

A SIMPLE GUIDE

To Healthy Living

JAN-MAC 2018 ISU 55

MICA (P) 129/08/2017



MEMAHAMI **GOUT**

Adakah kesakitan jari
kaki anda akibat gout?

**RASA
KEMBUNG?**
Bukan sekadar itu

TIDUR MALAM YANG LENA
Petua mendapatkan tidur yang lena



MENGALAMI GOUT?



PENGARANG DR MELONIE K. SRIRANGANATHAN, Perunding,
Jabatan Reumatologi Hospital Besar Changi

GOUT IALAH SATU BENTUK KOMPLEKS ARTRITIS DAN BOLEH MEMBERI KESAN KEPADA SESIAPA SAHAJA. SERANGAN BOLEH BERLAKU SECARA TIBA-TIBA, SEHINGGA MENYEBABKAN ANDA TERJAGA AKIBAT KESAKITAN DI TENGAH MALAM. MARI KITA MENDALAMI APA KEADAAN YANG MENYEKSA INI DAN CARA MENANGANINYA.



APAKAH GOUT?

Gout merupakan antara penyebab paling biasa radang sendi. Simptomnya ialah sakit secara tiba-tiba dan bengkak yang menjejaskan sendi. Kesakitan boleh menjadi sangat teruk, dan sesetengah pesakit telah mengatakan kesakitannya adalah lebih teruk berbanding kesakitan sewaktu bersalin!

Gout biasanya menjejaskan ibu jari kaki, tetapi boleh juga menyerang sendi-sendi lain seperti lutut, buku lali, pergelangan tangan dan tangan. Ia juga boleh dikaitkan dengan keadaan lain seperti kencing manis, tekanan darah tinggi, obesiti dan lipid tinggi. Keadaan ini juga turut dikaitkan dengan sindrom metabolik.

Walaupun umum di seluruh dunia, ia lebih lazim terutamanya di Singapura. Walau bagaimanapun, pesakit yang menghidapi gout terus mengalami serangan selama bertahun-tahun sebelum mendapatkan rawatan.

KENAPA KITA MENGALAMI GOUT?

Gout berpunca daripada tahap tinggi asid urik dalam darah, dikenali sebagai hyperuricaemia. Pada

tahap yang tinggi, asid urik masuk ke dalam sendi dan bentuk kristal. Kristal ini menyebabkan keradangan yang mengakibatkan kesakitan dan bengkak.

APAKAH YANG MENYEBABKAN HYPERURICAEMIA?

Hyperuricaemia, atau paras asid urik yang tinggi, boleh berpunca daripada beberapa sebab:



Makanan pencetus

Terdapat makanan dan minuman tertentu yang boleh meningkatkan tahap asid urik kita dan mendedahkan kita kepada gout. Ini termasuk kerang-kerangan seperti ketam, ikan kecil seperti ikan bilis, daging merah, kacang, minuman ringan bergula fruktosa, bir dan stout. Sesetengah pesakit juga mendapati bahawa, makan makanan ini juga boleh mencetuskan serangan gout.



Pengeluaran berlebihan

Kadang-kadang, badan kita boleh menghasilkan lebih banyak asid urik. Ini boleh disebabkan oleh obesiti atau keadaan-keadaan jarang diwarisi yang juga boleh mencetuskan serangan gout.



Perkumuhan yang terlalu sedikit

Ini mungkin disebabkan oleh buah pinggang yang tidak berfungsi seperti yang sepatutnya.

MENGAPA SAYA HARUS MENDAPATKAN RAWATAN UNTUK GOUT?

Gout boleh dirawat. Walau bagaimanapun, jika tidak mendapat rawatan awal, anda boleh mengalami masalah akibat penyakit gout kronik seperti ketulan dikenali sebagai tophi, batu karang atau kerosakan kepada sendi. Keadaan ini mengambil masa yang lebih lama untuk dirawat, dan mungkin tidak dapat diubahi seperti asal. Sebaik sahaja anda mengalami serangan gout yang pertama, anda harus mula mempertimbangkan perubahan gaya hidup yang boleh mencegah anda daripada mengalami serangan selanjutnya.

