



فوکوس کمپین

TERBITAN KEMENTERIAN KESIHATAN • NEGARA BRUNEI DARUSSALAM • BILANGAN 96 • NOV / DIS 2004

FOKUS ☆ KESIHATAN

Hari DIABETIS Sedunia 2004

"DIABETIS DAN OBESITI"

Tetamu Kehormat

Berhormat Pehin Orang Kaya Seri Kerna Dato Seri Setia

Awang Haji Abu Bakar bin Haji

Menteri Kesihatan Negara Brunei Darussalam

Khamis, 17 November 2004

Courtesy of:



Yang Berhormat Pehin Orang Kaya Seri Kerna Dato Seri Setia Haji Awang Abu Bakar bin Haji Apong, Menteri Kesihatan ketika melancarkan Hari Diabetis Sedunia 2004 bagi Negara Brunei Darussalam.



Majlis Pelancaran Hari Diabetis Sedunia 2004 bagi Negara Brunei Darussalam telah diadakan pada 25 November yang lalu bertempat di The Mall Gadong. Hadir selaku tetamu kehormat dan seterusnya melancarkan Hari Diabetis Sedunia 2004 bagi Negara Brunei Darussalam ialah Yang Berhormat Pehin Orang Kaya Seri Kerna Dato Seri Setia Haji Awang Abu Bakar bin Haji Apong, Menteri Kesihatan.

Acara kemuncak di majlis itu ialah penyampaian anugerah khas kepada peserta-peserta yang berjaya mengikuti Program Pengawalan Berat Badan (Weight Management Program) yang dikendalikan oleh Pusat Diabetis Hospital Raja Isteri

Pengiran Anak Saleha. Pingat emas telah dianugerahkan kepada Awang Zakaria bin Haji Mohd Ali yang berjaya mengurangkan berat badan sebanyak 18.2 kilogram. Pingat perak telah dianugerahkan kepada Dayang Hizasarina binti Sapa, sementara pingat gangsa telah dianugerahkan kepada Awang Zulkarnaian bin Othman. Penyampaian anugerah khas telah disempurnakan oleh tetamu kehormat. Program Pengawalan Berat Badan telah dikendalikan selama lapan bulan dan disertai oleh seramai 16 orang peserta.

Aktiviti-aktiviti yang dikendalikan sempena Hari Diabetis Sedunia termasuk pameran, perjumpaan dengan peserta-peserta yang

mengikuti Program Pengawalan Berat Badan, pemeriksaan kesihatan yang meliputi pemeriksaan gula dalam darah, kolesterol, paras lemak dan berat badan. Aktiviti-aktiviti tersebut telah mendapat sambutan yang sangat menggalakkan dari orang ramai.

Hari Diabetis Sedunia ialah kempen sejagat yang diraikan setiap tahun dengan tujuan untuk memberi kesedaran dan pengetahuan orang ramai mengenai penyakit diabetis, risiko penyakit diabetis, tanda-tanda, sebab-sebab dan komplikasi serta rawatan yang berhubungkait dengan diabetis. Pada tahun ini ia juga memfokuskan kepada salah satu risiko penting bagi diabetis jenis kedua iaitu obesiti. Berat badan yang berlebihan adalah risiko bagi diabetis jenis kedua yang mana ia juga dapat dielakkan dan komplikasi-komplikasinya juga dapat dihindari.

KANDUNGAN

Lawatan Rasmii Timbalan Menteri Kesihatan Republik Rakyat China Ke Negara Brunei Darussalam 2

Mesyuarat Menteri-Menteri Kesihatan Pertubuhan Kesihatan Sedunia & ASEAN +3 Mengenai "Avian Influenza" 4

Ubat-Ubatan Tradisi
Dicemari Bahan Racun 5

Pelancaran Buku 'RIPAS Archives of Maxillofacial & Facial Plastic Surgery' 8

Diabetis & Obesiti
Membebaskan Margarolint Sibol 9

Cara Sihat Bagi Menurunkan Berat Badan 10



FOKUS
KESIHATAN

Lawatan Rasmi Timbalan Menteri Kesihatan Republik Rakyat China Ke Negara Brunei Darussalam

Tuan Yang Terutama Mr. Zhang Fenglou, Timbalan Menteri Kesihatan Republik Rakyat China dan rombongan telah berada di negara ini bagi lawatan rasmi selama empat hari bermula dari 21 hingga 24 November.

Lawatan rasmi Tuan Yang Terutama Mr. Zhang Fenglou dan rombongan ke negara ini bermula dengan mengadakan kunjungan muhibbah kepada Yang Berhormat Pehin Orang Kaya Seri Kerna Dato Seri Setia Haji Awang Abu Bakar bin Haji Apong, Menteri Kesihatan. Tuan Yang Terutama Mr. Zhang Fenglou dan rombongan telah diberikan taklimat mengenai Kementerian Kesihatan dan perkhidmatan-perkhidmatan perubatan dan kesihatan di negara ini.

Selama berada di negara ini, Tuan Yang Terutama Mr. Zhang Fenglou dan rombongan telah membuat lawatan ke beberapa tempat termasuk Hospital Raja Isteri

Yang Berhormat Pehin Orang Kaya Seri Kerna Dato Seri Setia Haji Awang Abu Bakar bin Haji Apong, Menteri Kesihatan, ketika menerima kunjungan muhibbah Tuan Yang Terutama Mr. Zhang Fenglou, Menteri Kesihatan Republik Rakyat China.



Pengiran Anak Saleha dan Pusat Kesihatan Jubli Perak Sengkurong. Tuan Yang Terutama Mr. Zhang Fenglou dan rombongan juga telah diraikan di satu Majlis Makan Malam yang diberikan oleh Yang Berhormat Menteri Kesihatan.

Tuan Yang Terutama Mr. Zhang Fenglou ketika berada di Pusat Kesihatan Jubli Perak Sengkurong.



Yang Berhormat Menteri Kesihatan dan Yang Mulia Setiausaha Tetap Kementerian Kesihatan berserta sebahagian dari pegawai-pegawai Kanan Kementerian Kesihatan yang menghadiri seminar.

