutan dan penyelidikan juga mendapati bahawa batuk kronik menimbulkan kekesanan ubat ini dalam kalangan kanak-kanak berumur kurang dari dua tahun. Oleh itu, Kementerian Kesihatan menarik balik indikasi penggunaan ubat batuk dan selesema dalam kalangan kanak-kanak kurang dari dua tahun.

Kesan toksik dan kesan sampingan

Kedua-dua biologi dan organ badan tidak matang boleh menyebabkan kudar: perkembangan ubat daripada tubuh kanak-kanak. Perkara ini menyebabkan ubat terkumpul di dalam tubuh dan boleh mengakibatkan kesan yang tidak diingini seperti peningkatan fungsi buah pinggang atau hati.

Ada juga kesan sampingan berbeza alahan seperti sesak nafas, keradangan dan kejang kulit disebabkan oleh kesan toksik. Oleh itu, kanak-kanak mem-

perlu risiko tinggi untuk menerima kesan ini dan ibu bapa atau peniaga perlu tahu dan mengenalpasti kesan ini pada peringkat awal.

Selain itu, jika ada sejarah alahan terhadap ubat, ibu bapa atau peniaga harus memaklumkan doktor atau ahli farmasi ketika mendapatkan rawatan untuk mengelakkan perkara seperti ini berulang. Pesakit yang diberi kad alahan perlu membawa kad ketika berjumpa doktor.

Kesihatan untuk ibu bapa atau peniaga

Semua informasi penting berkaitan ubat ada pada label ubat. Ibu bapa atau peniaga perlu membaca label ubat dengan teliti supaya tidak tersalah memberi ubat. Elak berkejar ubat walaupun untuk simptom penyakit sama. Ini kerana, simptom penyakit mungkin sama tetapi penyakit berbeza.

Ibu bapa harus sedar ubat bukan saja boleh memulihkan, bahkan, memutarakan anak jika tidak digunakan dengan betul dan selamat. Masyarakat dan ibu bapa atau peniaga perlu mengambil berat pengambilan ubat anak bawah jagaan mereka.

Selaras petunjuk label mengenai ubat, pesakit atau orang awam boleh menghubungi Pusat Pengajian Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre - NPCC) di talian 1800-85 6722. Disediakan Bahagian Perkhidmatan Farmasi, Kementerian Kesihatan.

Metro Ahad

21(15-MEI-2014)

KUALA LUMPUR

Sihat E29



Polifarmasi: Apa perlu anda tahu?

Apa itu polifarmasi? Polifarmasi atau juga dikenali sebagai pengambilan pelbagai jenis ubat mungkin apabila keadaan apabila seseorang pesakit mengambil lebih daripada empat jenis ubat secara serentak untuk merawat satu atau lebih penyakit.

Golongan yang kerap terdedah kepada kesan buruk polifarmasi adalah warga emas. Ini kerana ramai antara mereka mempunyai lebih daripada satu jenis penyakit. Bagaimanapun, pesakit lain juga berisiko mendapat kesan buruk polifarmasi jika mempunyai ciri-ciri berikut:

1. Mempunyai lebih daripada satu penyakit dan mengambil rawatan ubat-ubatan.

2. Mengambil pelbagai ubat herba, tradisional dan komplementari, vitamin dan ubat-ubatan (produk 'over the counter' (OTC)).

3. Mengambil ubat-ubatan tidak bertepatan bersama ubat terkawal.

4. Bertumpu lebih seorang doktor atau ahli farmasi untuk mendapatkan rawatan dan nasihat.

5. Mempunyai masalah penglihatan atau pendengaran yang menyebabkan gangguan untuk membaca ubat, ubat atau mendengar arahan pengambilan ubat yang disampaikan.

6. Mempunyai penyakit seperti mudah lupa atau nyangkut.

7. Tinggal berasingan dan tiada pesaga untuk membantu pengambilan pelbagai jenis ubat.

Antara kesan buruk yang mungkin berlaku disebabkan polifarmasi adalah: kegagalan pengobatan, ketidakpatuhan pengambilan ubat, peningkatan risiko mengalami kesan sampingan dan kesan mudarat ubat, peningkatan kadar kemiskinan hospital, peningkatan risiko mengalami tidak balai ubat dan peningkatan risiko perubatan.

Kesilapan pengobatan boleh berlaku kerana pesakit mudah keliru kepada arahan pengambilan ubat apabila jumlah ubat yang perlu diambil melebihi empat jenis.

Bagi golongan warga emas pula risiko berlaku kesilapan pengobatan semakin tinggi kerana penglihatan dan pendengaran yang kurang serta masalah mudah lupa atau nyangkut yang dialami.

Selain itu, amalan mendapatkan rawatan dari beberapa tempat juga boleh menyebabkan berlaku kesilapan pengobatan. Pesakit akan menerima pelbagai jenis ubat daripada pelbagai tempat rawatan dikumuh. Keadaan ini menyebabkan pesakit mudah keliru ketika mengambil ubat dan dikawatirkan mengambil ubat sama setiap belahan hemisfera otak.

Polifarmasi juga boleh menyumbang kepada ketidakpatuhan pesakit dalam pengambilan ubat. Perkara ini berlaku apabila

ia pesakit perlu mengambil ubat dalam kuantiti banyak. Semakin banyak jenis ubat perlu diambil, semakin kompleks cara pengambilan ubat.

Seterusnya ia boleh menyebabkan pesakit kurang berminat, mudah lupa dan pesakit mula memilih jenis ubat yang hendak diambil dan selebihnya diingalkan. Dalam golongan warga emas pula, masalah memelan ubat yang banyak antara faktor utama ketidakpatuhan dalam pengambilan ubat.

Apabila banyak jenis ubat perlu diambil, interaksi antara ubat juga boleh berlaku. Mungkin interaksi antara ubat terkawal untuk rawatan penyakit kronik dipertimbangkan oleh doktor dan ahli farmasi ketika pemberian ubat itu. Namun pengambilan ubat herba, ubat tradisional dan ubat OTC secara sendiran tanpa pengetahuan doktor bersama ubat terkawal boleh menyebabkan berlaku interaksi ubat.

Seterusnya, interaksi ubat boleh menyebabkan kesan sampingan ubat itu, berkurangan atau bertamabah jika interaksi itu menyebabkan kesan ubat berkefektifan. Dikhuatiri ubat itu tidak dapat memberi kesan sepatutnya kepada pesakit mengikut dos diberi jika interaksi itu menyebabkan kesan ubat bertamabah, ia mungkin mencapai tahap toksik dan boleh memudartakan pesakit.

Kesan tidak langsung daripada kesilapan pengobatan, ketidakpatuhan pengambilan dan interaksi ubat-ubatan akibat polifarmasi pula boleh menyebabkan kadar kemiskinan ke hospital meningkat dan seterusnya meningkatkan kos rawatan pada masa depan.

Tip mengatoli polifarmasi dan kesan buruknya

Sebagai langkah berjaga-jaga, masyarakat dinasihatkan lebih berfikir dalam pengambilan ubat supaya masalah polifarmasi dapat diatoli. Antara amalan yang membantu mengatoli polifarmasi adalah: sentiasa berhubung dengan doktor atau ahli farmasi berkaitan penggunaan ubat, diberi

serta ubat tambahan yang diambil dalam rawatan sendiri.

Pesakit juga boleh bawa bersama semua ubat yang diambil setiap kali berjumpa doktor atau

ahli farmasi untuk mengatoli nasihat setuai.

Pencegahan pesakit untuk mengatoli polifarmasi sangat penting. Melalui pembetulan ini,

semua informasi tambahan seperti pengambilan ubat herba, tradisional dan komplementari, vitamin dan ubat-ubatan am (OTC) dapat dikenal pasti dan ubat-ubatan sesuai dapat diberi oleh doktor dan ahli farmasi.

Sebarang pertanyaan lanjut berkaitan ubat-ubatan, pesakit atau orang awam boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre - NPCC) di talian 1 800-88-8722.

Disediakan oleh Bahagian Perkhidmatan Farmasi, Kementerian Kesihatan.



Ramal wanita di Malaysia menggunakan kulit cerah. Tidak hairan produk kosmetik untuk tujuan itu semakin meningkat permintaan. Enamnya ini semakin berleluasa apabila ramai pengguna terutamanya wanita, berani mengambil ubat secara oral atau suntikan untuk mencerahkan kulit selain produk kosmetik.

Antara ubat yang semakin berleluasa dijual secara tidak sah di media sosial dan blog adalah asid Tranexamic. Penjualan ubat ini bertujuan mencerahkan kulit dengan mengambilnya secara oral atau suntikan.

Ubat ini juga dijual secara komersial dengan suntikan vitamin C bagi memberi kesan lebih cepat kepada penggunaannya. Namun, adakah indikator sebenar ubat asid Tranexamic untuk memutihkan kulit? Setiap ubat yang didaftarkan dengan Kementerian Kesihatan adalah dengan melalui proses yang sama seperti ubat klinikal. Ubat asid Tranexamic didaftarkan untuk mengawal pendarahan dan rigada terus berlaku. Ubat ini akan memansuhkan proses pembekuan darah terus untuk dan pendarahan

dapat dielak atau dihindarkan.

Oleh itu, ubat ini kerap digunakan doktor dalam situasi pesakit wanita mengalami pendarahan haid tidak berhenti atau pesakit mengalami pendarahan hidung yang berterusan.

Ubat ini juga digunakan untuk mengawal pendarahan ketika pendarahan organ yang abnormal seperti di paru-paru dan buah pinggang serta rawatan mengubah gatal kulit teruk.

Setiap ubat mempunyai kesan sampingan, begitu juga ubat asid Tranexamic. Doktor perlu memperingatkan manfaat dan risiko ubat ini sebelum diberi kepada pesakit.

Antara kesan sampingan umum ubat asid Tranexamic adalah pening kepala, sakit sendi, sakit dan kekejangan otot, saliran hidung teruk, batuk, sakit perut dan badan lesu.

Kesan sampingan serius dan memerlukan rawatan segera pada adalah kesan alergi ruam, gatal kulit, sakit berakut, berlegak pada muka, bibir atau bibir, sakit hati, berlegak dan sakit seluruh badan, sakit dada, dada berasa ketat dan

sukar bernafas, keliru, batuk, berdarah, kurang atau susah membuang air kecil, gangguan penglihatan warna dan kabur, rasa kebas pada tangan atau kaki, sawan, pening teruk, pendek, pendarahan, muntah dan kelesuan luar biasa.

Ubat asid Tranexamic tidak boleh digunakan jika pesakit mempunyai sebarang alergi terhadap ubat ini, mengalami penyakit trombotik, gangguan penglihatan warna, wanita mengalami masalah pendarahan haid tidak teratur, individu mengalami pendarahan, pendarahan akibat masalah buah pinggang, hid mengadung dan menyusutkan anak serta individu menggunakan ubat kontraseptif estrogen dan progestin.

Individu mempunyai masalah pembekuan darah atau situasi yang meningkatkan risiko pembekuan darah juga tidak boleh menggunakan ubat ini. Sebagai contoh, pesakit yang ada masalah infark dan atau disfungsi jantung.

Ubat asid Tranexamic membantu membetulkan pendarahan, justeru penggunaannya tanpa memerlukan doktor sangat berbahaya

BAHAYA SALAH CUNA UBAT CERAH KULIT

kerana dikhuatiri berlaku trombotik, berdarah, kurang atau susah membuang air kecil, gangguan penglihatan warna dan kabur, rasa kebas pada tangan atau kaki, sawan, pening teruk, pendek, pendarahan, muntah dan kelesuan luar biasa.

Ubat asid Tranexamic juga boleh tersumbat pada salur darah penting di otak dan jantung yang menyebabkan berlaku strok dan serangan jantung.

Ubat asid Tranexamic juga menyebabkan pening kepala dan akan bertambah teruk jika diambil bersama alkohol atau ubat lain. Ubat ini juga tidak disyorkan bagi mereka yang mempunyai masalah ginjal atau masalah hati.

Penyakit ginjal atau masalah hati akan meningkatkan risiko komplikasi. Penyakit ginjal atau masalah hati akan meningkatkan risiko komplikasi. Penyakit ginjal atau masalah hati akan meningkatkan risiko komplikasi.

Ubat ini hanya sesuai digunakan oleh pesakit yang menderita pendarahan doktor untuk masalah pendarahan, bukan pendarahan kulit.

Sebarang pertanyaan lanjut berkaitan ubat ubatan, pesakit atau orang awam boleh menghubungi Pusat Pengkaji Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre - NPCC) di talian 1 800-88-6722.

da buktinya klinikal menunjukkan tindakan seperti itu lebih berkesan dan boleh mencerahkan kulit.

Rakyat Malaysia harus menjadi pengguna lebih bijak. Jangan mudah percaya dan terpedaya dengan promosi jualan di Internet berkaitan ubat asid Tranexamic untuk mencerahkan kulit.

Sehingga kini tiada data saintifik bahawa ubat ini berkesan untuk mencerahkan kulit. Malah, tidak berbaloi jika diikut baris jualan ubat ini yang mencerahkan kulit kali ganda harga cadangan jualan rutin oleh pengeluar.

Pengguna dinasihatkan kepada nasihat doktor atau ahli farmasi terlebih dahulu sebelum menggunakan produk asid Tranexamic. Jangan terdalu ghalib ingin memiliki kulit lebih cerah sehingga memperolehi nyawa akibat serangan jantung atau strok akibat penggunaan ubat ini.

Ubat ini hanya sesuai digunakan oleh pesakit yang menderita pendarahan doktor untuk masalah pendarahan, bukan pendarahan kulit.

Sebarang pertanyaan lanjut berkaitan ubat ubatan, pesakit atau orang awam boleh menghubungi Pusat Pengkaji Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre - NPCC) di talian 1 800-88-6722.



Program pemulangan ubat ke farmasi

Pasti ramai antara kita mempunyai pengalaman memiliki ubat rosak atau tamat tarikh luput dan bekalan ubat berlebihan di rumah, terutama dalam kalangan pesakit kronik. Pernahkah anda terfikir bagaimana ubat dilupuskan dengan cara betul dan tidak merosakkan alam sekitar?

Antara faktor yang dikenal pasti menyumbang kepada ubat berlebihan dalam simpanan pesakit di rumah adalah seperti pertukaran arahan rawatan ubat, pemberhentian rawatan ubat, pesakit tidak memakan ubat seperti diarah, pesakit meninggal dunia dan mungkin juga ubat sama dipertoleh dari pelbagai sumber seperti hospital atau klinik di tempat lain.

Hasil kajian Pusat Racun Negara mengenai penyimpanan ubat di rumah mendapati, kebanyakan pengguna rampah menyimpan ubat lama sebelum pertapah untuk digunakannya semula apabila perlu

ketika mengalami masalah kesihatan sama.

Kajian ini juga mendapati, secara purata setiap isi keluarga menyimpan sekurang-kurangnya empat jenis ubat dan kebanyakannya tidak disimpan mengikut cara betul.

Penyimpanan ubat yang tidak betul boleh mengundang bahaya. Penyimpanan ubat secara berbeza boleh menyebabkan kekeiruan dan seterusnya meningkatkan risiko kesilapan pengambilan di rumah.

Ubat luput juga berkemungkinan besar boleh bertukar menjadi racun berbahaya. Keadaan seperti ini boleh memudaratkan kesihatan pengguna, terutama jika ubat dimakan atau diberi kepada kanak-kanak.

Amalan yang sering dilakukan terhadap ubat yang tidak diperlukan adalah membuangnya ke dalam tandas, sinki atau tong sampah domestik. Tanpa diada-

ri, perbuatan ini boleh memberi kesan negatif kepada alam sekitar dan seterusnya mengancam kesihatan manusia pada masa akan datang.

Masyarakat perlu sedar, pelupusan ubat ke dalam tong sampah adalah salah dan tidak digalakkan. Amalan seperti ini menyebabkan sisa ubat di tapak pelupusan sampah yang terdedah kepada cuaca hujan dan panas akan menyerap masuk ke dalam tanah dan situasi ini menyumbang kepada pencemaran alam sekitar.

Pelupusan sisa ubat media ini sinki dan tandas juga salah dan tidak digalakkan. Loji kumbahan tidak berupaya merawat sisa kimia dalam air kumbahan. Keadaan seperti ini akan mengakibatkan pencemaran sistem pengaliran dan boleh memudaratkan kesihatan manusia sejagat pada masa akan datang.

Selain itu, sisa buangan ubat

mengandung bahan kimia mudah larut boleh menyebabkan pencemaran kepada sistem pengaliran, seterusnya mengancam hidupan akuatik. Lama kelamaan jika keadaan ini tidak dikawal, tidak mustahil satu hari nanti sisa ubat boleh sampai ke dalam sistem bekalan air paip ke rumah kita.

Pada masa ini, masalah alam sekitar adalah isu utama global yang patut diberi perhatian. Penguna perlu ubah sikap dan amalan harian bagi mengatasi masalah ini dan pertingkatkan tahap amalan penagaan alam sekitar.

Masyarakat harus sedar, mencegah pencemaran buangan farmaseutikal lebih mudah dan murah berbanding kos rawatan air yang tinggi jika sumber air minum tercemar. Insitu pengguna dinasihatkan tidak membuang ubat berlebihan atau luput ke dalam sumber air.

Bagi memupuk amalan penagaan alam sekitar, Bahagian

Perkhidmatan Farmasi (BPF) memperkembangkan program dikenali sebagai Pemulangan Ubat untuk mengatasi masalah ini.

Memerusi program ini, pesakit boleh memulangkan ubat berlebihan atau tidak digunakan untuk dilupuskan dengan cara selamat. Ubat yang tidak diperlukan lagi boleh dipulangkan ke kaunter farmasi di semua fasiliti farmasi di hospital atau klinik kesihatan kerajaan. Ubat yang dipulangkan akan dilupuskan melalui kaedah pembakaran pada suhu tinggi oleh Syarikat Kualiti Alam.

Untuk sebarang pertanyaan lanjut berkaitan ubat, pesakit atau orang awam, sila hubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre - NPCC) di talian 1800-88-6722.

Disediakan oleh
Bahagian Perkhidmatan Farmasi,
Kementerian Kesihatan.

Bukan sekadar ubat, makanan ini memang berkhasiat untuk menjaga kesihatan dan komuniti juga ada kalanya di namai dengan istilah 'kawan' kerana berakutannya dengan meningkatkan taraf perubatan, pengetahuan atau peribadi mengenai kesihatan.

Disediakan oleh: Bagian
Perkhidmatan Farmasi, Kem-
bertan Kesihatan

Ubat antasid kurangkan sakit perut

Magnum cara mengambili anisid?

Asplenium human xanthoxanthum
Asplenium human xanthoxanthum

Regimenes **cara** **westyimpan**
what limit?

Participating Sites

Disertasi oleh: Richard
Pachidman Farnal, Me-
mberikan Kustodian



Kecantikan sering diukur dengan kulit wajah yang cerah dan bersih serta bebas daripada cela. Bagi mendapatkan muka wajah yang dildamirkan, ada yang sanggup membelanjakan sejumlah wang untuk membeli pelbagai jenis produk pencerah atau pemutih wajah yang terdapat di pasaran.

Situasi lambakan produk pemutih atau pencerah kulit dalam pasaran menunjukkan bahawa permintaan terhadap produk sebegini makin meningkat khususnya dalam kalangan wanita tanpa mengira peringkat usia.

Namun, adakah produk sedemikian selamat diguna? Bagi mengelakkan kesan tidak diinginkan, pengguna seharusnya perlu mendapatkan maklumat yang mencukupi sebelum mengambil keputusan untuk mencuba sesuatu produk.

Bahan lazim dan kesannya:

Formula produk pencerahan kulit lazimnya merangkumi satu atau kombinasi beberapa bahan pencerah seperti vitamin C, asid kojik, asid hydroxy alpha (AHA), niacinamide (vitamin B3) atau ekstrak tumbuhan-tumbuhan dan sebagainya.

Secara umum, bahan itu bertindak terhadap proses penghasilan melanin iaitu sejenis bahan dalam badan yang mempengaruhi

warna kulit manusia.

Sesetengah produk tidak semestinya mempunyai kesan yang sama terhadap setiap individu. Kesan yang berbeza berkenungkinan berpunca daripada perbezaan struktur kulit atau tahap permasalahan kulit antara individu itu sendiri.

Selain itu, ia juga dipengaruhi pelbagai faktor lain termasuk amalan diet, tekanan, aktiviti fizikal, tahap pencemaran terhadap cahaya matahari dan sebagainya.

Kawalan produk di Malaysia

Produk pemutih atau pencerah kulit yang dibenarkan dalam pasaran adalah merujuk kepada krim, losyen atau sediaan lain yang digunakan secara luaran sahaja. Ia sama sekali tidak termasuk produk yang digunakan secara suntikan atau dimakan.

Produk suntikan perlu melalui prosedur penilaian keselamatan, kualiti dan keberkesanan yang terperinci sebelum dibenarkan untuk didaftarkan dengan Kementerian Kesihatan dan hanya boleh diaplikasi ke atas individu yang memerlukan oleh doktor perubatan yang bertauliah.

Produk pemutih atau pencerah kulit yang diminakan juga turut dikawal Kementerian dan perlu melalui prosedur regulatori tertentu bergantung kepada komposisi atau

kandungan bahan yang digunakan. Berdasarkan resod pengawasan, mutu produk kosmetik di pasaran produk yang digunakan untuk pencerahan wajah seringkali dicemari oleh bahan yang dikategorikan sebagai racun berjadual seperti hydroquinone, tretinoin, asid azelaik dan merkuri. Merujuk kepada Akta Racun 1952, hydroquinone (kecuali bagi sediaan kukat palsu), tretinoin, asid azelaik, hanya dibenarkan dalam produk farmaseutikal yang berdaftar dengan Kementerian.

Produk sedemikian hanya boleh digunakan bawah pengawasan profesional kesihatan kerana tanpa pengawasan yang sewajarnya, ia boleh mendatangkan kesan buruk yang serius pada pengguna. Selain itu, risiko lain yang dihadapi pengguna yang berturut-turut dalam kesihatan juga turut dikesan dalam sesetengah produk pencerah wajah.

Senarai bagi produk kosmetik yang dikesan mengandungi bahan-bahan terlarangan pada 2013 dan 2014 dipaparkan untuk rujukan orang ramai di laman sesawang rasmi Biro Pengawasan Farmaseutikal Kebangsaan (BPBK), www.bpbk.gov.my. Senarai produk kosmetik terbahari terus merangkumi kelulusan sejak 2008.

Anehnya, produk pencerah wajah yang mengandungi bahan berbahaya ini sering dipromosikan se-

Pastikan maklumat jitu sebelum guna pencerah kulit

bagai berupaya memberikan kesan pemutihan yang ketara dalam tempoh singkat.

Tip kepada pengguna:

Pengguna dinasihatkan agar lebih peka terhadap kesan yang ditimbulkan ekoran penggunaan sesuatu produk kosmetik. Faktor kesihatan hendaklah diutamakan berbanding kesan terhadap kecantikan. Ini kerana, produk yang memberikan hasil yang diinginkan terutama dalam masa singkat tidak semestinya turut terbukti sebagai selamat untuk digunakan.

Tip sebelum beli produk:

1. Pastikan produk pemutih atau pencerah kulit yang ingin dibeli mempunyai nombor nombor notifikasi (dengan kemenerian dan boleh disemak kesahihan nombor notifikasi itu dalam laman sesawang BPBK).

2. Membaca maklumat yang tertera pada label produk dengan teliti dan mematuhi arahan yang ditetapkan.

3. Sentiasa melindungi kulit dari pada faktor yang boleh merosakkan kulit seperti cahaya matahari dan persekitaran yang tercemar serta mengamalkan gaya hidup sihat dan diet yang seimbang.

4. Tidak mudah terpedaya dengan iklan produk yang menjanjikan

kesan perubahan drastik. Produk kosmetik memerlukan masa untuk bertindak secara selamat ke atas muka yang boleh menyebabkan kegelapan kulit.

5. Merujuk kepada profesional kesihatan atau kecantikan yang bertaualiah bagi mengenal pasti masalah sebenar yang dihadapi dan jenis produk yang bersesuaian dan tidak mudah percaya dengan testimoni pada media sosial.

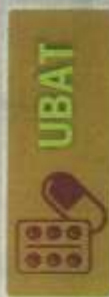
6. Berbenti menggunakan sesuatu produk kosmetik sekiranya mendapati tidak balas samungkan yang tidak diinginkan dan merujuk kepada doktor jika perlu.

Untuk makluman orang awam, produk kosmetik yang menimbulkan kesan sampingan yang serius akibat penggunaan produk kosmetik dalam laman sesawang BPBK.

Dengan adanya aduan seperti ini pihak Kementerian dapat melakukan siasatan dan tindakan seperti menarik balik produk dalam pasaran jika terbukti mengandungi bahan-bahan terlarangan dan menarik balik status notifikasi yang diberikan terhadap produk itu.

Sesetengah pertanyaan lanjut berkaitan ubat-ubatan, pesakit atau orang awam boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre - NPCC) di talian 1 800-88-6722.

Disediakan oleh Bahagian Perkhidmatan Farmasi, Kementerian Kesihatan Malaysia



Bahan cemar palsu dalam ubat kuat

Hasil rampasan ubat kuat atau produk tradisional bertujuan memberi tenaga sering mendapati ia tidak berdaftar dengan Pihak Berkuasa Kawalan Dadah (PBKD). Kementerian Kesihatan dan mengandungi bahan cemar palsu iaitu sildenafil.

Oleh kerana sildenafil adalah bahan kerap digunakan dalam produk yang dicemar palsu ramai pengguna yang mengambilnya tidak sedar mereka mengambil ubat sildenafil. Lebih bahaya jika pesakit yang mempunyai masalah jantung atau pernah mengalami stroke mengambil ubat sildenafil ini kerana ia boleh mengancam nyawa.

Apakah sildenafil?

Sildenafil adalah sejenis ubat yang tergolong dalam kumpulan phosphodiesterase (PDE) inhibitor. Sildenafil digunakan dalam rawatan mati pucuk atau kegatalan ereksi bagi golongan lelaki. Dalam situasi ini, seseorang yang mempunyai masalah mati pucuk tidak dapat mengeluarkan ereksi dan kekakuan zakar ketika aktiviti seks.

Ubat sildenafil mengembangi saluran darah pada zakar

apabila dalam keadaan ghaib. Justeru keadaan seperti ini meningkatkan dan memudahkan aliran darah ke zakar, seterusnya membahayakan individu lelaki memegang zakarnya dengan kekerasan separutnya.

Bagaimanapun, seseorang yang mengambil ubat atau produk mengandungi sildenafil tidak bermakna masalah mati pucuk atau kurang nafsu seks akan dapat diatasi atau sembuh.

Apakah kesan sampingan sildenafil?

Antara kesan sampingan ubat sildenafil adalah sakit kepala, pening, rasa panas pada muka, leher dan dada (flushing), masalah penghadaman, hidung tersumbat, jangkitan saluran pernafasan, serangan jantung, angina pectoris, degupan jantung pantas, mudah pening, hipotensi postural, migrain, kemurungan, perubahan pada penglihatan seperti penglihatan menjadi kabur, penglihatan menjadi biru, atau sensitif terhadap cahaya, cirit birit, jangkitan pada saluran kencing dan ruam.

Bagaimanakah cara pengambilan sildenafil?

Pengambilan sildenafil harus

di bawah pengawasan dan arahan doktor. Doktor akan memuntahkan dos yang disesuaikan bergantung kepada keadaan kesihatan serta respon. Tempoh yang diambil untuk sildenafil menunjukkan kesan adalah berbeza bagi setiap individu. Selain itu, sildenafil hanya boleh didapati melalui preskripsi doktor.

Pada kebiasaannya, sildenafil akan mengambil masa antara setengah jam hingga ke satu jam untuk bertindak. Ia akan mengambil masa lebih lama untuk bertindak jika diambil bersama makanan berat.

Sildenafil hanya akan berkesan apabila seseorang itu berasa ghaib. Amal sildenafil satu jam sebelum melakukan aktiviti seks dan ditelan dengan segelas air.

Justeru pengambilan ubat kuat atau produk tradisional yang dicemar palsu dengan ubat sildenafil tidak dibenarkan kerana dos yang terkandung di dalamnya dan pengambilannya tidak berada di bawah pengawasan doktor.

Apakah langkah berhati-hati yang perlu diambil sebelum mengambil sildenafil?

Adalah penting bagi seseorang

pesakit yang mempunyai masalah mati pucuk berbincang dulu dengan doktor. Jangan cuba merawat masalah mati pucuk secara sendiri tanpa sebarang nasihat serta pemeriksaan kesihatan terlebih dahulu sebelum menggunakan ubat sildenafil atau produk ubat kuat yang hanya berada dalam pasaran pada masa kini.

Sebelum mengambil ubat sildenafil, maklumkan kepada doktor atau ahli farmasi jika mempunyai alahan kepada ubat, mempunyai ubat yang diambil sama ada ubat preskripsi atau suplemen kesihatan, mempunyai masalah jantung dan saluran darah, mengalami masalah kesihatan seperti kencing manis, masalah ginjal atau hati, leukemia, multiple myeloma, sebarang masalah atau kecacatan pada pingkal zakar, masalah pendarahan, ulser perut dan rabun warna dan jika anda mempunyai lain-lain masalah kesihatan.

Peringatan kepada pengguna

Pengguna ubat kuat atau produk tradisional yang dicemar palsu dengan ubat sildenafil sering mengalami letak jumlah dos yang lebih supaya kesannya dapat dilihat dan dirasakan oleh pengguna. Apabila pengguna mengambilnya dan merasa ke-

san yang ungguh kerana mereka akan kerap merubelnya semula. Itu adalah teknik pemasaran yang tidak bertanggungjawab dan sangat berbahaya serta tidak membolehkan kesan terhadap kesihatan serta nyawa pengguna yang menggunakan produk itu.

Jadilah pengguna yang bijak dan tidak mudah terpengaruh dengan iklan ubat kuat yang banyak dalam pasaran atau alahan rakat atau kental terdapat untuk mencuba produk seperti ini. Kebanyakan ubat atau produk seperti ini tidak berdaftar dengan PBKD dan berasal daripada luar negara.

Tujuan pendafatan produk seperti ini dengan PBKD adalah untuk menjamin keselamatan pengguna. Melalui proses pendafatan, pihak Kementerian dapat memastikan produk seperti ini tidak terkandung bahan terlarang yang boleh mengancam kesihatan pengguna.

Sebarang pertanyaan lanjut berkaitan ubat-ubatan, pesakit atau orang awam boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre) NPCC di talian 1800-88-6722.

Disediakan oleh: Bahagian Perkhidmatan Farmasi, Kementerian Kesihatan

E28 | **Sihat****Metro Abad**

8 FEBRUARI 2015

Semula jadi tidak bermakna selamat



Kita sering dengar atau baca berkaitan lini peritil produk kesihatan, termasuk ubat tradisional yang tidak berdaftar dengan Kementerian Kesihatan, menyatakan produk itu tidak akan mendatangkan kesan sampingan kepada pengguna.

Malah, mereka dengan yakin menyatakan ubat moden akan mendatangkan kesan buruk kepada pengguna berbanding produk luaran mereka.

Namun pernahkah kita berfikir adakah semua produk yang mereka jual dan dicirikan bersertifikat bahan daripada alam semula jadi benar-benar tidak mendatangkan kesan sampingan kepada pengguna?

Untuk memahami perkara ini, tentulah kita perlu tahu apakah maksud sebenar ubat. Ubat adalah apa-apa bahan yang digunakan untuk merawat, mencegah dan mengawal penyakit. Sesuatu ubat apabila diminumkan ke dalam badan akan memberi tindak balas yang mendatangkan perubahan fi-

sologi kepada tubuh manusia.

Tahukah anda, tidak semua ubat dicipta dalam makmal, malah banyak ubat yang digunakan dalam rawatan moden berasal dari sumber semula jadi.

Bahan daripada alam semula jadi, terutama tumbuh-tumbuhan, digunakan sejak ribuan tahun lalu untuk tujuan perubatan. Kepentingan bahan ini dalam perubatan bangun, perubatan moden tidak dapat dinafikan.

Sejak 1980 hingga 2000, dianggarkan 28 peratus daripada ubat yang baru diumpan dan didaftarkan dalam pasaran dunia berasal daripada alam semula jadi. Selain itu, dalam komposisi ubat yang baru didaftarkan itu, sebanyak 24 peratus adalah bahan kimia sintetik yang dihasilkan dengan menggunakan struktur kimia daripada sumber alam semula jadi.

Oleh itu, kita tidak dapat nafikan ada banyak ubat moden dalam pasaran yang berasaskan atau berasal daripada tumbuh-tumbuhan dan sumber alam semula jadi.

Adalah kurang tepat jika kita menyatakan semua ubat yang dijual di farmasi akan digunakan di hospital adalah berbeza dengan ubat atau produk kesihatan ber-

saakan alam semula jadi. Ini kerana sumber asal kebanyakan ubat adalah daripada alam semula jadi.

Sebagai contoh, ubat aspirin yang digunakan untuk menurunkan darah dalam rawatan stroke di hospital berasal daripada pokok willow. Ekstrak daripada pokok willow digunakan sejak ratusan tahun lalu. Pada mulanya ia digunakan untuk merawat kesakitan dan inflamasi akibat kerodangan.

Justeru, selari dengan perkembangan teknologi dan perubahan bahan ekstrak daripada pokok willow dengan berproses seluas-luasnya pengkaji mengetahui cara penggunaan ubat itu dengan selamat dan mengurangkan kesan sampingan disebabkan oleh ubat aspirin.

Bagaimana dengan kesan sampingan daripada bahan-bahan semula jadi? Sebagai contoh, bawang putih yang kerap digunakan secara tradisional untuk tujuan kesihatan diketahui boleh menyebabkan masalah gangguan gastrik dan boleh meningkatkan risiko pendarahan.

Bunga chamomile juga diporkan boleh menimbulkan beberapa kesan yang serius. Ginkgo biloba pula boleh menyebabkan rasa loya, mual, pening dan pen-

darahan.

Berdasarkan contoh tersebut, kita tidak dapat menafikan penggunaan produk berasaskan sumber alam semula jadi juga boleh mendatangkan kesan sampingan seperti ubat moden.

Oleh itu, risiko kesan sampingan produk akan menjadi lebih ketara jika ia diproses tidak mengikut piawaian yang ditetapkan oleh Kementerian dan dilakukan dalam bentuk farmaseutikal seperti kapsul atau tablet. Kontaminasi bahan kimia lain yang lebih berbahaya boleh berlaku jika proses dilakukan oleh petoleng atau penjual yang tidak berkecuali.

Penting bagi pengguna memahami ubatan yang dibeli dalam pasaran mendapat kelulusan Kementerian walaupun produk berkenaan dikatakan 100 peratus daripada sumber alam semula jadi.

Akibat salah faham dalam kalangan pengguna berkaitan kesan sampingan ubat berasaskan sumber semula jadi, ia boleh mendatangkan kemudaratan lebih serius jika diambil oleh ibu hamil atau sedang menyusukan bayi.

Kebanyakan produk seperti ini tidak mempunyai kajian mengenai kesan penggunaannya terhadap

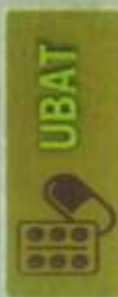
bayi dalam kandungan dan bayi yang dilahirkan. Oleh itu, risiko mengalami kesan sampingan kemungkinan lebih tinggi daripada kesan kesihatan yang diharapkan.

Selubungan ini, pengguna perlu bijak memilih produk kesihatan dan ubat yang hendak diambil atau digunakan.

Produk yang dicirikan berasal dari alam semula jadi tidak bermakna ia tidak ada kesan sampingan yang penting, ubat yang didaftarkan dengan Kementerian dan dijual melalui saluran betul dikaji kesesuaian, dos dan keselamatannya untuk digunakan oleh mereka yang memerlukan.

Pengguna perlu lebih bersikap kritis dan tidak mudah terpedaya dengan iklan promosi dan penjual yang cuma ingin melarikannya ke hadapan. Kementerian menyediakan kemudahan Pusat Pengkaji Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre - NPCC) di talian 1 800-88-6722 kepada pesakit atau orang awam untuk mendapatkan maklumat ubat dengan tepat dan berinformasi.

Disedekahkan oleh Bahagian Perkhidmatan Farmasi, Kementerian Kesihatan



Pentingnya produk vitamin, mineral tambahan

Vitamin dan mineral adalah bahan penting bagi memastikan sistem fisiologi badan berfungsi dengan baik dan sempurna. Setiap jenis badan mempunyai fungsi dan kepentingan tersendiri. Kekurangan satu jenis vitamin atau mineral boleh mendatangkan kesan pada fungsi fisiologi tubuh badan.

Ratusan tahun lalu, makanan utama manusia daripada sumber haiwan dan tumbuhan memberikan masa itu hidup sihat tanpa memerlukan tambahan vitamin dan mineral daripada sumber lain.

Jadi, mengapakah pada masa kini, kita perlukan vitamin dan mineral tambahan sama ada dalam bentuk pil atau tablet untuk memastikan kita sentiasa sihat dan mempunyai daya ketahanan penyakit yang tinggi? Adakah vitamin dan mineral tambahan ini benar-benar diperlukan atau ia hanya belah promosi bertujuan menguntungkan penjual?

Bandingkan kehidupan kita dengan masyarakat yang hi-

dup ratusan tahun lampau. Kini makanan tidak lagi diperoleh daripada hasil buruan dan tumbuhan yang dipetik segar dari hutan. Kita memperoleh makanan dari pasar dan kedai. Sumber ini kebanyakannya berbentuk makanan yang diproses dan berkemungkinan disimpan beberapa minggu sebelum dipasarkan.

Selain itu, tanah yang digunakan untuk menanam sumber makanan ditanam dengan pokok yang sama berulang-ulang kali, setahun demi setahun. Haiwan diberikan hormon atau antibiotik bagi mempercepatkan proses tumbuh-besaran.

Oleh itu, kualiti makanan dari segi kuantiti mineral yang terkandung di dalamnya amat berbeza berbanding zaman dahulu. Mineral seperti bitum, selenium dan magnesium yang mempunyai peranan dalam penghasilan vitamin tidak lagi dapat diserap daripada makanan itu.

Selain itu, 70 peratus daripada kandungan vitamin terungkap ketika pemprosesan, pembungkusan, pengangkutan dan pe-

nyimpanan makanan. Oleh itu, tidak hairan mengapa manusia kini memerlukan makanan tambahan bagi memastikan keperluan vitamin dan mineral mencukupi.

Bagaimanapun, pengambilan vitamin dan mineral tambahan perlu mengikut kaedah betul agar ia dapat memberi manfaat kesihatan pada tubuh badan. Sebelum membuat keputusan mengambil vitamin dan mineral tambahan, pengguna perlu mendapatkan nasihat daripada ahli farmasi, peramal perubatan atau pakar pemakanan terlebih dahulu.

Untuk makluman, produk vitamin dan mineral yang berdaftar dengan Kementerian Kesihatan melalui proses analisis bagi memastikan jaminan keselamatan, kualiti dan keberkesanan. Justeru, pengguna dinasihat menyemak status pendaftaran sesuatu produk vitamin dan mineral sebelum membelinya.

Interaksi ubat-ubatan juga boleh berlaku diambil bersama vitamin dan mineral tambahan. Penting bagi pengguna merujuk kepada profesional kesihatan sebelum mengambil vitamin dan pe-

mineral tambahan jika pada masa yang sama, turut mengambil ubat lain. Ia untuk memastikan tiada interaksi antara ubat-ubatan berlalu yang boleh menyebabkan kesan sampingan ubat meningkat, atau menyebabkan ubat lain yang sedang diambil kurang berkesan.

Status kesihatan juga perlu diberi perhatian sebelum pengambilan vitamin dan mineral tambahan. Sebagai contoh, pengambilan vitamin A yang terlalu tinggi ketika hamil boleh meningkatkan risiko kecacatan pada bayi dalam kandungan. Dos yang dicadangkan juga perlu sesuai dengan diri dan status kesihatan seseorang. Oleh itu, amalan paling selamat ialah mendapatkan nasihat dan pemeriksaan kesihatan oleh doktor terlebih dahulu sebelum memulakan pengambilan vitamin dan mineral tambahan.

Pengambilan vitamin dan mineral dalam dos yang tinggi juga berbahaya kepada manusia. Sebagai contoh, pengambilan vitamin C berlebihan boleh menyebabkan masalah batu karang dan cirit berair. Pengambilan zink terlalu tinggi pula akan menyebabkan keku-

rangian zat besi dalam badan dan seterusnya boleh mengakibatkan masalah anemia, manakala zat besi yang terlalu tinggi pula boleh mengakibatkan kelenjar dan salur pada kawasan sendi.

Kesimpulannya, walaupun vitamin dan mineral penting bagi sistem fisiologi badan, pengambilan vitamin secara berlebihan boleh mendatangkan masalah kesihatan lain. Pengguna perlu bijak menilai apa yang diperlukan diri masing-masing dan tidak mudah terpengaruh dengan syarahan pengambil yang tidak bera-sas oleh penjual tidak berrasilah terutama di media sosial. Rujuk ahli farmasi untuk mendapat maklumat sahih dan profesional.

Sebarang pertanyaan lanjut berkaitan ubat-ubatan, penyakit atau orang awam boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre - NPCC) di talian 1 800 88 6722.

Artikel ini disediakan oleh Fahmi Hassan, Bahagian Perkhidmatan Farmasi, Kementerian Kesihatan.



Usah terjebak sindrom 3P'

Media sosial pada masa kini menjadi medan penjualan produk ubat kosmetik dan makanan tambahan kerana ia menyediakan sebuah platform promosi tidak berbayar namun sungguh berkesan.

Justeru kasaduan ini menyebabkan segelintir pengguna terjejak dengan pembelian produk untuk tujuan pemutihan kulit, pelangsingan badan dan peningkatan tenaga batin. Situasi ini memudaratkan bagaikan satu sindrom baru yang menjangkiti rakyat di negara ini.

Jika di negara Barat, wanita berkulit cerah akan berjejur di bawah torik sinaran matahari untuk mendapatkan kulit putih. Tetapi negara kita pula wanita berminat produk pencerah kulit di media sosial, adalah inggi!

Namun, kebanyakan produk pencerah kulit yang dijual di media sosial tidak berdaftar dengan Kementerian Kesihatan (KKM).

Walaupun berkali-kali dikehendaki kesan buruk pengambilan produk pemutihan kulit yang tidak berdaftar dengan KKM atau produk berunsur pemutihan tanpa sebarang kesan dalam pencerahan kulit, masih ramai sudah terpedaya dengan iklan di media sosial lalu membelinya untuk mencuba.

Produk terbaru dirampas dari pasaran adalah produk Hans Beauty membolehkan rawatan tonal warna krim pencerah mata dan selang. Produk kosmetik terhasil diuji dan dikesan mengandungi racun berjadual hidroquinone dan logam berat raksa yang tidak dibenarkan dalam produk kosmetik.

Antara produk tidak berdaftar yang dirampas kerana mengandungi sibutramine adalah Figure Up, Capsule, Collagen Slim, Beaufit Slim Body, Amberline Capsule, Phyto Shape, Body Beaus, Bronx dan BMI-9 Nylmming.

Jika pengguna wanita mengidamkan kulit cerah dan tubuh badan langsing, pengguna lelaki di negara ini pula menggunakan produk pencerah kulit yang dijual di media sosial, adalah inggi!

Namun, kebanyakan produk pencerah kulit yang dijual di media sosial tidak berdaftar dengan Kementerian Kesihatan (KKM).

Ini kerana penggunaan ubat kuat mengandungi sildenafil bagi pesakit yang mempunyai masalah jantung atau pernah mengalami strok boleh mencetuskan nyawa.

Penjual produk ubat atau kosmetik berunsur 3P ini penuh dengan pelbagai helah dan muslihat. Mereka menyembunyikan produk dari luar negara dan melakukan pembungkusan semula serta diberi nama baru supaya pengguna tidak dapat mengesan ubat sebenar yang mereka jual.

Sebenarnya, ubat atau kosmetik ini dihalalkan penjualannya di negara asal kerana dikesan mengandungi ubat terkawal dan berbahaya oleh pihak berkuasa di negara asal.

Crimar palsu bertujuan membukikan keberkesanan produk jualan mereka. Apabila pengguna mengambilnya dan merasa kesan yang sungguh kenara, mereka akan kerap membelinya semula. Itu adalah teknik pemasaran yang tidak bertanggungjawab dan sangat berbahaya serta tidak memmen-

tingkan kesan terhadap kesihatan serta nyawa pengguna yang menggunakan produk jualan mereka.

Jadilah pengguna bijak dan tidak mudah terpengaruh dengan iklan produk ubat atau kosmetik berunsur 3P yang banyak dalam media sosial atau alakan rakam untuk mencuba produk seperti ini. Kebanyakan ubat atau produk seperti ini tidak berdaftar dengan KKM dan berasal dari luar negara.

Tujuan pendaftaran produk seperti ini adalah untuk menjamin keselamatan pengguna. Melalui proses pendaftaran, KKM dapat memastikan produk ubat dan kosmetik yang dijual atau dipasarkan dalam negara ini tidak mengandungi bahan terlarang yang boleh mengancam kesihatan pengguna.

Sebatang pertanyaan lanjut berkaitan ubat pesakit atau orang awam boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi, Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre - NPCC) di talian 1 800 88 6722.

DISEDIAKAN: Mohd Dzalehan Mustapa, Bahagian Perkhidmatan Farmasi KKM



Kolagen: Antara fakta dan auta

Kemudi tua adalah lumrah kulit, dapan dan setiap individu tidak akan terbebas melut saat itu. Selain umur meningkat, menjadi tua juga bermaksud perubahan pada sistem tubuh seperti kulit menjadi kusam, kendur dan berkedut, tulang dan sendi mulai lemah, pergerakan badan dan penglihatan kabur. Namun bolehkah tanda penuaan itu diperbe- rulkan?

Persoalan inilah menyebabkan komunikasi pelbagai produk kosmetik berasaskan kolagen dalam pasaran ketika ini. Produk se- gini dikatakan dapat memper- halkan proses penuaan dan se- bagai awet muda.

Apakah kolagen?

Kolagen ialah sejenis protein semula jadi dalam kulit mam- sia dan menjadi bahan asas dalam penghasilan sel, tisu dan organ da- lam tubuh manusia. Satu pertiga daripada protein dalam tubuh ma- nusia diperbuat daripada kolagen dan kebiasaannya ditemui pada tulang otot dan tisu pada organ.

Kolagen juga, bersama-sama komponen lain seperti keratin dan elastin, memberi kekuatan dan keanjalan struktur kulit mam- sia.

Penghasilan kolagen secara semula jadi oleh badan manusia akan berkurangan secara per- litan dengan peningkatan usia pada kadar purata satu per- tus setiap tahun.

Bagi golongan wanita, peng- hilang kolagen tidak sebanyak le-

laki. Oleh itu, dengan penghasil- an berkurangan pada kadar sebanyak satu peratus ini, golongan wa- ni akan kehilangan hampir sepa- ruh kolagen daripada kulit mereka seawal usia 50 tahun.

Selain itu kolagen semula jadi ini juga boleh berkurangan disebabkan faktor persekitaran seperti ke- paparan cahaya matahari, ber- nutrisi yang tidak seimbang, ber- dah pada rokok seperti asap rokok dan penggunaan dadah rekreasi.

Produk kolagen

Kebanyakan ini, banyak sya- ritkar kosmetik memperkenalkan produk berasaskan kolagen yang dikatakan dapat menggarikan kolagen semula jadi yang berkura- ngan sebab peningkatan usia. Pro- duk kolagen yang berada di pasaran pada masa ini disediakan dalam bentuk minuman, pil, kapsul, krim dan suntikan.

Produk ini dikatakan dapat meningkatkan keanjalan kulit dan gar- sari halus pada muka, menambah- keanjalan dan memperbaiki pig- mentasi, sekali gus memberi kesan penutuhan kepada kulit. Ada juga produk mendakwa mempunyai khasiat tambahan seperti memberi kekuatan tulang dan memperbaiki fungsi sendi.

Bagaimanapun, di sebalik dakwaan syarikat dan testimoni pengguna berkaitan kebaikan pro- duk kolagen, ada bukti yang me- nokat dakwaan itu dari sudut pa- rangan berbeza.

Hujah pertama, kolagen ialah

sejenis protein dan apabila diambil secara oral, ia akan dihidam oleh enzim pencernaan dalam perut un- tuk menjadi asid amino.

Asid amino ini kemudian digu- nakan oleh sel untuk proses penting dalam tubuh dan tidak semestinya digunakan untuk mengaktifkan kolagen pada kulit atau tulang se- perti dikehendaki.

Hujah kedua, kolagen dalam krim, losyen atau gel yang perlu di- sapu pada kulit pula dikatakan ti- dak dapat memberi kesan langsung kerana saiz molekul kolagen sangat besar dan tidak dapat menembusi lapisan kulit.

Jika ada produk kolagen diper- mulakan dengan teknologi moden dan bersaiz mikro, kolagen yang berjaya menyeras masuk ke kulit ini berkemungkinan dimusnahkan oleh sistem imun badan terlebih- dulu sebelum sempat menghasilkan kesan langsung.

Justeru, pengguna yang ber- rangsang menggunakan produk ko- lagen perlu mempertimbangkan sebarang kemungkinan sebelum membeli dan menggunakan produk kolagen. Tidak dapat dinafikan ada da- lam kalangan pengguna berjaya mendapatkan kesan dikehendaki dan tidak kurang ada yang terpu- sa dengan dakwaan dikemukakan peniaga.

Berikut antara tip untuk peng- guna dalam hal ini:

A. Dapatkan pandangan dan konsultasi profesional daripada pakar perubahan kosmetik atau pakar kecantikan bertamalah ter-

bih dua. Pandangan mereka diper- lukan supaya produk kolagen dapat memberi manfaat dan mengurangi- kan kesan sampingan.

B. Pasikan produk yang ingin digunakan itu berdaftar dengan Kementerian Kesihatan. Produk berdaftar dijamin selamat dan berkualiti kerana sudah melalui ujian makmal sebelum dibenarkan dan boleh dipasarkan.

C. Pertimbangkan dengan logik semua kebaikan yang ditawarkan bo- leh diperoleh daripada produk ko- lagen yang ingin dibeli. Pengguna perlu bandingkan fungsi kolagen, semula jadi yang dihasilkan oleh tubuh badan dengan kebaikan yang ditawarkan oleh produk kolagen se- parutnya khasiat kedua-dua jenis kolagen tidak jauh beza dan tidak- dak wala khasiat keterlapan oleh penjaja produk dalam bahan pro- mosi mereka.

D. Dapatkan maklumat seleng- kap mungkin mengenai produk yang ingin digunakan, termasuk- kesin sampingan. Produk kolagen, terutama yang berasaskan haiwan seperti kolagen ikan, boleh meny-ebabkan kesan alahan pada penggu- nanya berisiko.

Selain itu, masyarakat teru- tama golongan muda digalakan bermula lebih awal. Proses pe- nutrian boleh dilancarkan dengan menggunakan gaya hidup sihat.