APAKAH YANG BOLEH SAYA LAKUKAN UNTUK MENCEGAH GOUT?

Perubahan gaya hidup boleh membawa perubahan besar dalam mencegah gout. Ini termasuk:

- Mengurangkan berat badan
- Mengurangkan pengambilan alkohol
- Mengawasi diet anda



- Menghindari makanan yang boleh mencetuskan gout.
- Memakan lebih sayur-sayuran dan buah-buahan segar.
- Kurangkan minuman manis dan/atau minuman ringan bergas seperti cola. Sebaliknya, minum banyak air.

BAGAIMANAKAH GOUT DIRAWAT?

Ubat-ubatan boleh diberikan semasa serangan gout untuk mengurangkan kesakitan dan bengkak. Doktor anda akan menilai dan mempreskripsi ubat-ubatan ini. Ubat-ubatan ini tidak mengurangkan asid urik, oleh itu ia hanya diberikan dalam waktu yang pendek untuk menghentikan serangan.

Jika perubahan gaya hidup tidak mencukupi untuk mengawal gout, anda mungkin memerlukan ubat-ubatan yang kerap. Ini bertujuan menurunkan asid urik. Rawatan biasanya sepanjang hayat, dan anda mungkin memerlukan ujian darah secara tetap untuk memantau ubat dan keadaan.

MENAMATKAN KESAKITAN

Gout boleh menjadi keadaan sangat menyakitkan yang menyerang sendi anda, tetapi masih ada harapan untuk anda. Ia boleh dirawat! Jika anda fikir anda mungkin mengalami gout, dapatkan bantuan segera.

MARI KITA RAIKAN TAHUN BARU 2018

PENGARANG DR LINSEY UTAMI GANI, Pengarah Program ECHO

Para Pembaca Budiman,

Selamat Tahun Baru 2018! Semoga anda meraikan tahun baru yang bermakna bersama keluarga dan orang yang tersayang! Beberapa perayaan sepanjang beberapa bulan ini mungkin akan meningkatkan kemungkinan kita memakan makanan yang kaya dengan kalori. Bagi sesetengah daripada kita yang terdedah kepada gout, sambutan perayaan ini mungkin mencabar dan berpotensi mencetuskan serangan gout.



Hampir 5% populasi kita dengan umur purata 55 tahun dan ke atas terjejas akibat gout¹. Walau bagaimanapun, ramai pesakit tidak mendapatkan rawatan dan mungkin mengalami kesakitan untuk tempoh yang lama sebelum mendapatkan nasihat perubatan. Dalam isu ini, kami telah menjemput Dr Melonie K. Sriranganathan, yang merupakan seorang pakar Rheumatologi dari Hospital Besar Changi untuk berkongsi beberapa petua asas mengenai gout dan cara merawatnya.

Kami juga menyiarkan semula program GPFirst kami, untuk terus menggalakkan pembaca kami memanfaatkan sepenuhnya GP yang terdapat di dalam komuniti yang menyediakan perundingan baris pertama dan rawatan terhadap aduan yang paling biasa seperti sakit perut dan kembung. Kaunselor kesihatan mental kita juga berkongsi nasihat tentang cara kesihatan dan gaya hidup kita yang boleh menjejaskan kesihatan mental dan kesejahteraan kita.

ECHO juga mengumumkan tarikh pemeriksaan baru untuk 2018. Saya menggalakkan anda memberi perhatian kepada tarikh-tarikh pada tahun 2018 apabila kami berada di kawasan anda untuk pemeriksaan kesihatan seterusnya. Sila layari laman web kami di www.echohealth.com.sg untuk tarikh-tarikh ini.

Kami berharap dapat bertemu anda di Tahun Baru ini dan terus menggalakkan anda untuk meraikan permulaan baharu kepada kehidupan yang sihat dan aktif!