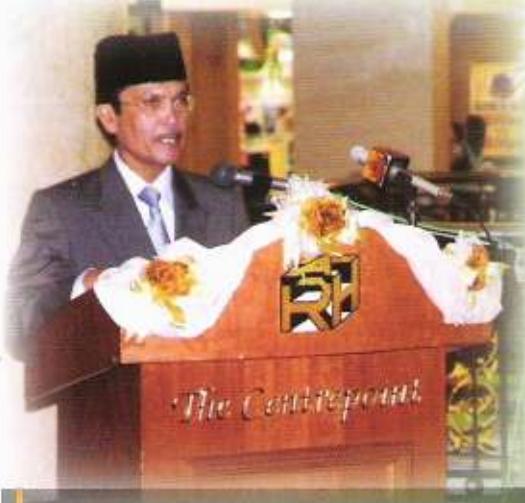
Kementerian Kesihatan buat julung-julung kalinya telah mengadakan seminar di luar negeri. Seminar "Maxillofacial & Facial Plastic And Reconstructive Surgery" telah diadakan di Singapura, bertempat di Gleneagles Hospital Lecture Hall pada 28 November yang lalu. Yang Berhormat Pehin Orang Kaya Seri Kerna Dato Seri

Setia Haji Awang Abu Bakar bin Haji Apong, Menteri Kesihatan dan Yang Mulia Dato Paduka Haji Zainal bin Haji Momin, Setiausaha Tetap Kementerian Kesihatan berserta beberapa orang pegawai telah menghadiri seminar tersebut.

Seminar yang bertemakan "Maxillofacial Surgery as an

Seminar "Maxillofacial & Facial Plastic And Reconstructive Surgery"

"Evolving Speciality" telah dibuka rasmi oleh Dr. Balaji Sadasivan, Menteri Kesihatan Kanan Singapura. 'Cleft Lip and Palate Deformities, Tumours and Salivary Glands and Oral Cavity' adalah di antara topik yang di sampaikan oleh beberapa penceramah terkemuka di seminar tersebut. Dr N Ravindranathan dari Jabatan Oral & Maxillofacial, Hospital Raja Isteri Pengiran Anak Saleha adalah salah seorang penceramah di seminar tersebut.



Teks Ucapan
*Yang Berhormat Pehin Orang Kaya Seri Permaisuri
Dato Seri Setia Haji Awang Abu Bakar
bin Haji Apong, Menteri Kesihatan
Di Majlis Pelancaran Hari Diabetis Sedunia*

Pada 4 November 2004

Pada masa ini, kejadian penyakit diabetis telah berleluasa di seluruh dunia dan berkemungkinan boleh meningkat ke tahap epidemic. Perangkaan terkini dari 'International Diabetic Federation' menunjukkan terdapat 194 juta orang dewasa menghidap diabetis pada tahun 2003. Menjelang tahun 2025 pula, dijangkakan 333 juta orang atau 6.3%, penduduk dunia akan menghidap diabetis.

Diabetis merupakan punca utama kematian di kebanyakkan negara-negara yang telah membangun. Negara Brunei Darussalam tidak terkecuali. Di Negara Brunei Darussalam ianya merupakan punca ketiga kematian bagi tahun 2003, di mana seramai 82 orang telah meninggal dunia disebabkan oleh penyakit diabetis.

Penyakit diabetis Jenis 2 (Type 2 diabetes) berlaku di kalangan mereka yang mempunyai masalah berat badan berlebihan dan kegemukan atau lampuh. Lebih dari 90% kes-kes diabetis di seluruh dunia terdiri dari diabetis Jenis 2. Obesiti merupakan faktor risiko utama bagi diabetis Jenis 2.

Satu pertiga (1/3) daripada penduduk dewasa di Negara Brunei Darussalam didapati mempunyai berat badan berlebihan, dan 11.2% lelaki dan 12.8% wanita didapati obes. Malahan masalah ini berlaku juga di kalangan kanak-kanak dan remaja yang berumur 5-19 tahun, di mana 17.8% lelaki dan 8.7% perempuan didapati obes. Masalah kegemukan dan obesiti ini perlu diambil perhatian yang serius.

Penjagaan berat badan merupakan strategi utama bagi mencegah diabetis Jenis 2. Perubahan pada cara hidup sehari-hari seperti permakanan sihat dan kegiatan fizikal yang sederhana, boleh mengurangkan risiko diabetis Jenis 2 sebanyak 40-60%. Pengurangan berat badan, walaupun sebanyak 5% di kalangan mereka yang mempunyai berat badan yang berlebihan atau obes, boleh mengurangkan risiko komplikasi seperti penyakit jantung. Oleh itu, kejayaan pengurangan berat badan bergantung kepada perubahan permakanan, meningkatkan kegiatan fizikal dan mengubah cara hidup kita kepada cara hidup sihat.

Kementerian Kesihatan telah menyediakan perkhidmatan rawatan kepada pesakit diabetis di hospital-hospital dan pusat-pusat kesihatan di seluruh Negara. Pusat Diabetis di Hospital Raja Isteri Pengiran Anak Saleha memberikan perkhidmatan 'One-Stop' kepada pesakit diabetis, di mana mereka menerima perkhidmatan dan pegawai podiatri dalam satu tempat. Pada masa ini Pusat Diabetis merekodkan kedatangan

pesakit seramai lebih kurang enam ribu setahun. Pusat ini juga merupakan sebuah pusat sumber pendidikan bagi pesakit diabetis dan keluarga mereka.

Selain dari itu, Kementerian Kesihatan telah mengambil beberapa langkah dalam mengawal masalah obesiti di Negara ini. Kita telah mengadakan kempen-kempen bagi meningkatkan kesedaran orang ramai melalui media massa, akhbar-akhbar tempatan, ceramah kesihatan dan juga program kesihatan sekolah. Selain daripada itu, agensi-agensi kerajaan yang lain, seperti Kementerian Pendidikan dan Kementerian Hal Ehwal Ugama juga turut bekerjasama untuk meningkatkan lagi pengetahuan dan kesedaran orang ramai terhadap yang berkaitan dengan obesiti.

Dalam kesempatan ini, saya ingin berseru kepada orang ramai supaya akan mengambil perhatian berat dan bertindak bagi mengawal berat badan, memandangkan risikonya menyebabkan beberapa penyakit/masalah kesihatan, terutama sekali penyakit diabetis. Ini termasuk, mengamalkan pemakanan sihat dan melakukan kegiatan fizikal secara tetap dan berterusan. Ingin saya tekankan sekali lagi, bahawa amalan cara hidup sihat, terutamanya kegiatan fizikal perlu diserapkan sejak peringkat umur persekolahan lagi, dan terus diamalkan sepanjang hayat. Insya Allah, dengan mengubah cara hidup kita kepada cara hidup sihat, kita akan dapat mengatasi masalah obesiti dan seterusnya mencegah penyakit diabetis dari berleluasa di negara ini.

Anugerah Allah Subahanahu Wataala yang paling berharga ialah kesihatan. Apabila seseorang ditimpa penyakit, wang ringgit tidak akan semudahnya dapat menebus kesihatannya. Oleh itu peliharalah kesihatan kita, keluarga dan masyarakat kita.

Untuk mengakhiri ucapan saya di pagi ini saya dengan tulus ikhlas ingin mengucapkan setinggi-tinggi tahniah kepada Pengurus dan Ahli-Ahli Jawatankuasa Sambutan Hari Diabetis Sedunia pada tahun ini, di atas usaha yang gigih pada melaksanakan aktiviti yang berkebajikan ini. Semoga Allah Subahanahu Wataala akan memberikan ganjaranNya juga.