Berikut tip untuk kekal sihat dan memperkayakan proses pe- nutrian:

A. Elakkan kulit terdedah te- rus kepada cahaya matahari dan

amalkan penggunaan krim pelin- dung cahaya matahari.

B. Kurangkan merokok dan ter- dedah kepada asap rokok.

C. Dapatkan tidur yang men- cukupi dan berkualiti.

D. Amalkan diet seimbang dan banyak mengambil buah-buahan, dan sayur-sayuran yang kaya dengan vitamin dan antioksidan.

Buah-buahan berwarna terang se- perti tomato, tomato dan limau gedang mengandungi isoprene yang berkesan mengelak de- nerasi atau pengurangan kolagen. Makanan yang kaya dengan Omega-3 (contoh: ikan salmon atau EPA) seperti minyak ikan dan spirulina juga bagus sebagai antioksidan dan berkesan untuk kulit.

E. Amalkan mencuci muka de- ngan skrab dan pencuci muka di- formulasi dengan alphahydroxy acid (AHA) yang membantu pe- rumbuhan semula kulit.

F. Gariskan produk perangsang penghasilan kolagen seperti hya- lonic acid yang membantu pengha- silan kolagen dalam kulit.

Kesimpulannya, kesihatan dan fungsi tubuh bertanggungjawab se- tiap individu. Amalan pemakanan seimbang, gaya hidup sihat dan penutrian tekatan yang baik bukan sahaja dapat mengelak pe- nutrian malah membantu memper- lahankan proses penuaan. Produk kolagen mungkin dapat membantu, tapi ia tidak menyelesaikan.

Mahu awet muda? Semuanya bermula dengan diri sendiri. Lepuk- lada, ranyu, sebra.

Artikel ini disediakan oleh

Mohd Shahiri Abd Ghapar,
Pejabat Kesihatan Daerah
Rompin, Perkhidmatan Farmasi,
Kementerian Kesihatan.



Metro Ahad

8 MAC 2015

Ambil vitamin ikut keperluan badan

atau buah boleh membantu membeikalkan vitamin yang mencukupi.

Dalam pasaran, produk vitamin boleh didapati dalam pelbagai bentuk sedialan seperti kapsul dan tablet. Ada juga sedialan dalam bentuk tablet untuk dikunyah (chewable) atau tablet yang dilarutkan dalam air (effervescent) bagi memudahkan pengambilan vitamin bagi individu yang sukar menelan kapsul atau tablet.

Sedialan multivitamin juga ada di pasaran bagi memudahkan pengambilan vitamin dan mineral mengikut keperluan harian.

Jenis vitamin

Mungkin ramai tidak tahu vitamin terbahagi kepada dua jenis kumpulan iaitu vitamin larut lemak dan vitamin larut air. Vitamin larut lemak akan disimpan dalam lemak akan diumpunkan dalam tubuh untuk beberapa hari sehingga beberapa bulan. Contoh vitamin larut lemak adalah vitamin A, D, E dan K.

Vitamin larut air pula akan diumpunkan dalam kuantiti sedikit kerana ia segera dibuang oleh tubuh melalui air kencing. Bagaimanapun, vitamin ini diperlukan secara berterusan oleh tubuh badan. Contoh vitamin larut air adalah vitamin B dan C.

Defisiensi

Vitamin atau juga dikenali sebagai mikro nutrien adalah bahan organik yang diperlukan badan dalam kuantiti kecil ia berperanan penting dalam pertumbuhan normal, pengawalan kesihatan dan pencegahan penyakit. Selain itu, vitamin membantu dalam perkembangan tisu badan, pengawalan metabolisme badan serta mengekalkan kesihatan kulit, mata, gigi dan tulang.

Bagaimanapun, tubuh badan tidak dapat menyediakan semua vitamin yang diperlukan. Oleh itu, pengambilan makanan atau minuman seperti susu, sayur

kali merah dan buah seperti pisang dan betle.

2. Vitamin B (B1, B2, B3, B5, B6, B12) membantu pertumbuhan dan perkembangan bayi meningkatkan selera makan, memperbaiki sistem pencernaan, pengalakan tisu mata dan membantu proses metabolisme tubuh. Diperoleh dari susu dan produk tenusu, gandum, ikan, telur, daging, kacang, roti, bijirin dan sayur hijau.

3. Vitamin C (Asid Askorbik) membantu mempercepatkan penyembuhan luka, menjaga sistem imunisasi tubuh, menyeras tulang, membentuk tulang dan gigi. Diperoleh dari buah, tomato, brokoli dan limau.

4. Vitamin D mengekalkan pertumbuhan normal dan menggalakkan penyerapan kalsium dalam usus, menjaga kesihatan tulang dan gigi. Diperoleh dari cahaya matahari, keju, susu, ikan, ayam, kuning telur, ragi dan minyak.

5. Vitamin E memperbaiki fungsi saraf dan otot melindungi struktur membran, mengekalkan pertumbuhan normal, mengekalkan struktur paru paru, hati dan membran sel darah merah. Sebagai antioksidan, vitamin ini bermanfaat bagi mencegah penyakit jantung dan melambatkan penuaan. Diperoleh dari susu, kuning telur dan sayur.

6. Vitamin K memperbaiki sistem peredaran darah dan penyembuhan luka. Diperoleh dari sayur hijau dan bijirin.

Kesan sampingan

Pengambilan vitamin berlebihan

diklah tidak melebihi dos maksimum yang disarankan bagi mengelakkan kesan sampingan. Secara umumnya, vitamin larut lemak boleh memberi kesan sampingan berbanding vitamin larut air kerana vitamin larut lemak lazimnya disimpan dalam tisu badan dan had serta menyebabkan toksisiti dalam jangka panjang.

Bergantung kepada jenis vitamin, pengambilan vitamin berlebihan dos maksimum dibenarkan dalam sehari boleh menyebabkan kesan sampingan seperti loya, sembelit, sakit kepala, sakit pada bahagian abdomen, keletihan, kekeliruan dan penglihatan menjadi kabur.

Keperluan atau kemestian?

Jika dilihat, hampir semua makanan harian mempunyai vitamin, yang membezakan adalah jenis dan kandungan vitamin di dalamnya. Individu yang kurang mengambil makanan mempunyai kandungan nutrien mencukupi digalakkan mengambil suplemen vitamin. Pengambilan suplemen vitamin sebagai makanan tambahan yang akan membantu tubuh berfungsi secara normal.

Kekurangan vitamin tertentu di dalam tubuh mengakibatkan beberapa gejala penyakit, sebagai contoh, rahun akibat kekurangan vitamin A, risiko pendarahan kerana kekurangan vitamin K dan gejala anemia kerana kekurangan sel darah merah akibat kekurangan vitamin B12 dan zat besi.

Walapun, vitamin adalah makanan tambahan, pengambilan vitamin harus dikawal supaya tidak memudaratkan. Sesetengah

individu itu harus memastikan tujuan pengambilan setiap jenis supplemen vitamin itu dan kepentingan kepada kesihatan perlu diingatkan. Supplemen vitamin yang diambil bukan untuk menyembuhkan penyakit, tetapi ia dapat membantu mengekalkan kesihatan.

Pengguna harus memilih terlebih dahulu label kandungan vitamin yang dipaparkan bagi mengelak pengambilan secara berlebihan selain pengambilan dua atau lebih produk yang mengandungi vitamin yang sama.

Bagi mengelak pengambilan vitamin yang tidak mencukupi atau berlebihan, pengguna dinasihatkan merujuk garis panduan yang disediakan oleh Recomended Nutrient Intake (RNI) Malaysia.

Keperluan dos vitamin yang diambil adalah berbeza bagi setiap individu bergantung kepada jantina dan umur. Pengambilan vitamin dalam kuantiti berlebihan boleh menyebabkan keracunan kepada tubuh dan mengurangkan pelbagai penyakit lain. Pastikan juga supplemen vitamin diambil mendapat keinsuran Kementerian Kesihatan (KKM).

Sesetengah pertanyaan lain-lain berkaitan ubat, pesakit atau orang awam, hubungi Pusat Pengkajian Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre - NPCC) di talian 1 800-88-6722.

DISEDIAKAN OLEH: Nurul Nasrah Mohd Arifin, Klinik Kesihatan Luyang, Sabah, Perkhidmatan Farmasi, KKM.



Kesan pengambilan ubat hormon

Hormon adalah zat aktif yang dihasilkan oleh kelenjar dalam badan dan baki dilepaskan dalam sukit ke dalam peredaran darah untuk mengawal atau fungsi fisiologi tubuh.

Ada berbagai jenis hormon dalam tubuh manusia, namun ada sembilan hormon yang penting dalam fungsi fisiologi tubuh seorang manusia yang sah iaitu hormon pertumbuhan, melatonin, tiroid, dehidroepiandrosterone (DHEA), insulin, estrogen, progesteron, testosteron dan androgen.

Fungsi hormon yang memainkan peranan dalam menentukan ciri-ciri kebolehan atau kewarasan seseorang iaitu estrogen dan progesteron yang memainkan peranan dalam mengawal atau ciri-ciri kawanan manakala hormon testosteron dan androgen pula hormon yang penting untuk mengekalkan ciri-ciri maskulin bagi lelaki.

Dalam dunia perubatan, hormon ini biasanya digunakan sebagai rawatan, antaranya untuk memulihkan ciri-ciri maskulin atau kewarasan, sebagai pencegah kehamilan dan rawatan menopause untuk wanita.

Namun perlu diingatkan, rawatan menggunakan hormon perlu dilakukan oleh pengamal perubatan bertauliah. Ini kerana banyak prosedur perlu dilakukan sebelum memu-

tuatkan untuk menggunakan ubat rawatan. Penggunaan hormon yang tidak rasional boleh memberi kesan sampingan yang memudaratkan penggunaannya.

Ketika ini, produk hormon mudah dibeli melalui internet selain dijual di gimnasium oleh individu tidak bertauliah. Aktiviti penggunaan secara tidak bertanggungjawab ini juga didorong oleh promosi mengenai kesan sampingan yang boleh memberi kesan akibat kepada pembekal.

Kesan sampingan hormon

Pengambilan hormon estrogen akan menyebabkan payudara akan membesar dan tegang selain boleh meningkatkan selera makan. Dalam ilmu perubatan, dilarang mengambil hormon estrogen sola tanpa bergandingan dengan hormon progesterone.

Hormon estrogen saja jika diambil dalam jangka masa panjang boleh menyebabkan barah rahim, ovari, payudara dan pundi rahim.

Oleh itu, pengamal perubatan selalunya akan memberi hormon estrogen dalam bentuk kombinasi bersama hormon progesterone seperti pil perancang keluarga dan hormon gantikan untuk wanita menopause.

Sebarang pengambilan hormon memerlukan pemantauan rapi dilakukan setiap tahun seperti ujian darah, mamogram dan pap smear serta imbasan pelvis.

Kesan sampingan lain ialah peningkatan risiko barah kantung dalam bempodu, pendarahan tidak mengikut pada faham, pembekuan darah pada betis kaki dan pelvis yang menyebabkan masa-

lah seperti embolisma paru-paru (kehadiran darah beku dalam sistem saliran darah paru-paru) yang menyekat kemasukan darah dalam tisu paru-paru, barah hati, darah tinggi, kencing manis dan menggalakkan pertumbuhan fibroid dan endometriosis (keadaan tisu daripada selaput dalam rahim yang digelar endometrium tumbuh di luar rahim).

Selain itu, kesan sampingan kecil seperti pengumpulan air dalam tubuh, payudara bengek dan sakit, loya, muntah dan perubahan mood.

Kesan sampingan hormon testosteron

Sebagai pengamalan hormon estrogen, hormon testosteron juga mempunyai kesan sampingan yang boleh memudaratkan jika diambil tanpa nasihat pengamal perubatan bertauliah. Antara kesan sampingan adalah pembesaran saiz buah dada lelaki, keguguran rambut, testikel (buah zakar) mengecil dan mengesut, ketidaksuburan dan suara bertambah halus.

Kesan sampingan lain adalah jerawat serius, tumor atau kerebumuhan, gangguan sistem pada organ hati, paras kolesterol meningkat, bersikap lebih agresif, gangguan psikologi (kekakuan perasaan) dan menjadi ketagih.

Rujuk pada pakar

Memandangkan kesan sampingan pengambilan hormon adalah berbahaya, pengguna-

perlu merujuk kepada pengamal perubatan jika masih perlu mengambil hormon tambahan bagi tujuan rawatan perubatan.

Pengamal perubatan akan memastikan pengambilan hormon disesuaikan dengan keadaan pesakit. Setiap ujian yang sepatutnya dilakukan seperti ujian darah akan dilakukan dengan betul dan teliti bagi memastikan keadaan fizikal pesakit adalah bersesuaian sebelum memulakan rawatan mem-

berikan pemberian hormon tambahan.

lajangan mudah terpengaruh dengan iklim, terutama dalam media sosial dan di gimnasium yang sering menjadi keajaiban ubat hormon yang merekaual.

har kita bersusah payah sedikit untuk mendapat rawatan yang diamn keberkesannya, bukan dengan mengambil jalan mudah dipercayai sepetunya apa yang ditawarkan pada sumber yang belum tentu keahliannya.

Bincang dengan pengamal perubatan terlebih dahulu sebelum membuat pilihan ingin mengemukakan produk berasaskan hormon.

Seterusnya jika ada pertanyaan lanjut berkaitan ubatan, pesakit atau orang awam boleh menghubungi Pusat Pengajian Farmasi, Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre - NPCC) di talian 1-800-88-6722.

DISEDIAKAN OLEH NORAZIMAH ABDUL MANAN, BAHAGIAN PERKHIDMATAN FARMASI, KKM

Metro Ahad

22 MAC 2015

Sihat | E27



Bahaya hidu ubat sembur kebas

Media baru baru ini membingkai kegiatan segilintir remaja menyalahgunakan sejenis ubat kebas berbentuk semburan yang pada kebiasaannya digunakan ahli sukan untuk merawat kekejangan. Ia disalah guna untuk mendapatkan kesan khayal terutama dalam kalangan remaja dan pelajar sekolah.

Penyalahgunaan ubat ini perkara yang serius kerana ia bukan sahaja boleh mendarangkan kesan buruk pada kesihatan, malah menyumbang kepada kemurutan moral dan sosial.

Kandungan ubat kebas yang biasa disalah guna ialah ethyl chloride. Ia dikategorikan sebagai penyalahgunaan ubat berben-tuk inhalasi. Inhalasi bermaksud bahan kimia yang mudah me-ruap dan menghasilkan gas. Gas merup ini boleh mendarangkan kesan psikotik seperti halusinasi, perubahan tingkah laku dan mengagut fungsi pemikiran normal jika dihidu secara terus dan kuantiti yang berlebihan.

Penyalahgunaan ubat kebas ini bukanlah kes baru kerana pernah meliputi liputan akhbar pada 2007. Bagaimanapun, ke-sedaran masyarakat terhadap perkara ini masih rendah dan perlu diperingkatkan supaya orang ramai memahami maklumat

betul, seterusnya menjauhi per-buatan ini.

Salah guna produk inhalasi

Salah guna inhalasi boleh ber-laku bukan sahaja membabitkan ubat semburan ethyl chloride, malah banyak lagi bahan kimia lain yang mudah dijumpai dan se-ting digunakan dalam kehidupan seharian. Mengikut laporan dan kajian yang dijalankan di Malay-sia dan luar negara, produk se-perti sabun pembersih, peluntur, petrol, gam, pamadara kebakaran dan najis lembu antara bahan yang disalah guna untuk mendapatkan kesan psikotik seterusnya men-yebabkan ketagihan.

Kajian di Amerika Syarikat menunjukkan seramai 26.7 juta rakyat negara itu yang berumur 12 tahun ke atas pernah meny-a lahgunakan produk inhalasi se-kurang-kurangnya sekali dalam hidup mereka. Di Malaysia pula, kajian oleh Agensi Anti Dadah Kebangsaan (AADK) pada 2008 menunjukkan hanya 0.8 peratus remaja Malaysia pernah meny-a lahgunakan produk inhalasi.

Bagaimanapun, kita tidak bo-leh menolok kemungkinan lebih ramai remaja kita pernah terbuhi dengan aktiviti tidak bermoral ini kerana kesedaran berkaitan salah guna produk inhalasi masih ren-

dah dalam kalangan masyarakat.

Golongan yang didapati lebih cenderung untuk menyalahgu-na produk inhalasi ialah pelajar sekolah, gelandangan dan pen-gangsur yang tidak mempunyai sumber pendapatan, golongan yang pernah menghadapi sejarah penahanan di rumah, pelajar yang tidak cemerlang dan keciciran se-kolah.

Kesan dan ketagihan

Kebiasannya kesan produk in-halasi terhadap kesihatan berbeza mengikut jenis produk disalahgu-nakan. Pada kebiasaannya pena-gih produk inhalasi bukan hanya menyalahguna satu produk sah-a pa, tetapi mereka akan mengambil apa juga produk yang mudah di-peroleh dan murah.

Inhalasi yang disedut mel-a-lui hidung akan diserap ke dalam darah melalui paru-paru. Bahan kimia akan dibawa dengan pantas oleh darah ke otak dan organ tu-luh yang lain. Dalam masa bebe-rapa saat kesan keracunan akan terfadi dan kesan ini sama seperti kesan keracunan pengambilan alkohol. Akibatnya, individu ter-babit akan mengalami kesukaran untuk bertutur, khayal, mabuk, berhalusinasi dan mengalami de-lusi.

Kesan keracunan ini cuma

akan bertahan selama beberapa minit. Oleh itu, penagih produk inhalasi akan mengulangi per-buatan mereka secara kerap dan berulang kali dalam tempoh be-rapa jam. Perbuatan ini secara berterusan akan mendarangkan mendarat yang berat dan boleh menyebabkan penagih tidak se-darkan diri, sawan dan membawa maut. Penyalahgunaan produk inhalasi juga boleh menyebabkan penagih sentiasa ketagihan men-gomuk, bersikap agresif, kekehl-ruan dan tidak dapat mengawal anggota badan dengan baik.

Sindrom Mati Mengejut (SSDM)

Sindrom mati mengejut akibat penyalahgunaan produk inhalasi disebabkan gangguan pada de-gepan jantung. Ia boleh berlaku pada mereka yang menyalahguna apa sahaja produk inhalasi buat kali pertama. Kebiasannya indi-vidu akan mengalami sesak nafas akibat menghidu produk inhalasi, manakala kematian pula diseba-bkan oleh kecederaan, jenas dan kemalangan ketika menghidu.

Mengelakkan penyalahgunaan

Masyarakat terutama golongan ibu bapa, penaja dan guru perlu bijak mengesan tanda dan gejala penagih produk inhalasi. Antara tanda dan gejala ketagihan yang

boleh dikenal pasti ialah sepe-r ti terdapat bau bahan kimia pada badan dan pakaian, kesan warna badan dan pakaian, kesan warna atau cat pada tangan, baju dan wa-jah, botol aerosol yang kosong se-pa pakaian atau kain berbau bahan kimia, ketagihan mabuk, khayal, ketagihan fizikal yang tidak teru-rus dan kemurungan, kurang aktif, mudah marah dan tidak da-pat menumpukan perhatian.

Selapas dikenal pasti seseorang individu ketagih produk inhalasi, tindakan seterusnya ialah be-rusaha menghentikan tabiat itu sebelum ia mendarangkan kesan buruk pada kesihatan. Pemer-taan dan kerjasama masyarakat juga penting bagi mengelakkan gejala ini berleluasa dan menda-rangkan kesan buruk terhadap kesihatan dan pembangunan so-sial remaja di Malaysia.

Sekiranya mengesyaki penya-lahgunaan sesuatu ubat oleh ahli keluarga dan sahabat handai, anda boleh mendapatkan maklumat lanjut berkaitan ubat atau produk inhalasi daripada mana-mana ahli farmasi berhampiran anda atau Jabangai Pnsat Panggilan Far-masi Kebangsaan 1800-88-6722.

ARTIKEL ini disediakan oleh Fahmi Hassan, Bahagian Perkhidmatan Farmasi, Kementrian Kesihatan



Ubat tiruan mudarat kesihatan

Defiasi ubat tiruan memu-
rut Pertubuhan Kesihatan Se-
dunia (WHO) adalah produk
yang dihasilkan secara akan-
sama dengan produk tulen.
Namun, produk itu dihasilkan
dengan memalsukan kuantiti,
kandungan, bahan aktif, pe-
laksanaan, penggunaan dan pen-
bungkutannya secara sebagai
bertujuan untuk dipasarkan
tanpa kebenaran.

Pemalsuan ini biasanya di-
lakukan dengan menggunakan
jenama dan produk sedia ada
dengan produk tulen tanpa pen-
getahuan pengeluar produk.
Asal ia boleh dianggap sebagai
palsu kerana menggunakan
label, seria nama dagangan
sama dengan produk tulen te-
tapi dikalangan di premis
yang tidak dibungkus serta
menggunakan bahan memab-
hkan berkuliti.

Produk tiruan dihasilkan
tidak lain tidak bukan hanya
bertujuan menganiatkan keun-
tuan semata-mata Golongan
tidak bertanggungjawab ini
akan menggunakan pelba-
wai tipu helai untuk menjual
produk tiruan dalam pusa-
tan. Keselamatan orang ramai
langsung tidak dipedulikan.
Kegiatan ini sebenarnya me-

boleh dibeli terus tanpa menir-
ikan preskripsi doktor. Hanya
ubat terkenal dan mendapat per-
mitaan. Ingat daripada orang
ramai diriku kerana ia cepat dan
mudah dijual.

UBAT TIRUAN PEMBUNUH SENYAP

Ubat tiruan boleh mengancam
kesihatan dan nyawa pengu-
na. Bayangkan anda diberi satu
tablet ubat yang tidak pasti isi
kandungannya. Ubat aktif di da-
lamnya, kesannya kepada tu-
buh badan dan kesan sampingan
yang akan ditanggung, mabuklah
anda sebagai pengguna mengu-
manya.

Pada peringkat awal, peng-
guna mungkin tidak merasai
kesan mabuk, ke asid tubuh
badan mereka. Namun, jika ia
digunakan secara berterusan
dan kerap, organ yang terabai
dikhuatiri terjejas dan mungkin
sudah terlambat dan tidak boleh
diselamatkan lagi.

Antara contoh kesan pengu-
naan ubat tiruan adalah kegaga-
lan fungsi buah pinggang, sakit
jantung dan kanser. Perikara ini
mungkin disebabkan oleh keba-
duran bahan berbahaya seperti
logam berat merkuri dan
arsenik serta kandungan bahan
asid yang tinggi dan boleh me-

nyebabkan kerosakan kekal ke-
pada organ di dalam badan.

Lebih menakutkan, kesan
ubat tiruan turut boleh mena-
kibatkan kegagalan fungsi otak
yang menyebabkan seseorang
itu sukar mengawal pergerakkan
tubuh, walaupun pergerakan
kecil seperti menulis. Ubatan
seperti ini sebenarnya tergo-
long dalam kategori racun yang
boleh membunuh maut kerana
mengandung bahan berbahaya.

Kewujudan ubat tiruan di pa-
sar akan menjejaskan kredibi-
liti serta kepercayaan pengguna
terhadap sistem kesihatan sese-
buah negara. Oleh itu, pada 1985
mengikut Peraturan-peraturan
Kawalan Dadah dan Kosmetik
1984, mewajibkan ubat dida-
farkan dengan Pihak Berkuasa
Kawalan Dadah (PBKD) sebe-
lum dipasarkan di Malaysia bagi
memastikan keselamatan,
kualiti dan keberkesanan ubat
terjamin.

Sepanjang 2011, sejumlah
43,594 produk tidak berdaftar
dengan nilai pasaran RM 42.98
juta dirampas membabitkan 70
produk daripada 15 atau 0.15
peratus adalah tiruan.

DENGAR BAHAN PERCAYA JANGAN

Pada dasarnya, semua produk

tarmasucikan yang didaftarkan
dengan PBKD adalah selamat,
berkualiti dan berkesan. Sikap
tamat haloba serta tidak ber-
tanggungjawab segelintir ma-
syarakat yang sering menga-
hil kesempatan boleh dianggap
sebagai api dalam sekam yang
memudaratkan masyarakat
dengan sikap tidak bertanggung-
jawab. Silap hati badan, pengguna
yang tidak berdosakan akan men-
jadi mangsa kerdasan manusia
lain sah seperti ini.

Pengguna perlu memastikan
perahan lebih besar dengan
meningkatkan tahap kese-
daran berkaitan ubatan ti-
ruan. Perikara ini penting
untuk mengurangkan permin-
tan, pembelian dan serunya
memburukkan aktiviti penja-
lan produk ubat tiruan.

Dikhuatiri jika penjualan
produk tiruan beratur dan
tidak dikawal, lambaian
masyarakat akan menjadi ku-
rang yakin terhadap keberkesa-
nan penambahan ubat sebagai
penawar penyakit, termasuk
ubatan tulen.

Untuk sebarang pertanyaan
lanjut berkaitan ubat, pesakit
atau orang awam, sila hubungi
Pusat Panggilan Farmasi Ke-
bangsaan (NPCK) melalui talian
1-800-88-6722.

**Disediakan oleh Mawardi
Zakaria, Bahagian Perkhid-
matan Farmasi, KKM.**

Pastikan keserasian produk suplemen



Kanser adalah penyakit yang akan memarahkan hati sesalapa saja yang menghidapnya. Pasti rawatan penyembuhan akan dicari, tidak kira rawatan alternatif mahupun moden.

Rawatan moden sangat disarankan, terutama apabila kanser belum merebak, kerana ia terbukti secara klinikal mampu memanjangkan hayat penghidapnya, bergantung kepada jenis kanser dan tahapnya ketika rawatan dimulakan.

Namun, pesakit yang mengambil keputusan untuk menjalani rawatan moden biasanya turut mengambil sedutan herba dan produk suplemen tambahan, sama ada dalam bentuk makanan, minuman atau farmaseutikal seperti kapsul dan tablet.

Sebagai contoh, produk suple-

men asid folik tidak sesuai dalam bil bersama capectabine, sejenis ubat untuk rawatan kanser usus dan payudara, kerana ia boleh meningkatkan kesan sampingan ubat seperti muntah, cirit-birit dan kebas.

Sesetengah herba pula seperti ginseng dan alfalfa tidak digalakkan pengambilannya oleh pesakit kanser payudara, kerana mempunyai kesan estrogen yang bertentangan dengan rawatan hormon diberi.

Produk suplemen mengandungi kadar antioksidan tinggi seperti vitamin C, E dan pati buah-buahan beri atau manggis pula sangat bagus untuk mengurangkan kesan sampingan kemoterapi dan radioterapi. Namun, pengambilannya pada masa sama boleh mengurangkan keberkesanan rawatan antikanser diberi.

Ini kerana rawatan radioterapi dan kebanyakan jenis ubat kemoterapi bertindak dengan cara menghasilkan radikal bebas untuk memusnah sel kanser dan radikal bebas ini terhapus dengan

pengambilan produk suplemen mengandungi bahan antioksidan. Bagaimanapun, wujud perbezaan pendapat dalam kalangan pengamal perubatan mengenai perkara ini kerana sebilangan ka-
 (1) mendapati antioksidan tidak memberi kesan buruk terhadap keberkesanan rawatan kemoterapi dan radioterapi, manakala se-
 (2) gelincir pendapat pula mendapati antioksidan boleh mengurangkan keberkesanan rawatan

lusteru, pesakit dinasihatkan berbincang terlebih dulu dengan pengamal perubatan yang merawat mereka atau dengan ahli farmasi sebelum mengambil produk suplemen yang kaya dengan antioksidan atau apa-apa sahaja produk makanan kesihatan dan tra-

disional lain. Walau apa jua produk suple-
 (1) dan herba diambil, pastikan ia tidak secara berlebihan kerana boleh memudaratkan. Herba biji-
 (2) sebagai contoh, mengandungi bahan amygdalin atau lebih popular dikenali sebagai vitamin B17.

Seharang pertanyaan lanjut mengenai status pendaftaran produk dan produk campuran palau boleh didapati di laman sesawang Biro Pengawalan Farmaseutikal Kebangsaan di www.bpfk.gov.my.

DISEDIKAN oleh Zubillah Mohd Shafawi, Jabatan Kesihatan Negeri (Farmasi) Selangor

Amygdalin jika diambil secara berlebihan boleh menyebabkan ketatunan saliva kepada pengguna dengan menunjukkan tanda seperti loya, muntah, pening, sakit kepala, keliru dan koma.

Pesakit juga dinasihatkan tidak membeli produk herba atau suplemen yang tidak berdaftar dengan Kementerian Kesihatan dan perlu sentiasa peka dengan maklumat terkini mengenai produk herba dan produk suplemen yang dicampur palau dengan bahan terkawal seperti steroid.

Untuk maklumat lanjut mengenai status pendaftaran produk dan produk campuran palau boleh didapati di laman sesawang Biro Pengawalan Farmaseutikal Kebangsaan di www.bpfk.gov.my.

Seharang pertanyaan lanjut mengenai ubat-ubatan, pesakit atau orang awam boleh menghubungi Pusat Pengecualan Farmasi Kebangsaan (SPC) melalui talian 1800-88-6722.

DISEDIKAN oleh Zubillah Mohd Shafawi, Jabatan Kesihatan Negeri (Farmasi) Selangor



Waspada elak keracunan ubat

syarakat berkenaan penggunaan ubat

Secara umumnya, ubat didefinisikan sebagai bahan kimia yang digunakan untuk mencegah, mengawal dan merawat penyakit. Sungguhpun tujuan aslinya membawa kebaikan, ia turut berupaya menyebabkan gejala akut (gejala keracunan yang ditunjukkan secara mendadak) jika arahan penggunaan ubat tidak dipatuhi oleh pengguna.

Selaras dengan kemajuan perkembangan teknologi maklumat, kebelakangan ini kita sering di gemparan dengan kes keracunan ubat terutama dalam kalangan kanak-kanak. Pelbagai spekulasi disebarkan sehingga mengundang keresahan pengguna.

Sebenarnya, kesilapan pengubatan jarang berlaku, namun ia perlu dipandang serius oleh semua pihak kerana ia boleh berlaku di mana sahaja termasuk di rumah.

Secara puratanya, kes keracunan ubat yang dilaporkan masih rendah di Malaysia. Statistik keracunan ubat di Malaysia yang dilaporkan Pusat Racun Negara mendapati, sepanjang tahun 2006-2013, ia membabitkan 3,864 kes keracunan.

Pelbagai aktiviti promosi seperti hiburan melalui media, pameran dan ceramah kesedaran pengguna, dijalankan sehingga kini dalam usaha mendidik ma-

masa ubat perlu diambil.

• Cara pengambilan yang betul: Pengguna perlu kenal pasti ben-tuk dos ubat yang diberi dengan cara pengambilan yang betul. Ini memastikan dos ubat yang cukup untuk memberi kesan terapeutik kepada pengguna dan bertanya jika ubat yang diterima berfaedah daripada biasa.

(2) Simpan senarai ubat: Pengguna disarankan menyediakan senarai semua jenis ubat, termasuk sedutan herba, vitamin dan mak-nan tambahan yang diambil. Senarai itu perlu dibincangkan bersama doktor atau ahli farmasi. Senarai juga perlu dikenang kini jika ber-laku perubahan.

(3) Baca label ubat: Setiap kali mengambil ubat, pengguna perlu membaca label kerana label me-nghandungi maklumat lengkap. Ia perlu dibaca ditempat terang su-paya kesilapan tidak berlaku. Jika membeli ubat, semak label supaya ia tidak mengandungi bahan yang tidak boleh diambil. Minibantuan ahli farmasi untuk memilih pro-duk yang sesuai dan semak tarikh luput ubat sebelum mengambilnya.

(4) Maklumkan jika ada alahan: Beritahu doktor atau ahli farmasi jika alah kepada ubat-ubatan atau makanan.

(5) Tanya jika harga berbeza: Jika membeli ubat, tanya sama ada harga ubat terlalu berbeza daripada harga lazim yang diperolehi sebe-lum ini. Ia berkemungkinan ubat

berbeza disebabkan nama ubat hampir sama dan mengelirukan.

(6) Jangan ubah bentuk fizikal ubat: Ubat tidak boleh dikunyah, dipisat atau dicampur dengan ubat lain melainkan diarah ber-luat demikian oleh doktor atau ahli farmasi. Ini kerana sesetengah ubat dicipta dengan mekanisme tindakan yang unik.

Contohnya, ubat tindakan pan-jang dicipta dalam bentuk tablet khas dengan dos tinggi. Tablet berkenaan direka untuk menge-luarkan ubat dalam dos kecil da-lam masa tertentu di dalam badan pesakit. Jika dikunyah, tablet khas itu akan pecah dan mengeluarkan dos tinggi lalu diserap dengan ce-pat oleh badan dan mungkin me-nyebabkan keracunan kepada pe-sakit.

(7) Jangan kongsi ubat: Ubat yang dikongsi mungkin me-nyebabkan interaksi dengan ubat lain yang diambil bersama. Jika ubat dikongsi adalah sama dengan pesakit lain, dosnya mungkin ti-dak sesuai dan boleh menyebabkan kanalahat.

(8) Guna alat penyukat: Bagi ubat dalam bentuk cecair, dos ubat akan lebih tepat jika meng-gunakan alat penyukat. Mengguna-alat penyukat boleh mengelak ke-silapan subatan isipadu ubat yang diperitukan. Subatan tepat sangat penting, terutama kepada bayi dan kanak-kanak.

(9) Penyimpanan ubat yang

betul – Ubat perlu disimpan be-risingan di dalam bekas atau sampul asal kerana sesetengah ubat kelihatan hampir sama dan boleh menyebabkan kekeliruan. Ia juga boleh menyebabkan inte-raksi jika dicampur dengan ubat atau makanan lain. Selain itu, sesetengah bekas atau sampul ubat mempunyai ciri khas untuk melindungi ubat daripada rosak dan dilabel lengkap.

Prinsip asas dalam penyim-punan ubat adalah simpan di tempat jauh dari haba, kelem-bapan tinggi dan tidak mudah dicapai kanak-kanak. Namun ia bergantung kepada jenis ubat diberi. Arahan penyusunan khas akan diterangkan oleh ahli farmasi.

(10) Jangan guna ubat yang luput atau berubah warna

Pengguna dinasihatkan ti-dak menggunakan ubat jika ia berubah warna, bau, melekat antara satu sama lain, retak atau luput. Pengguna perlu memu-langkan ubat itu ke farmasi di-hospital, kerajaan atau farmasi klinik kesihatan bagi tujuan pe-lupusan dengan cara betul dan selamat.

Sebarang pertanyaan lanjut berkaitan ubat, pengguna ubat atau orang awam, sila hubungi Pusat Panggilan Farmasi Ke-hangsaan (NPCC) melalui talian 1-800-88-6722. Artikel ini dise-dikan oleh Raudhatun Sa'adah Ithnin (Bahagian Perkhidmatan Farmasi Johor)



Waspada kesan sampingan selepas ambil ubat

beri ubat

Acceptall berlaku kes berkaitan kesan pengambaran ubat yang diberi oleh pihak hospital atau klinik kesihatan hingga menyebabkan kuli meleut, bua atau kesukaran bernafas.

Persepsi masyarakat berkaitan kes seperti ini adalah disebabkan kesilapan pemberian ubat oleh doktor atau ahli farmasi. Namun, benarkah begitu?

Sebenarnya tidak semua kes memabutkan kesan sampingan atau kesan alahan ubat berpunca daripada kesilapan pengubatan. Kesilapan pengubatan bermaksud kesilapan yang berlaku ketika tugas mempreskripsi atau mendispens ubat.

Kesilapan ini selalunya dapat dikenalpasti sebelum ubat sampai ke tangan pesakit melalui proses kerja yang teliti oleh ahli farmasi. Masyarakat juga sering menganggap kesan sampingan dan alahan ubatan adalah perkara yang sama dan ia berpunca daripada pihak hospital atau klinik kesihatan terlewat

leh dijangka dan bergantung kepada dos, ia berlaku disebabkan oleh mekanisme tindakan ubat terhadap badan serta boleh diperbetulkan melalui perubahan dos ubat itu.

Sebagai contoh, ubat tenis chlorpheniramine yang digunakan untuk mengawal masalah selesema dan gatal-gatal, boleh menyebabkan kesan mengantuk. Mengantuk adalah kesan sampingan ubat yang tidak diingini oleh individu yang perlu bekerja pada siang hari dan pada masa yang sama perlu mengawal masalah selesema yang ditadapinya.

Alahan pula lebih kepada kesan advers jenis B yang mana ia tidak berkaitan dengan cara ubat itu berfungsi. Ia kerap mendaratkan kesan kemudatan dan kesan yang tidak dijangka. Selain itu, ia juga tidak bergantung kepada dos dan boleh berlaku pada pemberian dos normal sesuatu ubat itu.

Sebagai contoh, penggunaan ubat Allopurinol yang digunakan untuk mengurangkan paras asid urik dalam darah. Ubat Allopurinol ini dilaporkan menyebabkan kesan alahan yang serius seperti kesan

melecur pada kulit.

Alahan ubat bermaksud kesan ubat yang meabutkan reaksi sensitif oleh mekanisme pertahanan tubuh badan secara semulajadi terhadap ubat. Antara gejala hipersensitiviti memabutkan hidung, tekak sinus, paru-paru, telinga, perut atau pada kulit. Kesan alahan ini boleh berlaku serta-merta atau lambat atau kedua-duanya sekali.

Reaksi dan keburukan kesan alahan adalah berbeza bergantung kepada seseorang individu itu. Contohnya, alahan minor seperti ruam dan gatal-gatal pada kulit, manakala alahan major seperti seperti Sindrom Steven Johnson atau Toxic Epidermal Necrolysis apabila kulit akan melepuh seluruh badan sehingga mengelupas dan fungsi organ seperti buah pinggang akan rosak secara akut atau kesan anafilaksis yang boleh membawa kepada kematian.

Injeksi, sekiranya pesakit mengalami masalah gatal-gatal serius pada permukaan kulit, bengkok dan melepuh yang menjurul selepas mengambil sesuatu

jenis ubat, pesakit dinasihatkan agar mendapatkan rawatan perubatan dengan segera.

Bagi pengguna yang mengalami kesan alahan ubat uba-lam, satu Kad Alahan ubat akan dikeluarkan oleh Unit Farmasi di hospital atau di klinik-klinik kesihatan awam selepas laporan pengesahan ubat difongkorkan oleh pegawai perubatan.

Kad ini penting dibawa bersama apabila mendapatkan rawatan di fasiliti kesihatan yang berlainan bagi mengelakkan daripada diberi ubat ubatan yang boleh menyebabkan alahan pada pengguna pada masa hadapan.

Sebarang pertanyaan lanjut berkaitan ubat-ubatan, pesakit atau orang awam boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre - NPCC) di talian 1800-88-6722.

Disediakan Khairul Naim Zainal Abidin, Pegawai Farmasi, Pejabat Kesihatan Daerah Raub

UBAT



Patuhi dos betul elak masalah

Evening Primrose atau nama saintifiknya *Oenothera biennis* adalah tumbuhan menarik ser ta unik. Tumbuhan ini berasal dari benua Amerika Utara serta tumbuh sekitar Eropah dan turut dikenali sebagai Rala Penawar.

Minyak yang terhasil daripada biji primrose dikatakan mengandungi sejenis asid lemak yang sangat berguna. Biji dari pada tumbuhan ini kaya dengan asid gamma linolenik (GLA) iaitu sejenis asid lemak perlu (essential fatty acid).

GLA dipertukarkan oleh tubuh manusia untuk proses pertumbuhan dan perkembangan. GLA adalah sejenis asid lemak Omega-6 yang banyak ditemui di dalam minyak beraskan tumbuhan dan tidak dapat dihasilkan sendiri oleh tubuh manusia.

Oleh itu sumber bekalan GLA perlu diperolehi daripada pemakanan sebarisan. Bersama-sama dengan asid lemak Omega-3, Omega-6 memainkan peranan penting dalam fungsi otak serta untuk proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh manusia.

Selain itu, ia membantu meningkatkan pertumbuhan rambut dan kulit. Ubat mengawal meta-

bolisme badan dan meningkatkan kesihatan sistem peranakan dan pembiakan. Minyak Evening Primrose (EPO) lazimnya digunakan dalam produk pemakanan tambahan kosmetik.

Ia boleh didapati dalam bentuk oral untuk diminalkan dan ubat disapu pada kulit. Penggunaan produk EPO perlu mengikut arahan yang tertera pada label atau siap pakai. Produk ini juga boleh digunakan untuk merawat masalah kulit seperti jerawat, psoriasis, ekzema, dan masalah lain.

Ekzema adalah keadaan kulit mengalami keradangan, merah, gatal atau bersisik akibat kesan alergi atau iritasi. EPO boleh membantu melembapkan dan melembutkan kulit apabila ia disapukan pada kawasan kulit yang bermasalah.

Selain itu, ia digunakan untuk melegakan simptom fizikal dan psikologi pra-baid (PMS) seperti sakit pada payudara akibat perubahan hormon dan simptom menopause seperti hot flashes dan kekejangan otot.

EPO juga dikatakan dapat merawat keradangan pada sendi seperti rheumatoid arthritis. Dalam kes ini, asid gamma linolenik dalam EPO menghalang penghasilan bahan kimia yang menyengat dan menimbulkan rasa sakit.

hormon dalam darah yang dinamakan prostaglandin.

Sebelum mengambil EPO, pengguna hendaklah memastikan bahawa dos diperlukan mengikut in-dikasi penyakit. Secara lazimnya, dos harian EPO yang disarankan adalah satu hingga tiga gram sehari.

Pengambilan dos yang betul dapat memberi kesan diuntungkan kepada pengguna. Namun begitu, jika dos digunakan melebihi disaran, pengguna dituntut mendapatkan nasihat doktor atau ahli farmasi terlebih dulu sebelum menggunakan.

Pada kebiasaannya EPO dapat diterima dengan baik oleh kebanyakan pengguna. Bagaimanapun, segelintir pengguna mengadu mengalami kesan sampingan ringan seperti cirit-birit, kembung, loya dan sakit kepala selepas mengamalnya.

Penggunaan EPO tidak digalakkan kepada pengguna yang pernah mempunyai kesan hipersensitiviti terhadapnya kerana dikhuatiri menyebabkan kesan advers atau alahan bagi wanita hamil atau menyusukan anak. Tidak halai keseluruhan pernah dipulihkan terhadap pengambilan EPO.

Sebelum menggunakan EPO, pengguna hendaklah mengetahui bahawa ada beberapa interaksi atau tidak balas ubat lain dengan EPO.

Antara ubat yang boleh bertidak balas dengan EPO adalah ubat antikoagulan, iaitu ubat untuk mencegah pembekuan darah seperti warfarin atau agen antiplatelet. Iaitu ubat mencegah pengumpulan

tan platelet dalam darah seperti aspirin. Pengambilan bersama-sama boleh meningkatkan risiko pendarahan dan kombinasi seperti ini perlu dielak.

Selain itu, pengambilan bersama-sama EPO dengan ubat phenothiazines dalam rawatan pesakit skizofrenia boleh meningkatkan risiko berlaku serangan sawan. Keberkesanan ubat antikonvulsif atau ubat untuk merawat epilepsi juga mungkin boleh berkurangan jika diambil bersama EPO. Justeru penganti-lannya bersama ubat phenothiazines dan ubat epilepsi juga perlu dielak.

Walaupun EPO secara umumnya selamat diambil dan mempunyai pelbagai kebaikan, kajian klinikal dilakukan ke atas EPO untuk membuktikan khasiat perubatan hanya pada skala kecil. Ada kajian yang berjaya membuktikan khasiat perubatannya, namun ada juga kajian yang tidak dapat menunjukkan perbezaan jelas antara EPO dan placebo.

Sebarang pertanyaan lanjut berkaitan ubat, pengguna ubat atau orang awam boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (NPCC) melalui talian 1-800-88-672.

Disedikan oleh Nur Ariza Ab Rahman, Pegawai Farmasi Hospital Selayang



Teknik penggunaan ubat sedut atau inhaler yang betul sangat penting dalam mengawal serangan asma daripada berulang. Ada pesakit kurang memahami teknik penggunaan inhaler yang betul dan menggunakannya seperti semburan ubat nyamuk. Walaupun kes ini lucu, ia perkara serius.

Penggunaan inhaler dengan cara salah bukan saja tidak membawa manfaat, malah simptom penyakit asma atau lelah juga tidak berkurangan kerana ubat tidak sampai ke kawasan seperti itu ia bertindak dan menghasilkan kesan terapeutik. Ubat habes digunakan tetapi tidak berkesan.

Kegunaan inhaler

Secara umum, inhaler digunakan untuk pesakit berkesan salur pernafasan seperti penyakit penghalang pulmonari kronik (COPD) dan asma. Asma adalah penyakit salur pernafasan atau dikenal juga sebagai lelah, ketika serangan asma, salur pernafasan mengalami keradangan dan

menjadi sempit.

COPD adalah penyakit salur pernafasan kronik. Keadaan ini berlaku apabila salur pernafasan menjadi bengkak, keradangan dan menghasilkan banyak lendir atau mucus. Oleh yang demikian, ada kerosokan salur pernafasan.

Penggunaan inhaler adalah cara biasa dan sangat efektif untuk pesakit asma dan COPD kerana ubat akan disedut terus ke dalam paru-paru melalui salur pernafasan. Seferusnya memberi kesan terapeutik di situ.

Inhaler boleh didapati dalam bentuk aerosol atau serbuk. Adalah penting untuk pesakit memahami dan mengamalkan cara penggunaan inhaler dengan betul. Bagaimanapun, masih ramai pesakit mengalami masalah apabila menggunakan inhaler.

Justeru, pesakit dinasihatkan sentiasa berkomunikasi dengan ahli profesional kesihatan apabila mengalami kesulitan dalam teknik penggunaan inhaler. Ahli farmasi boleh membantu memberi kaunseling berkaitan ubat asma yang diamai dan memeriksa teknik peng-

Fahami teknik penggunaan inhaler

gunaan inhaler yang betul

Cara menggunakan inhaler secara umum

Ada beberapa jenis inhaler yang sering digunakan, antaranya Metered Dose Inhaler (MDI) atau penyedut dos terukur, Tubuhaler dan Accuhaler. Cara penggunaan inhaler nampak mudah, tetapi ramai pesakit tidak menggunakannya dengan cara betul, menyebabkan jumlah ubat yang masuk ke paru-paru adalah sedikit dan banyak akan terkumpul atau tertinggal di bahagian belakang mulut saja.

Sebelum menggunakan inhaler, pesakit perlu membuka penutup dan goncangkannya. Kemudian, pam dua kali ke udara untuk memastikan inhaler berfungsi (Halal ketika kali pertama digunakan). Selain itu, pesakit perlu duduk atau berdiri dalam keadaan tegak dan memegang inhaler dalam posisi menegak. Berikut adalah teknik menggunakan inhaler jenis aerosol (MDI) dengan betul.

1. Goncang inhaler (MDI) selama tiga hingga lima kali bagi memastikan kandungan ubat dalam

tabung aerosol bercampur
2. Buka penutup inhaler

3. Hembus nafas keluar dengan perlahan

4. Masukkan corong inhaler ke dalam mulut dan tapakan bibir
5. Tekan tabung aerosol inhaler dan tarik nafas sedalam yang boleh secara serentak

6. Tahan nafas sekurang-kurangnya selama 10 hingga 15 saat, kemudian keluarkan corong inhaler dari mulut dan hembus nafas keluar. Ulangi langkah di atas jika lebih daripada satu sedutan dos diperlukan

Kebersihan inhaler

Kebersihan inhaler harus dijaga setiap masa. Cara membersihkan inhaler adalah dengan mencuci tabung aerosol dan penutup corong daripada badan inhaler. Alirkan air paip pada bahagian dalam badan inhaler selama lebih kurang 30 saat dan baringkan ia kering semalaman.

Apabila badan inhaler kering, letakkan semula tabung aerosol yang mengandungi ubat dan tutupkan kembali penutup inhaler

Simpan inhaler

Simpan inhaler pada suhu bilik. Ia mungkin tidak berfungsi dengan baik jika ia terdedah kepada suhu yang tinggi atau terlalu sejuk. Inhaler MDI mempunyai tabung aerosol yang mengandungi ubat di bawah tekanan. Justeru pastikan MDI tidak diletakkan di tempat bersuhu panas kerana boleh berlaku kebocoran, menyebabkan ubat dalam tabung aerosol keluar dan habis.

Selain itu, untuk inhaler dalam bentuk serbuk seperti Tubuhaler dan Accuhaler, ia perlu disimpan di tempat kering kerana kelembapan boleh menyebabkan ubat di dalamnya rosak dan tidak boleh digunakan lagi.

Kesimpulannya, setiap pesakit asma perlu peka cara penggunaan inhaler yang betul dan sentiasa memelihara kesihatan lam jika memerlukan nasihat dan panduan.

Sebarang pertanyaan lanjut berkaitan ubat-ubatan, penggunaan ubat atau orang awam boleh menghubungi Pusat Pengajian Farmasi Kebangsaan (NPPK) melalui talian 1-800-88-6772

Disediakan oleh Zanariah Abu Bakar, Pegawai Farmasi, Bahagian Perkhidmatan Farmasi Negeri Johor

UBAT

Pengambilan ubat di bulan puasa

Ramadan menjelang tiba. Bagi golongan pesakit kronik beragama Islam, kehadiran bulan puasa membawa barakah penyelesaian perubahan yang berlaku dalam minda mereka. Bagaimana cara untuk menukar dos pada siang hari dalam Ramadan?

Adakah puasa akan menyebabkan kesan ubat bertambah atau berkurang? Adakah pengambilan dalam bulan puasa akan mengganggu penyerapan ubat? Puasa adalah rukun Islam ketiga yang wajib dilakukan setiap umat Islam.

Puasa bermaksud menahan diri daripada lapar dan dahaga serta perkara yang boleh membalikan puasa bermula dari terbit fajar sehingga terbenam nyamalahari.

Namun, berdasarkan firman Allah SWT dalam ayat 164 surah al-Baqarah, pesakit yang uzur diharuskan untuk meninggalkan puasa jika tidak mampu melakukannya atau pesakit dihidupi memberi kesan tidak baik kepada tubuh badan.

Justeru, jika pesakit berkeinginan sementara dan tidak berpanjangan, pesakit perlu mengantikan puasa mereka (qadha) setelah kembali sihat pada bulan selepas Ramadan.

Bagi pesakit yang kekal pesakit perlu membayar fidyah bagi setiap hari puasa yang ditinggalkan. Islam itu mudah dan indah, kewapuan puasa

sa ke atas umat Islam seharusnya tidak menjadi beban terhadap pesakit untuk menahani badan itu di samping mengekalkan kepatuhan kepada ubat yang diberi oleh doktor.

Menikut Panduan Berpuasa Bagi Pesakit yang dikeluarkan oleh Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM) pada 2009, antara ubat atau penggunaan ubat yang tidak membatalkan puasa adalah GTN, semua jenis ubat dalam bentuk suntikan, ubat kumur, ubat tidak ditelan (Glycerol Trinitrate), semua jenis ubat dalam bentuk semburan hidung dengan syarat tidak disedut dan ubat bus semburan (local anasthesia).

