

Cari..



Penyakit dan ubat ada 'waktu' tersendiri: Rahsia keberkesanan

🕒 27/02/2026 | 11:34 AM - 📖 PERSPEKTIF



Gambar hiasan/RTM

SAUDARA PENGARANG

RINGKASAN BERITA AI

Jam biologi mempengaruhi keberkesanan ubat; masa pengambilan penting untuk hasil maksimum.

Sesuaikan jadual ubat mengikut jenis penyakit dan ritma harian, berbincang dengan doktor atau ahli farmasi.

Gunakan peringatan dan disiplin waktu untuk memastikan rawatan lebih berkesan dan kualiti hidup terjaga.

Seorang pesara berusia 62 tahun pernah mengadu di sebuah klinik kesihatan kerana tekanan darahnya masih tinggi walaupun dia tidak pernah culas maku... ubat. Apabila ditanya dengan lebih mendalam, dia mengaku hanya mengambil ubat mengikut waktu lapang atau apabila dia teringat sahaja.

Cari..

kronofarmakologi iaitu kajian tentang bagaimana keberkesanan ubat dipengaruhi oleh jam biologi tubuh. Kita sering menganggap ubat akan berfungsi dengan cara yang sama tidak kira pada waktu bila ia ditelan.

Namun hakikatnya, waktu pengambilan ubat itu sendiri adalah sebahagian daripada ramuan penting untuk memastikan rawatan tersebut benar-benar berkesan.

DISYORKAN

Melestari kehidupan bulan Ramadan

Chow Kit: Antara retak jiwa, sinar tazkiyah dan ihsan MADANI

Peranan akupunktur dalam menyokong rawatan pesakit kanser

Ramadan dan keletihan digital, masa untuk detoks komunikasi

Malaysia kini berdepan dengan beban penyakit kronik yang sangat serius. Data menunjukkan kira-kira satu daripada tiga orang dewasa menghidap tekanan darah tinggi, manakala bilangan penghidap kencing manis juga terus melonjak saban tahun.

Dalam keadaan ini, memahami jadual waktu penyakit bukan lagi satu perkara sampingan, tetapi sudah menjadi keperluan utama untuk memastikan setiap butir pil yang ditelan memberikan manfaat maksimum kepada badan.

Ambil contoh masalah kolesterol tinggi yang memerlukan ubat jenis statin. Bagi sesetengah statin seperti simvastatin, doktor sering mengarahkan ia diambil pada waktu malam. Hal ini kerana kilang utama penghasilan kolesterol di dalam badan kita iaitu organ hati, bekerja paling aktif pada waktu malam.

Mengambil ubat ini sebelum tidur membantu menyekat proses penghasilan kolesterol ketika ia sedang memuncak, sekali gus meningkatkan keberkesanan rawatan dan melindungi jantung dengan lebih baik.

Begitu juga dengan risiko serangan jantung dan strok yang sering kali berlaku dalam zon bahaya pada awal pagi. Statistik menunjukkan kejadian kecemasan

Cari..

tekanan darah melonjak dan platlet darah lebih mudah membeku.

Disebabkan faktor inilah, ubat tekanan darah sering disarankan untuk diambil pada waktu malam agar ia dapat mengawal lonjakan awal pagi yang berisiko tersebut. Bagaimanapun, pelarasan waktu ini perlulah dilakukan atas nasihat profesional dan bukannya dibuat mengikut perkongsian yang belum tentu sahih di media sosial.

Setiap daripada kita mempunyai keadaan kesihatan yang unik, maka perbincangan bersama doktor adalah langkah yang paling selamat. Bagi ubat jenis diuretik pula, pengambilan pada waktu pagi lebih baik dari waktu malam bagi mengelakkan kekerapan membuang air kecil pada waktu malam yang boleh mengganggu kualiti tidur.

Bagi pesakit kencing manis pula, ada kalanya mereka hairan mengapa bacaan gula tetap tinggi pada waktu pagi walaupun tidak makan apa-apa sebelum tidur. Fenomena ini berlaku kerana antara pukul empat hingga lapan pagi, tubuh kita merembeskan hormon untuk menyediakan tenaga bagi memulakan hari yang merangsang hati melepaskan gula ke dalam darah.

Bagi orang yang sihat, sistem badan akan menstabilkan keadaan ini secara automatik. Namun bagi pesakit kencing manis, kekurangan insulin menyebabkan paras gula melonjak tinggi. Oleh itu, jadual ubat perlu disusun dengan sangat teliti agar bacaan tidak melambung pada pagi hari.

Masalah perut seperti gastrik dan ulser juga mempunyai jadualnya yang tersendiri. Ramai yang tidak menyedari bahawa pengeluaran asid perut mencapai kemuncaknya pada waktu malam. Ubat kumpulan proton pump inhibitor (PPI) seperti omeprazole atau pantoprazole yang berfungsi menahan pengeluaran asid biasanya lebih berkesan jika diambil sebelum tidur atau sebelum makan mengikut jenisnya.