Dengan mendahului kalimah Bismillah hir Rahman nir Rahim saya sukacita melancarkan Hari Diabetis Sedunia tahun 2004.

Sekian, Wabillahi Taufik Wal Hidayah Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.



Penandatanganan Memorandum Persefahaman



Yang Mulia Dato Paduka Haji Zainal bin Haji Momin, Setiausaha Tetap Kementerian Kesihatan dan Mr. Moses Lee, Setiausaha Tetap Kementerian Kesihatan Republik Singapura, ketika menandatangani Memorandum Persefahaman.

Majlis Penandatanganan Memorandum Persefahaman mengenai Latihan Pascajazah Perubatan dan Penyelidikan di antara Kerajaan Negara Brunei Darussalam dan Kerajaan Republik Singapura telah

diadakan pada 6 Disember yang lalu bertempat di Dewan Serbaguna Kementerian Kesihatan.

Menandatangani bagi pihak Kerajaan Negara Brunei Darussalam ialah Yang

Mulia Dato Paduka Haji Zainal bin Haji Momin, Setiausaha Tetap Kementerian Kesihatan, sementara Mr. Moses Lee, Setiausaha Tetap Kementerian Kesihatan Republik Singapura menandatangani bagi pihak Kerajaan Republik Singapura.

Hadir bagi menyaksikan Penandatanganan Memorandum Persefahaman ialah Yang Berhormat Pehin Orang Kaya Seri Kerna Dato Seri Setia Haji Awang Abu Bakar bin Haji Apong, Menteri Kesihatan dan pegawai-pegawai kanan Kementerian Kesihatan.

Dengan adanya penandatanganan memorandum persefahaman tersebut, ia akan dapat meningkatkan lagi bidang latihan dan penyelidikan perubatan di kedua buah negara.

Mesyuarat Menteri-Menteri Kesihatan Pertubuhan Kesihatan Sedunia & ASEAN +3 Mengenai "Avian Influenza"

Menteri-Menteri Kesihatan dan Pegawai-pegawai Kanan perwakilan dari negara-negara ASEAN + 3, iaitu Brunei Darussalam, Kemboja, Republik Rakyat China, Indonesia, Jepun, Republik Korea, Republik Rakyat Lao, Malaysia, Myanmar, Filipina, Singapura, Thailand dan Republik Sosialis Vietnam, telah menghadiri Mesyuarat Menteri-Menteri Kesihatan Pertubuhan Kesihatan Sedunia dan ASEAN + 3 mengenai Penyakit Selesema Burung, pada 26 November yang lalu di Bangkok Thailand. Yang Berhormat Pehin Orang Kaya Seri Kerna Dato Seri Setia Haji Awang Abu Bakar bin Haji Apong, Menteri Kesihatan, telah mengetuai delegasi Negara Brunei Darussalam di Mesyuarat berkenaan. Delegasi-delegasi yang lain ialah Dato Paduka Haji Zainal bin Haji Momin, Setiausaha Tetap Kementerian Kesihatan, Dr Haji Mohd Yusof bin Haji Mohiddin, Pengarah Pertanian, Dr Hajah Kalsom binti Abdul Latif, Pengarah Perkhidmatan Kesihatan, Dr Haji Mohammad bin Haji Kassim, Ketua Pegawai Saintifik dan Dr Dabeding bin Haji Dullah, Pegawai Veterinari, Jabatan Pertanian.

Hasil dari Mesyuarat berkenaan, satu Kenyataan Bersama Menteri-Menteri Kesihatan mengenai Pencegahan dan Pengawalan Selesema Burung (Avian Flu) telah dipersetujui. Perkara-perkara yang digariskan dalam Kenyataan



Yang Berhormat Pehin Orang Kaya Seri Kerna Dato Seri Setia Haji Awang Abu Bakar bin Haji Apong, Menteri Kesihatan, ketika menghadiri mesyuarat.

tersebut ialah:

- Mempertingkatkan perkongsian dan pertukaran maklumat yang terbuka dan cepat mengenai penyakit selesema burung di antara negara-negara dan agensi-agensi antarabangsa yang berkaitan. Ini adalah bertujuan untuk memastikan ketelusan, memudahkan perundingan dan aplikasi langkah-langkah kesihatan yang saksama bagi kepentingan antarabangsa terutama sekali semasa wabak.
- Untuk mengambil langkah-langkah yang bersesuaian bagi penyediaan dan perlaksanaan rancangan-rancangan persediaan kebangsaan pandemik penyakit influenza yang berkesan.
- Untuk terus mengukuhkan dan mengharmonikan aktiviti-aktiviti dalam semua aspek-aspek penting yang berkaitan dengan penyakit selesema burung, termasuk surveilans, penyiasatan kes-kes, mengkategorikan epidemiologi penyakit-penyakit dan mengenalpasti tindakan-tindakan kesihatan awam yang bersesuaian.
- Berkerjasama dalam usaha

perkembangan dan penyelidikan vaksin, ujian diagnostik bagi penyakit di kalangan manusia dan meningkatkan aktiviti-aktiviti penyelidikan yang bersesuaian.

• Bekerjasama dengan agensi-agensi dan sektor-sektor yang berkaitan dalam mempertingkatkan keselamatan makanan dan amalan penternakan haiwan yang selamat dengan tujuan mengurangkan risiko kepada kesihatan manusia.

• Menggiatkan lagi usaha-usaha dalam memastikan sumber-sumber yang sedia ada dapat disalurkan bagi mengatasi ancaman kesihatan awam ini.

Mesyuarat tersebut juga telah memohon bantuan Pertubuhan Kesihatan Sedunia melalui kerjasama dengan organisasi-organisasi antarabangsa, dari aspek teknikal seperti kerjasama dalam penyelidikan, pengawalan penyakit-penyakit yang baru muncul dan mendapatkan sumber-sumber yang diperlukan, terutama sekali bagi negara-negara yang sedang membangun.



RENCANA *Ubat-Ubat Tradisi* *Dicemari Bahan Racun*

Kementerian Kesihatan ingin memaklumkan kepada orang ramai bahawa ubat-ubatan tradisi seperti yang disenaraikan di bawah ini, telah didapati mengandungi bahan-bahan yang dikawal di bawah Akta Racun.



Tawon Api telah didapati mengandungi **Dexamethasone** dan **Diclofenac**

Chilli Brand Porous Capsium telah didapati mengandungi **Dexamethasone**

Strong Pas telah didapati mengandungi **Yohimbine**



Pas-Tipas dan **Kuda 2X Lebih Dahyat** telah didapati mengandungi **Hydroquinone**

"Dexamethasone" adalah sejenis corticosteroid yang digunakan untuk merawat masalah alergik dan radang. Penggunaan berpanjangan "dexamethasone" boleh menyebabkan tekanan darah tinggi, osteoporosis, pendarahan perut dan sindrom Cushing. "Diclofenac" digunakan untuk merawat sakit di bahagian sendi dan arthritis, dan jika memakannya secara berpanjangan, boleh menyebabkan pendarahan perut dan masalah pada darah.