Malis Barwa kebangsaan turut menyarankan ubat yang boleh membatalkan puasa seperti penggunaan ubat sedut (inhaler) bagi pesakit leish, ubat suppositori ubat dimasukkan ke dalam faraj atau dubur) dan ubat bus seluruh badan (general anasthesia).

Berdasarkan kajian semasa, kebanyakan pesakit mengubah masa pengambilan ubat, bilangan dos yang perlu diambil, jarak masa antara dos dan jumlah dos dalam sehari sepanjang Ramadan tanpa mendapatkan nasihat pakar.

Amalan seperti ini jika dilakukan dalam Ramadan boleh menyebabkan kegagalan kepada rawatan diberi serta meningkatkan risiko komplikasi pesakit. Berikut adalah cadangan panduan

ringkas pengambilan ubat ketika Ramadan.

● Sekali sehari

Bagi pesakit yang hanya memerlukan pengambilan ubat sekali dalam sehari, penyelesaian paling mudah adalah mengambinya pada waktu malam. Kesan terapeutik bagi ubat itu akan kekal walaupun pesakit berpuasa pada siang hari.

Namun begitu, pesakit perlu mendapatkan penerangan doktor atau ahli farmasi bagi ubat yang memerlukan pengambilan ketika perut kosong (sebelum makan), pesakit boleh mengambilnya sebelum sahur.

● Dua kali sehari

Bagi ubat yang memerlukan pengambilan ubat sebanyak dua kali sehari selepas makan, waktu pengambilan boleh diundur selepas berpuasa selepas sahur. Namun begitu, bagi ubat yang memerlukan pengambilan ketika perut kosong, ubat itu boleh dimakan sebelum sahur.

Ketika waktu berpuasa, pesakit dibenarkan berpuasa dengan sedi kit maunian (kurma atau buah buahan) kemudian menunaikan solat Maghrib, seterusnya mengambil ubat sebelum menikmati menu utama.

● Tiga kali sehari

Secara ringkasnya, ubat yang memerlukan pengambilan seba-

nyak tiga kali sehari, cara pengambilan ubat adalah sama seperti pengambilan sebanyak dua kali sehari. Namun bagi dos ketiga pesakit boleh mengambilnya sebelum tidur.

● Makanan dan ubat

Secara umumnya, undak ba-las antara makanan dan ubat yang diambil mungkin boleh menyebabkan kandungan ubat dalam darah akan berkurang lambat atau bertambah semula ini bergantung kepada sifat kimia dan fizikal ubat, formulasi, jenis makanan diambil dan jarak masa antara ubat dan pemakanan. Ke-pan ubat mungkin bertambah da-lam bulan puasa kerana perubahan yang berlaku terhadap reaktif pemakanan dan komposisi makanan yang diambil.

● Diabetes dan hipoglisme

Bagi pesakit kronik manis, diabetes mellitus, perhatian lebih terperinci perlu diberi oleh pesakit berkaitan pengambilan ubat ketika bulan puasa. Selain pen-ukuran kekerapan pengambilan dan perubahan dos ubat, pesakit perlu mengetahui tanda paras gula dalam darah adalah rendah atau dikhawatirkan sebagai hipoglisme. Hipoglisme berlaku apabila paras gula dalam darah adalah 4.0mmol/L dan ke bawah.

Antara tanda kekurangan gula dalam darah adalah pesakit boleh merasa lemah, jantung berdebar-

debar, berpeluh sangat banyak, mengigil, pening, lapar dan mengalami gangguan emosi (se-perti mudah marah) jika tidak segera dirawat, pesakit dalam keadaan hipoglisme boleh pingsan atau koma.

Justeru jika mengalami tan-da hipoglisme, pesakit disarankan supaya terus membuka puasa dengan mengambil setengah cawan air manis atau makan tiga biji gula gula. Jika anda hi-poglisme masih berlanjutan selepas 15 hingga 20 minit, lang-kah itu boleh diulangi.

Panduan pemakanan ubat ini adalah secara umum dan pe-sakit dinasihatkan supaya ber-bincang dengan doktor dan ahli farmasi untuk mendapatkan arahan lebih spesifik mengikut keperluan pesakit ketika dalam bulan puasa.

Bagaimanapun, perlu diteliti bahawa agama Islam lebih mengutamakan kesihatan dan nyawa seseorang pesakit. Oleh itu, jika ada halangan da-ripada aspek kesihatan untuk terus berpuasa, pesakit diharus-kan untuk membuka puasa dan meng-sanifikannya setelah kesihatan pulih (qadha) atau membayar fidyah.

Sebarang pertanyaan lan-jut berkaitan ubat, pengguna ubat atau orang awam boleh menghubungi Pusat Pengelhan Farmasi Kebangsaan (NPCC) melalui talian 1-800-88-672.

Disedikan oleh Rosdi Md Zin, Pegawai Farmasi Hospital Me-laka



Pesakit yang didiagnosis mengidap diabetes akan diberi rawatan ubat, sama ada ubat oral atau suntikan insulin, bagi mengawal paras gula dalam darah supaya sentiasa normal.

Ubat perlu diambil setiap hari, mengikut dos dan selang masa yang diarah oleh pegawai perubatan. Pesakit juga harus tahu, ubat diabetes untuk mengawal paras gula dalam darah dan bukan menyembuhkan pesakit diabetes.

Bahaya hipogliseremia

Antara masalah pesakit diabetes sering alami ketika berpuasa adalah hipogliseremia atau kurang gula dalam darah; terutama bagi pesakit yang menerima rawatan insulin. Keadaan ini mendatangkan kemudaratan jika pesakit meneruskan puasanya. Hipogliseremia keadaan apabila paras gula dalam darah lebih rendah daripada paras normal atau kurang daripada 3.9 mmol/L.

Tanda hipogliseremia yang perlu diketahui pesakit ialah sering berpeluh dingin, berasa lapar, tubuh menggigil, berasa keliru, gangguan emosi dan mengantuk. Hipogliseremia yang lebih serius boleh menyebabkan koma dan

Patuhi dos, selang masa

akhirnya kematian.

Keadaan hipogliseremia berlaku dalam kalangan pesakit diabetes pada lewat petang sebelum berpuasa.

Risiko hipogliseremia adalah lebih tinggi jika pesakit menggunakan suntikan insulin atau mengambil ubat yang meningkatkan kesan insulin seperti ubat dari kumpulan sulphonylurea, contohnya tablet glizalide dan glimeclamide. Dos pesakit perlu diubah ubat bagi mengelak hipogliseremia dan menimbulkan pesakit berpuasa seperti orang lain.

Pengubahsuaian dos suntikan insulin

Pegawai perubatan menyuntik pesakit dengan insulin bertujuan mengawal paras gula dengan lebih berkesan. Disebabkan kesan lebih celerai, insulin mempunyai potensi lebih tinggi menyebabkan hipogliseremia. Justeru, dos insulin perlu diubah suai sepanjang bulan puasa bagi memusnahkan paras gula terkawal dan hipogliseremia dapat dielak.

Bagi suntikan insulin yang biasanya dicucuk sekali sehari, pada waktu malam (basal insulin) tiada perubahan dos perlu dilakukan. Pesakit menggunakan insulin jenis pra campuran (premixed) yang mana kebihannya disuntik dua kali se-

Semua dos insulin perlu diambil 15 hingga 30 minit sebelum makan. Ketika belan puasa, paras gula dalam darah menurun kerap dan segera berbuka jika mengalami tanda hipogliseremia atau paras gula kurang daripada 3.9 mmol/L.

Pemeriksaan sendiri paras gula dalam darah

Pesakit diabetes digalakkan untuk mengambil berat keadaannya dengan diuji terutamanya paras gula dalam darah. Pemeriksaan sendiri di rumah penting kerana ia menunjukkan keberkesanan ubat yang diambil dan kemungkinan berlaku hipogliseremia.

Sepanjang bulan puasa, ujian paras gula boleh dilakukan pada waktu seperti sebelum bersahur dan berpuasa, dengan sasaran beraian 4.4 hingga 6.3 mmol/L. Pesakit juga boleh melakukan ujian paras gula dua jam selepas bersahur dan berpuasa, dengan sasaran beraian 4.4 hingga 8.0 mmol/L. Pesakit disarankan berbuka puasa serta merta jika bacaan paras gula kurang daripada 3.9 mmol/L selepas dua jam bersahur.

Amal diet selimbang dan senaman ringan

Selain pengubahsuaian dos ubat, pemeriksaan sendiri paras gula serta pemantauan tanda hipogliseremia, pesakit digalakkan mengamalkan diet selimbang sepanjang bulan puasa.

jang budap puasa sebagai cara lain untuk mengawal paras gula.

Antara tip diet yang boleh diamalkan pesakit diabetes ialah elak mengambil karbohidrat dan makanan berlemak secara berlebihan ketika berpuasa kerana ia ia menyukarkan kawalan diabetes.

Untuk bersahur, makan karbohidat kompleks seperti nasi, roti, gandum dan kekacang serta minuman waktu bersahur untuk mengurangkan risiko hipogliseremia. Pastikan waktu bersahur minum air yang cukup.

Bagi aktiviti fizikal ketika bulan puasa, pesakit dinasihatkan mengekalkan tahap biasa, tetapi elak aktiviti berlebihan seperti berpuasa sebelum berpuasa kerana ia akan meningkatkan risiko dehidrasi dan hipogliseremia. Selain itu, amalan menunaikan solat dapat memberi juga digalakkan sebagai senaman ringan selepas berbuka puasa.

Tika masih keliru atau ada pertanyaa lanjut berkaitan ubat ketika Ramadan, orang awam boleh menghubungi perkhidmatan Pegawai Farmasi Farmasi Kelantan (National Pharmacy Call Centre - NPCC) di talian 1800 88 6722. Pegawai Farmasi bertugas akan menjawab pertanyaan anda.

Disediakan oleh: Mohd Shabiri Abd Ghapar, Pegawai Farmasi, Pejabat Kesihatan Daerah Rompin, Pahang



Pihak berkecuali Kawalan Dadan (PDRK) membenarkan pendaftaran produk tradisional kapsul Yohimbin Ginkgo Plus 700 yang dikesan mengandungi yohimbin, satu sebatian semulajadi yang tidak dibenarkan pada Mei 2012.

Suatu itu, pada Disember 2013, RMO Pengawal Farmasi (RPF) bekerjasama dengan PDRK memuatkan kes saman kepada orang awam berkaitan satu lagi produk yang dikesan mengandungi yohimbin iaitu Oxymelito.

Produk ini tidak berdaftar dengan PDRK namun dijual secara berkecuali melalui Internet sebagai alternatif tambahan dan juga penguat lemak bagi tujuan meningkatkan berat badan.

Selingga kini, tiada satu pun produk mengandungi yohimbin berdaftar dengan PDRK, iaitu kerana kesan sampingan yohimbin yang berbahaya jika diambil tanpa pengawasan ahli profesional kesihatan dari pengambilan tanpa keperluan sebarang.

Yohimbin dan yohimbin

Yohimbin adalah bahan aktif yang ditemui dalam kulit pokok yohimbe yang banyak ditemui di negara Afrika. Yohimbe atau nama saintifiknya *Pausanthea* tradisional digunakan secara rasmi untuk lelaki yang mempunyai masalah lemah yohimbe. Yohimbin pernah digunakan secara klinikal sebagai rawatan pe-

Elak produk guna yohimbin

nyakit lemah syahwat terutamanya (erectile dysfunction) bagi pesakit yang berkecuali.

Yohimbin adalah bahan aktif yang berdaftar sebagai antagonis kepada reseptor α_2 adrenergik.

Yohimbin juga memberi rangsangan kepada sistem saraf simpatis, meningkatkan pengeluaran hormon renin-angiotensin dan meningkatkan tekanan darah. Sistem saraf simpatis terlibat dalam mengawal tindak balas badan terhadap tekanan, mencetuskan tindak balas lawan-atautari (fight or flight).

Kesan utama adrenalin dan norepinephrine ke atas tubuh adalah meningkatkan tekanan darah dan kadar denyutan jantung. Rangsangan sistem saraf simpatis ini juga menyebabkan seseorang individu mengalami status kecemasan atau keletihan emosi, dengan perasaan takut dan bimbang yang berlebihan.

Yohimbin dan penurunan berat badan

Kebanyakan ini, ada dakwaan daripada pengeluar bahawa ini bahan dan produk seperti ini juga mengandungi yohimbin, mengurangkan lemak degil yang selak dibalutnya, iaitu aktif fizikal dan diet sembang.

Dakwaan ini kenyataan dalam hal dengan testimoni daripada pengguna yang kemudiannya berjaya menurunkan berat badan secara drastik selepas mengambil produk mengandungi yohimbin.

Perlu diingat bahawa, penurunan berat badan adalah tidak konkrit dan tidak konsisten daripada satu individu kepada individu lain. Pengurangan berat badan disebabkan proses cecair lemak yang tersimpan pada bahagian ba-

han yang menyatukan lemak, seperti abdomen, pinggang, payudara dan jasad lemak lemak lebih ringkas. Lemak terdistribusi pada bahagian yang tidak mempunyai reseptor α_2 adrenergik mungkin tidak mendapat perhatian sama.

Bagaimanapun, tahap pengurangan lemak ini dipengaruhi paras asid lemak yang terhasil selepas proses pemecutan lemak bermaksud, asid lemak amino acid lemak yang digunakan sebagai sumber tenaga dengan asid lemak diubah menjadi lemak tetapi untuk disimpan pada bahagian badan tertentu.

Gaya hidup sedentari dan pengambilan diet tidak seimbang menyebabkan penggunaan yohimbin untuk memecahkan lemak dan sebagai agen penurunan berat badan tidak berkesan sepenuhnya kerana lebih banyak asid lemak akan disimpan daripada digunakan sebagai tenaga. Malah, yohimbin (didapati dalam beberapa jenis makanan oleh individu yang obes).

Kesan tidak konkrit ini tidak bertepatan dengan kesan sampingan yohimbin yang memulakan ketidakseimbangan Malungwa, banyak pengedar produk kecepaan yohimbin produk mengandungi yohimbin melalui media sosial secara berbilas. Oleh kerana ia mudah diperolehi lebih ramai pengguna kepada kesan buruk penggunaan yohimbin yang tidak diawasi oleh profesional kesihatan.

Pengguna bijak perlu sentiasa memilih produk kecepaan yang

hendak digunakan supaya tidak mengalami kemudaratan daripada produk yang diambil. Berikut adalah tip untuk pengguna.

- Pastikan produk yang hendak digunakan berdaftar dengan Kementerian Kesihatan, Produk yang berdaftar diyakini tidak mengandungi bahan atau racun berjadual yang tidak dibenarkan seperti yohimbin.

- Beli produk daripada orang yang dipercayai dan dapatkan bukti pembelian dan diiktiraf. Bertindak positif dalam Internet yang boleh dipercayai.

- Dapatkan nasihat pakar kecepaan berkaitan berbanding testimoni pengguna produk yang mungkin bersifat berat sebelah.

Yohimbin, sebagai rawatan lemah syahwat pernah digunakan tetapi penggunaannya semakin berkurangan disebabkan kesan sampingannya yang mengganggu kan pesakit pesakit disaran tidak memilih jalan mudah untuk menjadi lebih sihat.

Produk mengandungi yohimbin tidak boleh diambil tanpa arahan ahli profesional kesihatan, apalah lagi tiada satu pun produk mengandungi yohimbin berdaftar dengan Kementerian Kesihatan.

Sesungguhnya, lanjut berkaitan ubat-ubatan pesakit atau orang awam boleh mengubuh-bung Pusat Pengajian Farmasi Kebangsaan (NPRC) melalui telefon 800-988-6722.

Disekitarkan oleh Mubd Shabiri Abd Ghapar, Pegawai Farmasi Pejabat Kesihatan Daerah Rompin, Pahang



Beritahu ahli farmasi jika ambil suplemen

beritahu pesakit nama dan indikasi (tujuan) ubat diberikan. Selain itu, maklumat seperti cara pengambilan yang merangkumi dos dan frekuensi (kekerapan) ubat serta kesan sampingan akan diberikan kepada pesakit.

Pesakit perlu memberitahu doktor atau pegawai farmasi sekiranya ada mengambil ubatan lain seperti ubat berpreskripsi yang diperolehi daripada fasiliti kesihatan lain atau ubat tanpa preskripsi (ubat am) dan suplemen atau produk herba bagi mengelakkan sebarang interaksi.

Sebaliknya, pesakit mengambil ubat yang diketahui mempunyai banyak interaksi seperti warfarin (ubat cair darah), pesakit perlu mahami dengan baik dan menyeluruh semua maklumat berkaitan ubat.

Pesakit juga perlu mengetahui dengan tepat tempoh masa ubat

yang diberikan perlu diambil. Sebagai contoh, ubat antibiotik yang diberikan perlu dihabiskan dalam tempoh tujuh atau lima hari mengikut arahan dan tidak boleh berhenti pengambilannya tanpa sebarang arahan daripada doktor.

Jika ubat yang diambil adalah dalam bentuk yang memerlukan alat penyampalan seperti inhaler (alat sedut) atau pen insulin, pesakit perlu mendapatkan kaunseling teknik penggunaan alat dengan betul daripada ahli farmasi.

Antara isu yang paling penting berkaitan maklumat pengubahan ubatan ketika mengandung atau menyusukan anak, iaitu, pesakit yang hamil atau menyusukan anak perlu memberitahu ahli farmasi atau doktor supaya ubat itu boleh diperiksa status keselamatannya sebelum diambil.

Perkara ini penting kerana terdapat ubatan, suplemen dan produk herba yang tidak selamat untuk

diambil ketika hamil atau menyusukan anak kerana pengambilan ubat seperti ini boleh mempengaruhi perkembangan janin dalam kandungan atau memasuki tubuh bayi melalui susu badan. Secara tidak langsung, kedua-dua keadaan ini akan memberi kesan kepada bayi.

Sekiranya terdapat alahan atau kesan sampingan, pesakit perlu mengetahui apakah tindakan yang perlu diambil. Dapatkan maklumat tepat sebelum mengambil apa-apa tindakan sendiri seperti maklumat berkaitan bila perlu merujuk semula kepada ahli farmasi atau doktor apabila mengalami kesan sampingan akibat pengambilan ubatan dan tempoh yang perlu diambil bagi melaporkan kesan sampingan itu.

Tidak lama lagi kita akan menjalanai Badah puasa, adalah penting bagi pesakit mendapatkan maklumat pengambilan ubatan ketika bulan puasa terutama bagi pesakit kencing manis untuk mengelakkan daripada mengalami kesan sam-

pingan sekiranya cara pengambilan ubat tidak mengikut arahan yang betul.

Seandainya terfikir mengambil ubat seperti yang diadualkan mengikut kebiasaan pesakit perlu mengambil ubat apabila teringat tetapi abaikan sekiranya masa pengambilan adalah hampir dengan dos berikutnya. Informasi ini adalah penting bagi mengelakkan pengambilan dos ubat secara berganda yang akan memberi kesan tidak diingini atau kesan dos ubat berlebihan yang boleh mendatangkan kemudaratan.

Sebarang pertanyaan lanjut berkaitan ubatan, pesakit atau orang awam boleh menghubungi Pegawai Pengajian Farmasi Kebangsaan (NPCC) melalui talian 1800-88-6722.

**Artikel ini disediakan oleh:
Nurul Nasrah Mohd Ariffin,
Pegawai Farmasi, Klinik
Kesihatan Luyang Sabah**



Boleh puasa walau gastrik

Pesakit yang sedang mengalami gastrik perlu mengetahui malarai untuk berpuasa kerana gastrik juga berkaitan dengan keadaan tidak boleh tidur, sekejapnya menyedapnya mereka tidak tidur. Antara contoh ubat antasid ialah magnesium trisilicate (ubat minum) atau dikenal juga sebagai ubat kapur dalam kalangan pesakit, campuran sodium alginate, sodium bicarbonate, calcium carbonate (ubat minum), campuran magnesium oxide, aluminium hydroxide, dimethyloxy siloxane tablet yang perlu dikunyah sebelum telan, campuran sodium biphosphate, magnesium carbonate, docusate, cardamom compound (ubat minum), sodium bicarbonate mixture (untuk anak-anak dalam bentuk cecair) dan aluminium hydroxide tablet yang perlu dikunyah sebelum telan.

Selain itu, ubat antihistamin seperti ranitidine dan cimetidine atau perencat pumprolin seperti esomeprazole, dan pantoprazole juga diberi kepada pesakit gastritis. Ada juga pesakit gastritis dipreskripsi oleh doktor dengan antibiotik.

Ini kerana jika kira 80 peratus pesakit gastritis mengalami masalah disebabkan oleh bakteria *Helicobacter pylori* (H. pylori) dalam perut. Pesakit yang diberi rawatan menggunakan antibiotik perlu menamatkan antibiotik diberi supaya serangan gastritis tidak berulang disebabkan oleh langkutan bakteria.

Ubat yang boleh membantu
Jika mengalami gejala seperti dinyatakan di atas, pesakit perlu merujuk kepada doktor bertauliah untuk mendapatkan rawatan. Antara ubat diberi dalam rawatan pesakit gastritis adalah antasid, secara umumnya

adalah kumpulan ubat yang mengurangkan rasa sakit perut atau pedih ulu hati akibat gastritis. Cara antasid bertindak adalah dengan mengurangkan tahap keasidan dalam perut.

Antasid contoh ubat antasid ialah magnesium trisilicate (ubat minum) atau dikenal juga sebagai ubat kapur dalam kalangan pesakit, campuran sodium alginate, sodium bicarbonate, calcium carbonate (ubat minum), campuran magnesium oxide, aluminium hydroxide, dimethyloxy siloxane tablet yang perlu dikunyah sebelum telan, campuran sodium biphosphate, magnesium carbonate, docusate, cardamom compound (ubat minum), sodium bicarbonate mixture (untuk anak-anak dalam bentuk cecair) dan aluminium hydroxide tablet yang perlu dikunyah sebelum telan.

yang menyebabkan tahap asid meningkat dalam badan. Namun fakta sebenarnya ialah ketika berpuasa, sistem penghadaman berubah dan semakin banyak gas terhasil. Oleh itu masalah sakit ulu perut berpuasa akan semakin bertambah.

Selain itu, pengambilan ubat antasid setiap kali selepas makan akan menimbulkan kesan sampingan. Oleh itu, pengambilan ubat antasid perlu dilakukan dengan teliti.

Ubat antasid seperti ubat proton pump inhibitor (PPI) dan H₂ blocker juga boleh digunakan. Namun, pengambilan ubat ini perlu dilakukan dengan teliti kerana ubat ini boleh menimbulkan kesan sampingan.

Perlu diingat bahawa ubat antasid yang diberikan oleh doktor adalah ubat yang berkesan. Oleh itu, pesakit perlu mematuhi arahan doktor dan tidak mengambil ubat ini secara rawa.

Bukan ubat antasid sahaja, ubat lain juga boleh digunakan untuk merawat gastritis. Contohnya, ubat antibiotik yang diberikan oleh doktor untuk merawat gastritis yang disebabkan oleh bakteria. Ubat lain yang boleh digunakan adalah ubat antihistamin yang diberikan oleh doktor untuk merawat gastritis yang disebabkan oleh asid.

Pesakit perlu dielak ketika puasa

Sakit perut ketika berpuasa bukan disebabkan oleh penyakit gastritis, tetapi lebih kepada faktor pemakanan yang tidak ber-

sesuaian ketika berpuasa. Antara makanan yang harus dielak oleh pesakit gastritis ialah ketika berpuasa, pesakit perlu mengelakkan makanan yang pedas, lemak, berminyak, masam, dan sebagainya. Makanan yang pedas akan meningkatkan keasidan dalam perut, manakala makanan yang masam akan meningkatkan keasidan dalam perut.

Selain itu, pesakit gastritis juga perlu mengelakkan makanan yang berminyak, masam, dan sebagainya. Makanan yang berminyak akan meningkatkan keasidan dalam perut, manakala makanan yang masam akan meningkatkan keasidan dalam perut.

Ubat antasid seperti ubat proton pump inhibitor (PPI) dan H₂ blocker juga boleh digunakan. Namun, pengambilan ubat ini perlu dilakukan dengan teliti kerana ubat ini boleh menimbulkan kesan sampingan.

Perlu diingat bahawa ubat antasid yang diberikan oleh doktor adalah ubat yang berkesan. Oleh itu, pesakit perlu mematuhi arahan doktor dan tidak mengambil ubat ini secara rawa.

Bukan ubat antasid sahaja, ubat lain juga boleh digunakan untuk merawat gastritis. Contohnya, ubat antibiotik yang diberikan oleh doktor untuk merawat gastritis yang disebabkan oleh bakteria. Ubat lain yang boleh digunakan adalah ubat antihistamin yang diberikan oleh doktor untuk merawat gastritis yang disebabkan oleh asid.

Pesakit perlu dielak ketika puasa

Sakit perut ketika berpuasa bukan disebabkan oleh penyakit gastritis, tetapi lebih kepada faktor pemakanan yang tidak ber-

sambil maklumat. Jika ubat telah sakit dipreskripsi dan perlu diambil ketika puasa, pesakit perlu berunding dengan doktor sebelum berpuasa. Pesakit perlu berunding dengan doktor sebelum berpuasa.

Sewalain itu, pesakit gastritis juga perlu mengelakkan makanan yang pedas, lemak, berminyak, masam, dan sebagainya. Makanan yang pedas akan meningkatkan keasidan dalam perut, manakala makanan yang masam akan meningkatkan keasidan dalam perut.

Kesimpulan

Menghidap gastritis tidak bermakna seseorang itu tidak boleh berpuasa. Berpuasa sebenarnya baik untuk kesihatan. Pesakit gastritis yang mengalami sakit perut perlu berunding dengan doktor sebelum berpuasa.

Pengambilan ubat antasid yang dipreskripsi oleh doktor dengan betul akan membantu pesakit gastritis untuk berpuasa dengan selesa. Pesakit gastritis juga perlu mengelakkan makanan yang pedas, lemak, berminyak, masam, dan sebagainya.

Perlu diingat bahawa ubat antasid yang diberikan oleh doktor adalah ubat yang berkesan. Oleh itu, pesakit perlu mematuhi arahan doktor dan tidak mengambil ubat ini secara rawa.

Bukan ubat antasid sahaja, ubat lain juga boleh digunakan untuk merawat gastritis. Contohnya, ubat antibiotik yang diberikan oleh doktor untuk merawat gastritis yang disebabkan oleh bakteria. Ubat lain yang boleh digunakan adalah ubat antihistamin yang diberikan oleh doktor untuk merawat gastritis yang disebabkan oleh asid.

Pesakit perlu dielak ketika puasa

Sakit perut ketika berpuasa bukan disebabkan oleh penyakit gastritis, tetapi lebih kepada faktor pemakanan yang tidak ber-

Artikel ini disediakan oleh Mohd Dzuhair Mustapa, Ketua Penolong Pengarah Bahagian Perkhidmatan Farmasi, Kementerian Kesihatan.



Ubat juga boleh datang mudarat

Kesihatan yang baik adalah nikmat kurma luhur yang tidak terdapat kepada manusia. Bagi mengekalkan tahap kesihatan yang baik, ramai dalam kalangan masyarakat kini mengambil ubat-ubatan untuk pelbagai sebab dan tujuan.

Ubat-ubatan bukan sahaja diperlukan oleh mereka yang berusia atau berpenyakit kronik, malah ia digunakan untuk melegakan penyakit ringan dan akut seperti demam dan selesema.

Malah mereka yang tidak berpenyakit juga sering mengambil ubat-ubatan dalam bentuk vitamin dan makanan tambahan bagi memelihara tahap kesihatan sentiasa padat tahap yang optimum.

Penggunaan ubat-ubatan tidak boleh diambil remeh. Penggunaan ubat-ubatan yang betul akan dapat memberikan faedah yang baik kepada kita. Tetapi, ubat-ubatan juga berupaya untuk mendatangkan mudarat sekiranya ia digunakan dengan cara yang salah dan tidak mengikut perantaraan.

Akibat daripada penggunaan ubat-ubatan yang tinggi dalam kalangan masyarakat, Bahagian Perkhidmatan Farmasi, Kementerian Kesihatan memperkenankan

kempen berguna untuk mendidik masyarakat berkaitan penggunaan ubat-ubatan dengan cara betul. Kempen ini yang dilancarkan pada 29hb Jun 2007 dikenali sebagai kempen 'Kenali Ubat Anda'.

Antara objektif kempen ini ialah:

- Meningkatkan kesedaran pengguna dalam penggunaan ubat secara rasional
- Menyediakan pengguna dengan maklumat yang berkaitan kesihatan dan ubat melalui pelbagai isi
- Memastikan pengguna mengetahui ubat yang diambil, apa yang sepatutnya dan tidak patut diambil dan sebagainya
- Meningkatkan pelaporan kesan sampingan ubat melalui penditikan pesakit
- Meningkatkan ilmu pengetahuan dalam penggunaan ubat oleh ibu mengandungi ibu yang mempunyai anak-anak dan kanak-kanak
- Membantu warga emas dalam penggunaan ubat

Kempen ini dilaksanakan oleh ahli farmasi daripada sektor awam dan swasta. Antara aktiviti yang dijalankan ialah bergelut kepada pengguna pameran dan ceramah, kaedah berkaitan penggunaan ubat-ubatan

dan promosi berterusan melalui media massa dan sosial berkaitan penggunaan ubat yang betul dan rasional.

Antara maklumat penting dalam kempen ini adalah untuk menitikkan amalan penggunaan ubat-ubatan secara berketuati. Masyarakat dijar konsep '5 Betul' dalam penggunaan ubat-ubatan. Sebelum mengambil sesuatu ubat, penting untuk pengguna memastikan ubat itu untuk Pengguna yang Betul, Ubat yang Betul, Dos yang Betul, Cara pengambilan yang Betul, dan Masa pengambilan yang Betul.

Masyarakat juga dijar bagaimana untuk mengenal pasti kesahihan maklumat melalui label ubat yang lengkap dan menepati peraturan yang ditetapkan. Kefahaman berkaitan perkara ini dapat mengelakkan kes salah makan ubat atau kesalahan pendispensan yang boleh mendatangkan bahaya serta kesan mudarat yang tidak diinginkan.

Melalui kempen ini juga ahli farmasi berkongsi ilmu pengetahuan dengan masyarakat penggunaan ubat yang betul. Pelbagai salah faham berkaitan ubat-ubatan dijelaskan seperti kekeliruan mengenai pelbagai jenis ubat berlainan untuk penyakit yang sama, mengambil

beberapa jenis ubat-ubatan tanpa nasihat ahli farmasi atau doktor, pengambilan ubat-ubatan tradisional dan pelbagai isu-isu lain yang bermula diminda pengguna.

Masyarakat juga dijar untuk lebih bersifat ingin tahu dan rajin bertanya berkaitan ubat-ubatan mereka. Perkara ini untuk memastikan pesakit lebih mengambil berat ubat mereka dan meningkatkan kefahaman supaya mereka lebih patuh dalam pengambilan ubat-ubatan yang dipreskripsikan kepada mereka.

Pesakit juga akan lebih peka kesan sampingan ubat dan boleh terus mendapatkan rawatan sekiranya mereka mengalami kesan sampingan daripada rawatan ubat yang diambil oleh mereka.

Cara simpanan ubat yang betul juga penting dalam memastikan ubat yang digunakan tidak rosak dan dapat memberikan kesan rawatan yang efektif ketika diambil.

Masyarakat didedahkan kepada cara dan tempat simpanan pelbagai jenis ubat termasuk tablet, kapsul, suntikan, krim dan losyen. Pengetahuan tahap stabil-

iti ubat yang digunakan serta jangka masa tarikh luput pelbagai jenis ubat juga disampaikan kepada kempen ini.

Kempen ini mendatangkan faedah yang sangat besar kepada masyarakat. Selain itu ia juga dapat metapkan jurang antara orang ramai dan ahli farmasi bagi memudahkan masyarakat mendapat nasihat serta maklumat yang tepat daripada golongan profesional yang berkelayakan.

Orang ramai ingin mendapatkan maklumat lebih lanjut berkaitan kempen ini boleh melayari laman web <http://www.knowyourmedicine.gov.my>.

Orang ramai boleh mendapatkan nasihat berkaitan ubat-ubatan daripada mana-mana ahli farmasi di sektor awam mahupun di sektor swasta atau boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre - NPCC) di talian 1 800-88-6722.

**Disediakan: Faimi Hassan,
Ketua Penolong Pengarah
Bahagian Perkhidmatan Farmasi**



Waktu sesuai makan ubat

Ramailah antara kita mungkin keliru cara pengambilan ubat. Adakah ia perlu diambil sebelum makan atau selepas makan dan apakah sebabnya? Walaupun kebanyakan ubat boleh diambil tanpa mengira waktu makan, sesetengah ubat mesti diambil pada waktu tertentu sama ada sebelum makan, bersama makanan atau selepas makan.

Pengambilan ubat pada masa betul sangat penting kerana kehadiran makanan boleh mempengaruhi keberkesanan malah kesan sampingan ubat-ubatan. Sejalan pesakit bertangungjawab mengenali ubat mereka dan mengambili dengan cara betul supaya rawatan lebih berkesan dan kesan tidak diingini dapat dielakkan.

Ubat yang perlu diambil sebelum makan

Ubat yang perlu diambil sebelum makan bermaksud ia perlu diambil ketika perut kosong sekurang-kurangnya sejam sebelum makan atau dua jam selepas makan seperti darah ahli farmasi.

Ada dua sebab utama sesetengah ubat perlu diambil sebelum makan atau ketika perut kosong. Pertama untuk mengelak infe-

raksi antara ubat dan makanan yang menyebabkan ubat tidak dapat diserap ke dalam badan.

Dalam erti kata lain, kehadiran makanan boleh mengganggu penyerapan ubat, seterusnya menyebabkan rawatan kurang berkesan.

Sebaik-baiknya ubat ini diambil sejam sebelum makan untuk penyerapan maksimum. Contohnya, Captopril, perindopril (ubat darah tinggi), Ampicillin (tribydrate, cloxacillin, tetracycline, amikacin), Isotiazolid, rifampicin (antituberkulosis), Alendronate atau Fosamax (ubat osteoporosis), Levofloxacin (terapi gantikan hormon tiroid) dan Omiprazole (ubat ulser perut).

Bagaimanapun, sesetengah ubatan yang diserap lebih baik ketika perut kosong boleh juga diambil selepas makan bagi meningkatkan ketidaksensitifan (zat besi) dan tetracycline.

Sebab kedua, sesetengah ubat perlu diambil sebelum makan ialah supaya kesan terapeutik ubat dapat dicapai sebelum atau sebaik sahaja makanan memasuki perut. Ia berlaku rapid drug cara ubat bertindak dan biasanya menimbulkan ubat berkaitan sistem

penghadaman. Contohnya, ubat raham muntah yang diambil 15 hingga 30 minit sebelum makan, Sucralfate (ubat ulser perut) yang diambil sejam sebelum makan supaya ubat dapat menyatu permukaan dalam perut dengan sempurna.

Bagi sesetengah jenis insulin (ubat diabetes yang disuntik), cara pengambilan bergantung kepada jenis insulin. Glibenclamide, gliclazide (ubat diabetes) diambil sejurus sebelum makan supaya pesakit tidak mengalami hiperglisemia (gula berlebihan dalam darah) atau hipoglisemia (kadar gula dalam darah terlalu rendah) apabila diambil pada waktu bertepatan.

Ubat yang perlu diambil selepas makan

Sesetengah ubatan sangat penting diambil selepas makan atau bersama makanan supaya dapat meningkatkan penyerapan ubat, mengurangkan kesan sampingan ubat dan memastikan kesan terapeutik ubat dapat dicapai pada masa tepat.

Contoh ubat yang diserap dengan lebih baik dengan kehadiran makanan ialah ubat untuk rawatan HIV seperti Ritonavir, ubat

untuk merawat jangkitan kulat seperti Griseofulvin dan vitamin tambahan seperti multivitamin.

Sesetengah ubatan pula boleh menyebabkan kesan sampingan atau kesan tidak diingini jika diambil ketika perut kosong. Sebagai contoh, ubat anti-radang bukan steroid atau dikenali juga sebagai Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs (NSAIDs) seperti mefenamic acid, diclofenac sodium, naproxen sodium, ibuprofen.

Steroid seperti prednisolone, hydrocortisone, dexamethasone, spirin atau ubat tahan sakit atau cairan darah dan allopurinol (ubat gout) rawatan gout.

NSAIDs, steroid dan aspirin jika diambil ketika perut kosong sekiranya kerap dan berpanjangan boleh menyebabkan rasa pedih dalam perut atau ulser perut, manakala allopurinol (ubat gout) rawatan gout pula menyebabkan rasa mual dan berak, muntah jika diambil ketika perut kosong.

Ubat yang perlu diambil bersama makanan

Beberapa jenis ubat hanya berkesan jika diambil bersama makanan. Contohnya, alarabod-

sejenis ubat digunakan dalam rawatan diabetes yang memerlukan penverapan gula daripada makanan dan ubat kalsium karbonat yang digunakan oleh pesakit buah pinggang kronik untuk mengahang penverapan fosfat dari makanan.

Ubat yang boleh diambil sebelum atau selepas makan

Kebanyakan ubat boleh diambil sebelum atau selepas makan. Oleh itu, pesakit tidak perlu bimbang mengambil ubat walaupun tidak sempat menjamah makanan. Contoh popular ialah paracetamol (ubat demam dan tahan sakit) kerana ia tidak memberi kesan iritasi kepada perut dan penyerapannya pula tidak dipengaruhi oleh makanan.

Bagi mengelak kesan penagambilan ubat, pesakit dinasihatkan mengikut arahan diberi ahli farmasi dan terus beritahu di kaunter farmasi jika arahan diberi kurang difahami.

Anda juga boleh mendapatkan maklumat lanjut berkaitan ubat-ubatan melalui talian bebas tol Pusat Pengaliran Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre - NPCC) di 100-88-6722.

Disediakan oleh Zuhairah Mohd Shafawi, Pegawai Farmasi Jabatan Kesihatan Negeri Selangor



Ketika ini, lelaki juga semakin cenderung menjadi kecantikan luaran berbanding dalaman, menyedak produk kecantikan mempunyai prospek perniagaan meluas di negara ini.

Produk yang sering dikatakan sangat berkesan untuk kecantikan atau, antipemutan ialah suntikan vitamin C. Secara semula jadi, vitamin C sangat diperlukan oleh badan dalam kuantiti tertentu untuk memelihara badan berfungsi secara normal.

Manusia tidak boleh menghasilkan sendiri vitamin C, sebaliknya ia diperoleh secara semula jadi daripada makanan seperti sayur-sayuran dan buah-buahan.

Selain vitamin C, pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran juga dapat memelihara serat vitamin lain yang juga tidak kurang pentingnya seperti vitamin A, zink, asid folik dan kalsium.

Namun, apabila ia diambil secara suntikan untuk kecantikan atau antipemutan, kepekatan vitamin C dalam badan akan menjadi sangat tinggi berbanding keperluan harian badan. Mengikut Perubatan Kesihatan Sedunia (WHO), keperluan vitamin C harian adalah 45 miligram (mg) sehari atau 100 mg seminggu.

Lazimnya, suntikan dilakukan kerana dikatakan memberi kesan kosmetik segera, serta dapat di-

Kesan buruk suntikan vitamin C

lihat dengan jelas perbedaannya. Malah di pasaran masa kini sudah ada kombinasi suntikan vitamin C bersama bahan lain seperti kolagen dan glutathione.

Persoalannya benakah sebegini mudah untuk memberi kesan kecantikan atau antipemutan? Hanya suntik di beberapa bahagian tubuh dan pengguna akan menjadi cantik, putih, gebu dan tiada kedutan?

Mengikut beberapa kajian klinikal yang dilakukan, tiada kajian berupaya membuktikan bahawa suntikan vitamin C atau kombinasi dengan bahan lain berkesan dalam memperbaiki kecantikan kulit dan pemutihan.

SUNTIKAN VITAMIN C BUKAN BAHAN SEMULA JADI

Ramat dalam kalangan pengguna berpendapat suntikan vitamin C adalah semula jadi dan jika diambil berlebihan ia tidak akan membahayakan kerana ia larut air lalu dibuang oleh buah pinggang sebagai air kencing. Namun hakikatnya ia tidak semudah yang diperkatakan.

Malah konsep ini disangkalbukan. Memang benar, vitamin C adalah semula jadi jika diambil dari pada sumber semula jadi dan di makan terus dalam bentuk asal. Namun, apabila ia ditambah benih menjadi tablet atau sedutan suntikan ia tidak lagi boleh dikatakan sebagai bahan semula jadi.

Tiada bahan semula jadi boleh terus disuntik ke dalam badan ma-

apabila disuntik sistem aliran terutamanya boleh tercemar.

Kadar pemecutan pula bergantung pada pendidikan yang ada sebelum, semasa dan selepas suntikan dilakukan. Oleh itu, teknik asup seperti cara cucutan, garu, urut tangan yang dipakai, dan status kesihatan orang yang mengendalikannya, tua atau muda, penyediaan suntikan serta jarum suntikan yang steril (bebas kuman) perlu sentiasa dipraktikkan setiap kali mengendalikannya suntikan.

Hanya individu atau pengendali yang terlatih dan berkelayakan seperti doktor yang mengetahui cara betul dan menyeluruh berkaitan teknik asup.

Ramat pengguna suntikan vitamin C mendapatkan bekalan secara pembelian atau talian melalui media sosial atau disedai kosmetik dan mendapatkan khidmat suntikan di pusat kecantikan sudah pasti menyuntik vitamin C di pusat kecantikan bukan ahli profesional kesihatan seperti doktor yang tahu cara mengendalikannya prosedur betul serta tahu bagaimana untuk mengurangkan risiko, kecemasan seperti jika berlaku kejut anafilaksis (kesan alahan) ketika kali pertama disuntik vitamin C kepada pelanggan.

Manalah bahayanya jika situasi seperti ini berlaku dan individu tidak bertamillah ini tidak tuduh dakan yang harus dilakukan.

SUNTIKAN VITAMIN C TIDAK BERDAFTAR DI MALAYSIA

Semua ubat-ubat bahan suntikan kesihatan perlu berdaftar dengan Biro Pengawasan Farmasetikal, Kementerian (PPPK). Setiap produk ubat yang berdaftar, dijamin keselamatan, kualiti serta keberkesanannya, manakala bahan suntikan kesihatan pula dijamin keselamatan serta kualitinya. Mandangkan vitamin C ini dalam bentuk suntikan, maka ia memerlukan sebagai ubat.

Semua suntikan perlu melalui proses saringan yang ketat sebelum didaftarkan di Malaysia. Serata ini, tiada produk vitamin C dalam bentuk suntikan yang didaftarkan dan tidak dibenarkan perjualannya dalam negara ini.

Sebagai masyarakat yang hidup pada zaman teknologi ini, sumber maklumat ada di hujung jari. Pengguna seharusnya lebih beriktiraf analitik dengan setiap maklumat diterima. Setiap maklumat boleh diakses dengan mudah namun cari maklumat yang boleh dipercayai, bukan hanya sekadar berbandar pada penaklukan atau testimoni semata-mata.

Sebagai perantaraan lanjut berkaitan ubat-ubatan, pesakit atau orang awam boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre - NPCC) di talian 1-800-88-6772.

Artikel ini disediakan oleh Mazwan Mokhlis, Pegawai Farmasi Jabatan Kesihatan Negeri Sembilan



Simpan ubat dengan betul

Setiap kali membuka peti sejuk di rumah, kebiasaannya kita dapat melihat beberapa jenis ubat disimpan di bahagian rak pada peti sejuk. Selain itu, penyimpanan ubat di dapur sering menjadi amalan masyarakat kerana bagi mereka penyimpanan di ruang dapur lebih sesuai dan mudah untuk mendapatkan air minuman ketika perlu mengambil ubat tanpa berjalan jauh.

Malah keadaan itu timbul persoalan, di mana tempat peti sejuk untuk menyimpan ubat ubatan? Adakah peti simpanan di ruang dapur dianggap sesuai? Bagaimana pula menyimpan ubat dalam peti sejuk? Adakah praktikal dan dapat menjamin tempoh ketahanan ubat yang lebih panjang?

Selain penyimpanan ubat yang betul, penyimpanan ubat yang betul sangat penting kerana ia dapat memastikan kualiti, keberkesanan dan keselamatan ubat terjamin. Apabila keadaan penyimpanan ubat betul, pengambilan ubat akan memberi kesan terapeutik yang diinginkan.

Secara umumnya, penyimpanan ubat dikategorikan kepada dua jenis iaitu ubat yang perlu disimpan di dalam peti sejuk dan ubat yang perlu disimpan pada suhu bilik sahaja.

Ramal pesakit suka men-

simpan ubat di bahagian rak pada pintu peti sejuk tanpa mengetahui sebenarnya ia bukan tempat sesuai, walaupun arahan menyatakan ubat perlu disimpan dalam peti sejuk seperti insulin untuk pesakit diabetes.

Amalan penyimpanan ubat betul adalah meletakkan ubat pada bahagian rak di tengah peti sejuk dan bukan pada rak pada bahagian pintu peti sejuk kerana suhu bahagian pintu tergolong rendah.

Penyimpanan ubat di rak pada atas atau bawah tidak digalakkan kerana suhu pada ruang rak paling atas kurang sejuk berbanding ruang rak paling bawah.

Kesalahan lain yang kerap dilakukan adalah meletakkan ubat yang perlu disimpan pada suhu bilik sahaja di dalam peti sejuk. Terutama ubat dalam bentuk tablet atau kapsul yang perlukan keadaan simpanan yang lauh daripada kelembapan dan suhu yang tinggi.

Kita mungkin beranggapan pada suhu yang rendah ubat yang disimpan akan tahan lebih lama tetapi anggapan ini tidak benar. Sebaliknya ia boleh menyebabkan ubat cepat rosak kerana peti sejuk menyebabkan ubat menjadi lembap walaupun bun-

gkusannya tidak dibuka apabila ia berlakunya perubahan suhu yang mendadak.

Contohnya apabila ubat dikeluarkan dari peti sejuk, peti sejuk akan menyebabkan proses pemelawapan berlaku seterusnya menyebabkan terbentuknya titisan halus cecair yang akan menjelaskan mutu ubat kerana terdedah kepada kelembapan.

Tip Penyimpanan Ubat Yang Betul

Simpan ubat dalam bekas asal dan pastikan label ubat jelas. Keseluruhan ubat-ubatan tertentu akan terjejas sekiranya ia disimpan di dalam bekas selain daripada yang dikhaskan untuk ubat.

Sebagai contoh, sekiranya ubat dalam bentuk pek blister dikeluarkan dan disimpan dalam botol ia boleh mengurangkan keberkesanan ubat itu kerana ubat akan terdedah kepada kelembapan dan udara.

Seterusnya, pengguna dinasihatkan menyimpan ubat secara berasingan untuk setiap ahli keluarga. Perkara ini penting untuk mengelak kejadian tersalah ambil ubat. Peti dingkapan walaupun ubat itu adalah sama, dos dan indikasi mungkin berbeza dengan ubat untuk ahli keluarga yang lain.

Selain itu, ubat perlu disimpan di tempat yang tidak dapat dicapai oleh kanak-kanak seperti di dalam kabinet, disimpan di dalam bekas yang tidak boleh dibuka oleh kanak-kanak. Asingkan tempat simpanan ubat satu atau untuk kegunaan luaran dengan ubat yang perlu dimakan secara berasingan.

Pengguna juga dinasihatkan menyimpan risalah di dalam kotak ubat kerana ia mengandungi informasi penting mengenai cara pengambilan dan penyimpanan ubat yang betul.

Ilka arahan penyimpanan ubat dalam suhu terkawal antara 2 hingga 8 darjah Celsius, bermaksud ubat itu perlu disimpan dalam peti sejuk, manakala jika arahan penyimpanan ubat adalah pada suhu antara 15 hingga 30 darjah Celsius atau di bawah suhu 30 darjah Celsius, bermaksud memadai untuk disimpan ubat itu pada suhu bilik dan jauh daripada kelembapan, cahaya dan haba.

Amalan Yang Perlu Dielakkan Apabila Menyimpan Ubat

Jangan mencampurkan ubat berlainan dalam bekas yang sama kerana boleh mengundang masalah untuk mengesan dos sewaktu kecomakan. Akibatnya, mungkin tersalah ambil ubat.

Malah, keberkesanan ubat-ubatan berlainan yang dielakkan bersama-sama mungkin berkurangan disebabkan oleh interaksi antara ubat-ubatan.

Pengguna juga dinasihatkan tidak menyimpan ubat kapsul atau tablet di dalam bilik mandi berdekatan sinki dapur, atau di tempat yang lembap lain kerana, kepanasan dan kelembapan boleh menyebabkan ubat rosak. Kapsul di dalam bekas ubat harus dibuangkan selepas bekas dibuka untuk mengelakkan kelembapan berkumpul di dalam bekas ubat.

Seterusnya, pengguna juga dinasihatkan tidak menyimpan ubat di tempat panas seperti di dalam kereta kerana suhu yang terlalu panas boleh merosakkan bahan aktif dalam ubat itu. Pengguna juga dinasihatkan supaya selalu memeriksa tarikh luput ubat dan tidak menyimpan ubat yang tamat tarikh luput atau tidak diperlukan lagi.

Sekiranya tidak faham, anda atau boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (NPFC) melalui talian 1-800-88-6722.

Disediakan oleh Norazmah Abdul Manan, Bahagian Perkhidmatan Farmasi, KKM

E26

Sihat

Metro Ahad

12 JULAI 2015



Pengambilan insulin ketika berpuasa

Satu kaedah untuk mengawal paras gula dalam darah dalam kalangan pesakit diabetes ialah melalui pengambilan insulin. Insulin adalah hormon dalam badan manusia yang bertindak memastikan gula dalam darah diserap masuk ke dalam otot dan seterusnya membolehkan gula digunakan untuk menghasilkan tenaga.

Puasa adalah ibadat yang dilakukan oleh umat Islam ketika Ramadan dan di Malaysia tempoh berpuasa kebiasaannya antara 12 hingga 14 jam, bergantung kepada lokasi sama ada di Semenanjung atau Sabah dan Sarawak.

Bagi pesakit diabetes, sekiranya keadaan kesihatan tidak mengizinkan, mereka dibolehkan untuk tidak berpuasa. Bagaimanapun, kajian menunjukkan ramai pesakit diabetes memilih untuk tetap meneruskan berpuasa dalam keadaan pesakit diabetesnya tidak terkawal.

Beberapa cabaran dan masalah mungkin timbul apabila pesakit diabetes memilih untuk berpuasa seperti dehidrasi (kehilangan

air dalam badan), hipoglisemia (kekurangan gula dalam darah) atau hiperglisemia (paras gula berlebihan dalam darah).

Oleh itu, pengetahuan berkaitan penggunaan insulin ketika berpuasa adalah penting supaya pesakit tidak mengalami kesan mudarat yang mungkin timbul ketika berpuasa.

Justeru ada dua aspek penting dalam pengurusan pesakit yang menggunakan insulin dan ingin berpuasa iaitu pengubahsuaian dos dan waktu untuk mengambil insulin dan pemantauan sendiri paras gula dalam darah di rumah.