Tujuannya adalah untuk mengawal asid ketika ia sedang giat dihasilkan, bukannya bertindak selepas kerosakan pada dinding perut sudah berlaku. Malah, kesakitan pada sendi juga berbeza mengikut waktunya. Bagi mereka

Cari..

masalah sendi yang berpunca daripada faktor haus dan lusuh akibat aktiviti harian, kesakitan biasanya bertambah pada waktu malam. Maka, pengambilan ubat pada waktu petang mungkin lebih memberikan kelegaan yang optimum.

Semua fakta ini membawa kita kepada satu hakikat bahawa badan manusia ialah sebuah sistem yang sangat teratur. Menjaga amanah tubuh ini bukan sekadar tentang disiplin menelan ubat, tetapi juga tentang kebijaksanaan memahami bila ubat itu paling diperlukan oleh sistem badan.

Sebagai langkah praktikal, pesakit digalakkan untuk menyusun jadual pengambilan bersama ahli farmasi serta menggunakan peringatan seperti penggera di telefon supaya tidak terlepas waktu yang tepat.

Kesedaran untuk mendengar jam biologi sendiri adalah kunci kepada kehidupan yang lebih berkualiti kerana kesihatan kita bukan hanya bergantung kepada apa yang kita ambil, tetapi juga bila kita mengambilnya.

Artikel ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak semestinya mewakili pandangan mahu pun pendirian rasmi RTM.



Dr Azril Shahreez Abdul Ghani
Pensyarah Fisiologi dan Pendidikan Perubatan
Kulliyyah Perubatan
Universiti Islam Antarabangsa Malaysia
e-mel: azrilshahreez@iium.edu.my



Dr Sharifah Zamiah Syed Abdul Kadir

Cari..



Polis perketat keselamatan sempadan susulan insiden tembakan AKPS

Melestari kehidupan bulan Ramadan

ARTIKEL TAJAAN



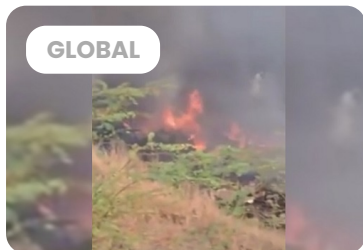
Pembiayaan khas BARAKAT dan BERKAT sempena Ramadan dan Tahun Baharu Cina



PALING POPULAR

Jet peribadi terhempas, timbalan menteri dan empat maut

GLOBAL



Pemandu lori dipenjara 3 bulan, denda RM100,000

onal
rlapFokus ▾
Mandat ▾Niaga
BES+

Kes ((•)) LIVE

Global

MS

Cari..

KATA KUNCI

dokter perubatan

BERITA TERKINI



Iran sedia tawar bantuan,
memudah cara dialog...

27 Februari 2026 6:15 pm



SPRM cari empat anak Tun
Daim

27 Februari 2026 6:13 pm



PM mahu lebih ramai
menteri turun padang ke...

27 Februari 2026 5:50 pm



NSAM intai jurulatih luar
negara perkasa program...

27 Februari 2026 5:48 pm



Malaysia rekod
peningkatan 11.2 %...

27 Februari 2026 5:43 pm



onal
rlap

Fokus ▾
Mandat ▾

Niaga
BES+

Kes ((•)) LIVE

Global

MS

Cari..



Laporan siasatan isu
pemilikan saham Azam...

27 Februari 2026 5:28 pm



Hakim Danish sedia gegar
kempen perlumbaan...

27 Februari 2026 5:23 pm



Konflik Afghanistan-
Pakistan : China seru...

27 Februari 2026 5:22 pm



Sukan SEA 2027: Acara
tenis berpasukan perlu...

27 Februari 2026 5:17 pm

MESTI BACA



Polis perketat
keselamatan sempadan...

27 Februari 2026 2:26 pm



PM doakan Agong
dikurniakan keafiatan

27 Februari 2026 1:46 pm



onal
rlap

Fokus ▾
Mandat ▾

Niaga
BES+

Kes ((•)) LIVE

Global

MS

Cari..



KPDN perketat COSS, eCOSS tutup ruang...

27 Februari 2026 9:13 am



Dewan Rakyat lulus RUU Perbekalan Tambahan...

26 Februari 2026 9:35 pm



Berita Ehwat Semasa

Berita RTM, Wisma Berita,
Angkasapuri Kota Media,
50614 Kuala Lumpur



☎ : +60322823119

✉ : portalberita@rtm.gov.my

✉ : Aduan & Maklum balas

Hak Cipta Terpelihara @ 2026 Radio Televisyen Malaysia, Berita Ehwat Semasa (BES)

Hak Cipta | Penafian | Polisi Keselamatan

Pihak Portal Berita RTM tidak bertanggungjawab terhadap sebarang kehilangan atau kerosakan yang dialami kerana menggunakan maklumat dalam laman ini.