¹ <http://www.singhealth.com.sg/doctorsandhealthprofessionals/medical-news/2013/pages/gout.aspx>

GP ANDA BOLEH MERAWAT KEADAAN INI

PENGARANG DR DEREK LEONG, Pakar Perubatan Hospital



Pada Januari 2014, Program GPFIRST dilancarkan untuk menggalakkan pesakit di Singapura timur berjumpa doktor mereka (GP) untuk keadaan yang ringan hingga sederhana dan bukannya pergi ke jabatan kecemasan. Dalam siri tetap ini, GP-GP Timur kami menawarkan nasihat mengenai penyakit umum yang mungkin dihadapi masyarakat.

Kunjungi www.gpfirst.sg atau berjumpa GP anda untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang keadaan umum seperti luka, lebam, melecur ringan, mual, sakit kepala, terseliuh dan demam. Isu ini membincangkan tentang keadaan kesihatan yang sangat umum – sakit perut.

SAKIT PERUT & KEMBUNG

Ramai warga Singapura menjalani kehidupan dan kerja yang sibuk dan selalunya makan secara tidak teratur atau melangkaui waktu mereka pada masa-masa tertentu. Tabiat itu, jika berpanjangan, boleh menyebabkan *Dispepsia Berfungsi (Functional Dyspepsia)*, atau biasa dikenali sebagai “**Gastrik**”. Memandangkan terdapat keadaan perut yang lebih serius yang perlu diketepikan, oleh itu adalah dinasihatkan agar keadaan itu ditinjau oleh GP.

Pesakit *Dispepsia* akan mengalami satu atau lebih daripada gejala berikut:

- Rasa kekenyangan atau kembung selepas makan

- Ketidakupayaan untuk menghabiskan hidangan bersaiz normal atau rasa kenyang dengan hanya sedikit makanan
- Epigastrik (atau dikenali sebagai “*bahagian atas tengah abdomen*”) sakit atau pedih

Dispepsia juga boleh dikaitkan dengan faktor risiko lain, seperti penggunaan alkohol, penggunaan ubat anti-radang bukan steroid (NSAID) dan tekanan. Jika seseorang mengurangkan faktor risiko ini, kejadian gastrik juga akan turut dikurangkan.

GP boleh menyemak gejala dan melakukan pemeriksaan fizikal yang disasarkan untuk menilai jika individu mengalami keadaan yang serius yang memerlukan lawatan ke A&E untuk penilaian segera. Gejala yang mungkin menunjukkan keadaan yang lebih serius termasuk, muntah berterusan, terutamanya jika terdapat darah dalam muntah, bukti pendarahan gastrousus (najis hitam), kesukaran menelan, kehilangan berat badan yang tidak diingini dalam tempoh masa yang singkat, dan sejarah kanser dalam keluarga. GP juga akan menasihati jika terdapat apa-apa penilaian tidak segera yang akan diperlukan, yang boleh dilakukan pada masa akan datang.

GP anda dapat mempreskripsi ubat-ubatan seperti antasid untuk mengatasi keasidan di dalam perut anda. GP juga dilengkapi dengan ujian yang dapat mengesan sama ada terdapat jangkitan, sebelum merujuk anda kepada pakar untuk rawatan lanjut. Jadi semak dengan GP anda terlebih dahulu, untuk melihat sama ada kes anda boleh diuruskan tanpa melibatkan prosedur yang tidak perlu.



Mengimbangi Hubungan antara Badan dan Minda Kita

PENGARANG LIM HUI KHIM, Kaunselor Kesihatan Mental Utama, Program Kesejahteraan Kesihatan



BERAT BADAN DAN KESIHATAN MENTAL KITA NAMPAKNYA TIDAK BERKAITAN, BENARKAH BEGITU? KETAHUI BAGAIMANA RUMIT KAITAN MEREKA, DAN BAGAIMANA MEREKA TIDAK DAPAT DIELAKKAN DALAM BANYAK KEADAAN.