Contohnya, pesakit mengambil insulin pra-campur (kod warna coklat) pada kadar 32 unit pagi dan 28 unit malam, pada bulan puasa dos insulin itu akan disilangkan di mana dos pada waktu pagi perlu diambil pada waktu berbuka puasa, dan dos pada waktu malam perlu diambil pada waktu sahur.

Bagi sesetengah pesakit pula kuantiti dos insulin yang diambil sewaktu sahur mungkin perlu dikurangkan sebanyak 20 hing-

ga 50 peratus untuk mengelak hipoglisemia.

Bagi pesakit yang mengambil insulin melalui kaedah basal bolus (menggunakan dua jenis insulin, insulin kod warna kuning dan hijau), jumlah pengambilan insulin mungkin perlu dikurangkan daripada empat kali sehari kepada tiga kali sehari sahaja.

Kaedah mengubah suai jumlah dan kekerapan dos insulin adalah berbeza daripada satu individu dengan individu yang lain, oleh yang demikian pesakit dinasihatkan agar berjumpa doktor bagi mendapatkan pengubahsuaian dos dan kekerapan paling sesuai dan ideal untuk dirinya.

Sebarang pertanyaan lanjut berkaitan ubat-ubatan, pesakit atau orang awam boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre NPCC) di talian 1 800 88 6722.

Disediakan oleh Khairul Naim Zainal Abidin, Pegawai Farmasi, Pejabat Kesihatan Daerah Raub



Kepatuhan kepada ubat anda

DI Malaysia, lebih 50 peratus pesakit diabetes tidak patuh terhadap rawatan ubat ubatan yang diberikan walaupun terbukti bahawa keberkesanan rawatan diabetes bergantung kepada tahap kepatuhan pesakit terhadap pengambilan ubat yang diberikan.

Contoh ketidakpatuhan dalam mengambil ubat adalah tidak mengambil dos mengikut masa yang ditetapkan, meninggalkan, meninggalkan atau kerap pengambilan ubat tanpa berhubung dengan ahli profesional kesihatan, tidak menghabiskan ubat untuk jangka masa yang ditentukan seperti antibiotik, mengambil ubat dipreskripsikan dan tidak direskripsikan bersama-sama tanpa nasihat pakar dan mengambil ubat dengan cara yang salah.

Manfaat kepatuhan terhadap pengambilan ubat

Kajian menunjukkan pesakit yang mempunyai kepatuhan yang baik terhadap pengambilan ubat akan menunjukkan kewujudan yang lebih baik terhadap resakan darah dan juga paras gula dalam darah. Kesedaran kawalan pesakit yang lebih baik dapat mengurangkan atau mengelakkan daripada mendapat komplikasi penyakit pada masa

akan datang.

Implikasi terhadap ketidakpatuhan pengambilan ubat

Jika pesakit gagal menghabiskan antibiotik yang diberikan kerana berasa sudah sembuh, pesakit sendiri mendedahkan dirinya terhadap risiko kerosakan antibiok. Jika pada masa akan datang pesakit mendapati penyakit yang sama, ada kebarangkalian beliau memerlukan antibiotik yang berbeza yang mungkin lebih mahal harganya dan memerlukan masa rawatan yang lebih panjang.

Secara tidak langsung tempoh rawatan yang dituntut oleh pesakit juga menjadi lebih panjang dan perkara ini boleh meningkatkan pembaziran sumber kesihatan.

Faktor yang mempengaruhi kepatuhan terhadap pengambilan ubat

Faktor seperti latar belakang pesakit, bilangan keterlapan ubat yang perlu diambil dan kosnya, sifat campur tangan perubahan dan keadaan kesihatan pesakit. Sebagai contoh, pesakit biasanya cenderung untuk kurang mematuhi rawatan ubat yang kompleks jika pengambilan dos yang kerap (tiga kali sehari) berbanding pesakit yang menerima rawatan ubat dengan dos yang kurang kerap (sekali dos sehari).

Bagi mengatasi masalah ini sebenarnya pesakit yang mendapat sukar untuk patuh dalam pengambilan ubat kerana pengulangan dos yang kerap. Mereka boleh berbincang semula dengan ahli profesional kesihatan yang merawat untuk mengetahui alternatif lain jika ada.

Sebagai contoh ubat daripada kumpulan yang sama atau mempunyai fungsi atau indikasi yang sama tetapi mempunyai frekuensi dos yang kurang atau jika ada ubat lain yang lebih sesuai untuk keadaan pesakit.

Selain itu, jika kos ubat pula yang menjadi masalah (pesakit yang membayar sendiri), mereka digalakkan untuk berbincang dengan ahli profesional kesihatan yang merawat jika ada alternatif lain terhadap rawatan ubat yang diberikan. Tabung sokongan sosial daripada ahli keluarga atau pautan juga antara faktor yang boleh mempengaruhi kepatuhan pengambilan ubat.

Cara meningkatkan kepatuhan terhadap ubat

Kira-kira 49.6 peratus daripada pesakit menyatakan kepatuhan sebagai satu punca yang tidak disengajakan bagi ketidakpatuhan dalam pengambilan ubat. Terdapat pelbagai cara untuk meningkatkan kepatuhan seperti mengambil

ubat pada waktu yang sama setiap hari. Pesakit juga boleh kaifikan pengambilan ubat dengan aktiviti harian seperti selepas waktu makan atau sebelum pergi ke tempat kerja.

Ajar bantuan juga boleh digunakan untuk membantu pesakit mengikuti jadual pengambilan ubat seperti kotak pil, carta, jadual pengambilan ubat, atau penggera di telefon bimbit dan menggunakan pelekat pada kalendar, kotak ubat atau pada peti sejuk.

Terdapat juga aplikasi yang boleh dimuat turun dalam telefon pintar untuk membantu mengingatkan pematuan pengambilan ubat. Kebanyakan aplikasi ini adalah dalam bentuk memberi peringatan seperti membantu mengingatkan dialog mengenai pematuan dan membolehkan senarai pengambilan ubat yang boleh di semak setiap hari.

Ahli farmasi juga boleh membantu pesakit menyediakan jadual pengambilan ubat ketika konsultasi seperti arahan bertulis yang ringkas dalam bentuk kad atau carta ubat yang akan dimasukkan dalam lembaran piagam atau kertas belamina dan diberikan kepada pesakit. Kadah ini dilihat membantu dalam meningkatkan pematuan dan kefahaman pesakit dalam pengambilan dos ubat terutama warga emas.

Ketidakpatuhan ubat juga boleh berlaku apabila pesakit fikir tidak perlu atau kerana takut dan kepercayaan yang salah berkaitan kesan buruk ubat ke pada mereka. Oleh itu, mengetahui maklumat yang jelas berkaitan ubat anda adalah penting untuk meningkatkan kepatuhan ubat.

Pesakit dimasukkan agar tidak mengubah cara pengambilan ubat mereka terlebih dahulu tanpa merujuk kepada doktor atau ahli farmasi. Kerumitan regimen ubat didapati memberi kesan negatif terhadap pematuan ubat.

Oleh itu anda juga boleh bertanya jika ada bentuk dos yang berbeza atau pun frekuensi dos yang berbeza dan jika berkesin untuk mengantikan dengan produk kombinasi yang dapat membantu kepatuhan anda terhadap ubat-ubatan. Sebarang pertanyaan lanjut berkaitan ubat-ubatan, pesakit atau orang awam boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre - NPCC) di talian 1 800-88-6724.

**Disedhiakan oleh Zanariah
Abn Bakar, Pegawai Farmasi,
Jabatan Kesihatan Negeri
Johor**



Cara beri ubat kepada anak

Sepanjang proses pembesaran, ada waktunya kanak-kanak akan jatuh sakit dan memerlukan rawatan. Ibu bapa pastinya bingung bukan sahaja bagaimana kesihatan, malah turut menghadapi kesukaran untuk memberi ubat kepada anak mereka.

Bagi memastikan ubat dapat memberi kesan yang efektif dan optimum, ia perlulah diambil mengikut aturan dan dos yang ditetapkan. Oleh itu, ibu bapa atau penjaga perlu mempelajari beberapa teknik untuk memudahkan pemberian ubat kepada kanak-kanak.

Biasanya kanak-kanak mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan 'sewaktu' mengambil ubat atau dipaksa menegamlanya, besar kemungkinan kanak-kanak akan menolak untuk diberikan ubat pada masa akan datang.

Pekara pertama yang perlu diambil tahu oleh ibu bapa atau penjaga adalah pemilihan alatan pemberian dos yang sesuai. Ada beberapa contoh alatan se-

perti picagari, penitis, cawan pengukur dan sudu.

Pemilihan alat pemberian dos yang betul dapat memastikan ubat dapat diberi dalam dos yang tepat. Justeru, ia akan memudahkan proses pemberian ubat dan mengurangkan risiko ubat tertumpat sewaktu ubat diberikan.

Selain pilihan alat pemberian dos yang betul, ibu bapa atau penjaga juga perlu kreatif dalam memastikan kanak-kanak tidak memberontak atau menolak sewaktu ubat diberikan. Ibu bapa atau penjaga perlu mempunyai sikap yang positif untuk mempengaruhi psikologi anak.

Apai pun, kanak-kanak cenderung didapati lebih berkesan untuk memujuk kanak-kanak menegambil ubat berbanding ancaman atau ugutan. Kanak-kanak yang sudah boleh membuat pilihan, ibu bapa boleh memberikan hak memilih alat pemberian dos yang mereka minati.

Selain itu sekiranya terdapat beberapa pilihan untuk ubat yang sama, berikan ruang kepada mereka untuk membuat pemilihan

perisa yang digemari. Kuasa untuk membuat pilihan ini akan membuatkan kanak-kanak lebih mudah menerima dan mengambil ubat.

Ibu bapa atau penjaga juga boleh berbincang dengan doktor atau ahli farmasi berkaitan pilihan ubat yang mempunyai perisa yang lebih disukai kanak-kanak. Bagi kanak-kanak yang terlalu sukar untuk mengambil ubat secara oral, ibu bapa atau penjaga boleh berbincang untuk menukar kepada ubat yang tidak perlu diambil melalui kerap seperti sekali atau dua kali sehari.

Ahli farmasi juga boleh memberi cadangan untuk memberi ubat dengan kepekatan lebih tinggi supaya jumlah ubat (milliliters) yang perlu diambil secara oral dapat dikurangkan. Setengah ubat juga boleh dicampurkan dengan makanan untuk menghilangkan rasa pahit ubat.

Bagaimanapun ibu bapa atau penjaga perlu menitik beratkan ubat farmasi terlebih dahulu bagi memastikan sama ada ubat boleh dicampurkan dengan makanan dan

tidak mempunyai interaksi dengan makanan. Teknik ini juga boleh digunakan untuk sesetengah ubat berbentuk tablet yang boleh dipecahkan atau dilarutkan dan dicampur di dalam makanan atau minuman.

Terdapat juga ibu bapa yang kreatif memberikan anak mereka sesuatu yang sepuak seperti ais krim terlebih dahulu bagi mengurangkan kepekatan deria rasa tidak sedap yang memberi ubat. Selain itu, ada juga yang memberikan sesuatu yang manis seperti coklat atau madu seurus selepas ubat diberikan. Tip ini akan dapat memudahkan ubat diberikan kepada kanak-kanak.

Penggunaan picagari atau penitis dapat mengurangkan rasa ubat sekiranya ubat disebarkan ke arah dalam pipi ataupun di bawah lidah. Cara ini dipuna oleh ramai ibu bapa dan dikatakan dapat meningkatkan penerimaan ubat oleh kanak-kanak.

Bagaimanapun ibu bapa perlu berhati-hati untuk mengelakkan ubat disebarkan terlalu jauh menyebabkan kanak-kanak terselesak

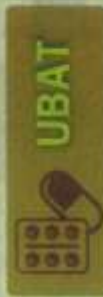
Kanak-kanak yang lebih besar boleh dipujuk dengan cara memberikan penghargaan kepada mereka setiap kali mereka makan ubat. Kata-kata pujian beserta pemberian pekat yang menarik untuk mereka tamal di kalendar setiap kali mereka meminum ubat yang diberikan akan menyebabkan mereka berasa gembira dan menghargai ubat yang diberikan.

Mereka juga akan dilatih untuk menilai sendiri prestasi dengan paparan visual yang menarik. Diharapkan dengan tip yang diberikan dapat membantu ibu bapa atau penjaga untuk memberikan ubat kepada kanak-kanak dengan lebih mudah.

Pedu diingatkan kesukaran pemberian ubat ini adalah sesuatu yang sementara kerana kanak-kanak akan belajar untuk menelan tablet seiring dengan peningkatan umur mereka.

Sekiranya anda mempunyai maklumat lanjut berkaitan ubat-ubatan anak anda, rujuk ahli farmasi berdekatan anda atau hubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan di talian 1800-88-6722.

Disediakan oleh Fahmi Hassan, Bahagian Perkhidmatan Farmasi KKM



Ambil paracetamol ikut dos disarankan

Paracetamol adalah sejenis ubat am yang boleh dibeli tanpa memerlukan preskripsi doktor. Ada pelbagai jenama produk dalam pasaran yang menggunakan paracetamol sebagai bahan aktif.

Paracetamol boleh didapati dalam pelbagai bentuk dos seperti tablet, tablet larut air, cecair sirap dan juga suppositori (pil yang dimasukkan ke dalam dubur). Indikasi utama ubat paracetamol adalah untuk menurunkan suhu badan ketika demam.

Selain itu ia boleh digunakan untuk melegakan kesakitan ringan dan sakit kepala. Pernah tersebar di media sosial sebelum ini, dakwaan paracetamol yang dimakan pesakit akan tertinggal dalam badan sehingga tempoh lima tahun.

Dakwaan sedemikian adalah salah dan tidak tepat dengan fakta saintifik hasil kajian ke atas sifat farmakokinetik paracetamol. Farmakokinetik adalah satu cabang ilmu yang mengkaji apa yang terjadi ter-

hadap sesuatu bahan atau ubat selepas bahan atau ubat itu diserap, diedarkan, dicerna dan disingkirkan melalui sistem peredaran darah.

Secara puratanya, kesan paracetamol terhadap badan manusia akan berkurangan sebanyak 50 peratus dalam tempoh empat jam selepas paracetamol diambil dan 90 peratus daripada dos yang diambil akan disingkir melalui badan dalam tempoh 24 jam.

Justeru paracetamol tidak akan terkumpul di dalam badan untuk tempoh masa lama seperti di dakwa dalam media sosial. Bagi penggunaan dalam kalangan individu dewasa, jumlah dos harian bagi paracetamol hendaklah tidak melebihi 4,000 miligram (mg) dalam tempoh 24 jam.

Oleh itu, pengguna perlu memelihara terlebih dahulu kandungan bahan aktif paracetamol bagi produk atau bentuk dos yang dibeli. Ini kerana, produk yang berlebihan mungkin mengandungi kuantiti bahan aktif yang berlebihan.

Sebagai contoh, ada produk mengandungi 500mg paracetamol

bagi setiap tablet, dan ada produk mengandungi paracetamol sehingga 650mg bagi setiap tablet. Perbezaan kuantiti paracetamol di dalam setiap tablet akan mempengaruhi jumlah maksimum tablet yang boleh diambil dalam sehari.

Selain itu, ada tablet paracetamol yang diformulasi dengan sejumlah kandungan garam yang tinggi. Sebagai contoh, tablet paracetamol diformulasikan untuk larut dalam air supaya mudah memelannya dalam bentuk minuman.

Bagaimanapun, pesakit yang mempunyai tekanan darah tinggi dinasihatkan tidak mengambil produk tablet larut air seperti ini kerana ia mengandungi kandungan garam yang tinggi.

Bagi kanak-kanak pula, dos paracetamol perlu dikira berdasarkan berat badan kanak-kanak. Jumlah dos paracetamol bagi kanak-kanak kebiasaannya tidak boleh melebihi 15mg bagi setiap kilogram berat kanak-kanak dan itu tidak boleh diambil melebihi empat kali sehari.

Oleh kerana paracetamol bagi kanak-kanak kebiasaannya dalam bentuk cecair sirap di dalam botol, wujud perbezaan kepekatan paracetamol bagi setiap produk. Sebagai contoh, ada produk cecair paracetamol berkepekatan 120mg bagi setiap 5 milliliter (ml) dan ada pula produk yang berkepekatan 250mg bagi setiap 5ml.

Oleh demikian, sebelum memberikan dos paracetamol kepada kanak-kanak, pengguna perlu mendapatkan nasihat ahli farmasi atau doktor bagi mengelak kekeliruan dalam pengiraan dos dan sukatan yang diberi.

Paracetamol sudah lama berada di pasaran dan selamat digunakan. Namun, sejak kebelakangan ini, pihak United States Food and Drug Administration (USFDA) melancarkan kajian semula pada ubat paracetamol. Didapati wujud risiko kelaidan kesan advers kulit yang serius pada segelintir pengguna selepas menggunakan paracetamol.

Sehubungan itu, sekiranya pengguna menghadapi alahan pada kulit termasuk kemerahan,

lepuh dan ruam pada kulit selepas menggunakan paracetamol, hentikan penggunaan ubat itu dan bertumpu doktor segera. Kesan advers pada kulit boleh berlaku pada bila-bila masa ketika penggunaan paracetamol walaupun dengan dos pertama.

Kesan advers sangat jarang berlaku tetapi serius. Kebanyakan yang diperoleh daripada penggunaan paracetamol adalah lebih besar daripada risiko ubat.

Secara amnya, penggunaan paracetamol berdasarkan dos disarankan adalah selamat, sebaliknya penggunaan yang melebihi dos mendedahkan pengguna terhadap risiko kesan toksik terhadap hati.

Sebarang pertanyaan lanjut berkaitan ubat-ubatan, boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre - NPCC) di talian 1 800 88 6722.

Disediacan oleh Khairul Naim Zainal Abidin, Pegawai Farmasi, Pejabat Kesihatan, Daerah Raub

Temberang iklan ubat sapu



Produk menguat tenaga batin bagi lelaki sering mendapat permintaan tinggi dalam kalangan masyarakat Malaysia. Orang ramai mudah terpuja dengan iklan dan testimoni pe-niaga sehingga menimbulkan rasa kebingungan kepada produk untuk menikmati hiburan seksual yang sihat. Mania ini bukan sahaja dilakukan secara dalam talian, malah oleh pengamal kesihatan yang ingin mengaut keuntungan dengan cara yang tidak beretika.

Antara produk dijual ialah dalam bentuk krim yang disapu terus pada alat kelamin lelaki. Produk itu diiklankan untuk menguatkan tenaga batin, mengubah mati pucuk dan lain-lain tuntutan yang tidak masuk akal. Bagaimanapun, tidak dapat dipastikan sama ada apa yang diiklankan terbukti berkesan kepada pengguna.

Produk itu kebanyakannya bernotifikasi Kementerian Kesihatan (KKM) sebagai produk kosmetik. Mengikut definisi, produk kosmetik digunakan pada permukaan kulit dan gigi dengan tujuan mem-bersih, mewangi, mengubah ketampilam atau bau badan, melindungi dan mengekalkan anggota itu dalam keadaan baik.

Oleh itu, produk kosmetik diberi nombor notifikasi oleh KKM hanya boleh dipasarkan mengikut kriteria kosmetik

dalam undang-undang. Bagaimanapun, ramai peniaga dan pengedar menyalahgunakan produk untuk memasar dan mengiklan produk mereka di luar kelulusan dan peraturan dibenarkan.

Iklan dan testimoni berkal-tan merawat tenaga batin dan mati pucuk adalah tidak beretika dan menyalahi Akta Ubat (Iklan dan Penjualan) 1956.

Oleh itu, produk seperti ini cuma boleh diiklankan sepe-rti produk pelembab kulit yang lain. Kita jarang mendengar produk kosmetik lain seperti pencuci dan pelembab kulit mengiklankan produk mereka dengan pelbagai tuntutan kesihatan yang melampau dan menyalahi peraturan. Ini kerana produk itu diiklankan secara beretika dan mengikat

undang-undang yang ditetapkan.

Iklan ubat-ubatan, produk kesihatan dan perkhidmatan bagi mengawal oleh KKM guna. Selain produk dibincan-kan sebelum ini, pelbagai lagi produk menggunakan tuntutan tidak masuk akal serta meng-gunakan indikasi tidak dilu-luskan bertujuan melarikan produk.

Lebih membingungkan, ada produk tidak berdaftar dengan KKM mengiklankan produk menggunakan nombor pendaf-taran atau notifikasi palsu.

Perkara ini bertelusage pada masa kini akibat pe-ngiklanan produk secara meluas di alam maya. Penjual me-ngiklankan produk mereka di blog dan me-dia sosial sewenang-wenang tanpa memikirkan kesan diha-dapi pengguna. Perkara seperti ini membuatkan pengguna ter-tipu dan berisiko mengancam

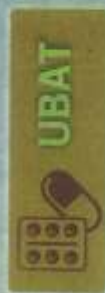
kesihatan mereka.

Bagi mengatasi masalah ini, pengguna perlu bijak menal ketulen dan kegunaan sesuatu produk. Status produk kosmetik sama ada bernoti-fikasi atau tidak boleh dise-mak melalui laman web Biro Pengawalan Farmaseutikal Kebangsaan Malaysia secara dalam talian. Pengguna per-lu mempunyai sifat kritis yang tinggi ketika membaca iklan dan testimoni untuk sesuatu produk terutama yang dijual di atas talian atau yang tidak di-beli di premis farmasi.

Sekiranya mempunyai per-tanyaan berkenaan ubat-ubatan, anda boleh bertanya mana-mana ahli farmasi atau menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan di talian 1800-88-6722.

Disedikan oleh Ketua Pe-nolong Pengarah Bahagian Perkhidmatan Farmasi (KKM), Fahmi Hassan

Jenis serta kaedah pencegah kehamilan



Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) melaporkan pada 2013 dianggarkan sebanyak 800 kematian sehari akibat komplikasi kehamilan dan kelahiran di seluruh dunia. Statistik ini menimbulkan kecamatan kerana ia berlanjutan. Kebanyakan kes kematian disebabkan komplikasi kehamilan disebabkan ketidakselesaan atau faktor kesihatan ibu.

Pelbagai mitos dan salah faham berlaku mengenai kaedah perancangan keluarga menyebabkan ramai wanita mengambil keputusan untuk tidak mendapatkan rawatan sewajarnya sehingga boleh mengancam nyawa mereka.

Lebih menyedihkan, ramai individu terlalu takut jika berbanding risiko komplikasi kehamilan. Sewajarnya semua individu perlu sedar akan kepentingan perancangan keluarga dengan penggunaan kontraseptif ini.

JENIS KADEAH PENCEGAH KEHAMILAN

Kontraseptif adalah kaedah mencegah kehamilan. Pencegahan kehamilan tidak seharusnya dipandang daripada sudut merancang atau menalarakan

kehamilan bagi mengawal saiz populasi penduduk semata-mata. Halakarnya, pada masa yang sama ia dapat mengurangkan risiko kematian ibu dan anak malah meningkatkan taraf kesihatan wanita dengan melindungi daripada risiko kanser ovari dan endometriom sebanyak 19.8 peratus berbanding wanita yang tidak menggunakan kontraseptif.

Penggunaan kontraseptif dibahagikan kepada kaedah tradisional dan moden. Kaedah tradisional termasuklah di Asia dan Amerika Latin. Kita kira 57 peratus daripadanya menggunakan kaedah kontraseptif moden berbanding kaedah tradisional.

Ada pelbagai pilihan kaedah kontraseptif moden antaranya melalui penggunaan hormon (oral, suntikan, implan, ring) dan gelang, penggunaan kondom atau diafragma dan kaedah pembedahan.

JENIS PIL PENCEGAH KEHAMILAN

Penggunaan hormon sebagai langkah pencegahan kehamilan paling digemari oleh wanita di seluruh dunia. Hormon berbeza-beda dengan kadar dan jangka masa yang berbeza-beda. Hormon yang paling mudah diberikan berbanding dengan hormon lain di samping keberkesanannya yang boleh mencapai 99 peratus jika diambil dengan cara yang betul.

Wujud lambakan pelbagai jenis pil perancang di pasaran. Namun, secara amnya ia terbahagi kepada tiga kategori iaitu pil pencegah, pil kaedah, dan pil perancang.

Ia adalah seduhan yang mengandungi hormon estrogen dan progesteron, sama ada dalam satu atau dua dos yang sama atau berbeza dalam setiap pil. Pil ini biasanya dipasarkan dalam pek 21 biji diikuti dengan tujuh hari tanpa pil atau dalam blangkon 28 biji pil di mana satu biji pil diambil setiap hari tanpa tempoh rehat.

Kedua-tua pil pencegah kehamilan progesteron yang mengandungi hormon progesteron di dalam setiap pil alternatif apabila estrogen tidak boleh diambil oleh seseorang individu. Pil ini dipasarkan dalam pek 28 biji pil dan satu biji pil diambil setiap hari. Pil jenis ini adalah pilihan sesuai untuk ibu yang sedang menyusui.

Ketika adalah pil pencegah kehamilan kecemasan, ia adalah seduhan mengandungi hormon levonorgestrel, sejenis progestogen, ia digunakan untuk mencegah kehamilan selepas hubungan kelamin tanpa perlindungan atau jika kaedah kontraseptif lain gagal, ia perlu diambil secepat mungkin selepas hubungan kelamin yang tidak dilindungi.

Pil jenis ini tidak boleh digunakan sebagai kaedah kontraseptif biasa.

CARA PIL PENCEGAH KEHAMILAN BERFUNGSI

Pil ini biasanya bertindak dengan memutarakan paras hormon dalam badan dan mencegah ovulasi menyebabkan ovum tidak dilepaskan dari ovari. Selain

itu, ia akan menghalang masuk di serviks untuk mengurangkan peluang kemaskikan sperma ke rahim dan juga menjadikan lapisan rahim bagi mencegah kehamilan.

Antara kelebihan utama penggunaan pil pencegah kehamilan adalah kaedah ini bekawan di mana tahap keputusannya hanya satu peratus jika ia diambil dengan cara betul. Selain itu, penggunaannya hanya perlu berhenti sebentar jika ia diambil dengan semula. Pil ini juga dapat membantu melancarkan peredaran darah dan mengurangkan berat

TIPS PENGAMBILAN PIL PENCEGAH KEHAMILAN

Konsep 5 BETUL boleh dipulaskan ketika mengambil pil pencegah kehamilan. Pengguna yang BETUL, pastikan penggunaan memenuhi kriteria penggunaan pil pencegah kehamilan dan maklumkan sekiranya mempunyai penyakit atau masalah kesihatan yang lain kepada doktor atau ahli farmasi.

Ubat yang BETUL, disebalik wujud pelbagai produk pil pencegah kehamilan di pasaran, pengguna digalakkan untuk mendapatkan konsultasi daripada doktor atau ahli farmasi terlebih dahulu bagi mengetahui kesesuaian produk dengan individu yang menggunakannya. Nama hormon yang terkandung di dalam pil perlu dikenal pasti kerana mungkin akan bertukaran pertukaran

terhadap jenama ubat yang digunakan kelak.

Selain itu, warna, bentuk dan tanda pada pil juga perlu dikenal pasti bagi mengelakkan kekeliruan.

Dos yang BETUL, Pastikan jumlah pil sama ada 21 atau 28 biji, pek 21 pil mengandungi 21 pil aktif yang perlu diambil selama tiga minggu, dan diikuti dengan satu minggu tanpa pil. Manakala pek 28 pil mengandungi 21 pil aktif yang perlu diambil selama tiga minggu dan diikuti dengan satu minggu pil tidak aktif. Selain itu, pastikan juga urutan pengambilan pil, kebanyakan pek ubat mencarakan nombor urutan mengikut hari atau minggu.

Masa Pengambilan yang BETUL, pil perlu diambil setiap hari (bergantung kepada jenis) pada waktu yang sama bagi memastikan keberkesanannya dan tip yang terakhir Cara Pengambilan yang BETUL, pil ini perlu diambil secara oral dengan segelas air bagi memudahkan telanannya. Tidak digalakkan untuk mengunyah atau menggigit pil berkenaan.

Sebarang pertanyaan lanjut berkaitan ubat, pengguna ubat atau orang awam boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (NPCC) melalui talian 1-800-88-672.

Disedai oleh Raudhuan Sa'adiah Ubala, Bahagian Perkhidmatan Farmasi Negeri Johor.

Fakta, mitos ubat generik



Ubat ialah bahan kimia yang digunakan untuk merawat, mencegah dan menyalurkan penyakit. Banyak jenis ubat boleh didapati di klinik, farmasi dan pasar raya. Sekiranya ubat digunakan seperti diarahkan, ia memberi kesan memenuhi tujuan penguatkuasaan.

Sesetengah ubat mungkin mempunyai bentuk dan warna sama tetapi nama ubat itu berbeza. Perkaara ini boleh menimbulkan kekeliruan. Oleh itu, adalah penting untuk mengetahui nama sebenar ubat dan kegunaan ubat yang diambil.

Tahukah anda ada dua jenis ubat iaitu ubat inovator dan ubat generik? Apakah yang dimaksudkan dengan ubat inovator dan generik?

Ubat inovator adalah ubat berjenama dipatenkan dalam pasaran dan dipatenkan oleh syarikat yang menemui ubat baru itu setelah menjalankan pelbagai kajian dan penyelidikan.

Sepanjang tempoh paten

itu, syarikat atau pengilang farmasutikal lain tidak dibenarkan membuat ubat yang sama hinggalah tempoh paten tamat.

Ubat generik ialah ubat mempunyai bahan aktif yang sama seperti ubat inovator dan dipasarkan setelah tarikh paten atau lesen hak cipta ubat inovator tamat.

Dalam erti kata lain, kesan farmakologi ubat generik adalah sama seperti ubat inovator. Selain itu, dos, cara pengambilan dan tindakan ubat, kesan terapeutik dan kesan sampingan juga adalah sama dengan ubat inovator.

Sebagai contoh, Pontosan ialah ubat inovator yang terkandung di dalam Ponsin ialah Mefenamic Acid. Setelah tempoh paten tamat, pelbagai ubat generik yang mempunyai bahan aktif yang sama dihasilkan termasuk oleh pengilang di Malaysia seperti Beasfemic, Samic, Pontalon dan sebagainya. Ubat generik tidak diberi nama yang sama dengan ubat inovator kerana nama berlesen telah dipatenkan.

Meskipun ubat generik yang lulus ujian kesetaraan

bio ini mempunyai bahan aktif yang mempunyai kadar serapan dan ketoksikan yang sama seperti ubat inovator.

Justeru ia akan memberi kesan terapeutik yang sama. Tanggapan ubat generik kurang berkualiti adalah salah kerana ubat generik yang berdaftar dengan PKKD adalah berkualiti, selamat dan berkesan seperti ubat inovator.

Ada juga tanggapan bahawa ubat generik mengambil masa lebih lama untuk bertindak dalam tubuh badan. Seperti diturangkan di atas, walaupun ubat generik mungkin berbanding ubat inovator dari segi bentuk, warna dan mengandungi bahan tidak aktif seperti pewarna dan perasa, ubat generik mempunyai jumlah bahan aktif, kadar penyerapan dalam badan dan tahap kandungan dalam darah mengikut tempoh masa sama seperti ubat inovator.

Pengguna tidak perlu bimbang terhadap bahan tidak aktif ini kerana ia tidak memberi kesan terhadap keselamatan dan keberkesanan ubat generik.

Oleh yang demikian, masa undakan ubat generik juga adalah sama dengan

gan ubat inovator. Selain itu, harga murah ubat generik berbanding ubat inovator yang sama sering dikaitkan dengan tanggapan ia dikilangkan di luar negara yang mempunyai kualiti yang kurang memenuhi piawaian.

Tanggapan ini juga salah dan memang diakui ubat harga generik adalah lebih murah jika dibandingkan dengan ubat inovator, kerana ubat generik tidak memerlukan kos penyelidikan dan pembangunan peringkat awal. Kos pemasaran dan kos promosi seperti ubat inovator. Bukan kerana kualiti pembuatannya tidak mematuhi piawaian.

Selain itu, faktor harga ubat generik yang lebih rendah berbanding ubat inovator juga dipengaruhi oleh banyak syarikat atau kilang farmasutikal yang mengeluar dan menjual ubat generik yang sama selepas tarikh paten ubat inovator tamat. Persaingan antara mereka telah menyumbang kepada harga yang lebih kompetitif dan murah.

Pengguna tidak perlu risau kerana pemeriksaan berkala dan penilaian berkala dilakukan oleh Biro Pengawasan Farmasutikal Kebangsaan (BPFRK) terhadap

dap kilang farmasutikal bagi memastikan pengilang ubat mematuhi Amalan Pengilangan Baik (APB) dan mematuhi piawai yang ditetapkan. APB adalah kriteria utama dalam pengilangan ubat generik.

Ramal juga pengguna yang bertanggungjawab, generik dan ubat inovator kelihatan berbeza kerana kandungan ubat berbeza. Tanggapan ini juga tidak betul kerana syarikat pengeluar ubat generik bertanggungjawab untuk memastikan bentuk, warna dan rasa ubat dan ia tidak semestinya sama dengan ubat inovator.

Meskipun ada perbezaan, perkara ini tidak mempengaruhi keberkesanan ubat itu kerana kandungan bahan aktifnya tetap sama.

Justeru, pengguna seharusnya mengenali ubat mereka sama ada ubat generik atau ubat inovator dengan nama bahan aktif dan kegunaannya dan bukan melalui nama dagangan, warna, bentuk dan rasa.

Sebarang pertanyaan berkaitan ubatan, boleh menghubungi Pusat Pengilangan Farmasi Kebangsaan (PPFK) melalui talian 1800-88-0723.

Disedekahkan: Nur Ariza Ab Rahman, Pegawai Farmasi Hospital Ampang



Herba adalah sejenis tumbuhan yang mempunyai nilai dari segi perubatan, pemakanan dan kecantikan. Daun, akar, bunga, kulit pokok dan bijian lain-lain buhan herba amat bernilai untuk pelbagai kegunaan.

Makanan Tambahan berkesan herba selalunya dianggap selamat dan boleh digunakan tanpa mengambil kira sebarang masalah. Walaupun penggunaan herba boleh memberi manfaat, ia juga boleh mendatangkan pelbagai komplikasi.

Herba boleh menyebabkan kesan sampingan dan berinteraksi dengan herba, makanan tambahan atau ubatan lain. Oleh itu, tidak semua herba dari pada sumber semula jadi adalah selamat.

St John's Wort (SJW) ialah satu contoh herba yang digunakan dalam bidang perubatan. Ia berasal dari Eropah dan digunakan sejak zaman Yunani kuno. SJW berasal daripada pokok *Hypericum perforatum* yang mempunyai ekstrak hy-

pericin dan hyperforin. Hypericin dan hyperforin dalam SJW bertindak sebagai pengatur dalam sistem saraf yang mengawal kemurungan dan ia boleh didapati dalam konsultasi berkesan dengan doktor atau kesihatan perubatan.

SJW digunakan sebagai rawatan herba jangka pendek untuk kemurungan tahap ringan hingga sederhana dan simptom beratannya seperti kebingungan, ketidapan, hilang selera makan dan masalah gangguan tidur.

Ia dikatakan sama efektif dan kurang kesan sampingan berbanding ubat antidepressan yang lain. Bagaimanapun, ia tidak sesuai diambil untuk indikasi kemurungan yang teruk.

Walaupun SJW secara umumnya selamat untuk diambil dan mempunyai pelbagai kebaikan seperti ditinggalkan kajian klinikal yang dijalankan ke atas SJW menunjukkan khasiat perubatan hanya pada skala kecil.

Ada kajian yang berkesan menunjukkan khasiat perubatan ekstrak hy-

pericin dan hyperforin. Hypericin dan hyperforin dalam SJW bertindak sebagai pengatur dalam sistem saraf yang mengawal kemurungan dan ia boleh didapati dalam konsultasi berkesan dengan doktor atau kesihatan perubatan.

SJW digunakan sebagai rawatan herba jangka pendek untuk kemurungan tahap ringan hingga sederhana dan simptom beratannya seperti kebingungan, ketidapan, hilang selera makan dan masalah gangguan tidur.

Ia dikatakan sama efektif dan kurang kesan sampingan berbanding ubat antidepressan yang lain. Bagaimanapun, ia tidak sesuai diambil untuk indikasi kemurungan yang teruk.

Walaupun SJW secara umumnya selamat untuk diambil dan mempunyai pelbagai kebaikan seperti ditinggalkan kajian klinikal yang dijalankan ke atas SJW menunjukkan khasiat perubatan hanya pada skala kecil.

Ada kajian yang berkesan menunjukkan khasiat perubatan ekstrak hy-

SJW ada kesan sampingan

ada juga kajian yang tidak dapat memuktamadkan perbezaan jelas antara SJW dan ubat antidepressan yang lain. Walaupun ada penemuan SJW secara umum arahnya menunjukkan bahawa ia mempunyai kesan sampingan yang lebih rendah berbanding dengan produk farmasi.

Sekiranya pengguna mahu meminum daripada pengurangan ubat anti-kemurungan kepada SJW atau memulakan semula ubat antidepressan, ia perlu dilakukan dengan berhati-hati.

Sekiranya pengguna mahu meminum daripada pengurangan ubat anti-kemurungan kepada SJW atau memulakan semula ubat antidepressan, ia perlu dilakukan dengan berhati-hati. Pengguna harus men-
dapatkan maklumat daripada doktor atau farmasi sebelum memulakan penggunaan SJW. Pengguna harus men-
dapatkan maklumat daripada doktor atau farmasi sebelum memulakan penggunaan SJW. Pengguna harus men-
dapatkan maklumat daripada doktor atau farmasi sebelum memulakan penggunaan SJW.

Sekiranya pengguna mahu meminum daripada pengurangan ubat anti-kemurungan kepada SJW atau memulakan semula ubat antidepressan, ia perlu dilakukan dengan berhati-hati. Pengguna harus men-
dapatkan maklumat daripada doktor atau farmasi sebelum memulakan penggunaan SJW. Pengguna harus men-
dapatkan maklumat daripada doktor atau farmasi sebelum memulakan penggunaan SJW.

sebagai rawatan herba jangka pendek untuk kemurungan tahap ringan hingga sederhana dan simptom beratannya seperti kebingungan, ketidapan, hilang selera makan dan masalah gangguan tidur.

Ia dikatakan sama efektif dan kurang kesan sampingan berbanding ubat antidepressan yang lain. Bagaimanapun, ia tidak sesuai diambil untuk indikasi kemurungan yang teruk.

Walaupun SJW secara umumnya selamat untuk diambil dan mempunyai pelbagai kebaikan seperti ditinggalkan kajian klinikal yang dijalankan ke atas SJW menunjukkan khasiat perubatan hanya pada skala kecil.

Ada kajian yang berkesan menunjukkan khasiat perubatan ekstrak hypericin dan hyperforin dalam SJW. Walaupun ada penemuan SJW secara umum arahnya menunjukkan bahawa ia mempunyai kesan sampingan yang lebih rendah berbanding dengan produk farmasi.

Sekiranya pengguna mahu meminum daripada pengurangan ubat anti-kemurungan kepada SJW atau memulakan semula ubat antidepressan, ia perlu dilakukan dengan berhati-hati. Pengguna harus men-
dapatkan maklumat daripada doktor atau farmasi sebelum memulakan penggunaan SJW. Pengguna harus men-
dapatkan maklumat daripada doktor atau farmasi sebelum memulakan penggunaan SJW.

Sekiranya pengguna mahu meminum daripada pengurangan ubat anti-kemurungan kepada SJW atau memulakan semula ubat antidepressan, ia perlu dilakukan dengan berhati-hati. Pengguna harus men-
dapatkan maklumat daripada doktor atau farmasi sebelum memulakan penggunaan SJW. Pengguna harus men-
dapatkan maklumat daripada doktor atau farmasi sebelum memulakan penggunaan SJW.



Kesan terapeutik, toksikologi rawatan herba

Malaysia sangat bertuah kerana memiliki pelbagai tumbuhan herba yang mempunyai nilai perubatan dan kesihatan. Khusus perubahan dan ilmu penggunaannya dalam kalangan masyarakat diturunkan daripada satu generasi ke generasi muda.

Bagaimanapun, sejak kebelakangan ini, khazanah tumbuhan herba mula dibuktikan melalui kajian saintifik dalam makmal.

Bukan sahaja kajian dilakukan untuk mengkaji bahan aktif yang memberi kesan terapeutik, malah kajian toksikologi atau kesan toksik juga dilakukan bagi membolehkan aspek keselamatan penggunaan.

Ini kerana ada beberapa tumbuhan herba yang dimanfaatkan secara kajian saintifik dalam makmal mempunyai nilai perubatan, namun pada masa sama kajian kesan toksik

terhadap pokok ini menggarut dan bergerah. Daun Patawali adalah besar, berkalis dan kelihatan seperti leburan daun sirih.

Keseduhan tumbuhan ini mempunyai rasa yang pahit, barangnya yang menjerut adalah bahagian utama yang mengandungi khasiat perubatan. Barangnya akan dikeringkan terlebih dahulu sebelum ditiriskan dan diminum air rebusannya.

Patawali dipercayai boleh merawat sakit kulit, mengawal tekanan darah tinggi dan mengawal paras gula dalam darah. Selain itu, Patawali juga digunakan secara tradisional dalam rawatan batuk, jela, sakit gigi, sakit perut dan disrupsi pada payudara untuk memudakan bayi beresapi susu.

Bagaimanapun, kajian kesan toksik menunjukkan penggunaan ekstrak air rebusan tumbuhan ini dalam jangka masa panjang boleh menyebabkan kerosakan

hati dan buah pinggang. Justeru, penggunaan tumbuhan ini dalam kalangan pesakit darah tinggi atau diabetes yang mempunyai masalah kegagalan buah pinggang adalah berbahaya dan perlu dielakkan sepenuhnya. Wanita hamil juga di larang mengambil ekstrak air rebusan ini kerana boleh menyebabkan keguguran.

Konsep rawatan menggunakan tumbuhan herba dalam kalangan pengamal tradisional adalah mengandungi semua yang terkandung dalam tumbuhan itu. Sebab itu, kaedah rebusan menjadi pilihan kerana sewaktu rebusan herba direbus, kebanyakan bahan yang terkandung di dalamnya akan keluar ke dalam air rebusan, seterusnya air rebusan diminum untuk mendapatkan khasiatnya.

Namun, kajian saintifik menunjukkan hasil ekstrak rebusan tumbuhan herba akan mengandungi pelbagai

bahan termasuk tannin, alkaloid yang akan menghasilkan kesan perubatan dan ada juga bahan berbahaya atau toksik dalam air rebusan herba.

Sekiranya meminum air rebusan itu, pengguna akan mendapat bahan aktif yang akan memberi khasiat perubatan dan akan menimbulkan kesan toksik daripada bahan kimia berbahaya di dalamnya.

Justeru, pengambilan air rebusan tumbuhan Patawali ini dalam jangka masa panjang dan berlebihan boleh menyebabkan kerosakan hati dan buah pinggang.

Bagi pengguna yang sudah lama mengamalkan minuman air rebusan tumbuhan ini, elok sekiranya melakukan saringan, kesi-
han untuk melihat tahap kesihatan hati dan buah pinggang supaya pemakanan dan tindakan sewajarnya dapat dilakukan oleh anggota kesihatan.

Pihak pengguna dinas-

ihatkan supaya mereka lebih pemilauan berkaitan sesuatu tumbuhan herba sebelum mengambil keputusan menggunakannya sebagai sumber rawatan alternatif.

Pendekatan bertanyalah farmasi juga tindakan yang bijak kerana ahli farmasi dapat memberi nasihat tepat berkaitan ubatan dan tumbuhan herba yang mempunyai khasiat perubatan serta profil keselamatan tumbuhan herba berkenaan.

Sebarang pertanyaan lanjut berkaitan ubatan pesakit atau orang awam boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (NSPC) melalui talian 1800-88-6722.

Dipredikan oleh
Mohd Dzheihan Mustapa
Ketua Pendidikan Pengarah
Iskahan Perkhidmatan Farmasi KKM



Kosmetik sebenarnya bukan hanya bermaksud bahan makeup, pewangi atau pewarna kuku, tetapi merangkumi bahan atau sebarang bahan yang digunakan pada bahagian luaran badan dan manusia seperti kulit, rambut, kuku, bibir, hidung, telinga, organ seksual manusia, gigi atau memutar muka di dalam mulut yang bertujuan untuk membersihkan, merawat, mengubah penampilan, menghalang atau melindungi dan meningkatkan keadaan kulit.

Penggunaan bahan semula jadi dalam penghasilan produk kosmetik masa kini seperti menjadi trend dan pengguna juga lebih cenderung memilih produk yang berlabel semula jadi kerana dianggap lebih selamat dan tidak mempunyai kesan sampingan, manakala produk yang mengandungi bahan sintetik memberi kesan buruk pada masa akan datang.

Menjadi fenomena kini, pengilang bertumbara untuk menghasilkan produk berwujud semula jadi. Mereka bijak memilih untuk pengguna dengan menggunakan produk yang mereka hasilkan adalah daripada bahan semula jadi dan dijamin selamat walaupun sedikit yang ditambahkan pada produk yang

Pemilihan bahan pewarna sintetik juga lebih menjadi pilihan pengilang berbanding bahan pewarna semula jadi. Begitu juga bahan pemekat dan pelicin yang kebanyakannya adalah bahan sintetik. Bahan sintetik juga digunakan untuk mendapatkan saiz partikel yang kecil bagi setiap produk. Kebanyakan pengilang lebih selesa memilih bahan sintetik disebabkan ia mudah digabungkan dalam sesuatu formula serta memberikan tekstur produk yang lebih memuaskan cita rasa pengguna.

Ada juga pengilang menggunakan bahan sintetik untuk menutupi bahan semula jadi yang dihasilkan oleh bahan semula jadi ini disebabkan kebanyakkan pengilang lebih menggemari bahan yang diubah berbanding bahan yang daripada bahan semula jadi.

Mereka biasanya hanya menggunakan bahan semula jadi sebagai bahan aktif dalam sesuatu produk atau dalam rangkaian kitaran daripada 20 peratus daripada keseluruhan formula produk itu. Selebihnya adalah bahan tambahan yang membantu membuatkan produk lebih baik tetapi tidak produktif. Contohnya, pengilang kumpulan parabens sebagai bahan pengawet untuk menambah jangka hayat produk.

Mengapa bahan sintetik dipertahankan dalam produk semula jadi?

Bagi setiap produk yang dihasilkan, semestinya pengguna mengiktirafkan semua bahan aktif yang terkandung dalam produk yang mereka gunakan memberi kesan maksimum dengan kesan sampingan yang kurang. Selain itu, pengguna lebih cenderung memilih produk yang mudah diangkut atau diaplikasikan pada produk.

Memang, kebanyakan bahan sintetik yang digunakan untuk menghasilkan produk kosmetik mempunyai kesan yang boleh merugikan oleh pengguna.

Ada juga produk semula jadi yang ditambah dengan bahan aktif tambahan untuk meningkatkan keberkesanan suatu produk. Contohnya, krim muka yang ditambah dengan moringa atau hidrokuinon yang mempunyai kesan pemutihan kulit wajah. Pengguna bahan sintetik juga boleh menyumbangkan aroma yang tidak menyeronokkan daripada bahan semula jadi yang terhasil. Begitu juga bahan pelicin atau penambah baik tekstur krim. Kebanyakan pengilang menggunakan bahan pelicin sintetik yang lebih mudah digunakan dalam formula berbanding bahan semula jadi.

Kesan sampingan bahan sintetik
Kebanyakan bahan sintetik mempunyai kesan sampingan berbanding dengan kepada jenis dan saiz bahan kimia yang diambil. Reaksi juga berbeza bergantung kepada kuantiti bahan sintetik yang terkandung dalam tubuh seseorang itu. Antara kesan sampingan yang boleh berlaku disebabkan bahan sintetik ini

Kesan sampingan bahan sintetik
Kebanyakan bahan sintetik mempunyai kesan sampingan berbanding dengan kepada jenis dan saiz bahan kimia yang diambil. Reaksi juga berbeza bergantung kepada kuantiti bahan sintetik yang terkandung dalam tubuh seseorang itu. Antara kesan sampingan yang boleh berlaku disebabkan bahan sintetik ini

Kosmetik sintetik, semula jadi

adalah kekurangan oksigen pada sel badan pemakan pada bahagian badan tertentu, pembezaan sel tidak aktif dalam organ dalaman, kanser serta kesan organ dalaman.

Walaupun kuantiti yang terkandung dalam formula sesuatu produk ini adalah rendah, ada bahan sintetik yang berteknologi tinggi yang tidak dapat diuraikan oleh badan. Ada juga bahan sintetik mempunyai kadar biodegradasi yang sangat perlahan oleh itu kuantiti bahan ini semakin hari semakin bertambah selamanya. Pengguna menggunakan bahan dalam jangka masa lama dan tidak terkawal.

Contohnya, pengguna produk mempunyai bahan aktif parabens yang boleh menyebabkan kanser, bagaimanapun, pusat kesihatan Kanada, Pentadbiran Makanan dan Ubatan (FDA) Amerika dan Cosmetics Ingredient Review (CIR) meluluskan penggunaan kumpulan parabens ini pada kuantiti yang ditetapkan. Begitu juga penggunaan bahan pewarna tiruan le- ada pewarna tiruan boleh memberi rasa kegelutan pada kulit seperti raut. Oleh itu, pengguna perlu bijak memilih produk yang berwarna bagi mengelakkan kesan alahan pada kulit mereka.

Sebarang pertanyaan lanjut berkaitan ubat atau boleh menghubungi Pusat Pengajian Farmasi Kebangsaan (NPPC) melalui talian 1800-88-6722.

Ditulis oleh Nurulizah Embok Chent dan Siti Hawa Nordin, Aliran Pendidikan Farmasi Kebangsaan

Jadi pengguna berilmu
Pengguna harus ambil tahu apa yang mereka guna atau ambil la yang penting untuk mereka tak terdedah kepada risiko yang boleh membahayakan kesihatan. Malangnya, pengguna di negara ini sangat mudah percaya maklumat yang diutarakan oleh penjual lampu ulat periklanan lebih mudah terpengaruh dengan testimoni atau khabar angin yang tersebar di media sosial. Informasi seperti ini sebenarnya tidak mempunyai bukti saintifik dan tidak boleh diuraikan oleh urutannya untuk menyokong keberkesanan sesuatu produk.

Pengguna sepatutnya lebih bijak memilih maklumat yang dihidangkan kerana sesetengah maklumat hanya berbanding percakapan individu yang tidak berlandaskan fakta. Oleh itu, lebih baik untuk pengguna menilai kesihatan Kanada, Pentadbiran Makanan dan Ubatan (FDA) Amerika dan Cosmetics Ingredient Review (CIR) meluluskan penggunaan kumpulan parabens ini pada kuantiti yang ditetapkan. Begitu juga penggunaan bahan pewarna tiruan le- ada pewarna tiruan boleh memberi rasa kegelutan pada kulit seperti raut. Oleh itu, pengguna perlu bijak memilih produk yang berwarna bagi mengelakkan kesan alahan pada kulit mereka.