"Hydroquinone" digunakan untuk memutihkan kulit bagi pesakit-pesakit yang mengalami masalah kulit dan penggunaannya secara berpanjangan boleh menyebabkan sawan, masalah darah dan serangan jantung. Menggunakan "Yohimbine" boleh menyebabkan tekanan darah tinggi dan gangguan mental.

Semua bahan-bahan yang disebutkan adalah dikawal di bawah Akta Racun. Adalah menjadi satu kesalahan untuk mengimpor, menjual atau menawarkan untuk



menjual produk-produk yang mengandungi racun tanpa lesen yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesihatan. Kementerian ini ingin mengingatkan orang ramai bahawa adalah menjadi satu kesalahan di Bawah Akta Racun untuk menjual apa juar produk yang mengandungi bahan yang di kawal di bawah Akta berkenaan dan hukuman bagi kesalahan tersebut, apabila didapati bersalah ialah denda sebanyak \$8,000 atau enam bulan penjara.

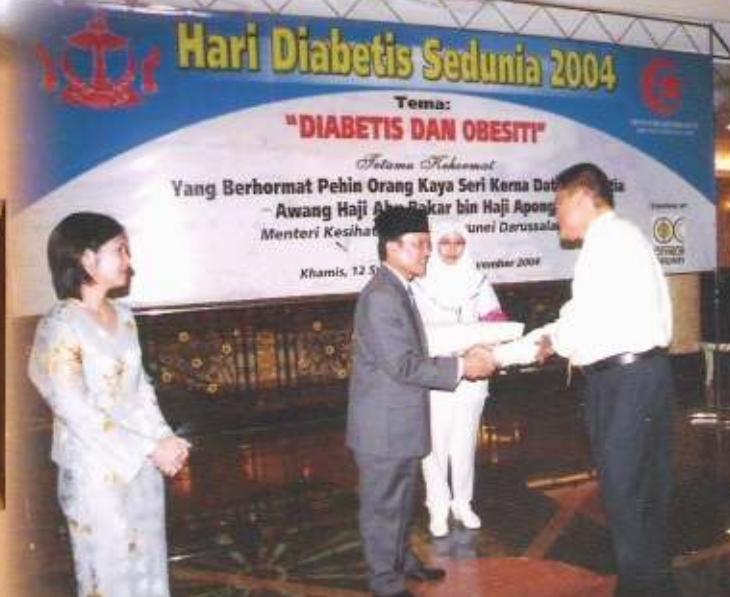


Orang ramai adalah dinasihatkan supaya tidak membeli atau memakan ubat-ubatan berkenaan. Mereka yang memiliki mana-mana produk berkenaan adalah dinasihatkan supaya memusnahkan atau menyerahkan kepada Unit Penguatkuasaan Farmasi, Blik 2G, Tingkat 7, Pusat Kesihatan, Kondominium Jalan Ong Sum Ping, Bandar Seri Begawan, Negara Brunei Darussalam.

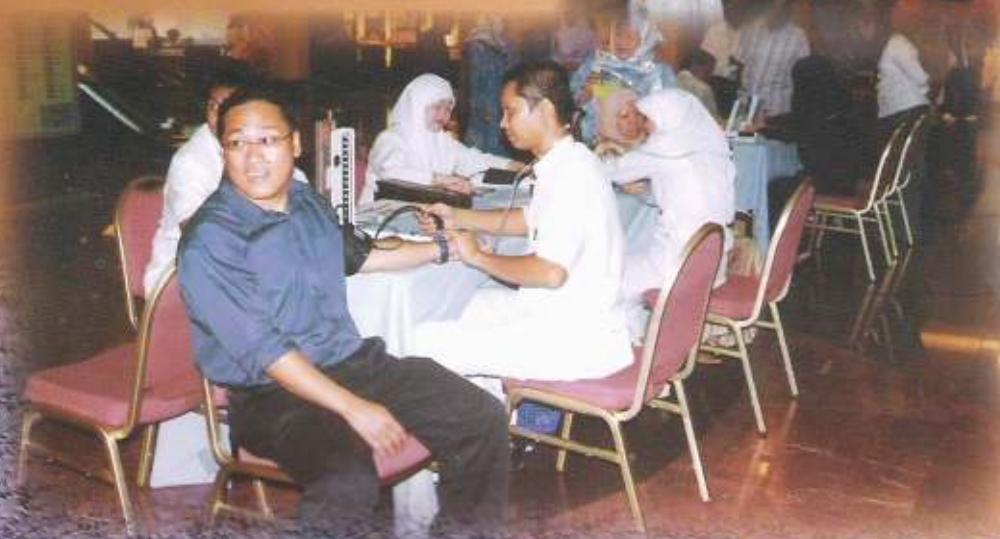
Aktiviti-Aktiviti November &



Pameran sempena Hari Diabetis Sedunia 2004 yang diadakan di 'The Mall Gadong.'



Yang Berhormat Pehin Orang Kaya Seri Kerna Dato Seri Setia Haji Awang Abu Bakar bin Haji Apong, Menteri Kesihatan menyampaikan Anugerah Emas kepada Yang Mulia Awang Jakarta bin Haji Mohd Ali yang berjaya mengurangkan berat badan sebanyak 18.2 kilogram.



Pemeriksaan kesihatan sempena Hari Diabetis Sedunia 2004.

*Di Sepanjang Bulan
Disember 2004*

Majlis Pelancaran Buku "RIPAS ARCHIVES OF MAXILLOFACIAL & FACIAL PLASTIC SURGERY" oleh Yang Berhormat Pehin Orang Kaya Seri Kerna Dato Seri Setia Haji Awang Abu Bakar bin Haji Apong, Menteri Kesihatan.



جاييس منداتاغني

MEMORANDUM OF UNDERSTANDING
BETWEEN
THE GOVERNMENT OF MAJESTY THE SULTAN OF BRUNEI DARUSSALAM AND
THE GOVERNMENT OF THE PUBLIC OF SINGAPORE FOR TRAINING AND



Majlis Penandatanganan Memorandum Persefahaman Mengenai Latihan Pascaijazah Perubatan dan Penyelidikan di antara Kerajaan Negara Brunei Darussalam dan Kerajaan Republik Singapura yang diadakan pada 6 Disember 2004.