Kajian menunjukkan orang yang mengalami keadaan kesihatan mental seperti kemurungan, kebimbangan atau gangguan bipolar mempunyai risiko peningkatan obesiti, penyakit kardiovaskular dan Diabetes Jenis 2. Orang yang mengalami obesiti dan penyakit yang berkaitan dengannya cenderung mengalami penurunan kesihatan mental.

Pautan biologi sebegitu mungkin disebabkan kelemahan yang dikongsi antara penyakit mental yang teruk, proses metabolik yang tidak normal dan gaya hidup tidak sihat. Metabolisme adalah cara tubuh kita memproses nutrien dan pada dasarnya apa yang mendorong penurunan berat badan. Semakin cepat metabolisme seseorang individu, lebih banyak kalori dibakar. Sekiranya sistem ini dikurangkan oleh pemakanan yang kurang baik, kekurangan tidur, ubat-ubatan, dll., seseorang boleh mengalami kesan sampingan yang serius kesan sampingan jangka panjang seperti kenaikan berat badan, masalah pencernaan dan keletihan.

Kesihatan mental kita dipengaruhi oleh banyak faktor yang berbeza, dan mana-mana daripadanya boleh memberi kesan langsung kepada cara tubuh kita berfungsi setiap hari.

Berikut adalah beberapa perkara yang perlu diberikan perhatian:

Diet dan Pemakanan - Makan berlebihan, tidak cukup makan, atau makan secara salah boleh menyebabkan metabolisme kita menjadi perlahan dan lembap, yang bertambah kepada gejala lain yang mungkin anda alami. Bercakap kepada pakar pemakanan atau ahli diet mengenai diet yang sesuai dan seimbang untuk anda, terutamanya jika anda mempunyai keperluan diet yang terhad.

Ubat-ubatan - Jika anda sedang mengambil ubat untuk penyakit mental, amat penting untuk memahami kesan sampingan yang mungkin berlaku. Jika anda sedang mengambil beberapa jenis ubat, pastikan bahawa anda bercakap dengan ahli farmasi atau doktor anda untuk memahami sepenuhnya apa-apa tanda kontra yang mungkin atau potensi kesan bahaya akibat bercampur ubat yang berbeza.

Tekanan atau keadaan kesihatan mental - Keadaan kesihatan mental atau tekanan yang tidak diuruskan dengan baik boleh menjadikan aktiviti-aktiviti seharian amat mencabar. Sebagai contoh, seseorang yang mengalami kemurungan

atau kebimbangan mungkin sukar mengekalkan diet yang sihat, kecergasan dan rutin sosial. Baca buku berkenaan membantu diri sendiri, belajar untuk menguruskan tekanan anda, dan dapatkan bantuan dengan bercakap dengan profesional kesihatan mental terlatih.

Mengekalkan gaya hidup yang sihat - Mengekalkan kesejahteraan fizikal dan mental yang optimum melibatkan pemakanan seimbang, tabiat gaya hidup yang sihat dan aktiviti fizikal yang mencukupi. Mana-mana bentuk senaman bantu meningkatkan kadar metabolik dan dapat membantu seseorang mengatasi tekanan dengan lebih berkesan. Buat rancangan latihan yang realistik yang sesuai dengan anda. Mulakan dengan perkara kecil dan mudah!

Menjalani hidup yang bermakna - Tanpa hala tuju, atau makna dalam kehidupan, seseorang boleh kehilangan motivasi atau dorongan untuk menjaga diri mereka sendiri dan menjurus kepada berat badan berlebihan dan kemurungan. Mulakan dengan membuat senarai perkara penting dalam hidup anda dan menilai semula keperluan, matlamat dan nilai hidup anda. Belajar untuk hidup penuh kesedaran dan berhubung secara sosial dengan keluarga, kawan-kawan atau komuniti.

BAHAGIAN 3

ELAKKAN PATAH: MENGURUSKAN TULANG RAPUH DENGAN SENAMAN

PENGARANG **TOH XI EN**, Ahli Fisioterapi, Hospital Besar Changi



TERUSKAN TABIAT YANG BAIK! LANJUTAN DARIPADA ISU LALU, KAMI BAWA LEBIH BANYAK LATIHAN UNTUK MENGUATKAN TULANG ANDA.