Sebarang pertanyaan lanjut berkaitan ubat atau boleh menghubungi Pusat Pengajian Farmasi Kebangsaan (NPPC) melalui talian 1800-88-6722.

Ditulis oleh Nurulizah Embok Chent dan Siti Hawa Nordin, Aliran Pendidikan Farmasi Kebangsaan

Sebarang pertanyaan lanjut berkaitan ubat atau boleh menghubungi Pusat Pengajian Farmasi Kebangsaan (NPPC) melalui talian 1800-88-6722.

Ditulis oleh Nurulizah Embok Chent dan Siti Hawa Nordin, Aliran Pendidikan Farmasi Kebangsaan

Sebarang pertanyaan lanjut berkaitan ubat atau boleh menghubungi Pusat Pengajian Farmasi Kebangsaan (NPPC) melalui talian 1800-88-6722.

Ditulis oleh Nurulizah Embok Chent dan Siti Hawa Nordin, Aliran Pendidikan Farmasi Kebangsaan



Bolehkah ubat biji dipotong atau dihancurkan?

Pernahkan anda mengalami situasi ubat tablet yang anda atau ahli keluarga perlu telan terlalu besar sehingga terpaksa memotong atau menghancurkannya terlebih dahulu? Tahukah anda bahawa bukan semua ubat boleh dipotong atau dihancurkan kerana terdapat label, ia boleh mengandungi

menjelaskan keselamatan anda dan keberkesanan ubat. Ubat yang tidak boleh dipotong biasanya mempunyai formulaasi terentu, ubat yang memberi kesan tritaksi kepada perut dan ubat yang berhubung dengan pengendalinya jika bahan aktifnya terdedah.

Sesetengah jenis ubat diformulasi khas untuk melepaskan dos ubat secara perlahan-lahan dan jika dipotong atau dihancurkan, dos ubat akan dilepaskan dalam jumlah yang banyak secara serentak sehingga menyebabkan kesan advers yang teruk atau keracunan ubat.

Ubat begini biasanya mempunyai imbuhan seperti CR, ER, LA, MR, SR, XL, XR, XT dan sebagainya pada penghujung nama ubat. Sebagai contoh Tegretol CR, Adalat LA, Diamcron MR, Neulin SR, Cardura XL dan Glucophage XR.

Terdapat juga jenama yang tiada imbuhan seperti di atas tetapi tetap mempunyai formulaasi khas yang tidak membenarkan ia dipotong. Sebagai contoh ialah Panadol Extend, MST

Continus, Oxycontin, Plavix dan Imdur.

Oleh itu, pengguna atau pesakit perlu peka dengan arahan pada bungkus ubat atau pada helian imbuhan yang disertakan bersama ubat dan mendengar arahan yang diberikan oleh ahli farmasi sebelum memotong atau menghancurkan ubat.

Selain ubat dengan formulaasi khas, ubat yang disatukan dengan lapisan khas enteric coat juga tidak boleh dipotong atau dihancurkan. Lapisan ini mampu menghalang bahan aktif ubat daripada dilepaskan di dalam perut yang berasid. Ubat yang disatukan dengan enteric coat hanya akan melepaskan bahan aktifnya dalam usus yang beralkali.

Lapisan khas ini boleh melindungi perut daripada tritaksi yang disebabkan oleh beberapa jenis ubat dan juga boleh melindungi sesetengah ubat daripada dinyahaktifkan oleh keadaan perut. Label pada bungkus asal ubat biasanya memaparkan perkataan enteric-coated, Imbuhan awal EN atau

EC mungkin diberikan pada nama ubat itu, namun ada juga yang tiada imbuhan seperti Dulcolax, Omesecc dan Nexium.

Selain itu yang tidak membolehkan pengguna atau pesakit memotong, membuka atau menghancurkan sesetengah ubat walaupun ia tiada lapisan atau formulaasi khas ialah kerana ubat itu berisiko tinggi menyebabkan iritasi pada permukaan dalam perut, menghasilkan rasa pedih dan terbakar jika tidak diambil secara yang disarankan. Contohnya ialah tablet Fosamax.

Ada juga ubat yang tidak dibenarkan dipotong atau dibuka kerana risiko terrogemik atau kecemasan lain kepada pengendali ubat itu. Antaranya ialah ubatan kemoterapi dalam bentuk tablet dan kapsul, sesetengah ubat immunosuppressant (ubat yang bertujuan untuk melemahkan sistem imuniti badan), sesetengah ubat rawatan HIV dan sesetengah ubat rawatan hormon.

Ubat dalam bentuk kapsul pula direka untuk dilepaskan ubat tanpa dipotong

atau dibuka, melainkan ubat tertentu dengan arahan khas daripada doktor atau ahli farmasi jika anda mendapat arahan untuk memotong ubat, pastikan anda hanya memotong ubat yang anda peritukan pada masa itu sahaja dan tidak menghancurkan ubat dari pek aslinya dan dipotong secara banyak sekali gus. Ini kerana ubat yang dikeluarkan dari pek aluminium dan dipotong lebih mudah rosak bertukar warna, mencair dan kurang berkesan.

Adakalanya pesakit mahu memotong ubat walaupun tanpa arahan kerana tidak mampu menelan ubat yang besar. Walaupun secara umumnya ubat yang mempunyai garisan di tengahnya lebih mudah untuk dipotong, bukan semua ubat dengan garisan adalah selamat untuk dipotong.

Jika terdapat keraguan, pengguna atau pesakit boleh merujuk kepada doktor yang merawat atau ahli farmasi untuk mendapatkan panduan. Mereka mungkin akan menyarankan alternatif ubat

dalam bentuk cecair atau ubat tablet yang larut air jika ada.

Selain itu, sokiranya ubat yang perlu diambil diarahkan untuk dipotong, pengguna atau pesakit dinasihatkan juga agar tidak memotong ubat dengan menggunakan pisau dapur atau memahatkan tablet menggunakan tangan.

Situasi seperti ini boleh menyebabkan kesedaran di samping itu kemungkinannya ubat akan hancur atau terbelah dengan keadaan tidak sama rata. Oleh itu, pengguna atau pesakit disarankan menggunakan alat pemotong khas untuk ubat seperti tablet yang boleh dibeli di premis farmasi komuniti.

Pengguna atau pesakit juga boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre-NPCC) di talian bebas tol 1800-88-6722 untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang ubat.

Disediakan oleh Zuhairah Mohd Shafawi, Pegawai Farmasi Hospital Shah Alam.



Mungkin orang ramai atau pesakit yang menunggu untuk mengambil ubat di kaunter farmasi klinik kesihatan atau hospital kerana selalu bertanya-tanya mengapa ahli farmasi mengambil masa lama untuk menyediakan ubat mengikut preskripsi yang diberikan walaupun tidak ramai pesakit di ruang tunggu.

Tahukah anda apa yang berlaku di sebalik kaunter farmasi yang menyediakan ubat itu? Sebenarnya lima proses berlaku dalam masa sama di sebalik kaunter farmasi.

• Penyarangan preskripsi atau surat ubat

Proses ini lazimnya pertama dilakukan ketika menerima surat ubat atau preskripsi. Ahli farmasi akan menyaring setiap preskripsi yang diterima. Data seperti nama pesakit, umur, penyakit, ubat, dos, jangka masa rawatan atau pemberian bekalan ubat dan butiran pengenalan diri doktor yang merawat

seperti landarutin, tarikh dan cop rasmi perlu dipaparkan betul dan lengkap sebelum proses seterusnya boleh dijalankan.

Nama pesakit diperlukan untuk proses identifikasi individu ketika proses dispensasi. Umur pula penting untuk memastikan dos yang dipreskripsikan sesuai atau tidak. Perikara ini penting kerana bayi, kanak-kanak, orang dewasa dan warga emas biasanya akan memerlukan dos ubat yang berbeza walaupun mempunyai penyakit sama.

Kemudian ahli farmasi akan memastikan maklumat berkaitan ubat yang dipreskripsikan ditulis dengan lengkap lalu mempunyai nama ubat, bentuk ubat seperti sifap, tablet, pesari, dos ubat, kekerapan ubat perlu diambil dan tempoh ubat dipastikan lengkap. Ahli farmasi juga perlu memastikan komposisi ubatan yang dipreskripsikan itu bersesuaian dengan penyakit. Seterusnya untuk me-

Proses sedia, serah ubat

manakan kesihatan preskripsi yang diberi, ahli farmasi akan menyemak tarikh, tanderangan dan cop rasmi prescriber perlu ada pada preskripsi. Pesakit atau orang awam perlu tahu jika sara atau lebih daripada perkara penting yang dinyatakan di atas mempunyai masalah seperti tidak lengkap, dos kurang sesuai atau ubat tidak selari dengan penyakit, ahli farmasi perlu menghubungi semula prescriber untuk mendapatkan kepastian.

• Pengislan ubat

Proses ini antara yang memakan masa lebih lama berbanding proses lain kerana ubat perlu diambil dari tempat simpanannya. Secara purata, setiap satu preskripsi akan mengandungi lima jenis ubat berbeza. Ini bermaksud, ahli farmasi perlu mengambil ubatan daripada lima lokasi berbeza.

Bukan sahaja mengambil ubat di lokasi berbeza, dalam masa sama, ahli farmasi perlu mengira kuantiti ubat

yang perlu dibekal, benda saraan tempoh ubat yang ditetapkan oleh prescriber.

• Pelabelan ubat

Proses seterusnya selepas preskripsi siap dibekal adalah proses pelabelan. Dalam proses ini, sekali lagi proses penyarangan akan dilakukan. Ketika proses ini, ahli farmasi akan melakukan saringan dan memastikan ubat, dos, frekuensi, durasi serta kuantiti yang disediakan adalah betul. Kemudian, pada bekas ubat akan dilabelkan nama pesakit, jumlah ubat dan kekerapan ubat yang diambil dan tarikh ubat dibekalkan. Selain itu, setiap bekas ubat perlu juga perlu dilabel dengan nama dan kekerapan ubat, kuantiti serta tarikh luput ubat.

• Semak silang preskripsi

Proses ini sangat penting proses ini dilakukan oleh ahli farmasi yang berbeza daripada ahli farmasi yang melakukan proses pelabelan ubat. Ketika proses ini,

dituang semula. Jika sama, baru ubatan akan didispens. Dalam proses penapisan ubatan, setiap jenis ubat akan diberi keterangan berkaitan fungsi, dos, jangka masa rawatan, cara mengambil serta sebarang maklumat tambahan yang berkaitan.

Antara maklumat tambahan yang akan di maklumkan adalah kesan sampingan serta interaksi ubat yang sering terjadi serta berbeza. Contohnya, ubat batuk boleh menyebabkan mengemuk serta berbahaya jika pesakit melakukan aktiviti yang melibatkan mesin. Selepas pesakit makan dan beredar dari kaunter, barulah proses ini selesai.

Jika ada pertanyaan lanjut berkaitan ubat ubatan pengguna atau pesakit boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre/NPCC) di talian bebas tol 1800-88-6722.

Disedekahkan oleh Muzawani Mohd Hils, Pegawai Farmasi Jabatan Kesihatan Negeri Sembilan



Hampar semua peringkat penyakit epilepsi mengem-
bil ubat setiap hari untuk
mengawal serangan sawan.
namun adakah mereka tahu
mengapa perlu terus men-
gambil ubat walaupun tidak
lagi mengalami serangan
sawan?

Sawan adalah satu ben-
tuk gangguan pada saraf
dengan kejadian yang ber-
laku secara tiba-tiba dan
berulang, ia menimbulkan
gangguan pada diri, tidak
sedar diri atau pergerakan
tubuh luar kawal. Seperti
gambaran tangan dan kaki
Tindakan ini dilakukan den-
gan aktiviti elektrik yang ti-
dak normal dalam otak.

Epilepsi pula ialah gaba-
ngan lebih daripada satu
episod sawan dan pesakit
kebanyakannya akan menda-
pat serangan spontan pada
selang masa tertentu ber-
gantung kepada keadaan
pesakit dan jenis sawan
justeru dalam rawatan epi-
lepsi ubat antiepileptik yang
digunakan adalah untuk
mengawal serangan sawan
dan bukan menyembuhkan
pe-mnyakit epilepsi secara
keseluruhannya.

Ragumapapun ada juga
kes di mana pesakit boleh
mencapai keadaan bebas se-
rangkan sawan namun kea-
dahan ini bergantung kepada
punca dan jenis epilepsi ser-
ta penyakit lain yang dihidap-
pi pesakit.

• Jenis ubat antiepileptik

Antiepileptik kawal sawan

Ubat antiepileptik ter-
bahagi kepada dua kum-
pulan utama: ubat untuk
mengawal serangan sawan
secara akut dan ubat un-
tuk mengawal sawan yang
perlu diambil untuk lan-
gka masa panjang. Contoh
ubat untuk me-ngawal se-
rangkan sawan secara akut
adalah Diazepam, Loraze-
pam dan Phenytoin. Ubat
untuk rawatan jangka
masa panjang bagi me-
ngawal sawan pula amara-
nya adalah Sodium Val-
proate, Carbamazepine,
Phenytoin untuk akut dan
juga jangka masa panjang,
Lamotrigine dan Levetira-
cetam. Pemilihan jenis ubat
yang akan digunakan seba-
gai rawatan akan dilakukan
oleh doktor mengikut jenis
dan gejala sawan.

• Cara pengambilan
ubat antiepileptik
Kepatuhan dalam pe-
ngambilan ubat antiepilep-
tik penting untuk mengawal
serangan sawan. Serangan
sawan perlu diawal kera-
na apabila berlaku satu se-
rangkan sawan, banyak saraf
otak (neurons) akan rosak
dan mungkin membawa
kepada pelbagai komplikasi
lain. Oleh itu, penting bagi
pesakit untuk mengem-
bil ubat antiepileptik me-
ngikut arahan doktor dan
ahli farmasi.

Ubat antiepileptik por-
lu diambil mengikut selang
masa yang ditetapkan. Se-
bagai contoh ubat yang per-
lu diambil dua kali sehari
bermaksud selang masa
antara setiap dos adalah se-
tiap 12 jam, tiga kali sehari
bermaksud setiap lapan jam
dan sehari-sekali bermaksud
ubat diambil pada masa yang
sama setiap hari.

Jangan berhenti me-
ngambil ubat antiepileptik
tanpa arahan doktor walau-
pun pesakit rasa sihat atau
tidak lagi mengalami seran-
gan sawan. Sekiranya pada
awal rawatan ubat antiepi-
leptik satu hingga dua bulan
pertama, pesakit mengem-
puni simptom seperti de-
mam, ruam dan gatal-gatal,
segera berjumpa doktor atau
beritahu ahli farmasi. Ada-
kan mungkin ubat itu tidak
sesuai dan boleh digantikan
dengan ubat antiepileptik
yang lain.

• Komplikasi akibat
serangan sawan
Komplikasi akibat seran-
gan sawan terbahagi ke-
pada dua iaitu komplikasi
yang berlaku sewaktu seran-
gan dan komplikasi jangka
panjang. Komplikasi yang
berlaku sewaktu serangan
sawan boleh menyebabkan
kecederaan anggota tubuh
badan.
Perkara ini dise-
babkan oleh pergerakan
anggota tubuh di luar
kawalan seperti goncang-
an tangan dan kaki ketika
sawan boleh menyebabkan
seserang itu terjatuh.
Hentakan yang berlaku
pula boleh menyebabkan

seperti tulang ingatan se-
mentara, kurang berupaya
mengenal pasti nama dan
objek, mengalami gang-
guan emosi seperti marah,
obsesi atau keadaan terlahir
bergantung dan juga kurang
keaktifan diri.

• Pemantauan paras ubat
dalam darah
Pemantauan paras ubat
dalam darah selalunya akan
dilakukan kepada pesakit
epilepsi yang mengambil
ubat antiepileptik daripada
kumpulan generasi pertama
seperti Sodium Valproate,
Carbamazepine dan Pheny-
toin.

Pemantauan ini di-
lakukan kerana pesakit
berjumpa doktor untuk
mengenal pasti paras ubat
dalam darah supaya sen-
tiada dalam julat optimum
bagi mengawal sawan
dan tidak terlalu ting-
gi sehingga memudaratkan
pesakit.

Masa pengambilan darah
untuk tujuan pemantauan
ini juga spesifik supaya ke-
putusan ujian adalah te-
pat. Justeru, pesakit yang
mengambil ubat pada
waktu pagi dinasihatkan
darang awal ke klinik un-
tuk ambil darah tanpa me-
ngambil ubat terlebih da-
lu. Pesakit perlu bawa ber-
sama-sama ubat ini ke kli-
nik dan boleh mengambil
ubat seluruh selepas darah
diambil.

• Nasihat lain kepada
pesakit epilepsi
Pesakit epilepsi
dinasihatkan supaya sentia-
sa membawa ubat bersama-
nya.

• Artikel disediakan oleh
Rose Aniza Rusli,
Pegawai Farmasi Hospital
Shah Alam

sama seperti balik kampung,
atau pergi bercuti. Simpan
ubat antiepileptik di tempat
kering, jauh daripada cahaya,
haba, kelembapan dan
kanak-kanak.

Pesakit epilepsi yang me-
rima rawatan ubat anti-
epileptik harus memberitahu
dia doktor dan ahli farmasi
sekitarnya mengambil seba-
rang ubat-ubatan lain atau
ingin mengambil suplemen
kosihan kerana dikhuatiri
boleh berlaku interaksi de-
ngan ubat antiepileptik yang
diertima.

Pesakit epilepsi atau pen-
jaga juga harus kenal pas-
ti dan elakkan punca atau
faktor yang boleh menyem-
babkan berlaku serangan,
sebagai contoh, cuaca seket,
stres, gangguan emosi dan
cahaya yang terang. Pesakit
epilepsi juga disarankan men-
gamilkan cara hidup sihat
seperti berhemat merokok,
melakukan senaman ringan,
mengamalkan diet seimbang
serta jauhi alkohol.

Pesakit epilepsi juga ha-
rus mengikut berdaftar berse-
nang di satu-satu tempat
Pasukan sentiasa berhemat
supaya jika berlaku seran-
gan sawan, ada individu
boleh membantu, jika ada
pertanyaan lanjut berkaitan
ubat-ubatan, penggunaan atau
pesakit boleh menghubungi
Pusat Pengkajian Farmasi
Kebangsaan (National Phar-
macy Call Centre NPKC) di
talian bebas tal 1800-85-
6722.

• Artikel disediakan oleh
Rose Aniza Rusli,
Pegawai Farmasi Hospital
Shah Alam



Apa itu Gingko

Gingko Biloba adalah sejenis tumbuhan yang didapati daripada pokok Gingko. Walaupun diancam kepupusan pada zaman ini, pokok gingko bertahan dan masih ada di China. Ia dipercayai spesies pokok yang hidup paling tua di dunia.

Pokok gingko berbatang besar ketebalannya pokok ini boleh mencapai ketinggian 20 hingga 35 meter dan ada juga yang mencucuk sehingga 50 meter. Pokok gingko tahan kepada angin yang kuat, salji dan juga tahan daripada penyakit menyebabkan ia boleh hidup lama. Daun gingko unik kerana ia berbentuk seperti kipas dengan urat yang tergaris keluar ke bahar daunnya.

Kegunaan Gingko

Selama beribu-ribu

tahun, daun pokok gingko boleh menjadi bahan rawatan biasa dalam perubatan tradisional Cina. Suplemen gingko kemasyarakatan berasal daripada daun. Namun, perlu berhati-hati kerana bilal gingko berbahaya jika diambil mentah.

Squibs menemui lebih daripada 40 unsur kimia utama dalam gingko. Hanya dua dipercayai bertindak sebagai ubat iaitu flavonoid dan terpenoid. Flavonoid adalah antioksidan berkesan untuk pertumbuhan.

Kajian makmal dan ke atas haiwan menunjukkan flavonoid melindungi saraf, otot sarung, saluran darah dan retina daripada kerosakan. Terpenoid pula memperbaiki aliran darah dengan mengembangkan saluran darah dan mengurangkan kolestrol dalam darah.

Tingkah daya ingatan

Gingko juga dikenali sebagai herba otak. Gingko meningkatkan aliran darah

ke otak dan bertindak sebagai antioksidan. Beberapa kajian mendapati gingko membantu meningkatkan ingatan dan pemikiran dalam kalangan orang muda dan perengsaan umur yang sihat.

Bagaimanapun, kesan gingko dalam membantu ingatan dalam kalangan individu sihat dan mempunyai masalah memori yang berkaitan faktor usia tidak begitu jelas di mana ada kajian mendapati sedikit manfaat, manakala kajian lain mendapati tiada kesan.

Balok pengaliran darah

Orak kerana dipercayai gingko boleh memperbaiki aliran darah, kajian dilakukan kepada pesakit yang mempunyai masalah kurang aliran darah ke kaki. Mereka yang mempunyai masalah ini menghadapi kesukaran untuk berjalan dan berasa sakit ketika berjalan. Analisis daripada kajian menunjukkan

KAJIAN SAINTIFIK GINGKO

individu yang mengambil gingko cenderung untuk berjalan kira-kira 34 meter lebih jauh daripada mereka yang mengambil placebo. Bagaimanapun, senaman dan latihan berjalan menunjukkan keputusan lebih baik daripada gingko dalam meningkatkan jarak berjalan kaki.

Degenerasi makula

Flavonoid dalam gingko dipercayai boleh membantu memelihara makula atau mengurangkan beberapa masalah berkaitan retina. Degenerasi makula yang berkaitan faktor usia adalah penyakit mata yang memburukkan kepada retina dan boleh menyebabkan buta.

Melliar kepada hasil beberapa kajian, kegunaan gingko memberi harapan baru bagi individu yang mempunyai masalah degenerasi makula untuk mengatasi masalah penglihatan mereka. Bagaimanapun, lebih banyak kajian klinikal

yang berskala besar dan lebih mendalam perlu dilakukan bagi membuktikan kesahihan kesan gingko ini.

Nasihat penting sebelum guna gingko biloba

Risiko jika pengguna atau pesakit mempunyai masalah gangguan pendengaran, atau merancang untuk menjalani pembedahan, pesakit perlu berunding dengan doktor sebelum menggunakan produk gingko. Pengambilan gingko perlu diberhentikan satu hingga dua minggu sebelum melakukan pembedahan atau prosedur berkaitan gigi kerana berisiko untuk berlaku pendarahan tanpa henti.

Interaksi jika pesakit diarah mengambil ubatan secara berterusan untuk penyakit kronik, pesakit perlu berunding dengan doktor atau ahli farmasi sebelum mengambil produk yang mengandungi gingko. Gingko boleh meningkatkan risiko pendarahan, terutama jika pesakit mengambil bersama-sama ubat untuk mencegah dan

rah seperti warfarin, clopidogrel dan aspirin acetylsalicylic.

Produk Berdaftar: Perikara penting bagi pengguna adalah memastikan produk gingko berdaftar dengan Biro Pengawasan Farmasetikal Kebangsaan dan mempunyai nombor pendaftaran sah serta peletak hologram Kementerian Kesihatan Orang awam boleh melakukan semakan nombor pendaftaran produk di laman sesawang biro Pengawasan Farmasetikal Kebangsaan (<http://www.bpfk.gov.my>) atau menggunakan aplikasi telefon pintar android, MediQuest.

Jika ada pertanyaan berkaitan ubat-ubatan, hubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre-NPCCI) di talian bebas tol 1800-88-6722.

Diedit oleh: Zainah Abu Bakar, Pegawai Farmasi Hospital Sultanah Aminah Johor.

11 NOVEMBER 2015

Metro Online

11 NOVEMBER 2015

Metro Online



UBAT

Glutathione dalam pemutihan kulit

Sebagai antioksidan, glutathione secara semula jadi boleh digunakan berbilang kali dalam produk pemutihan kulit. Selain itu, ia juga boleh berkesan dengan cepat kerana faktor peredaran seperti sinaran UV daripada cahaya matahari, senaman berat yang berlebihan, tekanan, pengambilan alkohol, asid, kanser, penyakit hati seperti hepatitis dan sistem saraf pusat.

Fenomena berbeza di Malaysia, apabila glutathione kerap dimasukkan ke dalam produk kosmetik bertujuan untuk memutihkan kulit. Apakah ia benar-benar berkesan?

Sebagai antioksidan, glutathione bertindak menghapuskan radikal bebas di dalam badan untuk mengurangkan risiko penyakit tertentu. Kesan pemutihan daripada glutathione ini pula sebenarnya ialah kesan sampingan glutathione.

Kesan pemutihan ini adalah disebabkan kesan glutathione kepada penghasilan melanin, iaitu pigmen yang memberikan warna kulit.

Sebagai antioksidan, glutathione secara semula jadi boleh digunakan berbilang kali dalam produk pemutihan kulit. Selain itu, ia juga boleh berkesan dengan cepat kerana faktor peredaran seperti sinaran UV daripada cahaya matahari, senaman berat yang berlebihan, tekanan, pengambilan alkohol, asid, kanser, penyakit hati seperti hepatitis dan sistem saraf pusat.

Fenomena berbeza di Malaysia, apabila glutathione kerap dimasukkan ke dalam produk kosmetik bertujuan untuk memutihkan kulit. Apakah ia benar-benar berkesan?

Sebagai antioksidan, glutathione bertindak menghapuskan radikal bebas di dalam badan untuk mengurangkan risiko penyakit tertentu. Kesan pemutihan daripada glutathione ini pula sebenarnya ialah kesan sampingan glutathione.

Kesan pemutihan ini adalah disebabkan kesan glutathione kepada penghasilan melanin, iaitu pigmen yang memberikan warna kulit.

Apakah itu glutathione?

Glutathione sejenis protein yang dihasilkan secara semula jadi oleh badan manusia, haiwan dan tumbuhan. Glutathione manusia dibina daripada tiga jenis asid amino (atau cysteine, glycine dan glutamine). Glutathione adalah antioksidan yang sangat penting dalam badan kerana ia terlibat dalam pelbagai sel, termasuklah sel imun (tubuh yang membantu dalam melawan penyakit).

BAHAGIAN PERKHIDMATAN FARMASI 81



Kesan sampingan

kerintangan antibiotik

Kesak Penemuan penemuan (atau kumpulan) antibiotik pertama secara berketup oleh Alexander Fleming pada tahun 1928, telah membawa kepada penggunaan antibiotik dalam bidang perubatan. Sejak itu, antibiotik telah menyelamatkan banyak nyawa. Namun, penggunaan antibiotik yang berlebihan telah menyebabkan resistensi antibiotik. Situasi ini menimbulkan ancaman kepada kesihatan manusia. Oleh itu, penggunaan antibiotik yang bijak sangat diperlukan dalam bidang perubatan. Selain itu, penggunaan antibiotik yang bijak juga dapat mengelakkan resistensi antibiotik.

Penggunaan antibiotik semakin lama menjadi semakin meluas kerana selalunya antibiotik telah menjadi ubat yang penting dalam bidang perubatan. Namun, penggunaan antibiotik yang berlebihan telah menyebabkan resistensi antibiotik. Situasi ini menimbulkan ancaman kepada kesihatan manusia. Oleh itu, penggunaan antibiotik yang bijak sangat diperlukan dalam bidang perubatan. Selain itu, penggunaan antibiotik yang bijak juga dapat mengelakkan resistensi antibiotik.

diambil tiga kali sehari, ubat itu mesti diambil setiap lapan jam dan bukannya mengikut masa makan utama. Selain itu, ubat antibiotik haruslah ditahap dengan betul. Selain itu, ubat antibiotik haruslah ditahap dengan betul. Selain itu, ubat antibiotik haruslah ditahap dengan betul.

keratan risiko kerintangan antibiotik berlaku. Orang awam dinasihatkan agar membawa sebarang antibiotik ke hospital atau klinik kesihatan yang berdekatan untuk dilupuskan mengikut kaedah yang betul.

Antibiotik adalah kumpulan ubat yang dihasilkan daripada tumbuhan atau haiwan. Antibiotik digunakan untuk merawat penyakit yang disebabkan oleh bakteria. Antibiotik juga digunakan untuk mencegah penyakit yang disebabkan oleh bakteria. Antibiotik juga digunakan untuk merawat penyakit yang disebabkan oleh bakteria.

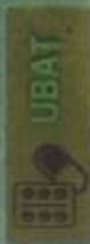
Apabila perkaru ini terdapat, rawatan diberikan berketup. Pesakit perlu dirawat pada dos yang lebih tinggi atau dengan kumpulan antibiotik yang mempunyai spektrum luas. Pesakit juga mungkin memerlukan rawatan dan mungkin mengalami kesan sampingan.

Satu lagi kekeliruan yang kerap berlaku berkaitan dengan ubat antibiotik adalah menerima ubat antibiotik daripada beberapa hasil. Pesakit haruslah menerima ubat antibiotik daripada satu sumber sahaja. Pesakit haruslah menerima ubat antibiotik daripada satu sumber sahaja.

Penggunaan antibiotik secara rasional akan mengelakkan kekebalan bakteria yang boleh menyebabkan ubat antibiotik yang diberikan untuk membantu menyembuhkan jangkitan tidak lagi berkesan pada masa hadapan.

Disediakan oleh Mohd Shafiq bin Abd Ghapar (Pejabat Farmasi, Pejabat Kesihatan Daerah Rompin, Pahang)

Diedelstein nach Surul Nureh
Modi Arifin, Pegawen Bar
masi Klinik Kesehatan Layang.
Setub



Bebaskan diri daripada nikotin

Hebat dibuatkan masa kini berkaitan rokok dan rokok elektronik. Namun, apakah perbezaannya? Bolehkah benda dalam bentuk asalnya jatuhi daun tembakau yang kering dan mengandungi nikotin.

Manakala rokok elektronik pula direka khas beroperasi menggunakan bateri bagi menyebarkan nikotin dalam bentuk wap air berperisa yang dihasilkan melalui sintesis kimia. Kedua-dua rokok dan rokok elektronik bertujuan untuk memberikan kesan nikotin sama ada dalam bentuk asap atau wap air berperisa.

Kebelakangan ini, rokok elektronik diuar-uarkan sebagai alternatif yang lebih selamat berbanding rokok. Ini kerana pembakaran tembakau daripada rokok menghasil-

kan lebih kurang 10 saat sahaja untuk menghasilkan kesan terhadap fisiologi tubuh manusia. Organ paling utama yang dirangsang oleh nikotin adalah otak manusia.

Hasil rangsangan ini meningkatkan rembesan neurotransmitter yang dikenali sebagai dopamin dan ia akan memberi kesan rasa seronok dan kepuasan. Pendedahan lama terhadap rangsangan seperti ini di otak boleh menyebabkan berlakunya ketagihan.

Dopamine yang dirangsang ini selain merangsang perasaan seronok dan kepuasan, ia juga akan menyebabkan degupan jantung seseorang itu meningkat.

Selain itu, nikotin juga boleh menyebabkan serentak di mana diameter bukaan salur darah akan

mengedil. Perubahan fisiologi tubuh seperti peningkatan diameter salur darah serta peningkatan degupan jantung boleh menyebabkan tekanan darah meningkat.

Apabila seseorang individu kerap mengambil nikotin, lama-kelamaan ia akan jatuh ke dalam fasa ketagihan. Dalam fasa ini, pengguna nikotin akan merasakan kesan tarikan atau 'withdrawal' sekiranya tiada nikotin dalam pederahan darah.

Secara farmakologi, nikotin cuma boleh berada dalam tubuh manusia dan mem-berikan kenannya lebih kurang dua jam sahaja sebelum ia dikeluarkan melalui air kencing.

Daripada fakta berkenaan, kesan pendegutan lama terhadap rokok sama ada melalui rokok atau rokok elektronik akan menyebabkan

keperluan dos nikotin yang meningkat untuk memberikan kesan seronok dan kepuasan yang sama seperti pada peringkat permulaan lusteru, pendaptan hawa pengambilan nikotin melalui rokok elektronik akan mengurangkan kesan bergantung badan terhadap nikotin adalah kurang tepat.

Pihak Kementerian Kesihatan Malaysia membekalkan perkhidmatan berhenti merokok dengan kaedah rawatan yang berkesan melalui Program Farmakoterapi Berhenti Merokok.

Antara bentuk dos yang digunakan dalam program itu adalah 'chewing gum', 'rampolan' pada kulit, inhalasi dan tablet yang telah dikaji keselamatannya serta keberkesanannya.

Dalam Program Farmakoterapi Berhenti Merokok, pengguna akan

tin yang berhasrat untuk berhenti menggunakan nikotin juga akan dibantu oleh profesional kesihatan dari segi kaunseling, kesihatan, kaunseling motivasi dan pemantauan tahap kesihatan sepanjang tempoh rawatan.

Perkhidmatan ini diberikan secara percuma oleh Kementerian Kesihatan kepada semua pengguna nikotin, sama ada rokok atau cecair nikotin untuk rokok elektronik.

Sekiranya terdapat sebarang pertanyaan lanjut berkaitan nikotin, orang awam boleh menghubungi Pusat Pengajian Farmasi Kebangsaan (NPPK) melalui talian 1-800-88-6722.

Disedikan oleh Mohd Dzichan Mustapa (Ketua Penolong Pengarah Kanan Bahagian Perkhidmatan Farmasi)

Risiko beli ubat melalui Internet

Pengguna dinasihatkan supaya berhati-hati apabila membeli produk armamen, untuk melihat perkudatan militer, pos atau kantor armamen mudah terpengaruh dengan mana mana akan diperhalat dan produk di militer karena membeli produk farmasi untuk me- lakukan perkudatan militer boleh mengandung bahaya apabila konfikan peng-
2.

Produk ini akan dinilai dari segi kualitas keberesanan dan keamanannya kepada pengguna. Pengguna boleh memetik maklumat pendailaran semua produk farmaseutikal di portal www.pharmacy.gov.my dalam dengan klik ikon "Selak Pendailaran Produk".

Waspada iklan haram
produk kesehatan

sebagai alat, dengan demikian, ia memiliki kesempurnaan yang tidak bermoral. Ketidaksihinggaan dan ketidakpastian itu adalah konsekuensi logis dari ketidakpastian seksual manusia. Oleh karena itu, manusia sebagai makhluk seksual harus memiliki kebebasan yang tidak terbatas dalam memilih pasangan hidupnya. Manusia sebagai makhluk seksual harus bebas memilih pasangan hidupnya. Manusia sebagai makhluk seksual harus bebas memilih pasangan hidupnya. Manusia sebagai makhluk seksual harus bebas memilih pasangan hidupnya.

Bagaimana bentuk hasil
tikan ubar yang dituliskan?
Semua ikan ubar yang
dituliskan oleh Lembaga
Ilmu Ubar akan dibagikan
dengan nomor pendaftaran
(contoh KKKU 1234 2015)
Nomor KKKU akan di-
mulai dengan 4 digit me-
mulai dari sisi dan terakhir
dengan tahun selanjutnya
akan tertera. Nomor ke-
selanjutnya perlu dipaparkan
pada setiap ikan yang di-
stafkan di mana mana me-
nyatakan pengguna

Sebagai contoh, pada pendafatiran produk MAJALINGA67EX, di mana produsen menjual produknya melalui pendafatiran produk ini adalah di bawah tanggawab Pihak Berkuasa Kawalan Dadah (PBKD). Menurut sir kerdusan khin (KELU), pada sebagai contoh, KELU 1234/2015 walhi diturunkan pada tahun produksi dan proses kelulusan ini adalah di bawah tanggawab Lembaga Kerdusan.

penyembuhan, riwayat alim
diagnosis. Amaranaya pen-
yakit darah tinggi, kencing
manis, kanker, kemandu-
an dan lain-lain menyakit-
kan, penurunan fungsi
otot, penurunan fungsi
otak pinggang dan lan-
jung, peningkatan prestasi
seksual dan peningkatan
berdinding.

Pengawalan ikan air tawar ini adalah bertujuan untuk memastikan integritas dan keselamatan yang sama sekali pada pengguna tidak mengalami cepak dan disekong dengan buai yang stabil.

Panduan pembelian
ubat online

Berikut adalah beberapa pandangan berbagai kalangan mengenai perlu maupun tidaknya pemberian vitamin A bolus kepada anak-anak. HAN-MA bolus memiliki manfaat yang dikategorikan sebagai *“over the counter”* (OTC), tradisional dan suplemen kesehatan sehari-hari yang memerlukan pengawasan TIDAK TERLALU ketat.

Panduan selanjutnya, HANYA dapatkan ulat dari laman web yang dipertingkatkan oleh ahli tag masa yang berkesan. **ELAKKAN** membeli ulat dari laman web luar negara, JANGAN mulailah perputa ya bilam dengan jari manis central

Disediakan oleh Nur
Muhammad Mohamed Nur (Ke-
tuas Penolong Pengarah Bah-
agian Perkhidmatan Farmasi,
KEM)

Realiti dan fantasi iklan ubat



Pengguna tidak menyedari mereka dinikmati lambakan iklan ubat yang tidak dikawal Kementerian Kesihatan. Situasi serupa kian membengkak apabila media sosial menjadi medium pengiklanan mempengaruhi pemikiran pengguna berikutan siapa saja boleh memuat naik pelbagai jenis iklan tanpa kawalan.

Lumrahnya, pengedar dan penjual akan mengatur strategi pemasaran yang menarik, bagi menambah baki pengguna untuk membeli produk yang diklikan. Pelbagai testimoni dan bukti visual penggunaan turut diselitkan dalam usaha

memeracuni fikiran pengguna. Pada masa inilah penjual akan memaksimumkan kelebihan mereka dalam teknik fotografi, superimposed dan editing dalam usaha menghasilkan perbezaan gambar atau bukti sebelum dan selepas penggunaan produk. Lebih mengujakan apabila selebriti atau idola terbahar dalam mempromosikan produk.

Ada penjual menjadikan platform agama dengan menyelitkan potongan ayat al-Quran dan hadis yang diambil secara rambang dijadikan modal melariskan produk mereka.

Selain itu, ada penjual mempromosikan produk berasaskan bahan semula jadi dan tiada kesan sampingan. Strategi pemasaran sebegini sekiranya berterusan akan meracuni fikiran pengguna sehingga terpengaruh dan mencuba pro-

duk diklikan.

Semua produk farmaseutikal diwajibkan berdaftar dengan Pihak Berkuasa Kawalan Dadah (PBKD). Produk ini perlu menaiki beberapa penilaian untuk memastikan ia selamat digunakan. Selepas didaftarkan, produk akan diberikan nombor pendaftaran dimulai dengan MAL, diikuti lapan digit dan diakhiri dengan kod tertentu (contoh: MAL12345678X).

Bagi produk farmaseutikal yang perlu diklikan, ia perlu mendapatkan kelulusan pengiklanan daripada Lembaga Iklan Ubat (LIU). Perkara ini bagi memastikan fakta atau tuntutan perubahan digunakan iklan itu sah, benar dan tidak direka demi melariskan sesuatu produk.

Tuntutan perubahan dibenarkan berdasarkan indikasi diluluskan oleh

PBKD dan mematuhi Akta Ubat (Iklan dan Penjualan) 1956 serta Garis Panduan dan Polisi LIU. Pengunaan ayat seperti 'No. 1' dan 'Terlaris Di Malaysia' turut disesuai oleh LIU bagi memastikan kenyataan berkenaan sahih dan disokong dengan data statistik tertentu.

Setiap iklan diluluskan LIU akan diberi nombor siri (contoh: KKLIU 1234 2015) perlu dipaparkan pada iklan yang disiarkan di semua media perantara termasuk Internet dan media sosial. Sekiranya sesuatu iklan itu tiada kelulusan LIU, ternyata fakta dan tuntutan ditagui adalah kesahihannya.

Bagian Perkhidmatan Farmasi (BPF) sentiasa mengawal, menyaring dan memantau iklan di semua media bagi mengatasi masalah penjualan produk ti-

dak berdaftar.

Tip kepada pengguna

- Memastikan produk mempunyai Nombor Pendaftaran -MAL dan Hologram Mediatag KKLM

- Memastikan iklan produk kesihatan mempunyai Nombor Kelulusan KKLIU dan disiarkan dalam semua bentuk media

- Iklan produk kesihatan dan kecantikan TIDAK BOLEH membuat tuntutan perubahan untuk tujuan pencegahan, rawatan atau diagnosis bagi 20 jenis penyakit yang disenaraikan dalam Akta Ubat (Iklan dan Penjualan) 1956.

- Iklan produk kesihatan TIDAK BOLEH membuat tuntutan melampaui seperti 'Paling Hebat', 'Terbaik', 'Nombor 1' dan tuntutan lain yang tiada tandatangan hebatnya.

- Iklan produk kosme-

tik TIDAK BOLEH melampaui skop takrifan kosmetik di mana fungsi kosmetik adalah untuk membersih, menyegarkan dan mewangi dan mestilah terakut kepada Cosmetic Advertising Code.

- Iklan produk makanan dan minuman perlu mematuhi Akta Makanan 1983 dan iklan alat perubatan mematuhi Akta Peranti Perubatan 2012.

Untuk mendapatkan maklumat, poster dan video pendidikan pengguna berkaitan pembelian ubat khususnya di dalam talian, sila lawati laman sesawang www.pharmacy.gov.my. Sebarang pertanyaan lanjut berkaitan ubat-ubatan, boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (NPCC) atau melalui talian 1-800-88-6722.

Diseduhkan oleh Raudhatun Sa'adah Ithmin (Bahagian Perkhidmatan Farmasi, Negeri Johor)

Namun perlu diingat bahwa setiap dalam ben-

Ditandatangani oleh Sekretaris
Abdul Mannan (Ketua Pe-
nolong Pengaruh Bahagian
Perkhidmatan Kermania)





Baca dan faham label ubat

Kesenterian Kesihatan melalui Bahagian Perkhidmatan Farmasi (MPF) menerangkan kepada pengguna ubat bahawa mereka perlu membaca dan memahami label ubat yang ada sebelum mengambil ubat.

Aras dan khas pengamalan ubat.

Terdapat sesetengah jenis ubat yang memerlukan arahan tertentu yang tertera pada label ubat. Contohnya, label ubat yang bertulis 'ambil selepas makan' atau 'ambil selepas tidur' menunjukkan bahawa ubat tersebut harus diambil selepas makan atau tidur. Label ubat yang bertulis 'ambil dengan air' menunjukkan bahawa ubat tersebut harus diambil dengan air.

Label ubat yang bertulis 'ambil dengan air' menunjukkan bahawa ubat tersebut harus diambil dengan air. Label ubat yang bertulis 'ambil dengan air' menunjukkan bahawa ubat tersebut harus diambil dengan air.

Label ubat yang bertulis 'ambil dengan air' menunjukkan bahawa ubat tersebut harus diambil dengan air. Label ubat yang bertulis 'ambil dengan air' menunjukkan bahawa ubat tersebut harus diambil dengan air.

ma, pengamalan ubat yang betul adalah yang dibekalkan oleh apotik sahaja. Tidak semua ubat perlu diambil dengan air.

Terdapat ubat yang perlu diambil dengan air, ubat yang perlu diambil dengan air, ubat yang perlu diambil dengan air.

Nama bahan aktif ubat dan jenama ubat

Selain ubat yang ada dalam pasaran, jenama ubat yang ada dalam pasaran juga penting. Nama ubat yang ada dalam pasaran juga penting.

Nama ubat yang ada dalam pasaran juga penting. Nama ubat yang ada dalam pasaran juga penting.

Nama ubat yang ada dalam pasaran juga penting. Nama ubat yang ada dalam pasaran juga penting.



Label ubat yang bertulis 'ambil dengan air' menunjukkan bahawa ubat tersebut harus diambil dengan air. Label ubat yang bertulis 'ambil dengan air' menunjukkan bahawa ubat tersebut harus diambil dengan air.

Label ubat yang bertulis 'ambil dengan air' menunjukkan bahawa ubat tersebut harus diambil dengan air. Label ubat yang bertulis 'ambil dengan air' menunjukkan bahawa ubat tersebut harus diambil dengan air.



Apakah yang dimaksudkan dengan ubat perangsang seks? Ubat perangsang seks adalah bahan yang digunakan untuk meningkatkan kesedaran seksual lelaki yang mengalami masalah mati pucuk atau kegagalan fungsi ereksi (ED). Namun, ada juga lelaki yang menggunakan ubat perangsang seks atas pengaruh rakan atau dengan alasan ingin mencuba walaupun tidak mengalami masalah.

Jenama popular ubat perangsang seks yang beredar dengan kemunculan Viagra (mengandung bahan aktif sildenafil), Cialis (mengandung tadalafil) dan Levitra (mengandung vardenafil). Ubat ini termasuk dalam kelas phosphodiesterase-5 inhibitor atau penghambat enzim PDE-5.

Ia bertindak dengan cara mengembangkan saluran darah di bahagian zakar untuk meningkatkan aliran darah dan menyebabkan kegugupan zakar apabila menerima rangsangan seksual.

Ubat perangsang seks hanya sesuai diambil oleh individu yang mengalami masalah ED atas nasihat doktor bertauliah. Ia boleh didapati di premis

Bahaya ubat perangsang seks



Hubungan seks memerlukan tenaga dan stamina yang kuat. Pengambilan ubat perangsang seks tanpa mengambil kira latar belakang status kesihatan dan tahap stamina boleh menyebabkan kematian mengejut.

Selain itu, kombinasi ubat perangsang seks dengan bahan nifedipin yang terdapat dalam ubat rawatan jantung boleh menyebabkan pengembungan saluran darah secara berlebihan dan seterusnya juga boleh menyebabkan kematian mengejut akibat tekanan darah terlalu rendah.

Pengambilan ubat perangsang seks tanpa nasihat doktor adalah berbahaya

Hubungan seks memerlukan tenaga dan stamina yang kuat. Pengambilan ubat perangsang seks tanpa mengambil kira latar belakang status kesihatan dan tahap stamina boleh menyebabkan kematian mengejut.

Selain itu, kombinasi ubat perangsang seks dengan bahan nifedipin yang terdapat dalam ubat rawatan jantung boleh menyebabkan pengembungan saluran darah secara berlebihan dan seterusnya juga boleh menyebabkan kematian mengejut akibat tekanan darah terlalu rendah.

Pengambilan ubat perangsang seks tanpa nasihat doktor adalah berbahaya

Hubungan seks memerlukan tenaga dan stamina yang kuat. Pengambilan ubat perangsang seks tanpa mengambil kira latar belakang status kesihatan dan tahap stamina boleh menyebabkan kematian mengejut.

Selain itu, kombinasi ubat perangsang seks dengan bahan nifedipin yang terdapat dalam ubat rawatan jantung boleh menyebabkan pengembungan saluran darah secara berlebihan dan seterusnya juga boleh menyebabkan kematian mengejut akibat tekanan darah terlalu rendah.

Pengambilan ubat perangsang seks tanpa nasihat doktor adalah berbahaya

selamatannya. Ia dikenali lebih berbahaya daripada perangsang seks yang ada.

Kesimpulannya, pengguna perlu lebih berhati-hati dengan produk yang diambil dan perlu mendapatkan nasihat pakar jika mengalami masalah hubungan seks. Elakkan daripada mengambil sebarang ubat atau makanan tambahan untuk rawatan ED secara suka-suka.

Justeru, adalah penting bagi setiap pengguna mendapatkan maklumat yang tepat mengenai masalah kesihatan dan produk yang diambil. Kementerian Kesihatan melancarkan portal MyHealth untuk rakyat Malaysia mendapatkan bahan bacaan mengenai penyakit dan ubat dalam bahasa kebangsaan. Ia boleh dilayari di www.myhealth.gov.my.

Maklumat terkini mengenai produk yang dipasarkan palsu dengan bahan terlarang boleh didapati di laman web www.pharmacy.gov.my. Perkhidmatan senarai produk dikesan mengandungi bahan terlarang. Pertanyaan melalui telefon boleh diujukan kepada Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre - NPCC) di talian 1300-88-6722.

Artikel disediakan oleh
Zuhailah Mohd Shafawi,
Pegawai Farmasi Jabatan
Kesihatan Negeri Selangor



Warfarin ubat halang darah beku

Warfarin ialah sejenis ubat bagi menghalang pembekuan darah yang pekat. Ia lebih popular daripada pangsang ubat darah. Sebenarnya warfarin tidak mencairkan darah, tetapi menghalang darah daripada mudah membeku dan membenarkan gumpalan yang terbentuk yang menghalang aliran darah yang menyekat peredaran darah yang seterusnya menyebabkan komplikasi penyakit seperti serangan jantung, stroke atau pulmonari embolisme.

Warfarin digunakan bagi merawat penyakit yang dipanggil venous thrombosis (pembekuan darah pada satu darah vena) dan cabangnya ia (pulmonari embolisme) (pembekuan darah pada paru-paru).

Istiafa digunakan pada pesakit yang mempunyai degup jantung tidak sekata (atrial fibrillation) atau pesakit yang mengalami penakutan linap pada jantung. Warfarin juga digunakan bagi menurunkan risiko koma

terhadap serangan jantung kardi hekus dan stroke.

Bagi pesakit yang mengambil warfarin, lazimnya kepekatan darah akan diawasi dipantau bagi memastikan kecekapan ubat yang diberikan.

Warfarin berkesan dalam mencegah pembekuan darah. Risiko pendarahan bagi tujuan pemantauan darah, International Normalized Ratio (INR) digunakan sebagai kaedah untuk mengukur kepekatan darah.

Biasanya sasaran kepekatan darah adalah antara INR 2.0 hingga 3.0 dan kepekatan darah yang melebihi 3.0 dikatakan tidak mempunyai kelebihan dan segi kecekapan dan boleh mendedahkan pesakit kepada risiko pendarahan.

Oleh itu, saiz dan kepekatan darah yang digunakan adalah penting bagi setiap individu pesakit mengikut kepekatan pada individu warfarin itu.

Warfarin berfungsi dengan cara menghalang pembentukan semula vitamin K dalam badan manusia. Oleh itu, warfarin juga dikenali sebagai antagonis

kepada vitamin K (vitamin K antagonis). Sebarang makanan yang mempunyai banyak vitamin K mampu mengurangkan kecekapan warfarin dalam menghalang pembekuan darah.

Adara sumber makanan yang mempunyai kandungan vitamin K yang tinggi adalah biji, sayur brokoli, kacang dan sayur-sayuran berdaun hijau seperti bayam, ketumbar dan kubis.

Selain itu, warfarin juga bertindak balas dengan buah kranberi dan anggur.

Pesakit yang mengambil ubat warfarin harus menjaga pemakanan mereka supaya kecekapan rawatan warfarin dapat dikekalkan dan diteruskan selagi mengelakkan pendarahan berisiko. Sebarang perubahan kepada diet harian mahupun pengambilan ubat ubatan lain hendaklah dilakukan selepas berhubung dengan pakar perubatan yang merawat dan ahli farmasi.

Istiafa yang sering dibangunkan berkaitan dengan

penggunaan warfarin adalah risiko pendarahan. Oleh itu, pesakit yang mengambil ubat warfarin kerap dinasihatkan sentiasa mematuhi tawaran pendarahan yang mungkin berlaku seperti lelucon atau nalis berdarah, kewujudan tahi darah pada anggota badan, pendarahan pada gusi atau anggota lain yang tidak berhenti dan nalis bertukar warna kepada hitam pekat.

Selain itu, risiko pendarahan juga boleh berlaku melalui pendarahan sewaktu bald yang melampau dan juga pendarahan hidung yang tidak berhenti.