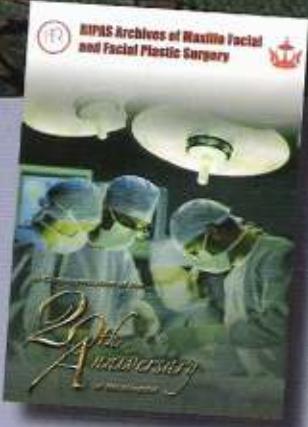
Tuan Yang Terutama Mr. Zhang Fenglou, Timbalan Menteri Kesihatan Republik Rakyat China membuat lawatan ke Hospital Raja Isteri Pengiran Anak Saleha.



Pelancaran Buku 'RIPAS Archives of Maxillofacial & Facial Plastic Surgery'



Majlis Pelancaran Buku 'RIPAS Archives of Maxillofacial & Facial Plastic Surgery' yang diadakan di Ruang Legar Hospital RIPAS.



'Maxillofacial & Facial Plastic Surgery'. Yang Berhormat Menteri Kesihatan dalam ucapannya antara lain telah merakamkan ucapan tahniah kepada Hospital Raja Isteri Pengiran Anak Saleha khususnya Jabatan Oral & Maxillofacial di atas kejayaan menerbitkan buku tersebut.

Acara sampingan sempena pelancaran buku 'RIPAS Archives of Maxillofacial & Facial Plastic Surgery' ialah pameran. Majlis telah diakhiri dengan bacaan doa selamat.

Doa Selamat Rombongan Perubatan Haji & Bakal-Bakal Haji



Yang Berhormat Pehin Orang Kaya Seri Kerna Dato Seria Setia Haji Awang Abu Bakar bin Haji Apong, Menteri Kesihatan menyampaikan sumbangan derma kepada salah seorang bakal haji Kementerian Kesihatan.

Haji Zainal bin Haji Momin, Setiausaha Tetap Kementerian Kesihatan.

menyempurnakan penyampaian sumbangan derma kepada seramai 42 orang Bakal-Bakal Haji Kementerian Kesihatan. Yang Berhormat juga telah diperkenalkan dan seterusnya bersalaman dengan Rombongan Perubatan Haji yang mengandungi seramai 6 orang pegawai perubatan dan 20 orang jururawat.

Majlis Doa Selamat bagi Rombongan Perubatan Haji dan Bakal-Bakal Haji Kementerian Kesihatan telah diadakan pada 11 Disember yang lalu bertempat di Dewan Serbaguna Kementerian Kesihatan. Yang Berhormat Pehin Orang Kaya Seri Kerna Dato Seria Setia Haji Awang Abu Bakar bin Haji Apong, Menteri Kesihatan, telah hadir selaku tetamu kehormat. Juga hadir ialah Yang Mulia Dato Paduka

Diantara acara majlis pada hari itu ialah ucapan dari Ketua Rombongan Perubatan Haji, Yang Mulia Dr Haji Mohd Syafiq bin Abdullah. Di majlis itu, Yang Berhormat Pehin Orang Kaya Seri Kerna Dato Seria Setia Haji Awang Abu Bakar bin Haji Apong, Menteri Kesihatan, telah



Diabetis & Obesiti

Apakah dia Diabetis?

Diabetis ialah keadaan kronik yang terjadi apabila pankreas tidak berhasil mengeluarkan insulin dengan cukup, atau apabila badan tidak dapat menggunakan secara berkesan insulin yang dihasilkan oleh pankreas. Kegagalan menghasilkan insulin, tindakan insulin, atau kedua-duanya sekali boleh mengakibatkan ketinggian tahap glukos dalam darah.

TERDAPAT 3 JENIS UTAMA DIABETIS:

JENIS 1: Diabetis jenis 1 terjadi oleh kerana sedikit atau tiada insulin dihasilkan yang mana menyebabkan seseorang itu menghendaki suntikan insulin. Diabetis jenis ini sering terjadi di kalangan kanak-kanak dan orang dewasa.

JENIS 2: Diabetis jenis 2 terjadi di mana badan seseorang itu tidak dapat menggunakan insulin dengan berkesan. Seseorang yang menghidap diabetis jenis 2 boleh mengatasi keadaan ini cuma dengan langkah-langkah amalan cara hidup sahaja, akan tetapi memakan ubat juga dikenyatakan dan jarang sekali menghendaki insulin. Lebih dari 90% penghidap diabetis di seluruh dunia adalah terdiri dari diabetis jenis 2.

JENIS 3: Diabetis jenis 3 terjadi semasa mengandung –selesai mengandung ‘gestational diabetes’. Keadaan ini akan hilang setelah melahirkan.

Tanda-tanda Diabetis:

- Dahaga
- Sening buang air kencing
- Kurang berat badan dengan mengejut
- Terlalu lelah
- Kabur penglihatan

Penghidap diabetis jenis 2 mungkin kurang menunjukkan tanda-tanda di atas. Akan tetapi kira-kira 50% dari mereka ini tidak menyedari yang mereka menghidap diabetis jenis 2. Oleh yang demikian jika anda mempunyai salah satu dari tanda-tanda di atas, segera berjumpa doktor bagi pemeriksaan tahap glukos dalam darah.

Komplikasi Diabetis

Diabetis adalah keadaan yang kronik dan berpanjangan yang memerlukan pengawalan yang teratur. Tanpa pengawalan yang rapi, ianya boleh meningkatkan tahap glukos dalam darah (hyperglycaemia), dan jika keadaan ini berpanjangan boleh merosakkan badan, tisu dan organ. Keadaan ini termasuk:

Penyakit Jantung Kardiovaskular

(Cardiovascular Disease)

Manifestasi yang senang terjadi ialah ‘angina’ (sakit dada), serangan jantung dan strok. Penyakit jantung kardiovaskular adalah merupakan sebab utama kematian di kalangan penghidap diabetis.

Penyakit Buah Pinggang

(Diabetic Nephropathy)

Keadaan ini terjadi disebabkan meningkatnya tahap protein di dalam air kencing dan secara perlahan dan akhirnya menyebabkan kerosakan buah pinggang.

Oleh Dr. Alice Yong,

Pakar Endocrinologi & Perubatan Pusat Diabetis, Hospital Raja Isteri Pengiran Anak Saleha

Ianya selalu terjadi buat beberapa tahun setelah seseorang itu dikesan menghidap diabetis. Keadaan ini boleh diatasi dengan mengawal tahap glukos dalam darah dan tekanan darah.

Di Negara Brunei Darussalam, pada lazimnya, diabetis adalah penyebab bagi kerosakan buah pinggang yang mana menghendaki dialisis.

Penyakit Urat Saraf (Neuropathy)

Rasa kebas dan tiada terasa di bahagian kaki adalah tanda-tanda yang lazimnya berlaku disebabkan oleh kerosakan pada urat saraf di bahagian kaki yang disebabkan oleh diabetis. Ini boleh menimbulkan rasa terlalu sakit, tetapi boleh hilang dengan sendirinya. Walaupun tanpa tanda-tanda, ianya boleh mendatangkan risiko tinggi bagi mendapat ulcer dan amputation.