Terdapat terlalu banyak cara untuk membina kekuatan tulang anda, jadi tidak ada lagi alasan untuk mengelak! Pada keluaran lalu, kami memperkenalkan beberapa latihan mudah yang boleh anda lakukan di tangga atau di dinding. Dengan bantuan jalur senaman, anda boleh meneroka lebih banyak rutin. Berikut adalah beberapa latihan mudah yang boleh anda lakukan untuk menguatkan pinggul, bahu dan bisep anda.



Senaman pengukuhan otot dengan jalur senaman



SENAMAN SISI PINGGUL

Bawa kaki anda keluar ke tepi, sambil meluruskan lutut anda. Tahan selama 5-10 saat. Ulang 10 kali. Lakukan 3 set.



SENAMAN BELAKANG PINGGUL

Julurkan kaki anda ke belakang, sambil meluruskan lutut anda. Tahan selama 5-10 saat. Ulang 10 kali. Lakukan 3 set.



SENAMAN OTOT BAHU

Bawa kedua-dua tangan anda ke sisi, sambil meluruskan siku. Tahan selama 5-10 saat. Ulang 10 kali. Lakukan 3 set.



SENAMAN BISEP

Bengkokkan siku anda sambil merapatkan tangan anda ke badan anda. Tahan selama 5-10 saat. Ulang 10 kali. Lakukan 3 set.



RUJUKAN

- <https://www.agingcare.com/articles/exercise-for-bone-health-133151.htm>
- <https://eldergym.com/exercise-for-osteoporosis.html>
- <https://www.nof.org/patients/fracturesfall-prevention/exercisesafe-movement/osteoporosis-exercise-for-strong-bones/>



Tidur Malam yang Lena

PENGARANG LIM HUI KHIM, Kaunselor Kesihatan Mental Utama, Program Kesejahteraan Kesihatan



SUKAR MAHU TIDUR? SUDAH LAMA TIDAK DAPAT TIDUR LENA? RAMAI YANG MENGALAMI KEADAAN INI. IA BOLEH DIUBAH DAN DIPERBAIKI, KERANA KITA BOLEH MENCAPAI TIDUR TANPA TEKANAN DAN MENCAPAI TIDUR BERKUALITI DENGAN PETUA-PETUA INI.

Kebanyakan kita menganggap tidur tidak penting sehinggalah kita mula mengalami kesukaran untuk tidur. Untuk menangani masalah tidur, kita perlu menyiasat punca masalah dan mengenal pasti strategi terbaik untuk digunakan. Tabiat yang baik boleh menggalakkan tidur yang baik, dan tabiat ini mengambil masa untuk dipupuk atau diubah. Walau bagaimanapun, ketekalan dan kegigihan akan membuahkan hasil.

Tidur yang baik atau berkualiti berlaku apabila badan dan juga minda bertenang dan berehat. Langkah-langkah yang disenaraikan di bawah boleh membantu anda tidur dengan lebih baik jika anda berlatih dengan tekun dan konsisten selama beberapa minggu:



Langkah 1. Tetapkan masa bangun dan ikutinya setiap hari (termasuk hujung minggu).

Ingat bahawa konsistensi membantu membentuk tabiat tidur yang baik. Elakkan tidur atau berbaring di tempat tidur pada hujung minggu kerana itu akan menjejaskan cara otak anda mengaitkan dengan tidur.



Langkah 2. Sediakan badan anda untuk bertenang dan berehat bermula dari waktu petang.

Hentikan pengambilan kafein anda sekurang-kurangnya enam jam sebelum tidur. Kerap lakukan senaman kardiovaskular untuk membantu anda tidur lena tetapi pastikan anda berhenti, tetapi pastikan anda berhenti bersenam sekurang-kurangnya 2 jam sebelum waktu tidur untuk memberi masa badan anda bertenang. Kurangkan pengambilan alkohol dan merokok kerana ini boleh menjejaskan kitaran tidur anda. Jangan tidur lebih daripada 30 minit pada siang hari, kerana ini boleh menjejaskan keadaan tidur anda pada waktu malam. Lakukan senaman pernafasan mendalam untuk melegakan ketegangan.