Pesakit yang mempunyai tanda pendarahan dinisbatkan terus berjumpa doktor dan membawa bersama semua ubat yang diambil termasuk warfarin bagi mendapatkan gambaran lebih jelas mengenai pendarahan.

Pesakit yang memonitor rawatan warfarin hendaklah sentiasa berwaspadanya apabila melakukan prosedur kesihatan seperti rawatan pergigian. Mem-

di tanggungjawab pesakit untuk memberitahu doktor berkaitan abat warfarin yang diambil bagi mengelakkan risiko pendarahan yang mungkin berlaku.

Bagi memastikan pesakit yang mengambil warfarin dapat mencapai kecekapan yang diinginkan dan mengelakkan risiko pendarahan, Kementerian Kesihatan melalui Jabatan Perkhidmatan Farmasi mewujudkan perkhidmatan Medication Therapy Adherence Clinic (MTAC) Warfarin Perkhidmatan MTAC Warfarin dilaksanakan di penubunya oleh pegawai farmasi di hospital.

Melalui program MTAC Warfarin, pesakit boleh mendapat lebih banyak maklumat mengenai warfarin, diet dan pemakanan, interaksi warfarin dengan ubat ubatan lain serta tahap kepekatan darah (INR) mereka. Setiap pesakit diberikan buku rekod warfarin untuk merekodkan bacaan INR dan seterusnya memantau perkembangan kepekatan darah mereka.

Pesakit disarankan mengambil warfarin sebelum makan, ia boleh diambil dua jam selepas makan.

Bagaimanapun, jika terdapat mengambil warfarin pada hari sama, pesakit boleh mengambil dos warfarin yang seterusnya pada waktu dan dos sama pada hari esok. Pesakit tidak boleh menggandakan dos warfarin pada hari itu bagi menampung kekurangan dos yang terlupe diambil semalam barunya.

Sekiranya orang awam mempunyai pertanyaan berkenaan ubat ubatan, boleh bertanya kepada mana-mana ahli farmasi atau menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan di talian 1800-88-6712.

DISEDIAKAN: Rosdi Md Zin (Pegawai Farmasi Hospital Melaka)



Sisa ubat boleh cemar alam

Pencemaran sisa ubat-ubatan boleh berlaku melalui perkara yang tidak disangka atau disedari. Sekitar 1990 an, diclofenac sodium, sejenis ubat amiradang dan tahan sakit digunakan secara berketika dalam industri penternakan la digunakan di India, Pakistan, Nepal dan Bangladesh untuk merawat lembu yang sakit.

Bangkai lembu yang mati akibat dirawat oleh ubat tersebut kemudiannya dimakan burung bering dan dalam jangka masa beberapa tahun didapati bilangan burung bering di Asia diancam kepupusan sehingga 99.9 peratus. Apabila disiasat, burung-burung mati akibat kegagalan buah pinggang selepas memakan bangkai lembu yang mengandungi sisa diclofenac sodium.

Dengan kepupusan burung bering, bangkai lembu terburai menyebabkan peningkatan bilangan anjing liar di kawasan itu. Akibat daripada situasi ini pada akhirnya pertembakan jangkakan penyalak anjing yang kawasan terburai yang men-

gancam kesihatan manusia. Kita dapat lihat pencemaran sisa ubat-ubatan bukan sahaja membahayakan satu spesies haiwan tetapi menyebabkan ketidakselambungan ekosistem yang boleh mengancam kesihatan selagat.

Walaupun berlaku akibat penggunaan ubatan secara berketika sektor penternakan, ini tidak bermaksud pencemaran sisa ubat oleh orang awam tidak boleh mendatangkan bahaya kepada alam sekitar. Pembuangan ubat melalui cara yang tidak betul oleh orang awam juga boleh mengandungi kesan buruk terhadap alam sekitar dan juga kesihatan.

Secara amnya risiko pencemaran hasil daripada ubatan ini boleh mendatangkan risiko terhadap alam sekitar dan risiko terhadap kesihatan manusia. Satu kesan terhadap alam sekitar yang terburai adalah pencemaran estrogen di dalam sungai menyebarkan pertumbuhan jantura ikan kepada ikan betina.

Kalian di United Kingdom mendapati ikan yang hidup di dalam sungai tercemar



mengalami perubahan fisiologi betara. Organ reproduktif ikan jantan didapati berubah dan ikan terburai mempunyai sistem reproduktif kedua-dua jantina.

Perubahan ini berpunca daripada peningkatan kandungan estrogen di dalam sungai tercemar dengan produk farmasutikal atau ubat. Estrogen terhasil sama ada melalui pembuangan sisa ubatan mengandungi estrogen, atau sisa ubat yang menghasilkan estrogen seperti produk steroid semula-

jadj dan sintetik. Pencemaran ini menimbulkan tanda-tanda beberapa banyak kandungan sisa ubat dalam air sehingga menyebabkan perubahan terburai dan apakah ubat-ubatan lain boleh mendatangkan kesan sama atau lebih buruk terhadap alam sekitar?

Selain kesan terhadap alam sekitar manusia juga berisiko mendapat kesan buruk hasil pencemaran sisa ubat-ubatan ini. Banyak kajian mendapati wujudnya ubat-ubatan dalam kandungan air paip di serata dunia.

Walaupun kandungan dalam jumlah sedikit dan tidak berbahaya kepada orang dewasa, namun ia berpunca mendatangkan kesan kepada bayi yang menggunakan ubat formula dibarengi dengan air paip itu.

Kalian juga mendapati sisa ubat seperti erythromycin, sulfamethazine, sulfathiazole, chlorotetracycline, oxytetracycline dan diclofenac juga berupaya mendatangkan kesan mutlak genetik terhadap sel-sel ubat itu merosakkan struktur DNA yang akhirnya

menyebabkan perubahan kromosom. Bertasarkkan penemuan ini, kurang bijak sekiranya masyarakat memandang enteng isu pembuangan dan pencemaran sisa ubat. Kehadiran sisa ubat dalam sumber air perlu dipandang serius dan dikawal sebelum memberikan kesan kepada manusia pada skala lebih besar pada masa akan datang.

Gunakan ubat sebaiknya mengikut aturan dan elakkan pembaziran. Sekiranya ada ubat peria ditupuskan, masyarakat boleh mendapatkan nasihat daripada mana-mana ahli farmasi atau pulangkan semula ubat berlebihan ke unit farmasi di hospital dan klinik kesihatan untuk tujuan pelupusan melalui keredah betul.

Sekiranya orang awam mempunyai sebarang pertanyaan berkaitan ubat-ubatan boleh bertanya kepada mana-mana ahli farmasi atau hubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan di talian 1800-88 0722. Kami sedia membantu.

Disedekahkan oleh **Kahmil Hassan** (Kerani Penolong Pengarah Bahagian Perkhidmatan Farmasi)

UBAT

jongan lelaki boleh memberi kesan kepada wanita dan kurak anak jika berlaku sempan pada kulit yang disapa geti. Sebagai contoh, jika wanita tersebut bawakan kulit yang disapa geti testosteron ini boleh

Testosteron yang digunakan tanpa pengawasan bisa mengganggu kesehatan pria dan boleh menyebabkan

dukter dan tidak karuwa
boleh menyebarkan ke-
damaian hormon
bersama. Situasi ketidak-
seimbangan hormon boleh
menyebabkan pembesaran
payu dara kecil, jangkitan ku-
lit, jerawat, kulit berminyak

dan pertumbuhan bulu. Selain itu, penguatan testis juga akan berlaku dan boleh meningkatkan tisiu kemandulan.

Usaha serta kegiatan melakukan senaman melepaskan beban yang berat dan berterusan mampu merealisasikan impian untuk menjadi 'abang sado' secara sihat dan jauh dari pada sebarang masalah kesihatan.

Sedangkan orang awam mempunyai beberapa pertanyaaan am berkenaan ubat-ubatan anda boleh bertanya kepada mana-mana ahli farmasi atau uterapeutik Pusu Pangilan Farmasi Kebangsaan di talian 1800-88-0721. Kami sedia membantu

Diadilangkan oleh Mohd Dzaki
han Mustapa (Ketua Fesdang
Pengurus Komen Bahagian
Perkhidmatan Farmasi)

Bahaya kosmetik bercampur raksa



Rakasi dalam produk kosmetik hadir dalam dua ben-
tuk, yaitu sebagai pelembab

tuam, penyabwarnan dan partu pada kulit serta men-
jelaskan pertahanan kulit
untuk melawan langkitan
bakteria dan kulit kesan
lan rassa juga dikaitkan
dengan gejala kansalia dan
kemurungan

Beberapa kajian di Afrika menunjukkan, pengguna produk kosmetik yang mengandung bahan raksa bukan organik dalam krim pencerah kulit selama satu

RAHAYARA RAKSA

Pendekatan pada taksa atau materi boleh memberi kesan mudrah terhadap desahutan Raksa boleh memberikan kecekapan buah pinggang kerana sistem saraf dan boleh mengingatkan perkembangan otak bayi dalam kandungan atau bayi yang baru lahir.

Raksa bukan organik dan lain produk pembersih lainnya juga boleh menyebabkan

dung raksa dan disapi oleh
 ahli keluarganya di dalam
 rumah.

Bayi juga boleh metagala-
mi keracunan raksa melalui
mulut jika dia memasukkan
kulit ibunya yang sudah di-
lupa bedak kosmetik de-

ngan raman takka Bayi itu
menyentuh krin berkenan
kemudian berkebingkiran
memasukkan pula jari dan
lucunya ke dalam mulut.
Seterunya meneyebakan
takka memasuki tubuh dan
menyebikan.

bagai ramuan, sabun atau bentuk kosmetik lain se-

caranya menjadi bahan kumbahan domestik apabila dibahas dan secara bertahap lepas ke alam sekitar. Bahan itu kemudian bertukar menjadi menjadi merti-merti dan akhirnya boleh menjadi sistem kitaran semula manusia melalui yang tercemar dengan merti-merti.

KAFDATH KAWALAN

Produk kosmetik diawal mengukir peraturan peratiran Kawasan Puduk dan Komuter 1964. Produk kosmetik yang ingin diiklankan, diimport, dijual atau dipasarkan dalam Malaysia mesti dinodifikasikan dengan Biro Pengawalan Farmaseutikal Kebangsaan (BPFK). Ke-menterian Kesihatan (terlebih dahulu)

Syarikat yang mema-
sukkan produk kosmetik
menyediakan produk
nya dalam berbagai ser-
ta sebarang tuntutan atau
khasiat produk yang dijan-
takan pada label atau iklan
disokong dengan bukti dok-
umentasi lengkap.

Melalui proses kosmetik
bermififikasi, BPEK, berupa
ya mewaring dan menyela
kemasukan produk kosmetik
yang tidak memenuhi ke-
tapan regulasi, menga-
dini bahan berbahaya

mengandung bahan yang melebihi batas ke dalam pasaran dalam negara atau dinotifikasikan.

SEMAK LABEL

Pengguna perlu memahami label produk pemutih kulit, antipemeran atau apa saja produk kosmetik untuk kulit sebelum menggunakannya.

nama sama ada tertera pada perkataan 'mercurious chloride' (golongan) 'mercuro' 'mercurio' atau 'mercury' jika ada, tetapi mengatakannya serana produk sebagai mengandung taksa dan dibuatkan tidak bernilai kasi dengan BPPK.

Sebarang pertanyaan
atau permohonan obat uba-
tan, alukan kepada mana-
mana ahli farmasi atau
Industri Pusu Pangkalan
Farmasi kebangsaan pada
tahun 1900-84 6777

Disediakan oleh Mohd Dzulkhan Mustapa (Ketua Penolong Pengarah Kanan, Bahagian Perkhidmatan Farmasi)



Sekiranya mempunyai pertanyaan am berkenaan ubat ubatan, anda boleh bertanya mana mana ahli farmasi atau menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan di talian 1800-88-6722. Kami sedia membantu.

Produk suplemen kesihatan yang semakin popular pada masa kini, yang di garibai gemetarkan mam-

pu membuskar lemak serta mengurangkan berat badan adalah produk berunsurkan Garcinia Cambogia atau dikenali juga dengan nama tempurannya, buah asam gelugor.

Garcinia Cambogia tumbuh liar dan dipercayai berasal dari semesta gunung Malaysia dan terus tumbuh di Thailand, Indonesia, Filipina serta India.

Tumbuhan ini baru bagi dunia berbeza Barat, namun sudah lama digunakan di Asia sebagai bahan masakan. Rasa dalam dan buaya Garcinia Cambogia adalah lemak lemak, sedikit manis, sedikit kemasaman dan kelat, manakala tinahnya pula rasa masam.

KHASIAT YANG DIPERCAYAI

Nilai perubatan yang diketahui mengenai khalan

santifik, dunia barat mem- dapai Garcinia Cambogia mengandungi Asid Hidroksil-Sitratik (HCA) dipercayai berimplak sebagai bahan yang boleh mengurangkan berat badan dan boleh me- rencat nafsu makan.

Bahan aktif HCA di ekstrak daripada kulit Gar- cinia Cambogia khalan salinfik membolehkan HCA mengurangkan aktiviti pen- ting enzim ATP-citrate lyase dalam metabolisme lemak.

HCA juga meningkatkan penghasilan hormon so- rotonin di otak. Peningkatan jumlah serotonin di otak menyebarkan serotonin ke seluruh badan, seterusnya merencat nafsu makan.

Ia juga dikaitkan dengan khasiat perubatan dalam mengawal paras kolesterol serta memawal besom- bakan gula dalam badan. Bagi perubatan tradisional air

rebusan asam gelugor di percayai mengurangkan berat badan. Berasam gelugor dipercayai berimplak sebagai bahan yang boleh mengurangkan berat badan dan boleh me- rencat nafsu makan.

rebusan asam gelugor di percayai mengurangkan berat badan. Berasam gelugor dipercayai berimplak sebagai bahan yang boleh mengurangkan berat badan dan boleh me- rencat nafsu makan.

Bahan aktif HCA di ekstrak daripada kulit Gar- cinia Cambogia khalan salinfik membolehkan HCA mengurangkan aktiviti pen- ting enzim ATP-citrate lyase dalam metabolisme lemak.

HCA juga meningkatkan penghasilan hormon so- rotonin di otak. Peningkatan jumlah serotonin di otak menyebarkan serotonin ke seluruh badan, seterusnya merencat nafsu makan.

Ia juga dikaitkan dengan khasiat perubatan dalam mengawal paras kolesterol serta memawal besom- bakan gula dalam badan. Bagi perubatan tradisional air

rebusan asam gelugor di percayai mengurangkan berat badan. Berasam gelugor dipercayai berimplak sebagai bahan yang boleh mengurangkan berat badan dan boleh me- rencat nafsu makan.

dunia Garcinia Cambogia dan kumpulan yang me- rima ekstrak 2,000 miligram tingi Garcinia Cambogia atau 150mg HCA selama 12 ming- gu.

Hasil menunjukkan tiada kesan dalam penurunan be- rat badan antara kumpulan yang menerima placebo dan kumpulan yang meneri- ma suplemen yang mengun- dung HCA.

Pada 2011 pula, berla- pai kajian mengumpukan hasil daripada 12 kajian klinikal berkaitan kwan- tifikasi Garcinia Cambogia dalam mengurangkan berat badan memberi kesimpulan kesan pemberian berat badan es- trak Garcinia Cambogia ti- dak ketara.

Hasil kajian menun- jukkan 0.8kg atau satu pe- ratu penurunan berat badan dalam kumpulan yang menerima placebo, manakala kumpulan yang menerima ekstrak Garcinia Cambogia menunjukkan penurunan berat badan sebanyak 1.5kg.

Hasil kajian menun- jukkan 0.8kg atau satu pe- ratu penurunan berat badan dalam kumpulan yang menerima placebo, manakala kumpulan yang menerima ekstrak Garcinia Cambogia menunjukkan penurunan berat badan sebanyak 1.5kg.

menerima ekstrak Garcinia Cambogia berbanding kupa- polan peserta menerima pla- cebo.

Kesan terhadap penur- nan paras kolesterol tubuh juga gagal dibuktikan dalam kajian klinikal. Dalam ka- jian ini, peserta diberikan suplemen Garcinia Cambogia selama 60 hari. Hasil kajian menunjukkan tiada perbe- zaan ketara terhadap paras kolesterol tidak baik (LDL) mahupun paras kolester- ol baik (HDL) dalam tubuh.

NASIHAT BUAT PENGGUNA

Bagi pengguna yang menggunakan produk ini untuk kesihatan yang me- ngandung Garcinia Cam- bogia perlu berhati-hati kerana ia berkongsi kuan- tum mempunyai interaksi dengan ubat ubatan.

Antara ubat ubatan yang berkongsi kuan- tum mempunyai interaksi dengan Garcinia Cambogia adalah:

- 1. Ubat-ubatan yang mengurangkan paras kolesterol.
- 2. Ubat-ubatan yang mengurangkan paras gula darah.
- 3. Ubat-ubatan yang mengurangkan paras tekanan darah.
- 4. Ubat-ubatan yang mengurangkan paras berat badan.
- 5. Ubat-ubatan yang mengurangkan paras nafsu makan.
- 6. Ubat-ubatan yang mengurangkan paras metabolisme lemak.
- 7. Ubat-ubatan yang mengurangkan paras serotonin.
- 8. Ubat-ubatan yang mengurangkan paras nafsu makan.
- 9. Ubat-ubatan yang mengurangkan paras metabolisme lemak.
- 10. Ubat-ubatan yang mengurangkan paras serotonin.

Antara ubat ubatan yang berkongsi kuan- tum mempunyai interaksi dengan Garcinia Cambogia adalah:

- 1. Ubat-ubatan yang mengurangkan paras kolesterol.
- 2. Ubat-ubatan yang mengurangkan paras gula darah.
- 3. Ubat-ubatan yang mengurangkan paras tekanan darah.
- 4. Ubat-ubatan yang mengurangkan paras berat badan.
- 5. Ubat-ubatan yang mengurangkan paras nafsu makan.
- 6. Ubat-ubatan yang mengurangkan paras metabolisme lemak.
- 7. Ubat-ubatan yang mengurangkan paras serotonin.
- 8. Ubat-ubatan yang mengurangkan paras nafsu makan.
- 9. Ubat-ubatan yang mengurangkan paras metabolisme lemak.
- 10. Ubat-ubatan yang mengurangkan paras serotonin.

nyai interaksi dengan Gar- cinia Cambogia adalah ubat ubatan dalam rawatan asma, ubat kencing ma- nis, termasuk insulin, ubat suplemen zat besi dalam rawatan kekurangan besi da- rah merah, ubat taburan sa- lah ubat dalam rawatan pok- trik, ubat daripada kum- pulan statin untuk rawatan menurunkan paras kolesterol dan ubat warfarin untuk mencairkan darah.

Bagi ibu yang mengun- dung asam meyoavukan bayi dan pesakit yang mempunyai masalah buah pinggang dinasihatkan agar tidak mengambil suple- men mengandungi Garcinia Cambogia ini.

Selainnya orang awam mempunyai selatung per- tanyaan dan berkenaan ubat ubatan, anda boleh bertanya kepada mana-mana ahli farmasi atau menghubungi di Pusat Pengajian Farmasi Kebangsaan di tahun 1970 AS-6722. Kami sedia mem- bantu.

Selainnya orang awam mempunyai selatung per- tanyaan dan berkenaan ubat ubatan, anda boleh bertanya kepada mana-mana ahli farmasi atau menghubungi di Pusat Pengajian Farmasi Kebangsaan di tahun 1970 AS-6722. Kami sedia mem- bantu.

Selainnya orang awam mempunyai selatung per- tanyaan dan berkenaan ubat ubatan, anda boleh bertanya kepada mana-mana ahli farmasi atau menghubungi di Pusat Pengajian Farmasi Kebangsaan di tahun 1970 AS-6722. Kami sedia mem- bantu.

Disedikan oleh Mohd Dzichan Mustapa (Ketua Penselenggara Kanan Bahagian Perkhidmatan Farmasi)



Tiada bukti ganja baik untuk perubatan

Penggunaan ganja atau kanabis direkodkan dalam sumber-sumber sejak ribuan tahun lampau. Pada zaman dahulu, selain menjadi ubat pelali, ia juga digunakan dalam ritual magian dan spiritual.

Akibat kesan khayal ganja, penggunaannya pada zaman kuno dikaakan berapaya memal maha depan dan melibat perkara ghaib apabila ia digunakan seawaktu bermeditasi.

Kesan khayal ganja berpunca daripada kesan psikotikif bahan aktif di dalam ganja yang dikenali sebagai tetrahydrocannabinol. Bahan ini boleh mendarikan kesan yang pelbagai kepada manusia.

Pada dos tertentu, ia boleh menyebabkan kesakitan, depresi kepada sistem pemikiran manusia. Kesan depresi ini akan menyebabkan sistem saraf manusia direndahkan. Keadaan ini akan membiatkan perasaan tenang dan mengantuk kepada penggunaannya.

Pada dos yang lebih

tinggi, bahan aktif itu akan menyebabkan halusinasi kepada pengguna. Kesan halusinasi ini akan menyebarkan pengguna terpisah daripada dunia nyata dan mereka terkediri di antara alam realiti dan alam khayal. Kesan ini boleh menimbulkan rasa keseronokan atau euphoria yang seterusnya akan menyebabkan ketagihan.

Ketika ini, beberapa pihak dalam negara ini mencarakan hasrat mereka supaya penggunaan ganja dibenarkan. Alasan yang diberikan adalah ganja mempunyai khasiat perubatan yang berupaya menyembuhkan pelbagai jenis penyakit. Namun, selepas diperhalusi, didapati wujud kekeliruan dalam pemahaman mereka terhadap penggunaan ganja bagi tujuan perubatan.

Terma "medical marijuana" atau ganja bagi tujuan perubatan merupakan tabiran berbeza di antara pengkaji sains dan perubatan dan juga orang awam.

Dalam dunia sains, medicinal marijuana adalah ubatan yang mengandungi bahan aktif ganja seperti cannabinol yang dihasilkan selepas wujud bukit kukuh melalui kajian makmal dan klinikal yang menunjukkan ia boleh mendarikan faedah perubatan terhadap pesakit.

Ubatan ini dikelaskan sebagai penggunaan, dan keselamatan dan kawalan terhadap kesan sampingan. Ubatan ini perlu dipreskripsikan oleh doktor dan penggunaannya perlu diawasi bagi memastikan kesan sampingannya terjamin.

Bagaimanapun, bagi sebarang pihak, taliran bagi terma ini adalah berbeza. Mereka beranggapan, ganja dalam bentuk asid atau ekstraknya yang diguna pakai dengan cara sedutan atau di makan dengan hasrat untuk mendarikan kesan positif terhadap kesihatan. Namun, dakwaan ini belum dapat dibuktikan melalui kajian makmal dan klinikal.

Selain itu, perkara ini adalah satu kesalahan jana-

yah berat seperti yang termahtub dalam Akta Dadah Berbahaya 1952. Penggunaan seperti ini mudah disalahgira dan bakal menyebarkan masalah kesihatan dan sosial yang serius.

Sesetengah pihak cuba memperkecilkan kesan sampingan ganja terhadap kesihatan dan kesan ketagihan ganja terhadap pengguna. Mereka berpendapat bahawa perubatan ganja adalah lebih besar daripada risiko penyalahgunaannya.

Bagaimanapun, mereka lupa bahawa ubatan berasaskan ganja sebenarnya diketik oleh dunia perubatan sekiranya ia dapat dibuktikan melalui kajian yang berkualiti. Ubatan ini digunakan di hospital dalam bentuk yang boleh merawat pesakit tanpa mendarikan kesan khayal yang boleh menyebabkan ketagihan dan kesan sampingan yang lain.

Mengikut kajian yang dijalankan di Amerika Syarikat pada 2013, lebih 800,000 penduduknya yang berumur 12 tahun dan ke-

atas mendapatkan rawatan disebabkan oleh ketagihan terhadap ganja.

Didapati 10 peratus daripada mereka yang menyahgunakan dadah berunsur ganja mempunyai ketagihan yang teruk. Kajian ini juga menunjukkan daripada 6.9 juta orang yang menyahgunakan dadah, 4.2 juta adalah penyalahgunaan dadah berunsur ganja.

Selain ketagihan, penyalahgunaan ganja juga dibuktikan melalui kajian perubatan yang berapaya mendarikan masalah psikologi dan mental terhadap penggunaannya.

Semakin lama penyalahgunaan itu berlaku, kesan kesihatan mental yang bakal diperolehi juga akan menjadi lebih teruk. Ada juga kajian yang menunjukkan penyalahgunaan itu bakal mendarikan kesan terhadap insentif pendidikan, keluarga dan masyarakat.

Desakan daripada kumpulan yang ingin meringkaskan penggunaan ganja bakal mendarikan masa-lah serius yang akan meny-

ebabkan kerugian terhadap negara. Masyarakat selanjutnya memulak dakwah begini bagi memastikan taraf kesihatan fizikal dan mental masyarakat ditingkatkan daripada masalah ketagihan yang baru.

Penggunaan ganja di kawasan bandar oleh Mu-zakarrah Jawatankuasa Fatwa Majlis Kebangsaan yang bersidang kali ke-

76 pada November 2006. Pengharaman ini sepatutnya menjadi dalil yang kuat bagi masyarakat Islam khususnya untuk menolak usahas-kertanya usaha mengalihkan penggunaan ganja di Malaysia.

Oleh yang demikian masyarakat seharusnya tidak tertipu dengan mereka yang ingin meringkaskan ganja untuk tujuan rekreasi tetapi berselindung di sebalik alasan perubatan. Orang awam boleh menghidungi Pusu Pang-gilan Farmasi Kebangsaan di 1 800 86 6722 sekiranya ingin bertanya mengenai ubat ubatan.

Disediakan oleh Fahmi Hassan Ketua Pendoang Pengarah Bahagian Perkhidmatan Farmasi Kementerian Kesihatan

Optimum kesan pil perancang



Satu pek pil perancang mengandung 21 atau 28 pil hormon. Wanita mengambil pil perancang mengandung 28 pil hormon akan mengambil pil pada masa sama setiap

Sekiranya kerap terlu-
pa mengambil pil per-
ancang mengikut aturan atau
pemberhentian pengam-
bilan pil perancang, mereka
mempunyai kebarang-
kalian untuk hamil kerana
kitaran haid dan ovulasi
akan kembali normal!

● Cara tindakan pil perancang

Oleh itu, penting me-
maklumkan kepada dok-
tor jika anda mengambil
pil perancang agar jenis
ubat sesuai diberikan dan
interaksi ubat dapat di-
elakkan.

Selain itu, muntah
dan cirit-birit juga me-
ngurangkan penyerapan
pil perancang dan soterus-
nya memberi kesan terba-

Tabiat mezekok semasa mengambil pil perancang boleh meningkatkan risiko mendapat penyakit jantung, justeru mereka tidak seharusnya menggunakan pil perancang jika mereka mempunyai sejarah rokok, mempunyai sejarah serangan angin ahmar atau strok dan sakit jantung.

Wanita perlu mendapatkan nasihat pakar dahulu bagi memastikan cara merancang keluarga sesuai dan memilih jenis pil perancang yang tepat.

Sekiranya mempunyai pertanyaan berkenaan ubat, anda boleh bertanya kepada ahli farmasi atau menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Ke-
bangsaan di talian 1800-88-6723.

Disediakan oleh Nural Nasrah Mohd Ariffin (Pegawai Farmasi, Klinik Kesihatan Luyang, Sabah)

• Kesimpulan
Kesejahteraan pili pe
rancang berbeza antara

• Kesimpulan

Disediakan oleh Nural Nasrah Mohd Ariffin (Pegawai Farmasi, Klinik Kesihatan Luyang, Sabah)



Penyakit

tuberculosis atau tibi yakni batuk kering adalah penyakit berjangkit yang paling awal direkodkan dalam sejarah. Puncanya disebabkan bakteria *Mycobacterium tuberculosis* yang disebarkan melalui udara.

Salinis mengesan kewujudan bakteria yang menyebabkan penyakit ini pada fosil manusia Mesir sekitar 460 tahun sebelum Masihi.

Di Malaysia, penyakit itu banyak meragut nyawa sekitar 1945 hingga 1957 kerana pada ketika itu tiada rawatan berkesan untuk merawat penyakit ini. Nasib pesakit tibi pada waktu itu sangat malang kerana dikuaranthin dan hanya diberikan makanan berkhasiat untuk menguatkan tubuh.

Selapas rawatan yang sesuai diemul, kerajaan menjalankan Program Kebangsaan Pencegahan

Penyakit Tibi bertujuan menurunkan jumlah pesakit yang dijangkiti tibi. Hasilnya, program ini berjaya menurunkan bilangan kes penyakit tibi sehingga pada kadar yang sangat memberrangsangkan.

Bagaimanapun, jangkaan penyakit tibi kembali memular dan meningkat semula sejak 1995 sehingga kini. Mengikut statistik, jumlah kes tibi yang dilaporkan adalah sebanyak 24,711 kes pada 2014. Dari pada jumlah itu, 1,603 kes berakhir dengan kematian.

Situasi ini sangat membimbangkan dan boleh menjadi ancaman kepada kesihatan masyarakat. Oleh itu, Kementerian Kesihatan mengambil langkah proaktif bagi mengelakkan situasi ini bertambah teruk. Kempen kesedaran dan promosi kesihatan berkaitan pesakit tibi dijalankan di

seluruh Malaysia. Namun, untuk mengawal pemuliharaan pesakit ini, pesakit tibi sendiri perlu memainkan peranan yang sangat penting. Pesakit tibi perlu patuh kepada rawatan yang diberikan. Walaupun jangka masa rawatan pesakit ini lama, kepatuhan terhadap pengambilan ubat akan memberikan kesan yang baik bukan sahaja kepada pesakit malah kepada masyarakat umum.

Bagi meningkatkan kepatuhan ubat, penting untuk ahli kesihatan terutama ahli farmasi untuk memberikan maklumat yang betul dan tepat kepada pesakit. Pesakit perlu faham jenis ubat yang diberikan dan juga fungsi ubatan. Kebiasaan yang tinggi terhadap rawatan akan mempengaruhi ngaruh tahap kepatuhan pesakit kepada rawatan

yang diberikan. Pesakit perlu berkomunikasi secara aktif dengan ahli farmasi agar pemerhatian terhadap rawatan dapat difahami dengan jelas jenis ubat yang diberikan kebiasaannya dalam bentuk gabungan lebih daripada satu jenis ubat.

Justeru, pesakit perlu mengetahui apakah yang bakal mereka alami selepas mengambil ubat untuk rawatan tibi ini. Antara ubat yang biasa diberikan adalah Ethambutol, Pyrazinamid, Isoniazid dan Rifampicin sebagai rawatan intensif. Bagi rawatan senagaraan pula, ubat seperti Isoniazid dan Rifampicin akan diberikan.

Antara kesan sampingan biasa bagi setiap jenis ubat adalah seperti berikut:

■ Isoniazid (menyebabkan rasa letih dan mual. Ia juga boleh menyebabkan

kan rasa kebas-kebas pada tangan dan kaki, namun boleh dirawat dengan ubat Pyridoxine) ■ Rifampicin (bertindak balas dengan pelbagai ubat lain menyebabkan air liur, air kencing dan petuh bertukar menjadi oren atau merah. Namun, keadaan ini adalah normal dan tidak berbahaya) ■ Ethambutol (menyebabkan gangguan pada penglihatan, perlu segera beritahu doktor atau ahli farmasi secepat mungkin)

■ Pyrazinamid (menyebabkan rasa letih dan mual serta berisiko menyebabkan ruam dan sakit sendi) Bagi meningkatkan tahap kepatuhan pesakit terhadap rawatan ubat tibi, kaedah pemantauan langsung (DOT) diamalkan pada peringkat awal rawatan. Pengambilan ubat tibi akan

dipantau secara harian bagi memastikan pesakit tidak culas dengan rawatan ubat tibi. Kaedah ini terbukti meningkatkan keberkesanan rawatan dalam usaha menghapuskan jangkitan tibi.

Ketidakpatuhan terhadap rawatan tibi akan menjelaskan pesakit dan menyebabkan masalah kerintangan ubat tibi berlaku. Sekiranya kurian tibi tidak dihapuskan sepenuhnya, risiko untuk penyakit menjadi lebih teruk adalah sangat tinggi. Akibatnya, mereka perlu menukar rawatan kepada ubat yang lain bagi mengatasi masalah ini.

Sekiranya ada pertanyaan berkaitan ubat, hubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan di talian 1800 88 6722 untuk bertanya kepada ahli farmasi yang bertugas.

Disedekahkan oleh Fahmi Hassan (Ketua Penolong Penguasa Bahagian Perkhidmatan Farmasi Kementerian Kesihatan)

MAKLUMAT KESIHATAN DI HUJUNG JARI



ngan ini berbeza dari segi kepadatan maklumat dan istilah perubahan yang selalunya tidak difahami orang awam.

Oleh itu, Kementerian Kesihatan (KKM) melaksanakan beberapa inisiatif untuk menyampai maklumat tepat berkenaan ubat dan kesihatan melalui beberapa laman web yang didasarkan khusus untuk rakyat Malaysia.

- Portal MyHealth <http://www.myhealth.gov.my>
- Portal Rasmi Bahagian Perkhidmatan Farmasi <http://www.pharmacy.gov.my>
- Kenali Ubat Anda <http://www.knowyourmedicine.gov.my>
- The Malaysian Medical Gazette <http://www.mmgazette.com>

Portal MyHealth ialah usaha sama Bahagian Pendidikan Kesihatan, KKM dengan Multimedia Super

Corridor (MSC). Bermoto "Tepat, Terkini dan Berkualiti", portal ini mengenhakan maklumat isu kesihatan bayi dan kanak-kanak, remaja, dewasa, warga emas, pemakanan, ubat-ubatan, pergigian, kesihatan mental dan sebagainya.

Maklumat dalam portal ini ditulis oleh profesional dalam bidang kesihatan dalam bahasa kebangsaan dan sentiasa dikemas kini.

Menariknya, portal ini bersifat interaktif kerana ada kuz dan permatn untuk golongan dewasa dan kanak-kanak serta animasi dan video berkenaan penjagaan kesihatan dan cara pengambilan ubat yang betul. Semuanya boleh didapati di dalam menu Galeri Media.

Portal MyHealth juga didapati dalam aplikasi telefon pintar yang boleh di muat turun secara percuma. Selain itu, pengguna boleh mendapatkan informasi se-

masa isu kesihatan dengan mengikuti laman Facebook, Twitter dan Instagram myhealthkkm.

Melalui Portal Rasmi Bahagian Perkhidmatan Farmasi (BPF) KKM, pengguna boleh membuat pertanyaan mengenai ubat-ubatan, menyemak iklan yang diluluskan Lembaga Iklan Ubat dan mendapatkan informasi terkini produk yang disahkan mengandungi bahan terlarang di dalam menu e-Perkhidmatan.

Kenali Ubat Anda ialah portal rasmi BPF yang disasarkan khas untuk pengguna. Melalui portal ini, pengguna boleh mendapatkan maklumat terperinci mengenai ubat-ubatan dalam bahasa Melayu di dalam menu Info Sihati dan mengenalikan ubat yang di dalam menu Pengenalan.

Selain itu, ada juga pautan untuk aduan produk, pertanyaan ubat-ubatan dan carian maklumat produk yang berdaftar dengan KKM di dalam menu Perkhidmatan Online.

The Malaysian Medical Gazette ialah terbitan maya oleh Malaysian Integrated Medical Professionals Association (MIMPA), sebuah organisasi bukan kerajaan (NGO). Bagaimanapun, usaha ini mendapat sokongan KKM kerana ia bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan membantaras salah faham orang awam berkenaan isu kesihatan semasa.

Sebahagian besar tenaga kerja penerbitan ini terdiri membabitkan pakar perubatan, pegawai pergigian, pegawai fisioterapi dan pegawai farmasi KKM. Artikel ditulis dalam bahasa Melayu dan Inggeris dan turut dikongsi melalui laman Facebook mereka.

Selain melalui laman web berkenaan, pertanyaan

lanjut mengenai ubat-ubatan boleh diajukan secara terus kepada Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (NPCC) yang beroperasi setiap Isnin hingga Jumaat dari jam 8 pagi hingga 5 petang di talian bebas tol 1800-88-6722.

Walaupun pengguna masa kini mempunyai kelebihan akses terhadap maklumat kesihatan berkualiti, semasa dan khusus untuk rakyat Malaysia, harus diingatkan maklumat yang diperoleh tidak dapat menggantikan pemeriksaan kesihatan dan diagnosis oleh pakar perubatan.

Pengguna dinasihatkan untuk menjalani pemeriksaan kesihatan terlebih dahulu, mengetahui diagnosis dan mendapatkan maklumat lanjut mengenai penyakit dan ubat-ubatan melalui medium yang disediakan, iaitu melalui pengguna bijak.

Disediakan oleh
Zuhailah Mohd Shafawi
(Pegawai Farmasi Jabatan Kesihatan Negeri Selangor)

PANDUAN AMBIL UBAT KETIKA MENYUSU

UBAT

Secara amnya, kebanyakan ubat selamat digunakan oleh ibu yang menyusu bayi. Namun, pemantauan perlu dilakukan terhadap bayi sekiranya ibu mengambil sesetengah jenis ubat bagi memastikan kesan sampingan tidak berlaku.

Ubat yang diambil akan diserap masuk ke dalam sistem peredaran darah. Kemudian ia akan melekat kepada protein (albumin) atau bebas terlarut dalam plasma darah. Kadar resapan ubat ke dalam susu ibu bergantung sama ada ubat yang diambil oleh ibu memiliki kadar pelepasan terhadap protein plasma yang tinggi atau rendah.

Ubat yang melekat kepada protein plasma

dalam peredaran yang tinggi adalah kurang atau susah untuk memasuki ke dalam susu ibu. Sesuatu ubat akan dianggap melekat kepada protein dalam peredaran yang tinggi, sekiranya pelepasan ubat yang melekat kepada protein plasma melebihi 90 peratus.

Penyusuan perlu dihentikan buat sementara waktu bagi ibu yang mengambil ubat untuk rawatan kanser atau kemoterapi (Antimetabolites) dan bahan radioaktif dalam ubat radiofarmaseutikal. Penyusuan boleh disambung semula selepas satu tempoh masa yang selamat apabila ubat itu tidak lagi diambil.

Ada beberapa jenis ubat jika diambil aktiviti penyusuan boleh diteruskan, namun sedikit pemantauan perlu dilakukan. Contoh

ya kesan sampingan ubat mungkin berlaku kepada bayi apabila ibu mengambil sesetengah jenis ubat psikotrik atau ubat anti epilepsi. Kesan sampingan ini mungkin menyebabkan bayi lethargik atau mengantuk.

Selain itu penyusuan juga boleh diteruskan oleh ibu jika mengambil ubat seperti Chloramphenicol, Tetracyclines, Metronidazole atau antibiotik daripada kumpulan Quinolone seperti Ciprofloxacin. Bagaimanapun mereka digalakkan menggunakan ubat alternatif jika ada.

Bagi ibu yang menyusu bayi dan perlu menggunakan ubat seperti Sulfonamides, Dapsone, Sulfamethoxazole Trimethoprim atau Sulfadoxine Pyrimethamine (Fansidar) pula, pemantauan terhadap

bayi perlu dilakukan kerana kemungkinan ubat itu boleh menyebabkan demam kuning atau jaundice kepada bayi.

Seterusnya ada juga ubat yang diambil boleh merencat atau mengurangkan penghasilan susu ibu seperti hormon estrogen (termasuk pil perancang yang mengandung estrogen), ubat diuretik Thiazide dan Ergometrine. Justeru penggunaan ubat alternatif adalah digalakkan dalam kalangan ibu yang menyusukan bayi.

Ada ubat yang selamat digunakan ketika penyusuan bayi jika digunakan pada dos normal contohnya ubat tahan sakit dan ubat demam seperti Paracetamol, asid Acetylsalicylic dan Ibuprofen. Bagaimanapun penggunaan ubat ini dinasihatkan hanya untuk jangka masa

yang singkat. Penyusuan bayi juga boleh diteruskan bagi penyusuan pada dos normal ubat antibiotik seperti Ampicillin, Amoxicillin, Cloxacillin dan Penicillins jenis lain, Erythromycin, ubat untuk rawatan batuk kering, ubat kusta, ubat antimalaria (kecuali Mefloquine, Fansidar), ubat cacing dan ubat untuk rawatan jangkitan kulat.

Begitu juga untuk penggunaan ubat asma, Corticosteroids, ubat antihistamin, ubat antifasid, ubat diabetes, kebanyakan ubat darah tinggi, Digoxin, nutrien dan makanan tambahan seperti lodin, zat besi dan vitamin boleh digunakan pada dos normal oleh ibu yang menyusukan bayi.

Maklumat yang dinyatakan dalam artikel ini tidak mukramad dan tidak

terhad terhadap apa yang dipaparkan sahaja. Hanya sebagai rujukan ringkas kepada ibu yang menyusukan bayi dan dalam masa sama mengambil ubat tertentu.

Pengguna digalakkan merujuk ahli farmasi atau doktor jika ada kemusykilan berkaitan ubat-ubatan yang diambil ketika menyusukan bayi.

Sekiranya orang awam mempunyai sebarang pertanyaan am berkenaan ubat-ubatan, anda boleh bertanya kepada mana-mana ahli farmasi atau menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan di talian 1800-88-6722. Kami sedia membantu.

Disediakan oleh Khalirul Naim Zainal Abidin (Klinik Kesihatan Lembah Klau, Raub, Pahang)

PASTIKAN UBAT OTC BERDAFTAR DENGAN KKM

UBAT

Ubat 'over the counter' (OTC) atau dikenali juga sebagai ubat am boleh dibeli tanpa preskripsi doktor. Ubat ini boleh didapati di farmasi ko-

muniti atau kedai runcit dan biasanya digunakan untuk melegakan demam, sakit, batuk, sembelit, cirit-birit, gatal dan gastrik.

Contoh ubat OTC ialah paracetamol untuk demam dan sakit, pil arang teraktif (activated charcoal) untuk cirit-birit dan krim antikulat untuk jangkitan kulat.

KENAPA UBAH UBAT OTC?

Kajian yang dijalankan dalam kalangan masyarakat bandar di Malaysia mendapati ubat OTC yang paling banyak digunakan adalah vitamin dan suplemen, diikuti ubat tahan sakit, ubat batuk dan selesema. Menurut kajian ini, masyarakat bandar mendapatkan ubat OTC dari farmasi komuniti.

Antara sebab mereka menggunakan ubat OTC kerana ia boleh digunakan

untuk masalah kesihatan ringan dan tidak serius, mudah didapati dan digunakan serta menjimatkan masa berbanding perlu berjumpa doktor untuk sesi konsultasi.

KESEAN ADVERSE UBAT OTC

Oleh kerana ubat OTC dianggap sebagai ubat am dan mudah didapati, ramai beranggapan ia selamat untuk digunakan. Namun demikian, ubat OTC juga boleh mendatangkan kesan tidak ditingi jika digunakan dengan cara yang tidak betul.

Kesan tidak ditingi ini dikenali sebagai kesan adverse. Kesan adverse adalah kesan buruk yang hadir selepas menggunakan ubat. Kesan adverse meliputi kesan sampingan, kesan alahan dan interaksi antara ubat dengan ubat, ubat dengan makanan atau ubat dengan penyakit.

Kaji selidik dalam kalangan pengguna di Amerika Syarikat mendapati satu pertiga mengambil lebih daripada dos yang disarankan

kerana percaya dos yang lebih akan meningkatkan keberkesanan ubat OTC yang diambil. Amalan ini boleh mendedahkan pengguna kepada kesan mudarat ubat.

Sebagai contoh, antara ubat yang paling kerap digunakan adalah paracetamol untuk demam dan tahan sakit. Paracetamol juga boleh didapati di dalam lain-lain campuran bersama ubat preskripsi seperti ubat selesema dan ubat rehatkan otot.

Pengambilan secara serentak atau tidak melebihi had selamatnya iaitu 4,000 miligram (mg) dalam tempoh 24 jam boleh mendatangkan kemudaratan kepada pengguna.

Selain itu, terdapat juga ubat OTC yang disalahgunakan. Seperti contoh, ubat untuk masalah sembelit atau julus kerap disalahgunakan oleh individu yang ingin menguruskan badan.

Penggunaan julus tanpa kawalan dalam jangka masa lama boleh mengurangkan kecukupan pengeluaran

usus dan keadaan ini boleh memburukkan lagi masalah sembelit.

PANDUAN PENGUNAAN UBAT OTC

1. Gunakan ubat OTC jika perlu dan hadkan penggunaan dalam jangka masa pendek atau yang bersesuaian.

2. Ikut label ubat atau ikut dos seperti diarahkan dan jangan menggandakan dos atau menggunakan ubat lebih daripada jangka masa yang dicadangkan.

3. Pastikan anda betul-betul mengetahui dan memahami kandungan ubat dan perhatikan jika terdapat sebarang peringatan dan kesan sampingan yang mungkin berlaku seperti mengantuk.

4. Jika anda mengambil lebih daripada satu ubat OTC, pastikan kandungan-nya berlainan kerana anda mungkin terdedah risiko penggunaan dos secara tidak sengaja.

5. Sila berbincang dengan doktor atau ahli farmasi jika anda mengambil ubat

preskripsi lain. Dikhuatiri ubat ini akan mendatangkan interaksi dan kesan sampingan.

6. Ambil tahu tentang sebarang alahan yang pernah dialami (jika ada) terhadap ubat preskripsi atau ubat OTC agar kesan adverse tidak berulang.

7. Sila rujuk kepada doktor atau ahli farmasi sebelum makan sebarang ubat OTC jika anda mengalami status kesihatan yang spesifik seperti kehamilan, menyusukan anak dan kekurangan enzim glucose-6-phosphate dehydrogenase (G6PD).

8. Apabila memberi ubat kepada kanak-kanak, pasti gunakan alat pengukur seperti picagari untuk mendapatkan dos yang tepat.

9. Jangan ambil ubat OTC pada waktu yang sama dengan suplemen seperti vitamin dan mineral kerana dikhuatiri berlaku interaksi atau ketidakberkesanan ubat.

10. Jika gejala sesuatu penyakit tidak beransur pulih atau anda mengalami

kesan yang luar biasa, sila rujuk kepada ahli profesional kesihatan secepat mungkin untuk mendapatkan konsultasi lanjut berkaitan masalah yang dialami.

Sebagai peringatan, sebelum mengambil ubat OTC, pengguna perlu memastikan ubat berdaftar dengan KKM. Kesihatan status pendaf-taran ubat boleh disemak menerusi laman sesawang www.bpfk.gov.my.

Sebarang pertanyaan am berkenaan ubat-ubatan boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan di talian 1800-88-6722. Jika terdapat sebarang aduan berthubung penjualan ubat-ubatan, pengguna boleh menghubungi Bahagian Penguatkuasa Farmasi, Kementerian Kesihatan Malaysia di talian 03-78413200 atau mana-mana pejabat Cawangan Penguatkuasa Farmasi Negeri.

Disedikan oleh Zanariah Abu Bakar (Pegawai Farmasi Jabatan Kesihatan Negeri Johor)

BACA LABEL SETIAP KALI SEBELUM AMBIL UBAT

UBAT

Pengambilan ubat

adalah perkara tidak dapat dielakkan pada semua peringkat umur. Terutamanya warga emas, apabila usia seseorang itu meningkat, tahap kecekapan fizikal serta sistem imun badan turut menurun dan warga emas lebih terdedah kepada penyakit.

Justeru, golongan ini lazimnya memerlukan ubat untuk merawat penyakit akut, mengawal dan juga mencegah penyakit kronik.

Ubat yang kerap digunakan warga emas dalam rawatan penyakit kronik adalah ubat tekanan darah tinggi, ubat kencing manis, ubat sakit jantung dan ubat untuk menurunkan paras kolesterol.

Ubat berkenaan perlu diambil dalam satu jangka masa tertentu untuk memastikan kesan terapeutik ubat tercapai. Terdapat beberapa tip dicadangkan kepada warga

emas semasa mengambil ubat.

Amara tip, warga emas dinasihat untuk membaca label setiap kali sebelum mengambil ubat mereka. Langkah ini adalah penting untuk memastikan ubat yang diambil adalah betul dan mengikut arahan yang ditetapkan.

Selain itu, label yang dibekalkan kepada warga emas hendaklah ditulis dengan jelas dan mudah difahami. Warga emas juga digalakkan untuk mengambil ubat mereka di tempat yang terang. Keadaan ini dapat mengelakkan kesilapan akibat penglihatan yang kabur.

Warga emas juga dinasihat untuk tidak berkecuali ubat dengan orang lain walaupun gejala penyakit yang dihadapi adalah serupa. Berkongsi ubat untuk merawat penyakit akut mahupun ubat untuk penyakit kronik adalah amalan yang berbahaya.

Ini kerana, ubat untuk

merawat penyakit akut dan kronik haruslah dibekalkan kepada pesakit bergantung kepada diagnosis sebenar yang diputarakan doktor.

Dos sesuatu ubat berbeza bergantung pada usia dan keadaan tubuh seseorang. Penyakit yang dialami dan rawatan yang diberikan mungkin berbeza dengan orang lain walaupun gejala penyakit yang dialami adalah seakan-akan sama. Berkongsi ubat hanya berlandaskan gejala penyakit yang sama mungkin boleh membawa kesan mudarat terhadap kesihatan.

Bagi mendapatkan kesan terapeutik ubat yang optimum, warga emas dinasihat untuk mengambil ubat pada masa yang sama setiap hari. Mengambil ubat pada masa yang sama setiap hari dapat memastikan ubat berada pada paras yang konsisten dalam badan.

Tambah lagi, mengambil ubat pada masa yang sama setiap hari dapat membantu meningkatkan kepatuhan

kepada pengambilan ubat. Masalah tidak ambil ubat pada masa yang ditetapkan mungkin mengakibatkan kesan terhadap rawatan penyakit terganggu.

Warga emas juga sering kali menghadapi masalah terlupe mengambil ubat. Masalah ini boleh ditangani dengan menggunakan kalendar atau alat bantuan mengingat (reminder).

Kebiasaannya, maklumat berkaitan masa pengambilan ubat dimasukkan terlebih dahulu dalam alat bantuan mengingat ini. Apabila sampai waktu untuk mengambil ubat, alat bantuan mengingat ini akan memberi peringatan dalam bentuk amaran bunyi.

Selain itu, warga emas juga digalakkan untuk mematuhi masa pengambilan ubat pada kalendar setiap kali selepas mengambil ubat. Melalui amalan ini, kesilapan gandaan dos dapat dielakkan dengan merujuk kepada catatan yang dibuat pada kalendar.

Terdapat juga warga

emas menghadapi masalah untuk mengenal ubat biji terutamanya bagi mereka yang menghadapi masalah strok atau lumpuh. Ahli keluarga dinasihatkan untuk berfikirang terlebih dahulu dengan ahli farmasi berkaitan alternatif bentuk dos ubat yang boleh digunakan.