Penyakit Mata (Retinopathy)

Ini terjadi disebabkan kerosakan saluran darah di bahagian retina. Diabetis adalah lazimnya penyebab utama mata menjadi buta di kalangan mereka yang bekerja (working age) di negara-negara yang membangun.

Apakah Faktor-faktor Risiko

Diabetis Jenis 2?

Faktor-faktor risiko termasuk: kegemukan dan obesiti, kurang berjaya dari segi fizikal, pemakanan yang banyak mengandungi lemak dan rendah serabut, sejarah keluarga dan umur.

Diabetis jenis 2 meningkat mengikut peringkat umur. Mereka yang berumur lebih dari 45 tahun mempunyai risiko tinggi bagi menghidapnya. Lebih banyak faktor-faktor risiko yang ada pada seseorang itu, lebih besar kemungkinanya menghidap diabetis.

Apakah dia Obesiti?

Obesiti terjadi apabila saiz dan jumlah sel-sel lemak di dalam badan seseorang itu meningkat. Apabila seseorang itu mempunyai berat badan yang meningkat, sel-sel lemak inilah yang terdahulu membesar saiznya dan kemudiannya bertambah jumlahnya. Kegemukan dan obesiti boleh menyebabkan diabetis dan mengakibatkan tekanan darah tinggi, tahap kolesterol tinggi, mandul, atritis dan kanser seperti kanser payudara, kanser endometrial dan kanser kolon.

Obesiti selalunya di nilai dari segi ‘Body Mass Index’ (BMI) yang mana menggunakan formula bergantung kepada ketinggian (meter) dan berat badan (kg).

Formula BMI = Kg/m². Seorang dewasa Asian yang mempunyai BMI diantara 18.5 – 22.9 adalah normal. Mereka yang mempunyai BMI lebih dari 23 adalah gemuk dan obes jika BMI mereka lebih 28.

Obesiti boleh terjadi kepada sesiapa saja. Walaubagaimanapun sebahagian orang akan mudah menjadi obes. Faktor-faktor risiko termasuk kurang melakukan kegiatan fizikal, pemakanan yang mengandungi banyak lemak dan kurang serabut, sejarah keluarga dan berhenti merokok.

Diabetis dan Obesiti

Meningkatnya kejadian penyakit diabetis jenis 2 di seluruh dunia terutama sekali di kalangan kanak-kanak adalah berhubungkait dengan gemuk dan obes. Seseorang yang gemuk dan obes itu berkemungkinan menghidap diabetis, laiu bergantung kepada interaksi beberapa faktor seperti berikut:

Tahap kognitif dan obes seseorang itu

- tahap lemak di bahagian perut
- predisposisi genetik
- Kebolehan menghasilkan insulin (Lebih dari 80% mereka yang menghidap diabetis jenis 2 adalah gemuk atau obes)

Rawatan Bagi Mereka Yang Obese

Pemakanan seimbang dan mengamalkan kegiatan fizikal adalah asas utama bagi rawatan mengawal berat badan.

Pemakanan

Jenis-jenis makanan yang sesuai bagi menurunkan berat badan adalah seperti berikut:

- mengandungi rendah kalori
- mengandungi rendah lemak
- mengandungi rendah karbohidrat

Kegiatan Fizikal

• Meningkatkan kegiatan fizikal tidak semestinya boleh menurunkan berat badan dengan serta merta, akan tetapi ianya memainkan peranan penting dalam mengawal berat badan. Dengan hanya melakukan kegiatan fizikal secara sederhana seperti berjalan kaki setiap hari selama 30 minit sudah cukup bagi mencapai kesihatan yang baik.

Ubat-Ubatan

• Ubat-ubatan bagi mengurangkan berat badan mempunyai peranan terhadap seseorang individu itu di mana perubahan cara hidup tidak berhasil atau tidak mencukupi bagi mengawal berat badan yang dikehendakinya, atau mustahil dicapai disebabkan tahap kegiatan fizikal yang tidak mencukupi.

Lain-Lain Rawatan

- Pembedahan perut atau ‘bariatric surgery’ adalah kaedah yang berkesan untuk mengurangkan berat badan bagi jangka masa yang panjang terutama sekali bagi mereka yang terlaluobese yang tidak berjaya menurunkan berat badan. Walaubagaimanapun pembedahan tersebut hanya akan dipertimbangkan bagi kes-kes yang serius.
- Kajian telah menunjukkan bahawa dengan mengawal tahap glukos dalam darah dan tekanan darah boleh mengurangkan risiko menghidap diabetis dan komplikasinya.

Sehingga 76% mengurangkan risiko menghidap penyakit mata

Sehingga 50% mengurangkan risiko menghidap penyakit buah pinggang

Sehingga 60% mengurangkan risiko penyakit urat saraf

Lebih dari 33% mengurangkan strok

Sehingga 33% mengurangkan kematian dan komplikasi jangka panjang

Masa Untuk Bertindak Sekarang



Cara Sihat Bagi Menurunkan Berat Badan

Oleh Awang Md Ilham bin Haji Mohd Ali, Pegawai Permakanan Masyarakat

Permakanan yang sempurna dan kegiatan fizikal bukanlah syarat-syarat tunggal bagi mencapai dan mengekalkan berat badan yang sesuai. Tabiat dan sikap adalah merupakan faktor-faktor sokongan yang membantu ke arah kejayaan mengekalkan berat badan yang sesuai. Oleh yang demikian, kejayaan yang benar-benar boleh dicapai ialah melalui perubahan cara hidup. Setiap perubahan akan dapat dibuat jika awda bersedia. Jika awda telah bersedia untuk menurunkan berat badan awda, awda harus komited dan meneruskannya dengan sikap yang positif.

Kita semua tahu bahawa menurunkan berat badan adalah satu cabaran. Ianya mengambil masa, memerlukan amalan dan sokongan untuk membuat perubahan terhadap tabiat seumur hidup. Walaupun demikian ianya adalah merupakan satu proses yang mesti kita pelajari ke arah mencapai kejayaan.

Cara pertama yang awda harus lakukan ialah mengamalkan tabiat permakanan sihat. Tabiat baik atau tidak baik akan terjadi secara berulang, ini tidak terkecuali tabiat makan. Jika awda mempunyai tabiat makan snek sewaktu menonton televisyen, awda dengan sendirinya akan menjadikan tabiat tersebut sebagai sebahagian dari hidup awda. Tabiat-tabiat yang lain akan juga terjadi dengan cara yang sama. Tabiat-tabiat yang lain termasuk makan sewaktu membaca, makan setibanya sampai di rumah, makan sebaik-sebaik sahaja anak-anak balik dari sekolah atau makan sewaktu menyediakan makan malam.