Langkah 3. Sediakan bilik anda untuk tidur yang lebih baik.

Bayangkan bilik tidur anda sebagai spa – kurangkan berselerak, pastikan ia cukup gelap dan suhu yang nyaman. Anda juga boleh menggunakan aromaterapi seperti lavender dan valerian, atau mainkan muzik ambien ringan untuk menjadikannya lebih santai.



Langkah 4. Amalkan rutin sebelum tidur yang baik.

Satu jam sebelum tidur, bersantai dengan melakukan regangan sederhana dan bacaan ringan. Elakkan menonton filem dan drama yang akan merangsang otak anda. Matikan komputer dan televisyen anda kerana kecerahan peranti ini dapat membuat anda lebih terjaga. Jangan fikirkan tentang kerisauan anda semasa waktu tidur, belajar untuk menguruskan tekanan dan kebimbangan anda dengan lebih baik.



Langkah 5. Hanya masuk tidur apabila anda rasa mengantuk.

Sekiranya anda tidak merasa mengantuk, jangan baring atas katil atau berada di luar bilik anda. Lakukan senaman merehatkan atau tugas membosankan (seperti membaca buku panduan telefon) sehingga anda berasa letih. Setiap kali anda terjaga pada waktu malam dan tidak boleh tidur, pergi ke luar dan lakukan lebih banyak senaman bersantai sehingga anda mengantuk.

Amalkan 5 langkah ini setiap hari dan anda akan dapati beberapa peningkatan dalam tidur anda selepas 2 atau 3 minggu. Semua orang boleh mencapai tidur malam yang lena dengan amalan kebersihan tidur yang baik.

PEMERIKSAAN KESIHATAN ECHO 2018

Saringan kesihatan ECHO di Marine Parade dan Tampines akan dijalankan tidak lama lagi. **WAR-WARKAN BERITA INI!** Jika ada di kalangan ahli keluarga, rakan-rakan atau saudara-mara anda yang tinggal di kawasan berikut, sila galakkan mereka mendaftar untuk pemeriksaan kesihatan ECHO!

Nota: Anda tidak lagi akan menerima surat jemputan melalui pos! Jika anda perlu menukar alamat surat-menyurat anda, sila e-mel kepada ECHO@cgh.com.sg atau hubungi penyelia ECHO kami semasa waktu pejabat.



CARA MENDAFTAR?

- 1) Lungsuri www.echohealth.com.sg untuk pendaftaran secara online apabila pendaftaran bermula. Pembayaran hanya melalui VISA / MASTERCARD sahaja.
- 2) Daftar sendiri @ CC masing-masing yang disenaraikan (di kanan) apabila Pendaftaran Bermula. Bawa bersama NRIC anda, bersama-sama dengan bayaran tunai anda untuk mendaftar.

Tempat Pemeriksaan	Pemeriksaan Kesihatan		Tarikh Mula Pendaftaran
	Hari 1	Hari 2	
Marine Parade CC	17 Mac (Sabtu)	-	9 Jan 2018
Tampines North CC	14 Apr (Sabtu)	15 Apr (Ahad)	6 Feb 2018
Tampines Changkat CC	28 Apr (Sabtu)	29 Apr (Ahad)	
Tampines West CC	12 Mei (Sabtu)	13 Mei (Ahad)	

HUBUNGI ECHO!

Tajuk Subjek:

✉ Alamat:

@ Alamat E-mel:

🌐 Laman Web:

☎ Telefon:

ATTN to ECHO Programme

5 Tampines Central, Tampines Plaza
#08-01/05, Singapore 529541

ECHO@cgh.com.sg

www.echohealth.com.sg

6788 8833

Isnin – Jumaat, 9 pg – 5.30 ptg (kecuali pada hari sebelum cuti umum & cuti umum)



Surat berita ini dicetak pada kertas mesra alam sekitar.