Warga emas juga dinasihatkan agar prihatin terhadap kesan sampingan kerana sesetengah ubat boleh menyebabkan kekeliruan, pening, mengantuk dan sebagainya. Kesan sampingan ubat seperti ini boleh meningkatkan risiko terjatuh dalam kalangan warga emas.

Warga emas dinasihatkan juga untuk membawa anak, saudara atau rakan apabila menghadiri sesi temu janji dengan doktor dan ahli farmasi bagi membantu mereka memahami cadangan rawatan dan sebarang arahan yang diberikan oleh golongan profesional kesihatan yang merawat.

Sokongan dan kasih sayang daripada ahli keluarga seperti ini juga amat penting dalam aspek penjagaan kesihatan warga emas. Ahli keluarga digalakkan untuk turut serta dalam sesi kaunseling yang diberikan oleh ahli farmasi terutama dalam pengetahuan ubat yang memerlukan arahan bantuan seperti alat ubat sedut (inhaler) dalam rawatan asma dan alat suntikan insulin untuk rawatan kencing manis.

Sekiranya terdapat sebarang pertanyaan berkaitan tip penggunaan ubat dalam kalangan warga emas, penggunaan atau pesakit boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre - NPCC) di talian bebas 11800-88-6722 untuk mendapatkan maklumat lanjut.

Disiarkan oleh Siew Lee Jin (Ketua Penolong Pengarah, Bahagian Perkhidmatan Farmasi)

GARAM HIDRASI RAWATAN MUDAH CIRIT-BIRIT

UBAT

Menurut statistik Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO), cirit-birit adalah penyebab kematian kedua tertinggi dalam kalangan kanak-kanak bawah umur lima tahun. Kebanyakan kes kematian ini disebabkan oleh dehidrasi badan yang teruk berpunca daripada cirit-birit yang berpanjangan.

DEFINISI CIRIT-BIRIT

Cirit-birit adalah pengeluaran najis lembut dan berair tiga kali atau lebih dalam sehari atau pengeluaran najis yang lebih kerap berbanding keadaan normal seseorang.

Oleh itu, pengeluaran najis yang lebih keras dan berbentuk atau keras tetapi kerap tidak dikategorikan sebagai cirit-birit. Begitu juga dengan najis kanak-kanak yang masih menyusui badan, ia juga bukan cirit-birit walaupun najis berkecaian seperti berair.

Cirit-birit kebiasaannya adalah gejala bagi jangkitan saluran pencernaan yang disebabkan oleh bakteria, virus atau parasit. Pesakit yang mengalami cirit-birit akibat jangkitan akan mengalami rasa loya, muntah, muntah dan kekejangan otot perut.

Kebanyakan kes, terutama di negara membangun, amalan minum air yang tidak bersih adalah faktor utama cirit-birit berlaku. Selain itu, sistem sanitasi yang kurang berkhasiat juga menyebabkan jangkitan kepada risiko terkena cirit-birit. Kanak-kanak lebih berisiko mengalami masalah ini kerana sistem pertahanan dan perkuatan mereka yang masih belum matang sepenuhnya.

Bekalan air domestik yang tidak terawat dikawatir tercemar dengan mikroorganisma yang boleh menyebabkan cirit-birit. Bakteria seperti *Escherichia coli*, *Vibrio cholera*, *Shigella* spp, *Salmonella* spp dan *Campylobacter* spp antara bakteria yang diketahui boleh menyebabkan jangkitan saluran pencernaan.

KEPENTINGAN HIDRASI RAWATAN

Dehidrasi ialah perkara utama yang perlu diberi perhatian apabila kanak-kanak mengalami cirit-birit. Kanak-kanak yang mengalami cirit-birit akan kehilangan cecair badan dan elektrolit utama (natrium, klorida, kalium dan bikarbonat) melalui najis, muntah, peluh, air kencing

dan pernafasan. Apabila kehilangan ini berlaku secara berterusan dan tidak digantikan, dehidrasi akan berlaku.

Rawatan utama bagi kanak-kanak yang mengalami cirit-birit ialah mengembalikan status hidrasi. Garam hidrasi oral rehydration salt (ORS) digunakan bagi tujuan ini.

ORS mengandungi elektrolit utama dan sukrosa pada kepekatan yang rendah. Elektrolit berfungsi menggantikan cecair dalam badan manakala gula berkepekatan rendah yang ada dalam minuman ini membantu menambah tenaga. Secara umumnya produk komersial ORS di Malaysia dipasarkan dalam saiz pek 55g dan perlu dibancuh dalam 250ml air.

WHO menyarankan agar kanak-kanak bawah umur dua tahun diberikan dos sebanyak satu per em-pat hingga setengah cawan bancuhan ORS. Kanak-kanak yang lebih dewasa pula diberi sebanyak setengah hingga satu cawan bancuhan ORS. Bancuhan ORS digalakkan untuk diberi kepada pesakit setiap kali selepas membuang air besar atau muntah.

ORS seharusnya diberikan seawal mungkin apabila pesakit mula

memunculkan gejala cirit-birit. Namun begitu, dalam kes cirit-birit yang serius, ORS sahaja tidak mencukupi untuk mengembalikan status hidrasi. Pesakit dalam keadaan seperti ini perlu dirawat sebagai pesakit dan diberikan infusi cecair.

PENGUNAAN ANTIBIOTIK UNTUK MERAWAT CIRIT-BIRIT

Pendapat ramai menyatakan penggunaan antibiotik tidak diperlukan dalam kebanyakan kes cirit-birit. Kewajaran penggunaan antibiotik adalah perkara utama yang perlu dititikberatkan.

Peningkatan kekebalan bakteria pada antibiotik dan kepada jangkitan berganda (superinfection) menunjukkan bahawa keputusan memberikan antibiotik untuk pesakit cirit-birit perlu berdasarkan pemerhatian dan pemeriksaan menyeluruh oleh pihak doktor.

Secara umum, kanak-kanak yang mengalami gejala yang ringan dan mula sembuh daripada cirit-birit tidak perlu dirawat dengan antibiotik. Antibiotik adalah pilihan dalam kes cirit-birit yang lebih serius dan berpanjangan.

Selain itu, jenis

mikroorganisma yang menyebabkan jangkitan saluran pencernaan juga menentukan sama ada antibiotik diperlukan atau tidak. Sebagai contoh, antibiotik terbukti diperlukan bagi kes cirit-birit yang disebabkan bakteria jenis shigellosis spp dan kolera.

Schistiknya, bagi kes yang disebabkan oleh bakteria jenis *Escherichia coli* dan *Campylobacter* spp pula, penggunaan antibiotik masih belum jelas tetapi boleh digunakan jika beresesuaian.

UBAT-RAWATAN LAIN UNTUK RAWATAN CIRIT-BIRIT

Suplemen seperti zink juga diketahui boleh membantu kanak-kanak yang mengalami cirit-birit. WHO baru-baru ini mengalakkan kekurangan zink dalam badan dengan zink kanak-kanak terkena jangkitan saluran pencernaan.

Zink juga diperlukan dalam proses penghasilan protein dan sistem pertahanan badan. Dos yang dicadangkan ialah 20mg setiap hari untuk kanak-kanak enam bulan ke atas dan 10mg setiap hari bagi kanak-kanak berusia kurang enam bulan selama 10 hingga 14 hari.

Kajian terbaru juga menunjukkan pengambilan probiotik dalam dos yang tertentu boleh memberikan manfaat kepada kanak-kanak yang mengalami cirit-birit. Probiotik yang mengandungi strain seperti *Lactobacillus GG* dan *Saccharomyces boulardii* bagus merawat cirit-birit berair akut. Bagaimanapun, pakar berpendapat keberkesanan probiotik ini masih perlu dikaji dan probiotik bukan pilihan utama untuk rawatan cirit-birit.

Suplemen lain seperti probiotik dan zink pula boleh diambil untuk memberi kesan sinergi kepada rawatan utama yang diberikan. Cirit-birit harus diuruskan dengan baik dan wajar supaya pesakit dapat sembuh dengan segera dan terhindar daripada kemungkinan komplikasi.

Sebarang pertanyaan lanjut berkaitan ubatan, pesakit atau orang awam boleh menghubungi Pusat Pengigilgan Farmasi Kebangsaan (NPCC) melalui talian 1 800-88-6722.

Disedikan oleh Mohd Shahiri Abd Ghapar (Pengawal Farmasi Bahagian Perkhidmatan Farmasi, Jabatan Kesihatan Negeri Pahang)

MENANGKIS MITOS RAWATAN METHADONE

UBAT

Pemahaman kepada mitos ini adalah penting dalam menangkis stigma dalam kalangan pengguna dadah, ahli keluarga dan juga masyarakat terhadap awatan methadone.

Tindakan balas merta-
dome di dalam badan juga
berbeza dengan tidak
kian sedikit jika diambil
berbanding pengambilan
heroin atau morfin. Malah
pengambilan methadone
tidak akan menyebabkan
urin positif dan bebas da-
riapada tindakan penguat-
kuasaan pilak berkuasa.

Mitos: Pesakit methadone tidak mengambil sebarang dadah terlarang lain sebenarnya mem-

Fakta: Pesakit tidak mengetahui kepada methadone tetapi memerlukan rawatan methadone yang berterusan untuk mengekalkan status pemulihan. Methadone yang diambil dengan betul adalah selamat dan bermanfaat, bukan sebaliknya.

Mitos: Pesakit yang berada dalam rawatan methadone tidak boleh melakukan kerja berat dan menunjukkan prestasi kerja yang tidak baik.

Fakta: Pesakit methadone yang stabil mampu bekerja berat dengan prestasi kerja yang jauh lebih baik berbanding jika masih mengambil dadah. Pesakit methadone tidak akan mengalami sebarang lakuk atau khayal semasa

Maka perlu fokusnya berke-
Pesiakit ser-
kan keadaan
bagal norma
kerja sama
terlepas. Ka-
juikan pes-
yang stabil
koordinasi
tangan, tir-
respons da-
yang baik
normal ya

Fakta: 1
akan men-
putan gigit
daripada k
pengambi
banyaklah
mulut diso
penguran
air liur

Pesakit
dinasihati

...sakit boleh
...saja dengan baik,
...ing menyif-
...ing mereka se-
...al dan prestasi
...kali tidak
...hian mem-
...sakit metode
...punyal
...ata dengan
...ak balas
... perhatian
...erti individu
...ng lain.

Methadone tidak menyebabkan peningkatan tekanan darah, dan tulang. Satu tesan sampingan lain methadone pengeringan akibat oleh gan rembesan.

Setting
can agar media

Masalah pesakit mengalami sakit pinggang akibat sengat tulang mungkin disebabkan kesan glaukoma yang dialami pesakit dan bukan disebabkan oleh methadone. Pesakit perlu berjumpa dan berbincang dengan pegawai perubatan mengenai dos methadone yang mungkin tidak mencukupi.

Fakta: Methadone adalah obat yang selamat untuk digunakan bagi merawat masalah ketergantungan opioid dalam

Kajian menunjukkan bayi di dalam kandungan tidak mengalami sebarang kecacatan atau tumbesaran yang perlahan dalam tempoh pengambilan makanan oleh ibu. Pengambilan dadah terlarang secara berterusan ketika hamil akan lebih berisiko

Mitos: Sukar untuk memulai dan berhenti daripada rawatan methadone.

Fakta: Setiap pesakit yang ingin dimulakan rawatan methadone perlu disaring terlebih dahulu seperti pemeriksaan darah dan fungsi hati, prosedur penting bagi memudahkan pegawal perubahan methadone dos methadone yang selamat untuk diamat pesakit.

Disebabkan methadone adalah obat sintetik, dos yang diperlukan untuk rawatan adalah berbeda-beda bergantung pengambilan dos heroin atau morfin. Oleh itu saringan perubatan bendakalah dilakukan terlebih dahulu.

Pesakit metadone
berakali menjadi
ni rawatan sekurang-
kurangnya selama 12
bulan bagi memastikan
pesakit mendapat rawatan
yang berkesan. Selepas
tempoh itu, jika pesakit
yakini dengan pemulihan
mereka, pesakit dibe-
narikan untuk melakukan

Feibagel mitos ini adalah perkara yang sering diperkatakan dalam kalangan pesakit methadone dan pengguna dadah. Semua pemahaman yang lebih jelas berkaitan rawatan methadone dapat disampaikan kepada mereka yang memerlukan dan yang semoga ia menjadi permulaan kepada langkah pertama penagih yang ingin berubah kepada perkara yang lebih baik.

Sila hubungi klinik kesihatan atau hospital berhampiran jika ada sebarang pertanyaan mengenai program rawatan methadone atau sebarang pertanyaan lanjut berkaitan ubat-ubatan, pesakit atau orang awam boleh menghubungi Pusat Pengajian Farmasi Kebangsaan (SPCK) melalui talian 1 800-88-6722.

Artikel ini disediakan
Malsarah Wan Ahmad
Kamal (Pegawai Farmasi,
Klinik Kesihatan Taman
Medan)

BAHAYA SALAH GUNA MISOPROSTOL

UBAT

Kes penguguran kandu-
ngan secara haram
semakin meningkat dan
memerlukan perhatian
serius daripada semua pi-
hak. Lambakan penjualan
ubat bagi tujuan meng-
gugurkan kandungan
yang dilakukan secara
terbuka melalui laman
sosial amnya menjadi
penyumbang utama ke-
pada permasalahan ini.

Misoprostol adalah
ubat terkawal yang dise-
nakan sebagai racun
kumpulan B di bawah ja-
duel Pertama Akta Racun
1952. Ubat ini hanya bo-
leh dibekalkan oleh Ahli
Farmasi dengan pres-
kripsi daripada Pengamal
Perubatan Berdaftar.

Di Malaysia, ubat
misoprostol didaftarkan
dengan indikasi atau
untuk tujuan rawatan
penyakit ulser perut dan
duodenal.

Cara yang betul men-
gambil ubat misoprostol
adalah dengan memelan-
nya. Namun, dalam kes
mengugurkan kandu-
ngan, ubat ini disalahgu-
nakan oleh segelintir go-
longan wanita hamil lalu
dengan memasukkannya
ke dalam faraj.

Hanya dalam tempoh
tiga jam wanita itu akan
mengalami turun darah
dan keguguran kandu-
ngan boleh berlaku.

Penggunaan miso-
prostol tanpa nasihat atau
pengawasan daripada
doktor yang berrauliah
boleh membahayakan
wanita hamil kerana ubat
ini boleh menyebabkan
rahim pecah, kesakitan
pada bahagian pinggul,
pendarahan yang teruk

dan juga kematian.
Antara kesan sampi-
ngan penggunaan ubat
misoprostol yang dila-
porikan adalah kekejan-
gan otot, pening, loya,
muntah, cirit-birit dan
demam. Cara penggu-
naan misoprostol yang
salah juga boleh meny-
ebabkan kemungkinan
tinggi seseorang wanita
itu menjadi mandul.

Aktiviti penjualan mi-
soprostol melalui laman
sosial sangat membim-
bangkan. Bagaimanapun,
Kementerian Kesihatan
(KKM) sentiasa me-
antau semua laman
sesawang, media sosial
dan ruangan iklan di
Internet bagi menyekat
penjualan ubat ini secara
terbuka.

Orang ramai
dinasihatkan tidak
membeli ubat ini melalui

laman sosial atau daripa-
da orang perseorangan.
Selain tindakan ini men-
yalahi undang-undang,
ketulenan dan kesahihan
ubat juga turut diragui.
Pastikan tiada pembelian
ubat dibuat secara dalam
talian.

Penjualan ubat mi-
soprostol hanya boleh
dilakukan oleh syarikat
yang dilantik oleh peme-
rang pendaftaran. Ke-
menterian tidak pernah
melantik mana-mana
syarikat atau orang per-
seorangan sebagai ejen
bagi produk ubat-ubatan
yang didaftarkan.

Mengikut Akta Racun
1952, penjual yang di-
dapat bersalah menjual
ubat ini secara haram
akan diperuntukkan
hukuman denda tidak
melebihi RM3,000 atau
penjara tidak melebihi

setahun atau kedua-
duanya sekali.

Kementerian juga
menggalakan pelbagai
kempen dan program
pendidikan penggu-
na bagi meningkatkan
kesedaran masyarakat
berkaitan ubat. Perkara
ini penting bagi mema-
takan keselamatan dan
keselamatan pengguna
ubat sentiasa dilindungi.

Antara kempen yang
dijalankan secara berse-
rusan adalah Kempen
Kenali Ubat Anda. Kem-
pen ini dilaksanakan di
sekolah, hospital, klinik
dan tempat awam bagi
mendidik dan memberi
maklumat kepada ma-
syarak umum meng-
enal kepentingan mempe-
roleh atau membeli ubat
yang berdaftar dengan
kementerian.

Semua produk ubat

yang berdaftar dalam ne-
gara ini mempunyai dua
ciri utama bagi mema-
takan ia adalah daripada
sumber yang sah, iaitu
nombor pendaftaran
yang dikeluarkan Pihak
Berkuasa Kawalan Dadah
dan logo hologram KKM
pada kotak produk.

Sekiranya mempunyai
pertanyaan atau berke-
nalan ubat, anda boleh
bertanya pada mana-
mana ahli farmasi di
hospital, klinik kesihatan
dan farmasi komuniti
atau menghubungi Pusat
Panggilan Farmasi Ke-
bangsaan di talian 1800-
88-6722. Kami sedia
membantu.

Disedikan oleh Ha-
zlin Syafinar Hussein,
Bahagian Perkhidmatan
Farmasi, Jabatan Kesha-
tan Negeri Perlis

PERANAN UBAT TRADISIONAL DAN KOMPLIMENTARI

UBAT

Kebelekangan (ini banyak produk ubat berunsurkan tradisional dan komplimentari ada di pasaran. Namun apakah peranan ubat tradisional dan komplimentari dalam rawatan? Merujuk kepada Akta Perubatan 1971, ubat tradisional komplimentari ditakrifkan sebagai ubat ubatan yang diamalkan bersama, selain amalan perubatan atau pembedahan oleh pengamal perubatan berdaftar.

Pada umumnya ubat tradisional dan komplimentari berasal daripada bahan semula jadi dalam tumbuhan, haiwan atau bahan galian asas yang dipercayai boleh merawat penyakit atau mengekalkan kesihatan semula jadi sebagai ubat ubatan dalamalkan oleh setiap masyarakat secara turun temurun berdasarkan pengalaman dan pemerhatian yang dilakukan tanpa direkodkan secara rasmi.

Penemuan ini memberi sumbangan besar kepada sistem kesihatan. Kajian saintifik untuk mem-

buktikan keberkesanan bahan semula jadi dalam rawatan sesuatu penyakit banyak dijalankan di Malaysia.

Antaranya, ekstrak bahan aktif daripada daun pegaga didapati membantu menurunkan paras gula dalam darah. Bagaimanapun, pengguna harus tahu bahawa untuk membuat sebarang tuntutan sesuatu jenis ubat itu mempunyai indikator untuk merawat sesuatu penyakit, kajian saintifik sabaja tidak mencukupi.

Untuk membuktikan indikator sesuatu jenis ubat dalam merawat penyakit, kajian klinikal harus dijalankan. Selepas lengkap semua kajian lalu kajian saintifik dan klinikal, sudah terbukti berkesan untuk merawat sesuatu penyakit, barulah ubat itu dibenarkan membuat tuntutan perubatan berdasarkan indikator yang disahkan.

Ubat tradisional dan komplimentari semakin mendapat perhatian pengguna kerana kos yang murah, senang didapati selain keberkesanan promosi oleh pengguna ubat ubatan ini.

Ubat tradisional ba-

nyak dikomersialkan dan boleh didapati dalam bentuk pil, serbuk, cecair dan pekat. Oleh itu, semua ubat tradisional perlu didaftarkan dengan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM).

Tujuan pendaftaran ini untuk menjamin kualiti dan keselamatan ubat dari segi kandungan mikrobakteria dan logam berat seperti kadmium, plumbum dan merkuri supaya berada di tahap dibenarkan.

Nombor pendaftaran akan diperoleh selepas ubat didaftarkan. Ubat tradisional akan ditanda huruf T di hujung nombor pendaftaran. Sebagai contoh MA120924420T.

Semak nombor pendaftaran ini sebelum membeli sesuatu ubat. Walaupun ubat tradisional dan komplimentari berasal daripada sumber bahan semula jadi, tidak bermakna ia selamat dan tiada kesan sampingan kepada pengguna.

Pada kebiasaannya, kesan sampingan ini adalah untuk tempoh singkat seperti cirit, biri dan gatal. Sekiranya kesan sampingan ini serius, pengguna boleh merujuk kepada

kedua-dua jenis ubat ini. Selain itu, sebagai pengguna yang bijak, sentiasa dapatkan maklumat lengkap mengenai ubat atau dapatkan ubat berkualiti dari premis yang sah.

Pastikan juga tiada pembelian ubat dibuat secara dalam talian (online), di pasar malam atau pasar tamu dan di kaki lima. Ini disebabkan ada juga ubat tradisional yang dijual di pasaran dicampur dengan bahan kimia seperti sildenafil, tadafafi dan steroid tetapi tidak dinyatakan pada label ubat.

Ubat seperti ini sentiasa tidak berdaftar dengan KKM. Perkaranya seperti ini boleh memberi kesan buruk kepada pengguna terutama bagi penghidap penyakit kronik seperti penyakit jantung, darah tinggi dan diabetes. Tindakan tegas akan diambil oleh KKM ke atas mana-mana syarikat atau pengeluar termasuk membatalkan pendaftaran ubat itu dan membatalkan lesen pengilang mengikut Akta Jualan Dadah 1952.

Penggunaan ubat moden atau ubat tradisional

yang tidak betul seperti dos ubat yang berlebihan, pengambilan secara berterusan, gabungan herba yang kurang sesuai, pengambilan banyak jenis ubat serentak serta tanpa pengawasan doktor boleh memberi kesan mudarat kepada pengguna.

Sentiasa rujuk pada label dan kandungan produk sebelum anda mengambil sesuatu ubat. Amalan membaca label ini penting untuk memastikan kesesuaian ubat ubatan yang anda ambil.

Semua informasi penting berkaitan ubat ada pada label atau sisip bungkus ubat itu. Sebarang pertanyaan lanjut berkaitan ubat, pesakit atau orang awam boleh menghubungi Pusat Pengajian Farmasi Kebangsaan (NPCC) melalui talian 1 800-88-6722. Pusat ini beroperasi Isnin hingga Jumaat bermula jam 8 pagi sehingga 5 petang.

Disediakan oleh Hazlin Syafinar Hussein, Bahagian Perkhidmatan Farmasi, Jabatan Kesihatan Negeri Perlis

PESAKIT DIABETES PERLU AWASI PARAS GULA KETIKA PUASA

Puasa adalah rukun Islam yang wajib dilakukan pada Ramadan. Puasa bermaksud menahan diri daripada lapar dan dahaga serta perkara yang boleh membatalkan puasa bermula dari terbit fajar hingga terbenamnya matahari.

Di Malaysia, tempoh berpuasa lazimnya antara 12 hingga 14 jam, bergantung kepada lokasi sama ada di Semenanjung atau di Sabah dan Sarawak. Bagi penghidap penyakit kronik, sekiranya kesihatan tidak mengizinkan, mereka dibolehkan untuk tidak berpuasa.

Bagaimanapun, berdasarkan kajian ramai penghidap penyakit kronik

memilih untuk tetap meneruskan berpuasa terutama pesakit diabetes. Jadi, timbul pelbagai persoalan bolehkah pesakit diabetes berpuasa?

BERSEKUTUANG BERBUKA JIKA ALAM HIPOGISEMIA

Antara masalah yang sering dialami pesakit diabetes adalah hipoglisemia atau kurang gula dalam darah terutama bagi pesakit yang menerima rawatan insulin.

Hipoglisemia ialah keadaan paras gula dalam darah lebih rendah daripada paras normal atau kurang daripada 3.9 mmol/L. Antara tanda-tanda hipoglisemia yang perlu diketahui oleh

pesakit ialah pening, berpeluh dingin, berasa lapar, tubuh menggigil, berasa keliru, gangguan emosi dan mengantuk. Hipoglisemia yang lebih serius boleh menyebabkan koma dan akhirnya kematian.

PENGURUSAN DOS SUNTAN INSULIN

Doktor memulakan pesakit dengan insulin bertujuan untuk mengawal paras gula dengan lebih berkesan. Disebabkan kesan yang lebih efektif, insulin juga mempunyai potensi yang lebih tinggi

menyebabkan hipoglisemia. Justeru, dos insulin perlu diubah suai sepanjang bulan

Ramadan bagi memastikan paras gula sentiasa terkawal dan hipoglisemia dapat dielakkan.

Pesakit perlu diingatkan tentang penyahabsutan dos mestilah dengan arahan doktor.

MEMBERSILKAN SESUHI PARAS GULA DALAM TIWAZ

Pesakit diabetes digalakkan untuk mengambil berat paras gula dalam darah.

Pemeriksaan sendiri di rumah adalah penting kerana ia menunjukkan keberkesanan ubat-ubatan yang diambil dan memberi maklumat kemungkinan berlakunya hipoglisemia.

AMALAN SAMA SAMA

Pada Ramadan, pesakit diabetes digalakkan untuk mengamalkan diet seimbang sebagai salah satu cara mengawal paras gula. Sebagai contoh, elak karbohidrat dan lemak secara berlebihan ketika berpuasa.

Untuk bersahur pula makan karbohidrat kompleks seperti nasi, roti, gandum dan kekacang serta fewatkan waktu bersahur pesakit diabetes digalakkan untuk

mengelakkan aktiviti fizikal seperti biasa, tetapi elakkan melakukan aktiviti berlebihan beberapa jam sebelum berbuka puasa untuk mengelakkan

dehidrasi dan hipoglisemia. Selain itu, amalan menunaikan solat sunat Tarawih juga digalakkan sebagai salah satu seraman ringan selepas berbuka puasa.

Jika terdapat sebarang pertanyaan lanjut berkaitan pengamalan ubat-ubatan ketika bulan Ramadan, pengguna atau pesakit boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre- NPCC) di talian bebas tol 1800-88-6722.

Disediakan oleh Mohd Shaahri Abd Ghapar dan Mohd Dzhehan Mustapa (Bahagian Perkhidmatan Farmasi, Kementerian Kesihatan Malaysia)

GLUCOSAMINE SERTA KEGUNAANNYA

UBAT

Glucosamine ialah

kompaun biokimia yang terhasil secara semula jadi dalam badan manusia. Ia juga wujud dalam organisma lain seperti tumbuhan dan haiwan bercangkang.

Bahan ini juga sejenis gula amino yang bergabung menjadi rantai kanji ringkas dan berfungsi dalam pembentukan beberapa jenis protein dan lemak yang lain. Fungsi glucosamine yang lainnya ialah menjadi blok asas binaan kartilaj.

Kartilaj ini pula berfungsi memberi perlindungan antara dua hujung tulang atau sendi yang bertemu supaya pergerakan sendi lebih lancar. Peranan ini menjadikan glucosamine antara produk khasiat tambahan yang paling banyak

diambil oleh pesakit sendi osteoarthritis (OA) untuk mengurangkan kesakitan.

Glucosamine membantu memperbaiki fungsi pergerakan anggota untuk pesakit yang menghidapi OA pada paha dan lutut. Ia juga membantu mengurangkan pembengkakan pada sendi. Kebanyakan produk glucosamine dalam pasaran terhasil daripada proses hidrolisis polisakarida hidupan bercangkang. Ada juga beberapa produk yang terhasil daripada pemeraman bijirin.

Sumber penghasilan glucosamine akan menentukan tahap keselamatan sebagai suplemen kesihatan. Glucosamine yang terhasil pula wujud sebagai glucosamine sulfate dan glucosamine hydrochloride.

Perbezaan kumpulan garam yang diikat pada rantai glucosamine

ini pula memberikan perbezaan dalam kesan kesihatan produk glucosamine. Menurut beberapa kajian, glucosamine sulfate menunjukkan kesan yang lebih positif untuk pesakit OA berbanding glucosamine jenis lain.

KEBERKESANAN GLUCOSAMINE

Walaupun produk glucosamine banyak digunakan sebagai pemulih kesihatan, keberkesanannya masih dipersoalkan. Kajian membuktikan kesan positif glucosamine menunjukkan keputusan yang pelbagai.

Beberapa kajian saintifik menunjukkan glucosamine efektif merawat kesakitan pada sendi. Perkara ini dikaitkan dengan kesan glucosamine terhadap pembentukan

kartilaj yang baru dan mengurangkan degradasi kartilaj akibat peningkatan usia.

Kajian lain pula menunjukkan glucosamine dapat membantu memperlahankan perkembangan penyakit OA. Glucosamine juga diguna sebagai alternatif yang bagus untuk pesakit yang mengalami kesan sampingan pada sistem gastrousus selepas mengambil ubat penahan sakit daripada kumpulan NSAID dan paracetamol.

Bagaimanapun, ada kajian menunjukkan keputusan sebaliknya. Ada kajian membabitkan pesakit arthritis yang diberikan dos glucosamine dan plasebo secara rawak mendapati tiada perbezaan yang ketara dilihat kepada pesakit yang mengambil glucosamine dari segi pengurangan rasa sakit pada sendi.

Saintis juga tidak dapat

menghuraikan dengan terperinci bagaimanakah mekanisme pembaikan glucosamine kepada kartilaj pesakit OA. Ada juga perbincangan mengenai jenis sediaan produk glucosamine yang paling berkesan membantu dalam OA.

Pakar berpendapat suntikan terus glucosamine ke kawasan sendi yang mengalami keradangan adalah paling bermanfaat kepada pesakit. Bagaimanapun, produk suntikan glucosamine masih belum ada secara meluas dalam pasaran dunia.

Glucosamine dalam bentuk tablet lebih banyak dipasarkan sebagai produk pemulih kesihatan. Namun, pakar mendapati kadar penyerapan glucosamine yang diambil dalam bentuk tablet adalah kurang jika dibandingkan dengan cecair glucosamine yang diminum.

Kesan yang positif hanya dilihat dalam kalangan pesakit yang mengambil produk cecair glucosamine yang berkualiti tinggi (dihasilkan daripada sumber yang lebih bermutu).

Penggunaan secara sederhana dapat mengelakkan kesan yang tidak ditinggalkan daripada produk glucosamine. Penggunaan juga dinasihatkan untuk memaklumkan kepada doktor atau ahli farmasi sekiranya mengambil sebarang khasiat tambahan termasuk glucosamine.

Sebarang pertanyaan lanjut berkaitan ubatan, pesakit atau orang awam boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (NPCC) melalui talian 1 800-88-6722.

Disediakan oleh Mohd Shahiri Abd Chapar (Pegawai Farmasi, JKN Pahang)

KESAN ADVERS UBAT BATUK TERHADAP BUDAK

UBAT

Batuk dan sesesema berpunca daripada jangkitan virus dan simptom awal diidam pesakit seperti sakit kerongkong, kemah-jemah badan diikuti dengan hidung berair dan tersumbat, batuk serta sakit kepala.

Batuk dan sesesema tidak memerlukan rawatan yang spesifik untuk sembuh. Biasanya badan kita akan melawan jangkitan itu dan simptom akan beransur pulih dalam tempoh tertentu.

Rawatan diberi lebih kepada untuk melegakan simptom, mencegah komplikasi dan mengelakkan penyebaran jangkitan. Ubat yang biasa diberikan adalah daripada jenis antihistamin (chlorpheniramine), amilofisil (dexmethorphan) dan dekongestan (pseudoephedrine) yang

secara amnya adalah selamat untuk digunakan.

Bagaimanapun, ubat batuk dan sesesema ini boleh memudaratkan jika diberi kepada kanak-kanak berumur bawah dua tahun. Kanak-kanak ini berisiko mendapat kesan advers yang serius seperti masalah pernafasan, terlahu mengantuk dan sawan serta berpotensi menyebabkan kematian terutamanya akibat penekanan saluran pernafasan.

Pusat Pemantauan Kesan Advers Ubat Kebangsaan, Biro Pengawasan Farmaseutikal Kebangsaan (BPPK), Kementerian Kesihatan dari semasa ke semasa menerima laporan kesan advers membabitkan penggunaan ubat batuk dan sesesema dalam kalangan kanak-kanak berusia bawah dua tahun.

Sebagai langkah pengurangan risiko bagi

isu keselamatan ini, pihak Kementerian mewajibkan pihak syarikat meletakkan label yang jelas pada botol ubat mengenai larangan penggunaan ubat batuk dan sesesema bagi kanak-kanak bawah umur dua tahun. Ubat itu juga perlu disediakan dalam bentuk pek saiz pesakit (patient dispensing pack) dengan isi padu tidak melebihi kuantiti maksima 120 mililiter.

Sekiranya bayi atau kanak-kanak berumur dua tahun ke bawah mengalami masalah batuk dan sesesema, terdapat beberapa kaedah rawatan yang boleh dipertimbangkan sebagai alternatif kepada ubat batuk dan sesesema. Antara kaedah digunakan seperti:

- * Menggunakan garam isotonik (normal saline) atau sodium chloride 0.9 peratus dalam bentuk titisan atau semburan hidung cecair.
- * Menggunakan alat

penyedut rongga hidung (nasal suction) untuk menyedut keluar mukus daripada rongga hidung.

- * Memberikan bayi atau kanak-kanak minum air secara kerap untuk menggalakkan penghidratan badan.

Dalam sesetengah keadaan, penggunaan ubat batuk dan sesesema amat perlu bagi tujuan rawatan untuk pesakit kanak-kanak selepas faridat dan risiko yang berkaitan dipertimbangkan sepenuhnya. Bagaimanapun terdapat beberapa perkara berikut perlu diberi perhatian.

Pertama, pastikan ubat batuk dan sesesema yang diberikan tidak melebihi dos dan kekerapan yang dicadangkan dalam label dan arahan penggunaan ubat. Kedua, pastikan ubat disusut dengan menggunakan alat

penyukat yang tepat seperti picagari. Sokaran dengan menggunakan tudung penyukat, camca atau sudu adalah tidak tepat dan mungkin boleh menyebabkan dos berlebihan.

Ketiga, pastikan ubat batuk dan sesesema yang dipreskripsikan kepada pesakit kanak-kanak tidak boleh dikongsiikan kepada pesakit kanak-kanak lain walaupun mereka mengalami gejala penyakit yang sama. Perkara ini adalah kerana dos ubat dalam kalangan kanak-kanak adalah berbeza mengikut kiraan berat badan mereka.

Kesimpulannya, ubat batuk dan sesesema adalah bahan aktif yang digunakan secara meluas dalam produk ubat batuk dan sesesema. Secara umum, ubat ini adalah selamat untuk digunakan,

Namun penggunaannya tidak disyorkan untuk kanak-kanak berumur dua tahun ke bawah.

Dapatkan nasihat daripada ahli farmasi atau doktor sebelum menggunakan ubat antihistamin untuk kanak-kanak berkenaan.

Sila laporkan sebarang kesan sampingan ubat ubatan disyorki kepada Pusat Pemantauan Kesan Advers Kebangsaan melalui laman sesawang www.bppk.gov.my jika orang awam mempunyai sebarang pertanyaan am berkenaan ubat-ubatan, anda boleh bertanya kepada mana-mana ahli farmasi atau menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan di talian 1800-88 6722.

Disedikan oleh Khairul Naim Zainal Abidin, Klinik Kesihatan Lembah Klau, Raub, Pahang

USAH BERLEBIHAN AMBIL SUPLEMEN

UBAT

Ibu hamil akan memastikan pemakanan diebihkan sepanjang tempoh kehamilan kerana kebanyakannya tubuh mereka menghadapi masalah untuk mengesalkan keperluan kandungan nutrisi yang diperlukan.

Ini disebabkan sumbu makanan si ibu akan dikongsi bersama bayi dalam rahim sepanjang tempoh kehamilan.

Terdapat beberapa vitamin dan mineral yang penting bagi tubuh si ibu. Kalsium adalah mineral yang banyak diperlukan oleh pemakanan yang sihat bersama aturan diet yang baik semasa kehamilan banyak membantu bakal ibu mendapatkan sumber vitamin dan mineral yang diperlukan.

Asid Folik

Asid folik adalah suple-

men yang amat penting untuk diambil sebelum dan semasa hamil. Fungsi utama asid folik adalah untuk mengatur pembentukan dan tumbesaran sel saraf bayi secara normal.

Pengambilannya dapat memberi kesan positif kepada perkembangan otak dan saraf tunjang bayi serta mengurangkan risiko kerosakan saraf tunjang (neural tube defects) bayi dalam kandungan. Setiap ibu yang hamil disarankan untuk mengambil 400 mikrogram (mcg) asid folik bermula dari minggu pertama kehamilan hingga ke 12.

Kalsium

Kalsium adalah mineral terbanyak yang terdapat dalam tubuh. Ia diperlukan untuk pembentukan tulang dan pengesakan tulang serta gigi yang kuat. Ia juga berfungsi untuk pembebasan darah, pengantaran impuls saraf dan kontraksi otot.

Kekurangan kalsium boleh menyebabkan seseorang mengalami kelang otot pada muka, tangan dan kaki serta tekanan darah dan rentak denyutan jantung tidak teratur.

Selain itu, kekurangan kalsium menyebabkan ibu hamil kehilangan kalsium dalam tulang kerana bayi menggunakan kalsium si ibu untuk perkembangan. Kajian menunjukkan, pengambilan kalsium sebanyak 1,000mg sehari adalah diperlukan bagi seseorang wanita yang mempunyai diet kurang kandungan kalsium.

Vitamin D

Pengambilan Vitamin D sebanyak 10mcg sehari disarankan kepada ibu hamil pada trimester ketiga kehamilan. Ia diperlukan untuk penyerapan dan penggunaan kalsium dan fosforus serta mengatur kadar mineral di dalam

tubuh badan.

Sama seperti kalsium, ia juga penting untuk tumbesaran terutamanya tulang dan gigi bayi. Ia mencegah otot daripada menjadi lemah selain terbahagi dalam mengatur denyutan jantung.

Ia juga penting dalam pencegahan osteoartritis, osteoporosis, dan hipokalsemia (kekurangan kalsium). Vitamin D juga boleh dihasilkan oleh badan secara normal hasil tindak balas terhadap cahaya matahari dan kulit.

Zat Besi (Iron)

Zat besi memainkan peranan penting dalam pengangkutan oksigen dari paru-paru ke sel-sel. Jika hanya dalam tubuh ibu, malah ia juga memainkan peranan yang sama kepada bayi dalam kandungan. Ia bergabung dengan oksigen dalam paru-paru dan melepaskan oksigen

kepada tisu-tisu yang memerlukan. Ia juga digunakan dalam penghasilan hemoglobin (sel darah merah).

Sekiranya kekurangan zat besi, ia akan menyebabkan ibu hamil cepat letih dan kehabangkan menghidap penyakit anemia (kekurangan sel darah merah) akan meningkat.

Vitamin C

Vitamin C juga penting ketika hamil. Ia adalah agen antioksidan yang diperlukan bagi melindungi fungsi metabolisme dalam tubuh badan, termasuklah pertumbuhan dan penggantian tisu, fungsi adrenal, dan meningkatkan gusi yang sihat. Oleh kerana sistem tubuh badan manusia tidak boleh menghasilkan Vitamin C, ia mestilah diperolehi melalui makanan atau dalam bentuk ubat-ubatan suplemen.

Kesan Samplingan

Ramal beranggapan suplemen tidak memudaratkan apabila diambil secara berlebihan. Malah ramai percaya bahawa lebih banyak pengambilannya adalah lebih baik. Hakikatnya, apa sahaja yang diambil berlebihan tentunya akan membawa kesan yang memudaratkan.

Istisna, sendi peribincangan dengan ahli farmasi atau doktor anda diperlukan sebelum mengambil sebarang ubat-ubatan suplemen. Sebarang pertanyaan lanjut berkaitan ubat-ubatan atau suplemen, pesakit atau orang awam boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre - NPCC) di talian 1 800-88-6772.

Disedikan oleh Muhammad Mawardi Zakaria
Bahagian Perkhidmatan Farmasi, KKM

USAH TINGGAL UBAT KETIKA BERAYA

UBAT

Sambutan Aidilfitri

biasanya meriah dengan aktiviti balik kampung, kunjung-mengunjung dan mengadakan rumah terbuka.

Namun, masyarakat khususnya pesakit kronik seperti diabetes dan darah tinggi, tidak seharusnya menjadikan alasan siluk semasa musim perayaan sehingga tidak mengambil ubat ubatan mereka.

Teruskan

pengambilan ubat

Jadual yang padat semasa perayaan menyebabkan pesakit terdapa atau sengaja meninggalkan dos ubat yang sepatut diambil.

Pesakit haruslah mengambil tindakan proaktif merancang aktiviti yang hendak dilakukan bersesuaian dengan waktu pengambilan ubat.

Sebagai contoh, sekiranya ingin berkunjung ke rumah saudara-mara, pesakit boleh mengambil dahulu ubat yang perlu dimakan sebelum memulakan

perjalanan. Pesakit diabetes yang menggunakan insulin pula perlu memastikan insulin disuntik apabila tiba masanya.

Dos insulin yang perlu disuntik sebelum makan tengah hari adalah dos yang paling kerap ditinggal.

Justeru, pesakit perlu merancang jadual perjalanan dan bawa bersama alatan Pen Insulin semasa dalam perjalanan. Bagaimanapun, perlu ditinggalkan Pen Insulin yang dibawa perlulah disimpan dengan betul dan selamat kerana mengandungi ubat insulin.

Penyimpanan ubat dalam perjalanan

Selain merancang perjalanan dan memastikan kelengkapan dibawa bersama ke kampung, pesakit perlu memilikibekalan perkhidmatan berkaitan bekalan ubat mereka.

Bekalan ubat dalam simpanan perlu dipaatkan mencukupi sepanjang perjalanan dari semasa berada di destinasi yang

dituju. Jika pesakit tidak mengambil berat perkara ini, dikhuatiri bekalan ubat akan terputus dan seterusnya mengakibatkan pesakit tidak mengambil ubat mereka.

Kaedah penyimpanan sementara ubat ubatan, terutama perjalanan yang mengambil masa, perlu ditamatkan. Secara umum,

ubat perlu disimpan jauh daripada sumber haba, cahaya dan kelembapan. Oleh itu, bekalan ubat hendaklah disimpan dalam bekas yang tertutup dan kedap udara.

Namun begitu, penggunaan bekas pil (pill box) adalah tidak digalakkan. Sebaik-baiknya, ubat ubatan disimpan dalam bekas asal yang berlabel. Label ubat penting kerana mengandungi pelbagai informasi berkaitan ubat, dos dan cara pengambilannya.

Selepas tiba di destinasi, pastikan ubat yang dibawa tidak tertinggal atau terus disimpan di dalam kenderaan kerana haba yang panas boleh merosakkan

ubat itu.

Selain itu, bagi pesakit diabetes yang perlu menukar ubat insulin dalam Pen Insulin pada selang masa yang lebih kerap, bekalan ubat insulin yang belum dibuka perlu dibawa bersama-sama dalam perjalanan.

Insulin yang belum dibuka perlu disimpan antara suhu 2 hingga 8 darjah Celsius. Pesakit perlu mencari insialif untuk menyedilkan kaedah penyimpanan bekalan ubat insulin yang khusus.

Sebagai contoh, pesakit atau penjaga boleh menggunakan pekalis dan kotak pendingin (cold box) untuk menyimpan bekalan insulin semasa dalam perjalanan. Apabila tiba di destinasi, pindahkan semula ubat insulin ke dalam peti sejuk.

Perlu diambil perhatian, semasa hari perayaan, sudah tentu ramai ahli keluarga termasuk kanak-kanak berkumpul bersama-sama. Oleh itu, penyimpanan ubat yang betul dan selamat amat

penting apabila sampai di destinasi.

Pastikan ubat disimpan jauh dari berada pada kedudukan yang selamat daripada capaian kanak-kanak. Bekas ubat harus dilabelkan dengan terang dan jelas bagi mengelakkan situasi tertukar ubat dengan ahli keluarga yang lain.

Tip sekiranya bekalan ubat terputus

Selain membawa bekalan ubat mencukupi, pesakit perlu membawa semua rekod perubahan dan preskripsi sekiranya meninggalkan rumah semasa perayaan. Rekod perubahan penting apabila berlakunya situasi kecemasan kerana boleh menjadi rujukan doktor yang merawat.

Sekiranya, bekalan ubat terputus atas sebab tidak boleh dilekalkan, preskripsi boleh menjadi rujukan mendapatkan bekalan ubat daripada hospital, klinik kesihatan atau pesakit membeli di farmasi berdekatan.

Pesakit kronik

diingatkan agar tidak berkongsi ubat dengan pesakit lain. Dikhuatiri tindakan berkongsi ubat tanpa pengetahuan menyebabkan kesifapan pengubatan dan mendatangkan kemudaratan.

Secara ringkasnya, pesakit perlu memastikan ubatnya diurus dengan baik setiap masa termasuklah semasa musim perayaan. Jadual yang padat dengan perjalanan jauh tidak

seharusnya menjadi alasan untuk tidak mengambil ubat seperti diarahkan. Rancang perjalanan dan aktiviti semasa musim perayaan di samping mengutamakan keperluan terhadap rawatan ubat.

Sebarang pertanyaan lanjut berkaitan ubat ubatan, pesakit atau orang awam boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (NPCC) melalui talian 1800-88 6722.

Disedilkan oleh Mohd Shahiri Abd Ghapar
(Pegawai Farmasi Jabatan Kesihatan Negeri Pahang)

UBAT

RISIKO SALAH GUNA UBAT TAHAN SAKIT

Apakah kesakitan?

Kesakitan secara amnya adalah tanda atau gejala yang dialami pesakit. Ia bertindak sebagai amaran untuk memberitahu

sesuatu yang tidak normal sedang berlaku pada tubuh. Kesakitan boleh

dibahagikan kepada akut atau lalai kesakitan yang datang secara tiba-tiba dalam tempoh yang sekilas dan jangka masa pendek. Contohnya seperti luka, lecur, jatuh ataupun patah.

Apabila luka, luka itu sembuh, rasa sakit akan hilang. Kesakitan kronik pula adalah sakit yang memakan masa yang lama dan selalunya lebih tiga bulan. Sakit begini sering tidak diketahui puncanya dan rasa sakit tersebut agak berlainan dengan rasa sakit akut.

Contohnya, sakit belakang, sakit lutut, migraim, ataupun sakit yang disebabkan penyakit kronik. Kesakitan kronik juga sering dikaitkan dengan sakit saraf berbanding fibro atau otot.

Jenis-jenis ubat tahan sakit
Secara amnya, ada dua kumpulan besar

klasifikasi ubat tahan sakit. Pertama, ubat tahan sakit jenis narkotik dan kedua, ubat tahan sakit jenis bukan narkotik.

Ubat tahan sakit jenis narkotik yang berdaftar dengan Kementerian

Kesihatan (KKM) adalah ubat tahan sakit yang dikawal ketat bawah Akta Racun 1952. Senarai racun lalai ketiga: Bahan-bahan Psikotropik dan ubat ini memerlukan preskripsi daripada doktor untuk

memperolehinya. Antara ubat tahan sakit jenis narkotik ialah Morphine, Oxycodone, Pethidine dan Pentamyl.

Ubat narkotik dikawal ketat kerana ia boleh disalah guna. Ia boleh menghasilkan kesan keterujaan atau 'high' dan ini boleh menyebabkan ketagihan. Namun demikian, ubat tahan sakit jenis narkotik adalah ubat tahan sakit paling berkesan terutamanya untuk merawat kesakitan melampau dan ekstrem.

Ubat tahan sakit jenis bukan narkotik atau dikenali juga sebagai 'simple analgesic' pula selalu digunakan untuk merawat sakit ringan atau sederhana. Oleh itu ubat tahan sakit jenis ini boleh didapati di

farmasi komuniti tanpa memerlukan preskripsi. Bawah kumpulan ubat tahan sakit bukan narkotik terdapat beberapa jenis ubat. Antara yang popular dalam kalangan masyarakat adalah Paracetamol.

Paracetamol istimewa kerana ia berkesan untuk mengurangkan kesakitan ringan dan sederhana dan juga mengurangkan demam. Di samping itu, ia juga kurang kesan sampingan jika diambil mengikut dos yang betul dan antara ubat tahan sakit yang paling selamat serta boleh diberikan kepada wanita mengandung ataupun kanak-kanak.

Seterusnya adalah kumpulan ubat Anti-Radang jenis Bukan Steroid atau dikenali juga sebagai 'Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs' (NSAIDs).

Terdapat pelbagai jenis ubat tahan sakit dalam kumpulan ini tetapi cara bertindak mereka sama iaitu mengurangkan sakit, bengkak atau radang dan boleh mengurangkan gejala demam.

Contoh ubat adalah seperti Asid Mefenam, Ibuprofen, Naproxen dan Indometacin. Kesan sampingan ubatan ini lebih berbahaya berbanding Paracetamol kerana boleh menyebabkan iritasi atau keradangan perut. Jika diambil berlebihan, ia boleh menyebabkan ulser pada perut dan kerosakan buah pinggang.

Disebabkan kesan sampingan itu, ubat baru sudah dihasilkan bawah kumpulan NSAIDs yang mempunyai kesan iritasi atau keradangan perut yang berkurangan.

Ubat baru ini adalah Celecoxib atau Etoricoxib. Bagaimanapun, ubatan ini tetap boleh menyebabkan kerosakan buah pinggang jika diambil dalam tempoh lama.

Terdapat juga ubat khas untuk rawat sakit membran saraf. Biasanya sakit yang disebabkan saraf mempunyai rasa sakit yang berlainan daripada rasa sakit atau sakit membatalkan otot atau tisu.

Kesilapan penggunaan ubat tahan sakit
Terdapat beberapa kesilapan dalam

penggunaan ubat tahan sakit yang dapat dikenal pasti. Antaranya, kebanyakan pesakit gemar mengambil dos yang berlebihan sama ada mengambil lebih jumlah butir ubat ataupun mengambil lebih kerap daripada yang sepatutnya.

Amalan begini biasa dilakukan kerana pesakit inginkan kelegaan daripada rasa sakit. Jika rasa sakit tidak dapat dikurangkan dengan dos yang pertama, mereka akan mengambil dos berikutnya walaupun belum tiba waktu pengambilannya.

Sekiranya pesakit mengambil ubat tahan sakit yang tidak sesuai, misalnya mengambil NSAIDs untuk rawat sakit kronik membatalkan saraf, sudah tentu gejala sakit itu tidak dapat dirawat kerana ubat NSAIDs tidak sesuai digunakan untuk sakit saraf. Akhirnya pesakit akan terdedah kepada kesan sampingan ubat yang diambil sahaja.

Dalam beberapa situasi lain ramal pesakit yang tidak sedar bahawa sesetengah ubat tidak boleh diambil sekiranya mempunyai masalah kesihatan lain. Contoh, pesakit jantung

tidak boleh mengambil ubat tahan sakit jenis NSAIDs kerana ia akan meningkatkan lagi risiko serangan jantung.

Pesakit yang mengambil ubat Warfarin (ubat cair darah) juga tidak boleh mengambil ubat tahan sakit jenis NSAIDs kerana ia boleh meningkatkan risiko pendarahan. Pesakit juga perlu tahu status alahan terhadap jenis ubat yang diambil kerana dikhuatiri sesetengah ubat tahan sakit boleh memberi kesan alahan kepada penggunaannya.