Apa yang awda boleh buat ialah menyimpan buku catatan yang mencatat sebahagian aspek-aspek amalan atau tabiat seperti jenis makanan yang dimakan, sesi-sesi kegiatan fizikal, ubat-ubatan yang digunakan dan sebagainya, atau hasil dari mengamalkan tabiat-tabiat berkenaan seperti timbangan berat

badan. Memantau dengan sendiri tabiat-tabiat atau amalan-amalan yang dilakukan jika awda tidak pasti bagaimana hasilnya atau jika awda mahu tabiat tersebut dipertingkatkan. Memantau tabiat sendiri selalunya akan dapat memberikan perubahan kepada tabiat yang betul-betul dikehendaki dan menghasilkan catatan masa yang sebenar bagi awda mengkaji semula. Sebagai contoh, menyimpan catatan kegiatan fizikal boleh membantu awda mengetahui dengan cepat bagaimana keadaan awda dan apabila catatan awda menunjukkan kegiatan fizikal awda meningkat, ianya akan mendorong awda untuk meningkatkannya dengan lebih baik. Setengah orang berpendapat pemantauan sendiri adalah lebih senang manakala yang lainnya lebih cenderung menggunakan sistem catatan sendiri.

Senarai motivasi akan dapat membantu awda mengawasi perkara-perkara yang awda ingin hindari untuk mengurangkan berat badan. Berikut ialah beberapa contoh:

1 Gunakan lebih tenaga dan masa yang berkualiti dengan keluarga dan kawan-kawan.

2 Pastikan pakaian awda masih dapat dipakai.

3 Hidup lama dalam keadaan yang sihat.

4 Berasa senang dan selesa apabila berada di khalayak ramai.

5 Tidak berasa letih apabila naik tangga.

6 Membuat kerja-kerja yang aktif (dengan pergerakkan).

7 Memakai pakaian yang cantik.

Berikut adalah cara-cara yang boleh awda ikuti sebagai salah satu rutin harian untuk mencapai mengurangkan berat badan dalam

jangka masa yang panjang:

1 Makan tiga kali sehari seperti mana yang disarankan oleh Gangsa Pemakanan Sihat Kebangsaan (National Healthy Food Pyramid) dan jangan sekali-kali mengelakkan makan.

2 Panjangkan masa makan awda dengan makan perlahan-lahan.

3 Elakkan membeli makanan jika awda berasa lapar.

4 Bawa bekalan snek yang sesuai dari rumah dan elakkan 'vending machines'.

5 Pilih tempat yang tertentu di rumah atau di pejabat untuk awda makan dan jadikan ianya tempat kekal untuk awda makan dan jangan ditukar. Cuba elakkan dari makan di meja tempat awda bekerja kerana amalan ini akan mendorong awda makan setiap masa.

6 Jangan membuat aktiviti lain sewaktu makan, seperti membaca atau menonton televisyen.

7 Jangan menyimpan makanan di mana-mana bilik di rumah awda kecuali di dapur. Jangan pamirkan atau simpan makanan seperti "cookies" di dalam bekas yang boleh dilihat.

8 Hidangkan makanan awda di dalam pinggan yang kecil. Elakkan mengambil makanan dengan banyak.

9 Galakkan orang lain makan makanan yang sesuai bersama awda.

10 Berikan sumbangan hadiah bagi setiap unit timbangan berat badan yang turun.

11 Galakkan keluarga atau rakan-rakan untuk memperkuuhkannya (pujian dan sokongan).



DARI MEJA PENTADBIRAN

Lantikan Pemongku Setiausaha Tetap & Timbalan Setiausaha Tetap

Pada menjunjung tatah perintah Kebawah Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Baginda Sultan Haji Hassanal Bolkiah Mu'izzaddin Waddaulah ibni Al-Marhum Sultan Haji Omar 'Ali Saifuddien Sa'adul Khairi Waddien, Sultan dan Yang Di-Pertuan Negara Brunei Darussalam, dengan ini Jabatan Perdana Menteri memaklumkan bahawa Kebawah Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Baginda Sultan dan Yang Di-Pertuan Negara Brunei Darussalam telah berkenan melantik pegawai-pegawai kanan kerajaan:

Awang Serbini bin Haji Ali, Timbalan Setiausaha Tetap, Kementerian Hal Ehwal Luar Negeri pada masa ini, untuk memangku jawatan Setiausaha Tetap Kementerian Kesihatan semasa Dato Paduka Awang Haji Zainal bin Haji Momin bercuti sebelum bersara. Perlantikan tersebut berkuatkuasa mulai hari Isnin, 13 Disember 2004.

Awang Haji Md Mahdi bin Pehin Orang Kaya Digadong Seri Diraja Dato Laila Utama Haji Awang Abd Rahman, Pegawai Pentadbir Kanan di Jabatan Perdana Menteri, menjadi Timbalan Setiausaha Tetap Kementerian Kesihatan. Lantikan tersebut berkuatkuasa mulai hari Rabu, 1 Disember 2004.

Kenaikan Pangkat

Pengiran Hajah Azizah binti Pengiran Haji Tajuddin, Pegawai Jururawat Kanan dinaikkan pangkat sebagai Pengarah Kejururawatan mulai 1 Oktober 2004.

Pegawai-Pegawai Berkursus

Nama	Kursus / Mesyuarat / Persidangan / Seminar
Datin Paduka Dr Hajah Intan binti Haji Salleh Hajah Zahrah binti Dato Paduka Haji Hashim	"Open-Ended Intergovernmental Working Group (IGWG) TO REVIEW Draft Revision of the International Health Regulations(IHR)", Geneva, Switzerland (1 - 12 November 2004)
Dr Hajah Norehan binti Haji Johari	"30th Annual Meeting of International Society for Paediatric and Adolescent Diabetes (ISPAD 2004)", Singapura (2 - 6 November 2004)
Dr Teo Lee Na Wong Wai See	"Meeting on the Implementation of the Regional Strategy for Improving Access to Essential Medicines in the Western Pacific Region", Manila, Filipina (17 - 19 November 2004)
Yusof bin Amba Dr Zainal Ariffin bin Haji Yahya Dr Haji Azlan bin Haji Jalluddin	"8th Annual Forum of the Global Forum for Health Research", Mexico City, (16 - 20 November 2004)
Dr Hajah Anie Haryani binti Haji Abd Rahman Hajah Naedawati binti Haji Morsidi	Mesyuarat "12th ASEAN Task Force on AIDS" (ATFOA), Kuala Lumpur, Malaysia (22 - 24 November 2004)
Pg Haji Md Salleh bin Pg Haji Othman Dr Hajah Norlila binti Dato Paduka Haji Jalil Dr Hajah Norhayati binti Haji Md Kassim Borhan bin Haji Hamdan Hajah Norliza binti Haji Johari Rohaimah binti Haji Md Jamil	"Strategy Maps: The Continuing Journey of the Balance Scorecard", Singapura 22 November 2004
Dr Ong Sok King	"National Assessment of Early Warning and Response System (EWARS)", Kuala Lumpur, Malaysia (22 - 24 November 2004)
Haji Abd Hamid bin Haji Mat Yassin Dr Hajah Norhayati binti Haji Md Kassim	"United Nations First Intergovernmental Meeting on Health & Development in the ESCAP Region", Bangkok, Thailand (1 - 3 Disember 2004)
Hajah Rosni binti Haji Jair Chong Chee Kiong	Mesyuarat Ke-3 "ASEAN Consultative Committee for Standards and Quality 9ACCSQ) The ASEAN Cosmetic Committee 9ACC", Mesyuarat Ke-2 "ASEAN Cosmetics Scientific Body (ACSB)", Manila (7 - 9 Disember 2004)
Md Md Noor bin Timbang Dr Hajah Anie Haryani binti Haji Abd Rahman Siti Hasrainah bte Md Hassan Dk Suzylawati binti Pengiran Indera Wijaya Pengiran Dr Haji Ismail	Mesyuarat Serantau Mengenai "Intellectual Property Law Review and Capacity Building on IPRs Related to Public Health in ASEAN Region", Bali, Indonesia (10 - 12 Disember 2004)
Hajah Nora'alia binti PDPDP Haji Abdul Rahim Shong Yun Shan	Konvensyen Ke-40 Mesyuarat Majlis Eksekutif Persatuan ASEAN Association of Medical Laboratory Technologists (AAMLT), Manila (13 - 16 Disember 2004)
Pg Hajah Azizah binti Pg Haji Tajuddin Mohd Jamal bin Haji Tersad Mohammad Sabri bin Haji Anuar	Mesyuarat Ke-39 ASEAN Committee on Coordinating Services 9CCS 39), Bangkok, Thailand (15 - 17 Disember 2004)

Pegawai Dan Kakitangan Bersara

Nama	Tarikh Bersara	Nama	Tarikh Bersara
Pg Maidin bin Pg Hj Abu Bakar	1 Nov 2004	Dyg Hjh Fatimah binti Hj Mat Yassin	31 Dis 2004
Dyg Liang Swee Leng	1 Nov 2004	Dyg Hjh Saptyah binti Hj Awi	31 Dis 2004
Awg Hj Jasdi bin Hj Mohd Jamil	8 Nov 2004	Pg Rohani binti Pg Hj Mat Serudin	31 Dis 2004
Awg Hj Jaidin bin Hj Murat	28 Nov 2004	Dyg Zainab binti Berudin	31 Dis 2004
Dyg Jainah binti Hj Abd Rahman	28 Nov 2004	Dyg Rosnih binti Badar	31 Dis 2004
Datin Hjh Arbi binti Hj Abd Rahman	29 Nov 2004	Dyg Busak binti Nilau	31 Dis 2004
Pg Hj Othman bin Pg Hj Sulaiman	17 Dis 2004	Dyg Minah Anak Tunol	31 Dis 2004
Awg Abu Bakar bin Tahir	19 Dis 2004	Dyg Hjh Pulau binti Hj Omar	31 Dis 2004
Dyg Kisah binti Bahar	20 Dis 2004	Dyg Kamariah binti Teong	31 Dis 2004
Dyg Hjh Norsiah binti Ismail	24 Dis 2004	Dyg Seaina binti Abdullah	31 Dis 2004
Awg Hj Zainal Abidin bin Idris	31 Dis 2004	Awg Bangai Anak Ujan	31 Dis 2004
Dyg Hjh Siti Armah binti Hj Abd Momin	31 Dis 2004		

Diucapkan
setinggi-tinggi
penghargaan
dan terima kasih
di atas khidmat
bakti yang telah
diberikan

Sambutan

Hari Raya Aidil Fitri



Yang Berhormat Menteri Kesihatan dan Isteri, Yang Mulia Sehausaha Tetap dan Yang Mulia Timbalan Sehausaha Tetap berserta pegawai-pegawai kanan ketika hadir di Majlis Sambutan Hari Raya Aidil Fitri Kementerian Kesihatan.

Pada tahun ini Majlis Ramah Mesra Sambutan Hari Raya Aidil Fitri bagi pegawai dan kakitangan Kementerian Kesihatan telah dianjurkan oleh Jabatan Perkhidmatan Perubatan. Majlis tersebut telah diadakan pada 3 Disember bertempat di Royal Berkshire Hall, Jerudong Park Country Club, Jerudong.

Yang Berhormat Pehin Orang Kaya Seri Kerna Dato Seri Setia Haji Awang Abu Bakar bin Haji Apong, Menteri Kesihatan berserta isteri, Datin Paduka Hajah Jahrah binti Haji Mohamad, telah hadir selaku tetamu kehormat.

Majlis telah dimulakan dengan ucapan alu-aluan oleh Pengurus Majlis, Yang Mulia Pengiran Hajah Azizah binti Pengiran Haji Tajuddin.

Berbagai corak persembahan nyanyian, tarian dan sketsa telah dipersembahkan oleh setiap hospital dan jabatan masing-masing. Acara kemuncak majlis ialah cabutan tiket bertuah. Majlis telah diakhiri dengan

persembahan nyanyian ramai oleh Ahli-ahli Jawatankuasa Penganjur.

Persembahan nyanyian dari pegawai-pegawai kanan Kementerian Kesihatan.



Walkaton Sempena Hari Diabetis Sedunia 2004

Kementerian Kesihatan telah mengadakan Walkaton Sempena Hari Diabetis Sedunia 2004 pada 5 Disember yang lalu bertempat di kawasan letak kereta Jerudong Park Amphitheatre, Jerudong. Hadir bagi menyempurnakan Pelancaran Walkaton Sempena Hari Diabetis Sedunia 2004 ialah Yang Berhormat Pehin Orang Kaya Seri Kerna Dato Seri Setia Haji Awang Abu Bakar bin

Haji Apong, Menteri Kesihatan. Juga hadir bagi menyertai acara walkaton ialah Yang Mulia Dato Paduka Haji Zainal bin Haji Momin, Setiausaha Tetap dan Yang Mulia Awang Haji Md Mahdi bin Pehin Orang Kaya Digadong Seri Diraja Dato Laila Utama Haji Awang Abd Rahman, Timbalan Setiausaha Tetap Kementerian Kesihatan.

Acara telah dimulakan dengan

senamrobik dan setelah itu diikuti dengan berjalan kaki sejauh 4.8 kilometer bagi peserta lelaki, sementara peserta wanita berjalan sejauh 3.2 kilometer.

Lebih kurang 200 orang pegawai dan kakitangan Kementerian Kesihatan telah ikut serta dalam acara tersebut. Peserta-peserta juga telah berpeluang menerima hadiah melalui cabutan tiket bertuah.