Kesimpulan
Kesilapan dalam penggunaan ubat tahan sakit boleh dielak. Pesakit patut mendapatkan diagnosis sebelum sesuatu penyakit terlebih dahulu supaya jurua kesakitan dan jenis kesakitan dapat dikenal pasti.

Selaras pertanyan lanjut berkaitan ubat ubatan, pesakit atau orang awam boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (NPFC) melalui talian 1 800 88 6772.

Disediakan oleh
Munira Izat
(Pegawai Farmasi Hospital Kuala Lumpur)

UBAT

PENAWAR DERITA PENGHIDAP INSOMNIA

Pernahkan

anda mengalami masalah sukar tidur atau terjaga pada waktu malam dan sukar untuk kembali tidur? Jika ya, anda mungkin mengalami masalah yang dikenali sebagai insomnia.

Insomnia adalah sejenis gangguan tidur yang didefinisikan sebagai kesukaran untuk memulakan tidur atau kekal tidur pada waktu malam. Individu yang mengalami insomnia juga tidak mendapat kuantiti tidur yang secukupnya walaupun mempunyai masa dan peluang untuk tidur dan seterusnya mengakibatkan gangguan pada rutin hariannya. Masalah insomnia boleh terjadi kepada sesiapa sahaja pada semua peringkat umur,

terutamanya wanita, warga tua, mereka yang tergolong dalam sosioekonomi yang lebih rendah, penagih alkohol yang kronik dan pesakit yang mempunyai masalah kesihatan mental.

Individu yang mengalami masalah insomnia yang kronik biasanya mendapat ubat-ubatan seperti benzodiazepines atau ubat antikemurungan. Benzodiazepines adalah sejenis ubat yang bersifat sedatif dan akan memberi ketenangan kepada pesakit. Penggunaan ubat ini perlu dikawal kerana dalam jangka masa lama boleh menyebabkan berlakunya keadaan yang dikenali sebagai tolerans, iaitu semakin lama ubat digunakan, kesan sedatif

akan berkurangan. Sehubungan dengan itu, pesakit memerlukan dos yang tinggi untuk mendapatkan kesan sedatif yang sama dan seterusnya membawa kepada keadaan ketagihan. Benzodiazepines boleh digunakan sebagai pengubah jangka masa pendek untuk pesakit insomnia dan merupakan ubat terkawal.

Selain itu, ada juga ubatan lain yang boleh digunakan untuk merawat insomnia seperti ubat antikemurungan. Ubat antikemurungan digunakan sebagai alternatif kepada benzodiazepines untuk pesakit yang tidak boleh mengambilnya seperti pesakit yang mengalami masalah sukar tidur atau terjaga pada waktu malam dan sukar untuk kembali tidur? Jika ya, anda mungkin mengalami masalah yang dikenali sebagai insomnia.

masalah kemurungan atau individu yang mempunyai sejarah penyalahgunaan ubat benzodiazepines.

Rawatan yang tidak menggunakan ubat juga kaedah yang berkesan dalam merawat insomnia. Justeru, pengamal perubatan amat menggalakkan kaedah ini, di samping penggunaan ubat-ubatan sebagai rawatan insomnia.

Prosedur kawalan rangsangan adalah kaedah yang boleh diguna pakai oleh sesorang individu bagi mengatasi insomnia. Pengurusan masa tidur yang baik adalah penting dalam mengatasi masalah insomnia. Individu terbahit digalakkan untuk menetapkan masa tidur yang sama pada setiap hari.

Sesorang itu disarankan untuk hanya tidur apabila berasa mengantuk dan mengelak daripada berjaga terlalu lama di atas katil. Sekiranya sesorang itu gagal untuk tidur dalam masa 20 hingga 30 minit selepas baring di atas katil, elakkan daripada memaksa diri untuk tidur sebaliknya digalakkan untuk melakukan aktiviti yang mampu membuatkan rasa mengantuk.

Individu yang mengalami insomnia digalakkan melakukan senaman ringan secara berkala pada waktu petang tetapi tidak terlalu hampir dengan waktu tidur kerana ia boleh menyebabkan sebaliknya iaitu menjadi lebih segar.

Perskitaran tidur yang selesa seperti mengelak daripada cuaca yang terlalu panas atau sejuk, bunyi

bising dan pencayayan yang sesual juga boleh membantu sesorang individu dalam mengatasi masalah insomnia. Selain itu, digalakkan juga untuk berhenti atau mengurangkan pengambilan minuman keras, kafein atau nikotin dan mengelak daripada meminum air dalam kuantiti yang banyak sebelum tidur agar waktu tidur tidak terganggu.

Pengguna atau pesakit juga boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre, NPCO) di talian bebas tol 1800-88-6722 untuk mendapatkan maklumat lanjut berkenaan ubat-ubatan.

Disedhiakan oleh Syahira Abdul Refai (Pegawai Farmasi Hospital Port Dickson)

BAHAYA BELI UBAT DALAM TALIAN

UBAT

Pada zaman ini, hampir semua barang atau perkhidmatan boleh didapati secara dalam talian. Tidak terkecuali juga ubat-ubatan. Media sosial dan aplikasi Internet adalah platform besar bagi penjual mempromosikan produk mereka.

Pembelian atas talian adalah mudah, pantas dan kadangkala dijual dengan harga yang murah. Ayat promosi pengiklanan yang terlampau diserta testimoni pengguna membuat sesuatu produk itu menarik pada kaca mata pembeli.

Namun, ia datang dengan risiko. Sesetengah ubat tidak berdaftar dengan Kementerian Kesihatan (KKM) atau menjual ubat tiruan yang boleh memudaratkan kesihatan pengguna.

Risiko beli ubat secara dalam talian

Sebagai pengguna, kita

harus sedar berkaitan risiko apabila membuat pembelian ubat secara dalam talian. Pengguna boleh terdedah kepada risiko seperti, ubat tidak berdaftar, ubat tiruan mahupun ubat dicemari racun atau bahan terlarang. Ubatan seperti ini akan memberi mudarat kepada tubuh.

Apabila membeli ubat dalam talian, status keselamatan, kualiti dan keberkesanan produk tidak dapat dikenal pasti. Jika hanya bergantung pada maklumat penjual, mereka akan menyatakan perkara positif berkaitan produk, walaupun realiti sebaliknya.

Selain itu, produk ubat tidak berdaftar dan ubat tiruan dalam talian dihasilkan di premis tidak berlesen dengan persekitaran tidak bersih dan gagal mematuhi Amalan Pengilangan Baik (GMP) seperti diciptaikan pihak berkuasa.

Produk yang tidak mematuhi GMP terdedah kepada pencemaran kuman dan logam berat

seperti raksa (merkuri), arsenik, kadmium, atau plumbum. Bahan-bahan ini boleh menyebabkan kerosakan buah pinggang dan membawa maut. Jualan mereka juga tidak mempunyai latar belakang kesihatan yang sah. Ubatan dalam talian juga tidak mempunyai maklumat lengkap berkaitan cara-cara penggunaan. Perkara seperti ini boleh meningkatkan risiko berlaku kes keracunan.

Malah terdapat juga ubatan mempunyai kesan sampingan tidak dilangka seperti kegagalan buah pinggang dan kegagalan jantung. Justeru ia boleh memburukkan lagi penyakit yang dihidapi pengguna.

Senak sebelum klik

Sehingga hari ini di Malaysia, pengiklanan dan penjualan ubat hanyalah terhad kepada ubat am atau dikenali juga ubat over the counter (OTC) dan

suplemen kesihatan. Justeru terdapat beberapa tip sebelum membuat pembelian ubat dalam talian yang boleh dimanfaatkan pengguna.

1. Pastikan ubat OTC atau suplemen kesihatan berdaftar dengan KKM.
2. Ubat dibeli tidak memerlukan preskripsi atau mengandungi racun berjadual.
3. Pastikan laman sesawang jualan ubat berdaftar dan bukan laman sesawang daripada luar negara.
4. Pastikan iklan ubat mendapat kelulusan daripada Lembaga Iklan Ubat (KKLIU).
5. Pengguna dinasihatkan tidak mudah terpedaya dengan iklan yang terlampau mengandungi testimoni pengguna atau janji manis penjual.
6. Pastikan premis perniagaan menjual produk suplemen adalah sah.
7. Dapatkan nasihat doktor atau ahli farmasi sebelum membuat pembelian.

Lagan mudah terpedaya dengan iklan

Sebagai pengguna, anda haruslah bijak menilik sesuatu iklan yang dilihat dalam talian seperti di laman media sosial. Antara ciri-ciri iklan ubat yang boleh dipercayai adalah iklan yang disemak dan mendapat kelulusan daripada Lembaga Iklan Ubat, iklan yang memaparkan nombor 0213/2013 dan iklan yang dibuat secara bertanggunganjawab, mempunyai maklumat yang sahih dan juga boleh dipercayai.

Masyarakat haruslah berwaspada terhadap iklan ubat yang meragukan seperti iklan ubat yang ditulis 'dijamin berkesan', mendakwa boleh mengubah pelbagai jenis penyakit, iklan yang memaparkan pelbagai logo kualiti atau akreditasi yang boleh disalah ertikan untuk meyakinkan pengguna, ditulis 'Julus KKM' dan

memaparkan banyak testimoni pengguna atau menggunakan nama selebriti untuk meyakinkan dan menarik pelanggan.

Sumber maklumat

Pengguna dinasihatkan agar mendapatkan maklumat yang sahih berkaitan ubatan daripada anggota kesihatan seperti doktor dan ahli farmasi. Untuk mendapatkan maklumat, poster dan video pendidikan pengguna berkaitan pembelian ubat khususnya di atas talian, sila layari laman sesawang www.pharmacy.gov.my.

Sebarang pertanyaan lanjut berkaitan ubatan, pengguna atau orang awam boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (NPCC) melalui talian 1800-88 6722. Ahli Farmasi Rakan Ubat Anda.

Disediakan oleh **Zanariah Abu Bakar (Ahli Farmasi Hospital Sultanah Aminah, Johor Bahru)**

PENTING AMALAN KESELAMATAN PENGUBATAN

FARMASI

Ubat boleh jadi penawar jika digunakan dengan betul, sebaliknya menjadi racun jika salah penggunaan. Sering berlaku kanak-kanak dimasukkan ke hospital akibat mengambil ubat orang dewasa kerana disangka gula-gula.

Antara amalan berkaitan keselamatan pengubatan adalah cara dan masa pengambilan ubat, membaca dan memahami arahan pada label, menggunakan alat sukatkan dos, pengambilan dos berlebihan, berkongsi ubat, dos ubat dalam kalangan kanak-kanak dan warga emas, pengambilan ubat ibu mengandung atau menyusukan anak, pesakit yang ada alahan ubat dan cara penyimpanan ubatan.

Cara atau arahan pengambilan ubat mestilah difahami dan dipatuhi pesakit seperti yang diterangkan ahli farmasi. Sebagai contoh, pesakit perlu tahu ubat tablet atau kapsul perlu ditelan terus, tanpa perlu dikunyah kecuali diberitahu. Ketika di rumah, pesakit perlu memastikan label pada sampul atau botol jelas, mudah dibaca, tidak rosak dan mempunyai tarikh luput ubat. Jika pesakit dibekalkan dengan ubat jenis cecair adalah dinasihatkan agar tidak menukar sukatkan cawan atau sudu bersenggat atau picagari yang dibekalkan pihak klinik atau hospital bagi mengelakkan terambil dos berlebihan atau terkurang. Pengambilan ubat dengan dos berlebihan boleh memberi madarat ke atas pesakit. Antara kesan umum akibat pengambilan dos berlebihan adalah loya, muntah, kejang perut, cirit-birit, pening, sawan, mengantuk, kekeliruan, kesukaran bernafas, pendarahan dalaman,

khayalan, gangguan penglihatan, koma dan boleh membawa kepada kematian mengikut Amalan berkongsi ubat tidak digalakkan kerana dos antara pesakit adalah berbeza. Ubatan bagi penyakit kronik tidak boleh diambil sesuka hati tanpa arahan doktor atau nasihat daripada ahli farmasi.

Pesakit juga perlu menyimpan senarai nama dan dos ubat yang diambil atau preskripsi ubat. Dalam kes kecemasan, ia berguna untuk dijadikan sumber rujukan oleh anggota paramedik. Dos ubat bagi bayi dan kanak-kanak adalah mengikut berat badan mereka kerana fungsi hati dan buah pinggang masih belum matang. Bagi pesakit warga emas pula, dos ubat mereka mesti mengikut status fungsi hati atau ginjal kerana mudah mengalami kesan sampingan ubat. Golongan warga emas

juga perlu diberi perhatian khas kerana mereka mempunyai masalah penglihatan atau tidak boleh membaca label ubat dengan betul dan memahaminya. Keadaan seperti ini boleh menjadi punca kepada kesilapan mengambil ubat.

Bagi kanak-kanak dan remaja, pengambilan ubat perlu pengawasan ibu bapa dan penjaga kerana ada sesetengah kes membabitkan golongan remaja yang menyalahgunakan ubat dengan mengambil dos berlebihan secara sengaja bertujuan untuk mencederakan diri sendiri atau bertujuan untuk membunuh diri.

Ubat warga emas, perlulah disenaraikan ubat yang perlu diambil, disusun dengan kemas dan teratur bagi mengelakkan kekeliruan semasa mengambil ubat. Elakkan amalan mengeluarkan ubat daripada bekas asal yang

berlabel dan dibiarkan bercampur aduk dengan ubat lain.

Asingkan ubat seperti ubat biji atau cecair yang boleh dimakan atau ubat yang tidak boleh dimakan seperti ubat sedut, suppositori, krim, salap atau ubat titis. Wanita hamil dan ibu yang menyusukan bayi juga perlu berhati-hati semasa menerima rawatan atau mengambil ubat.

Sesetengah ubat boleh memudaratkan janin dalam kandungan atau bayi menyusui. Oleh itu adalah penting wanita dalam golongan ini berbincang dengan doktor atau ahli farmasi sebelum menggunakan ubatan.

Untuk mendapatkan maklumat lebih lanjut berkaitan ubat-ubatan, anda boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre NPPCC) di talian bebas tol 1800-88-6722.

Diserikan oleh Rosmaliza Ohman (Pegawai Farmasi Hospital Sultan Abdul Halim, Sungai Petani, Kedah)

KESAN BURUK DOPING TIDAK HANYA DI PADANG

FARMASI

Awal tahun ini dunia dikejutkan dengan laporan media berkenaan Maria Sharapova, bintang tenis wanita dunia yang gagal ujian dadah sewaktu menyertai Kejohanan Terbuka Australia, Januari lalu.

Dalam satu kenyataan yang dikeluarkan oleh International Tennis Federation (ITF) bertarikh 7 Mac 2016, Maria digantung buat sementara daripada menyertai sebarang kejohanan tenis bermula 12 Mac 2016 berikutan keputusan ujian itu.

Sejenis dadah lalu melidonium dikesan dalam sampel air kencing untuk ujian dadah yang diberi oleh Maria. Melidonium adalah ubat yang meningkatkan keupayaan jantung bekerja dalam keadaan darah kekurangan oksigen.

Ubat itu diguna oleh tentera Kesatuan Soviet sejak 1980-an, namun penggunaannya untuk tujuan rawatan tidak diiluhaskan oleh pihak Pentadbiran Makanan dan Ubat (FDA) Amerika Syarikat.

Meldonium diklasifikasikan antara bahan pengolah metabolisme dalam senarai bahan larangan oleh World Anti-Doping Agency (WADA) sejak Januari 2016. Keputusan ujian itu mencetuskan kontroversi kerana Maria mendakwa menggunakan bahan itu selama lebih 10 tahun untuk merawat masalah kesihatannya.

Kontroversi ujian dadah Maria membangkitkan semula pertandingan berkaitan doping dalam kalangan peminat sukan. Doping atau penyalahgunaan dadah dalam sukan adalah penggunaan dadah atau bahan larangan untuk meningkatkan prestasi atlet. Itu ini bukan baru, ia mengahantui komuniti atlet dan peminat sukan, baik di dalam atau luar negara sejak sekian lamanya.

WADA yang ditubuhkan oleh Jawatankuasa Olimpik Antarabangsa berfungsi sebagai badan yang mempromosi, menyelaras dan memantau aktiviti membanteras kegiatan doping. Agensi itu menyenaraikan bahan-bahan yang dilarang

dari pada digunakan dalam sukan. Antaranya, steroid anabolik androgenik, hormon peptida, hormon pembesaran, ubat dalam kategori beta-agonist, hormon dan bahan pengolah metabolisme, ubat diuretik, dadah perangsang, dadah narkotik, ganja, glukokortikoid dan ubat dalam kategori beta-blockers. Senarai bahan larangan itu dikemaskini oleh pihak WADA dari semasa ke semasa.

Individu atau atlet yang menyalahgunakan dadah untuk tujuan sukan berisiko menghadapi kesan yang tidak diingini akibat penyalahgunaan dadah. Kesan utama termasuk:

- Steroid anabolik androgenik boleh menyebabkan kemunduran, peningkatan kolestrol, tekanan perasaan dan keracunan hati (hepatotoxicity).
- Hormon pertumbuhan boleh menyebabkan penyakit diabetes dan tekanan darah tinggi.
- Dadah perangsang boleh menyebabkan tekanan darah meningkat, angin ahmar, insomnia, psikosis, kerutungan dan

mudah pami. Dadah narkotik boleh menyebabkan ketagihan dadah dan menjejaskan tumpuan.

- Ganja boleh menyebabkan pengurangan daya tumpuan dan psikosis.
- Ubat dalam kategori beta-agonist boleh menyebabkan ritma jantung menjadi tidak normal, jantung berdebar dan menaikkan aras gula dalam darah.
- Diuretik boleh menyebabkan ketidakseimbangan elektrolit tubuh dan pembesaran buah dada.
- Glukokortikoid boleh menyebabkan tekanan darah meningkat, diabetes, tekanan, psikosis, peningkatan berat badan dan tulang menjadi rapuh (osteoporosis).

Kegiatan doping menjelaskan pengetahuan saintis berkenaan keupayaan anatomi manusia. Ini kerana, rekod sukan menakutkan yang dikatat hasil kegiatan doping adalah rekod yang tidak tepat untuk diadilkan ukuran keupayaan sebenar manusia dalam sesuatu sukan.

Untuk mendapatkan maklumat lebih lanjut berkaitan ubat-ubatan, anda juga boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (National Pharmacy Call Centre, NPCC) di talian bebas tol 1800-88-6722.

Disedai oleh Khairul Naim Zainal Abidin (Pegawai Farmasi Hospital Melaka)



PERSEDIAAN UBAT JEMAAH HAJI

UBAT

berlaku dalam kalangan jemaah haji adalah.

Ibadah haji memerlukan tumpuan dan usaha agar dapat dikerjakan dengan sempurna. Iusteru memastikan fizikal tubuh badan serta kesihatan yang baik sepanjang tempoh menunaikan haji adalah perkara penting agar ibadat tidak terganggu setiap rukun dengan terbah dan sempurna.

Jemaah sihat mahupun yang menghidap penyakit kronik akan membawa bekalan ubat di rumah suci. Sama ada ubat untuk sakit ringan; sebagai contoh ubat tahan sakit, ubat pening kepala, minyak angin, vitamin dan ubat untuk penyakit kronik pula seperti ubat mengawal darah tinggi, ubat kencing manis, ubat sakit jantung, ubat sedut asma dan pelbagai lagi.

Oleh itu isu ubat ini memang tidak boleh dipisahkan daripada jemaah haji. Antara masalah yang dilihat

adalah:
8. Masih mengambil dan bawa ubat yang dihentikan oleh doktor.

Hakikatnya masalah ini boleh diatasi melalui sedikit persediaan sebelum berlepas ke tanah suci dan pembabitin ahli keluarga. Tabiat terlupa bawa ubat ini tidak seharusnya berlaku kerana pihak Tabung Haji (TH) menyediakan senarai semak yang lengkap kepada semua bakal jemaah haji. Sekiranya senarai semak ini diikuti dengan teliti sudah pasti tidak terlupa membawa ubat.

Masalah terlupa membawa bekalan ubat ini kerap berlaku pada golongan warga emas. Ramai warga emas menghidap penyakit kronik dan mereka dipreskripsikan dengan pelbagai jenis ubat.

Dalam keadaan usia mereka, ramai yang mempunyai masalah seperti rabun, terlupa dan tidak terapa tabam senarai

semak yang disediakan. Maka di sinilah peranan ahli keluarga atau peniaga untuk membantu jemaah dalam menyediakan bekalan ubat untuk dibawa ke tanah suci. Jemaah yang akan terbang ke tanah suci dinasihatkan membawa semua bekalan ubat ke unit farmasi di klinik kesihatan dan hospital kerajaan agar pegawai farmasi yang bertugas dapat memberikan kaunseling ubat dan membantu menguruskan bekalan ubat untuk dibawa ke tanah suci.

Pegawai farmasi akan membantu memastikan bekalan ubat dalam kuantiti yang cukup dan mempunyai label yang jelas dan rapi. Diharapkan melalui usaha ini, bekalan ubat akan dibawa ke tanah suci lebih terurus dan mencukupi.

Selain itu, pegawai farmasi juga dapat melakukan semakan ke atas semua ubat agar dapat memastikan ubat untuk

rawatan terkini sahaja dibawa dan meninggalkan ubat yang dihentikan.

Selain itu, informasi berkaitan ubat terkini yang dipreskripsikan untuk tujuan rawatan adalah penting jika berlaku situasi kecemasan. Oleh itu, jemaah haji dinasihatkan agar membuat salinan preskripsi dan meletakkan ke dalam buku rekod perubahan haji.

Diharapkan melalui cara ini dapat memberikan informasi terkini kepada perugas perubahan haji berkaitan ubat pesakit jika berlaku sebarang situasi kecemasan.

Sebarang pertanyaan lanjut berkaitan ubat-ubatan, penggunaan atau orang awam boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (NPCC) melalui talian 1800-88-6722. Ahli Farmasi Rakan Ubat Anda.

Disediakan oleh Mohd Dzelehan Mustopa (Ahli Farmasi Bahagian Perkhidmatan Farmasi, KKM)

KENAL PASTI FARMASI INTERNET YANG SAH

UBAT

FARMASI INTERNET

Trend pembelian ubat melalui Internet dilihat semakin berkembang dan tidak dapat diabaikan lagi. Lebih membingungkan, wujud juga penjualan ubat secara dalam talian yang dikendalikan individu tidak bertauliah.

Definisi farmasi Internet adalah laman sesawang yang mengiklankan, membebankan, mendispens dan menjual ubat preskripsi dan pelbagai produk kesihatan dan kosmetik termasuk ubat tanpa preskripsi, suplemen, vitamin, mineral, herba, kosmetik, alat diagnostik dan sebagainya.

Farmasi Internet boleh dibahagikan kepada empat jenis iaitu

- Rangkaian kedai farmasi konvensional dengan kehadiran laman web.
- Perkhidmatan komuniti farmasi tersendiri dengan kehadiran laman web.
- Perniagaan farmasi dengan laman web sahaja tanpa premis fizikal.
- Laman web palsu, iaitu, amatlah wajar pengguna memuatkan

mereka mengenai farmasi Internet yang menjual produk kesihatan yang sah. Berikut adalah tujuh cara untuk mengenal farmasi Internet yang sah:

1. Mempunyai premis fizikal yang sah (nomor pendaftaran syarikat, telefon, alamat dbi)

2. Ada kelulusan iklan ubat daripada Lembaga Iklan Ubat (LJU). Contoh: KKLJU 1234/2016

3. Menjual ubat yang berdaftar dengan Kementerian Kesihatan sahaja

4. Tidak menjual ubat bagi merawat dan mencegah penyakit kronik

5. Mempaparkan maklumat individu yang mengendalikan farmasi Internet

6. Tidak menjual ubat melalui Facebook atau lain-lain media sosial

7. Tidak menjual ubat kategori terkawal secara terus kepada orang awam

UBAT FARMASI INTERNET TIDAK SAH BERISIKO

Memang tidak dinafikan, membeli secara dalam talian daripada farmasi Internet memberi kemudahan kepada orang ramai kerana tidak melibatkan kecekapan waktu dan tempat.

Bagaimanapun, risikonya perlu diberi perhatian khususnya membatalkan pembelian ubat dalam talian.

Beberapa jenis produk yang hilang dipasarkan melalui kaedah dalam talian adalah ubat korus, ubat kuat, ubat pemutih dan ubat penyakit kronik.

Perkara ini amat berbahaya kerana individu yang mengendalikan laman web atau laman media sosial itu berkemungkinan adalah dalam kalangan individu yang tidak bertauliah.

Faktor emosi juga mempengaruhi pembelian secara maya kerana pembeli tidak berhadapan terus dengan penjual, maka bagi sesetengah penyakit yang dianggap hal peribadi seperti lemah fungsi seksual atau obesiti mungkin

mempilih jalan seperti ini bagi mengelakkan mereka bersema dengan pengamal perubatan dan berkesan masalah kesihatan mereka.

SEMAK SEBELUM KLIK!

Berikut adalah panduan selektifnya terpa ke beli ubat melalui Internet:

- Hanya beli ubat yang dikategorikan sebagai ubat am (Over-The-Counter/OTC), tradisional dan suplemen kesihatan sahaja (Nomor MAL diakhiri

dengan X, T atau N sahaja). Nomor MAL yang berakhir dengan A dikategorikan sebagai ubat terawal (memerlukan preskripsi).

2. Semak pendaftaran produk dalam laman sesawang Bahagian Perkhidmatan Farmasi (BPF), KKM (www.pharmacy.gov.my)

3. Menjual ubat yang memerlukan preskripsi secara dalam talian adalah satu kesalahan. Ubat preskripsi hanya boleh diperolehi melalui pengamal perubatan berdaftar dan/atau didispens oleh ahli farmasi berlesen.

4. Hanya dapatkan ubat daripada laman web yang dikendalikan oleh ahli farmasi yang berlesen.

5. Elak membeli ubat melalui laman web asing.

6. Ubat terpadaya dengan iklan penuh janji manis. Semak iklan yang diiklankan mengenai laman sesawang BPF, KKM.

7. Risiko pembelian ubat secara dalam talian daripada sumber yang tidak sah ialah, mungkin anda mendapat ubat yang tidak berdaftar, tiruan atau dicemari racun berjadual yang boleh memudaratkan nyawa anda. Produk yang dikesan mengandungi racun berjadual boleh disemak di

dalam laman sesawang BPF, KKM.

Peningkatan penggunaan teknologi maklumat kini menyumbang kepada pelbagai iklan yang boleh disebarkan dalam sekelip mata khususnya melalui media sosial seperti Facebook, Wechat, WhatsApp dan Twitter. Oleh itu, kawalan terhadap iklan oleh KKM amat mencabar dan perlu dibantu oleh orang ramai agar mereka tidak mudah terpedaya dengan iklan sebegini.

Sekiranya tiada permintaan maka tiadalah penawaran, maka pengguna perlu bijak memilih ubat khususnya ubat yang diminakan dan disuplai pada kulit. Perhatian yang diberi terhadap iklan ubat tidak boleh disamakan dengan iklan komoditi yang lain kerana ubat yang diminakan akan memberi kesan kepada badan kita.

Sebarang pertanyaan lanjut berkaitan ubat-ubatan, pengguna atau orang awam boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (NPFC) melalui talian 1800-88-6722, atau Bahagian Perkhidmatan Farmasi di talian 01-78413200. Ahli Farmasi Rakan Ubat Anda.

Disediakan oleh Normawati Mohamad (Ketua Penolong Pengarah Kanan Penguatkuasa Farmasi, KKM)

MABUK PERJALANAN DAN RAWATAN UBAT-UBATAN

UBAT

Pernakah anda

mengalami gejala seperti muntah, pening, loya atau berda dalam kenderaan yang bergerak? Jika ada, gejala yang anda alami ini dikenali sebagai mabuk perjalanan.

Mabuk perjalanan boleh berlaku sewaktu anda melakukan perjalanan laut, udara atau darat. Ia tidak diklasifikasikan sebagai penyakit kerana ini adalah tindak balas normal disebabkan oleh pergerakan luar biasa yang berintensiti tinggi dan memabutkan satu tempoh perjalanan yang lama. Keadaan ini terjadi akibat kecelaruan koordinasi anggota badan dan otak. Sewaktu dalam perjalanan, hanya badan yang akan merasai pergerakan berbanding dengan penglihatan apabila mata hanya melihat objek yang statik. Ini menyebabkan otak menjadi keliru dan

menyebabkan mabuk. Penumpang kenderaan lebih berisiko untuk mendapat mabuk sewaktu dalam perjalanan berbanding dengan pemandu atau pengemudi sebuah kenderaan. Hal ini adalah kerana perhatian mata pemandu lebih fokus kepada gerakan di luar kenderaan. Hasilnya,

kesesimbangan dapat dicapai apabila mata mereka dapat menangkap kedudukan jarak dan bahagian dalam telinga (sistem vestibular) dapat mengesan posisi atau kedudukan tubuh. Seterusnya, gejala mabuk perjalanan dapat dielakkan.

Mabuk perjalanan tidak sahaja berlaku pada kanak-kanak, malah orang dewasa juga berisiko mengalaminya. Mabuk perjalanan ini bukanlah sesuatu yang serius kerana pada kebiasaannya ia akan hilang dengan sendiri terutama apabila anda terbiasa dengan menaiki kenderaan.

Ragaimanapun sekiranya keadaan ini berlaku setiap kali anda melakukan perjalanan, langkah pencegahan harus difikirkan bagi mengurangkan risiko mendapat mabuk perjalanan ini. Antara ubat yang boleh digunakan adalah daripada kumpulan antihistamin iaitu dimenhidrinat, meclizine, promethazine dan veloxin (gabungan meclizine dan pyridoxine).

Antihistamin berfungsi dengan mempengaruhi pusat muntah di dalam otak apabila ia dapat melakukan gayat dengan mempengaruhi otak dan telinga dalam. Ubatan ini perlu diambil sekurang-kurangnya 10 minit sebelum anda memulakan perjalanan.

Antihistamin boleh memberikan kesan mengantuk. Oleh itu, anda dinasihatkan tidak memandu atau menggunakan mana-mana alat atau mesin untuk mengelakkan

sebarang kemalangan yang tidak diingini berlaku. Perlu diingatkan bahawa, ubatan untuk merawat mabuk perjalanan ini adalah tidak sesuai untuk digunakan kanak-kanak yang berumur bawah dua tahun. Label berkaitan larangan ini boleh didapati pada bekas ubat terbabit.

Sebelum mengambil sesuatu ubat, sebaiknya anda membaca arahan penggunaan ubat dengan terperinci pada bekas atau risalah ubat yang dibekalkan. Sila dapatkan nasihat doktor atau ahli farmasi terutama berkaitan dengan dos yang sesuai mengikut usia anak anda. Bagi kanak-kanak, ibu bapa dinasihatkan sentiasa awasi gejala mabuk perjalanan pada anak mereka sewaktu dalam perjalanan. Sekiranya mereka mula meragam, gelisah, berpeluh walaupun suhu sejuk, berasa loya dan akhirnya muntah, anda

boleh mempertimbangkan beberapa kaedah alternatif untuk mengurangkan masalah ini. Antaranya adalah dengan tidak memberi anak anda makan dengan banyak sebelum dan ketika perjalanan, pastikan anak anda duduk menghadap ke arah hadapan kenderaan yang sedang bergerak, pilih waktu tidur anak yang sesuai untuk memulakan perjalanan, kurangkan penggunaan baruman yang boleh mengganggu rehat sebentar selepas tiga hingga empat jam perjalanan.

Awasi juga sebarang kesan sampingan yang dialami selepas anda mengambil ubat-ubatan daripada kumpulan antihistamin ini. Bincang dengan doktor atau ahli farmasi jika anda mengalami kesan sampingan seperti sakit kepala, telinga berdekung, gangguan gastro-usus, penglihatan kabur, mulut kering dan

sebagainya. Anda juga boleh melaporkan sebarang kesan sampingan lain yang membimbangkan anda atau kesan advers ubat yang anda alami kepada Pusat Pemantauan Kesan Advers Kebangsaan. Kesimpulannya, matlamat utama dalam mengatasi keadaan mabuk perjalanan ini adalah untuk mengurangkan ketidakselesaan yang disebabkan oleh rasa mual dan muntah serta mencegah dehidrasi lalu kehilangan air dan garam galian daripada tubuh badan kesan daripada muntah yang berlaku.

Sekiranya anda memerlukan maklumat lanjut berkenaan ubat-ubatan, anda boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan di talian 1800-88-6722.

Diedit oleh Hazlin Syafinar Hussain (Bahagian Perkhidmatan Farmasi, Jabatan Kesihatan Negeri Perlis)

HATI-HATI UBAT JERAWAT BOLEH CETUS ALAHAN

UBAT

Semua orang menginginkan kulit wajah yang licin tanpa jerawat. Namun, ramai pula yang mempunyai masalah jerawat terutama remaja. Jerawat boleh dirawat berdasarkan tahap keturutan yang ditemukan menggunakan sistem Comprohensive Acne Severity Scale (CASS).

Pemberian ubat sapuan traumatisa disebut topikal adalah kaedah utama bagi jerawat jenis ringan dan sederhana. Kaedah lain membolehkan pengambaran antibiotik secara disapu atau dimakan untuk tempoh rawatan tidak melebihi enam bulan.

Perkara paling asas menggunakan ubat berberuk topikal adalah mencuci tangan sebelum dan selepas menyapu ubat. Selain itu, pastikan ubat tidak disapu di kawasan berbekatan mata dan bibir kerana boleh menyebabkan iritasi kulit di kawasan itu. Ubat sapuan benzoyl peroxide kerap menjadi

pilihan untuk rawatan jerawat jenis ringan. Ubat ini perlu disapu di atas jerawat sebanyak satu hingga dua kali sehari. Bagi mereka yang kali pertama menggunakan ubat ini, sapu sedikit terlebih dahulu di kawasan kecil kulit berjerawat.

Jika penggunaan ubat sapuan ini selama tiga hari tidak menimbulkan iritasi pada kulit, anda boleh menggunakan ubat ini untuk disapu ke atas jerawat yang lain. Awak ketika menyapu ubat ini supaya tidak terbita rambut atau pakatan kerana ia boleh membentuk warna.

Seterusnya ialah ubat sapuan Tretinoin. Ia digunakan sekali dalam sehari sebelum tidur. Ubat ini tidak boleh digunakan oleh pesakit yang mengandungi atau mempunyai anak. Biasanya, penggunaan ubat ini memerlukan pengawasan daripada doktor atau ahli farmasi.

Sepanjang tempoh rawatan, tidak boleh dedah kepada sinaran matahari. Rawatan menggunakan ubat ini mengambil masa dua hingga tiga bulan

untuk menampilkan keberkesanan rawatan. Jika pesakit mengalami alahan terhadap kedua-dua ubat tersebut tadi, ubat sapuan dengan kekerapan sapuan sekali sehari pada waktu malam selepas mencuci muka. Penggunaan ubat ini mengambil masa dua hingga tiga kali bulan untuk menampilkan hasil. Oleh itu, pesakit perlu mematuhi tempoh rawatan dan tidak cepat berputus asa.

Bagi masalah jerawat jenis sederhana, doktor yang merawat akan menggunakan dua jenis ubat sapuan dalam satu masa atau kombinasi penggunaan ubat sapuan dan antibiotik jenis oral. Antara antibiotik yang biasa digunakan ialah Tetracycline, Doxycycline dan Erythromycin.

Antibiotik juga hanya



boleh diberikan melalui preskripsi daripada doktor yang merawat. Antibiotik perlu diambil mengikut arahan doktor untuk mencapai kesan teraputik optimum. Antibiotik yang diberikan perlu dihaluskan kecuali merujuk arahan sebaliknya daripada doktor.

Meskipun banyak produk rawatan jerawat dalam pasaran, pengimajinasiannya berbeza-beda. Pastikan produk berdaftar dengan Kementerian Kesihatan dan jangan terpengaruh dengan testimoni semata-mata.

Dapatkan nasihat daripada doktor atau ahli farmasi sebelum menggunakan sesuatu produk. Bagi memastikan sesuatu produk berdaftar atau berototifikasi dengan pejabat Kementerian, semakan boleh dibuat melalui laman

web www.bpfk.moh.gov.my atau menggunakan aplikasi MediQuest yang boleh dimuat turun menggunakan telefon pintar.

Jerawat boleh diubati jika mendapatkan rawatan yang betul. Jangan malu mendapatkan pemeriksaan di klinik kesihatan.

Kepatuhan pesakit terhadap rawatan boleh menyelesaikan masalah jerawat yang dihadapi.

Sekiranya anda memerhatikan maklumat lanjut berkaitan ubat-ubatan, rujuklah kepada ahli farmasi berdekatan dengan anda atau hubungi Pesar Panggilan Farmasi Kebangsaan (1800-88-6722).

Diselamatkan Adorofloush
Ahmad (Pegawai Farmasi
Klinik Kesihatan Wajayah
Persekutuan Labuan)

BAHAYA SALAH GUNA PRODUK PENCERAH KULIT

UBAT

Produk pencerah kulit semakin mendapat tempat di hati masyarakat Malaysia. Permintaan terhadap produk ini sangat tinggi dalam kalangan wanita. Ini kerana, mereka inginkan kulit dan wajah cerah, berseri, menawan serta bebas jerawat dan jerawat parut.

Antara produk panas dan menjadi perhatian ramai serta dijual secara terbuka melalui media sosial, Internet dan blog adalah asid Tranexamic. Produk ini sejenis ubat untuk merawat masalah pendarahan yang tidak terkawal. Ia boleh

didapati dalam bentuk kapsul dan suntikan, oleh itu pengguna perlu tahu indikasi sebenar penggunaan ubat ini dan kesan buruk sebelum menggunakannya.

Produk ini disalahgunakan bagi tujuan mencerahkan kulit. Golongan yang tidak bertanggungjawab menabur hujah dan fakta palsu bahawa produk asid Tranexamic yang dijual oleh mereka berdaftar dengan Kementerian Kesihatan (KKM). Bagi pengguna yang terdesak dan ingin cantik semata-mata tanpa memperdulikan risiko dan bahaya, akan mudah percaya

tertipu dengan kenyataan palsu itu. Kosmetik berbeza dengan ubat kerana ia ditakrifkan sebagai bahan atau persediaan untuk digunakan pada bahagian luaran tubuh manusia seperti kulit, rambut, kuku, bibir, gigi dan rongga mulut. Ia berfungsi untuk membersihkan, merawat, memperbaiki atau mengembalikan penampilan.

atau menarikkan, menghilangkan bau badan atau memelihara dan menjaga dalam keadaan yang baik. Oleh itu, produk suntikan bukan produk kosmetik seperti yang diuar-tarkan oleh penjual.

Asid Tranexamic dikategorikan sebagai UBAT TERKAWAL. Mengikut peruntukan undang-undang, hanya doktor, doktor gigi dan ahli farmasi yang boleh membekalkannya dengan kehadiran preskripsi. Asid ini hanya diberikan kepada pesakit untuk tujuan rawatan mengikut dos disyorkan dan indikasi yang sesuai.

Pengambilan asid Tranexamic tanpa pengawasan doktor, mendedahkan pengguna kepada risiko dan komplikasi ubat yang serius, antaranya pembentukan darah beku dalam salur darah. Darah

beku seterusnya boleh tersumbat pada salur darah di otak dan jantung yang akan menyebabkan serangan angin ahmar atau serangan jantung termasuk mengundang maut.

Asid Tranexamic juga tidak boleh diambil oleh ibu hamil, pesakit berkaitan pembekuan darah dalam badan dan mereka mempunyai masalah kerosakan buah pinggang. Penjualan asid Tranexamic tanpa lesen sah satu kesalahan yang boleh didakwa mengikut Seksyen 13 (a) Akta Racun 1952.

Aduan berkenaan penjualan dan promosi asid Tranexamic

untuk tujuan kosmetik boleh dilaporkan kepada Bahagian Pengatuksaan Farmasi, Kementerian Kesihatan Malaysia di talian 03-7841 3200 / 3320.

Sekiranya anda memerlukan maklumat lanjut berkaitan ubat-ubatan, rujuk kepada ahli farmasi berdekatan anda atau hubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan di 1800-88-6722.

Disediakan oleh Pusat Maklumat Ubat dan Racun, Bahagian Perkhidmatan Farmasi Jabatan Kesihatan Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur & Putrajaya

PILIHAN UBAT UNTUK MERAWAT KETUAT

UBAT

Ramail rasa tidak sedesa dan gatal untuk memotong atau membuang ketuat pada tubuh. Adakah itu cara terbaik untuk merawat ketuat dan apakah ketuat sebenarnya?

Ketuat sejurus pertumbuhan kecil disebabkan satu daripada lebih 100 jenis Human Papilloma Viruses (HPV). Virus ini akan memasuki bahagian kulit melalui luka kecil dan menyebabkan sel-sel kulit di kawasan itu membesar dengan lebih cepat daripada sel kulit lain di sekitarnya.

Ketuat boleh berjangkit kepada orang lain atau merebak ke kawasan anggota badan lain melalui sentuhan. Pengetahuan kesihatan penting untuk mengelak penyebaran ketuat.

Antara langkah bagi menghalang penyebarannya adalah:

- Elakkan members, memotong, menyikat atau mencukur kawasan yang berketuat.
- Elak menggunakan kikir atau pengesip kuku berketuat pada kuku yang sihat.
- Elakkan mengorek ketuat. Jika sukar mengesik daripada menyentuh ketuat itu, balurkan dengan plaster.
- Sentiasa bersihkan tangan selepas menyentuh ketuat.

Jenis-jenis ketuat

Contoh ketuat seperti ketuat biasa (common wart), ketuat tapak kaki (plantar warts), ketuat leper (flat warts) dan ketuat alar sulit (genital warts). Ketuat akan muncul di tangan dan lutut.

Ketuat tapak kaki menyebarkan pesakit tidak sedesa atau sakit apabila berjalan. Ketuat kaki ini biasanya tidak akan kelihatan berbeza dengan ketukanan yang dikenali ketika pesakit berjalan.

Ketuat leper pada kasar apabila disentuh dan mempunyai permukaan

atas yang leper. Ia berwarna seperti kulit menyebabkan pesakit menganggap ia parasit mahupun tahi lalat. Ketuat leper boleh berkuat di muka, tangan dan tulang kering pada kaki.

Ketuat alat sulit pula muncul pada kawasan antara anus dan kemaluan. Ketuat ini berlaku akibat penyebaran virus daripada bahagian badan yang berketuat atau daripada individu lain yang mempunyai ketuat.

Rawatan bagi ketuat

Rawatan biasanya diperlukan bagi ketuat yang besar, merebak atau tumbuh lebih daripada dua tahun, manakala kaedah rawatan yang berbeza akan memberikan tidak balas yang berlainan.

Lokasi ketuat perlu diambil kira bagi menentukan rawatan. Contohnya, ketuat muka tidak sesuai dirawat menggunakan cal ketuat (podophyllum paint) kerana menyebarkan kerengsaan dan meninggalkan parut kekal.

Selain itu, ketuat yang dibuang sekuatnya tidak meninggalkan sebarang parut.

Tamabah pada proses pembuangan ketuat menyasarkan imuniti yang lama terhadap jangkitan ketuat yang seterusnya

Ubat yang biasa digunakan
Salap asid salisilik menjadi pilihan utama dalam senarai rawatan ketuat. Digunakan bagi merawat ketuat pada tapak kaki. Salap ini mempunyai bahan aktif yang memusnahkan lapisan kulit yang terjejas oleh virus HPV. Salap ini murah.

memotong kesan sampanan minimum dan mudah dibeli di farmasi komuniti. Keamatan antara 17 hingga 40 peratus dan kepekaan lebih tinggi digunakan pada bahagian kulit yang tebal. Cara penggunaannya dengan merendam bahagian badan berketuat di dalam air selama 10 hingga 15 minit sebelum menggosoknya dengan papam emeri, ketras pasir atau batu pumil.

Selapas itu, pesakit boleh menyapu salap di kawasan berketuat. Langkah ini perlu diulangi satu atau dua kali sehari selama 12 minggu. Selapas ketuat itu hilang, menyapu salap satu atau dua minggu lagi mampu menghalang ketuat muncul semula.

Kaedah kedua menggunakan cal podophyllum 10 hingga 20 peratus bagi merawat ketuat luar genital. Perlu berhati-hati menggunakan ubat ini kerana ia ber toksik dan mendatangkan bahaya jika terlanjur.

Untuk mengelakkan

kecedahan pada kawasan sekitar ketuat, ubat sapu jeli petroleum keding ketuat. Titiskan dua hingga tiga titis cal podophyllum pada ketuat dan sapu menggunakan putik kapas.

Haruskan selama enam jam sebelum kawasan itu dibasuh. Pastikan cal ini tidak meleleh atau merebak ke kawasan lain bagi mengelakkan berakunya keracunan. Ulangi tiga hari berturut-turut diikuti dengan empat hari 'rehat' bagi satu kitaran. Jumlah dua hingga empat kitaran diperlukan bagi merawat ketuat seperti ini.

Jika ubat-ubatan dinyatakan gagal menangani masalah ketuat, ia boleh dibuang melalui pembalakan atau rawatan laser. Namun begitu, disebabkan kemungkinan kesan parut yang dihasilkan, langkah ini kurang menjadi pilihan. Selain itu, penggunaan cecair nitrogen juga boleh membantu membuang ketuat. Namun kaedah ini hanya atas nasihat doktor.

Sebarang pertanyaan lanjut berkaitan ubat-ubatan, pesakit atau orang awam boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (NPCC) melalui talian 1 800-88-6722.

Disediakan oleh Rosliff Md Zin (Pegawai Farmasi U.F.08, Hospital Melaka)



PENGAMBILAN UBAT-UBATAN G6PD

UBAT

Ramal ibu bapa risau apabila mengetahui anak mereka mengambil pesakit kekurangan enzim Glucose-6-phosphate dehydrogenase (G6PD). Sebetulnya apakah pesakit ini dan adakah ia berbahaya?

G6PD adalah sejenis enzim di dalam sel darah merah. Fungsinya untuk menstabilkan membran sel darah merah. Paras enzim G6PD yang rendah adalah pesakit bawaan genetik yang diwarisi oleh bapa atau ibu yang membawa alel X-kromosom.

Oleh itu, kebanyakan pesakit yang mempunyai kekurangan enzim G6PD adalah lelaki, manakala perempuan pula biasanya adalah pembawa.

Kekurangan enzim G6PD adalah keadaan umum hidup dan tiada rawatan khas dapat menyembuhkan G6PD kerana rawatan biasanya tidak diperlukan sekiranya penghidap tidak menunjukkan sebarang komplikasi yang lebih buruk.

Pesakit kekurangan enzim G6PD amat mudah mengalami keadaan kekurangan sel darah merah atau dikenali juga sebagai

anemia apabila mereka terdedah kepada ubat-ubatan tertentu, makanan dan bahan Apidola terdedah kepada unsur ini, pemecahan sel darah merah akan dikenali juga sebagai hemolisis akan berlaku seterusnya menyebabkan anemia.

Pada kebanyakannya, kebanyakan pesakit yang mempunyai kekurangan enzim G6PD jarang menunjukkan sebarang gejala atau komplikasi. Jika berlaku hemolisis anemia atau krisis sel darah merah pecah, dapatkan rawatan di hospital dengan segera.

Antara gejala pesakit anemia adalah seperti sesak nafas, pucat, sakit dada, tidak berdaya, pening, degupan jantung yang laju, pesakit kencing (jaundice) dan pembesaran limpa.

Semua bayi baru lahir akan disaring untuk mengenal pasti pesakit kekurangan enzim G6PD dengan menggunakan darah daripada tali pusatnya. Bayi baru lahir yang dikecualikan mempunyai kekurangan enzim G6PD perlu diperhatikan di dalam wad untuk suatu jangka masa tertentu kerana mereka boleh mendapat pesakit kencing

(jaundice) yang serius dengan cepat, akibat daripada hemolisis berlebihan.

Paras bilirubin pada tahap tertentu boleh memindahkan toksin ke otak dan menyebabkan risiko terencat akal. Bayi yang mendapat pesakit kencing (jaundice) perlu diberikan di bawah lampu (fototerapi) untuk menurunkan tahap bilirubin dalam darah.

Bagaimanapun ibu bapa tidak perlu terlalu risau kerana keadaan kekurangan enzim G6PD biasanya tidak menimbulkan perkembangan dan tumbesaran kanak-kanak.

Pesakit yang menghidap kekurangan enzim G6PD perlu mengelakkan bahan yang boleh menyebabkan sel darah merah pecah. Antara contohnya adalah elakkan perkat yang berkilau tinggi seperti makan kacang

panjang, terdedah kepada ubat-ubatan, mengambil sebarang antibiotik yang mengandungi sulfa, ubat tradisional, ubat anti-malaria, udara yang mengandungi bahan kimia dan ubat nyamuk yang mengandungi pyrethrin.

Ada ubatan alternatif yang selamat dan boleh digunakan oleh pesakit kekurangan enzim G6PD dalam rawatan

penyakitnya. Namun, semua ubat yang diambil harus atas nasihat doktor atau ahli farmasi. Selain itu, pesakit kekurangan enzim G6PD dinasihatkan untuk memaklumkan kepada doktor setiap kali sebelum menerima apa-apa rawatan di hospital atau klinik.

Kebanyakan pesakit kekurangan enzim G6PD menerima ubat yang boleh menyembuhkan hemolisis akut atau syok mengalami gejala hemolisis, pesakit hendaklah berhenti ambil ubat itu serta merta dan mendapatkan rawatan daripada doktor segera. Dalam keadaan hemolisis akut yang serius, pertolongan darah mungkin akan diberikan. Namun, ibu bapa juga perlu tahu bahawa apabila ubat atau makanan diberikan, proses hemolisis akan berhenti dan pemulihan secara spontan berlaku. Kesamplingsan berpagelangan dan berterusan jarang berlaku.

Selain menjaga pemakanan, ibu yang menyusukan bayi yang kekurangan enzim G6PD pula perlu berhati-hati kerana ada juga ubat yang

diambil boleh memusnahkan susu ibu. Walaupun begitu, tidaklah bermakna itu ini tidak boleh menyusukan bayi mereka, mereka hanya perlu berhati-hati dahulu dengan doktor atau ahli farmasi agar jenis ubat yang sesuai diberikan.

Pesakit yang mengalami pesakit kekurangan enzim G6PD boleh menjalani kehidupan secara normal dengan mengambil perhatian yang serius terhadap diet dan ubat. Pesakit digalakkan untuk berhubung dengan doktor atau pegawai farmasi terlebih dahulu sebelum mengambil sebarang ubat untuk memastikan ubat yang diterima selaras untuk pesakit dan tidak akan menyebabkan hemolisis berlebihan berlaku.

Sebarang portlanam lanjut berkaitan ubat-ubatan, pesakit atau orang awam boleh menghubungi Pusat Panggilan Farmasi Kebangsaan (NPCC) melalui talian 1 800-88-6722.

Disediakan oleh Melinda Kiam, Pegawai Farmasi Hospital Queen Elizabeth, Suboh

