



The Malaysian Medical Gazette

- About ▾
- Announcements
- Articles ▾
- Opinions
- Feature Articles ▾
- Young Columnists Program
- Contact Us
- Terms of Use

FEATURE ARTICLES, GENERAL/UMUM, HEALTH EDUCATION, PUBLIC HEALTH/KESIHATAN AWAM

Fenomena Jerebu Di Malaysia – Dr Mohammad Hj. Che’ Man

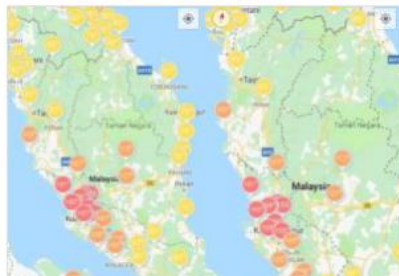


Fenomena jerebu adalah kerana terbentuknya partikel-partikel (opalescent) di atmosfera yang kecil berpunca dari pembakaran secara terbuka dan meluas, pelepasan asap-asap dari kilang dan juga pembebasan asap dari kenderaan-kenderaan. Ianya tidak dapat dilihat oleh mata kasar dan berterbangan diudara. Apabila partikel-partikel ini wujud dalam kuantiti yang sangat banyak dan berkumpul, ianya boleh menyekat pancaran cahaya matahari ke bumi. Oleh yang demikian keadaan ini mengurangkan jarak pandangan mata kasar.

Bahan utama pencemar udara utama semasa jerebu adalah seperti bahan partikel yang berukuran kurang dari 10mm/m³diameter, ozon, gas beracun karbon monoksida, gas nitrogen dioksida dan sulfur dioksida.

Jabatan meteorology (MET Malaysia) telah melaporkan keadaan beberapa buah negeri di Malaysia yang menerima tempias jerebu susulan kebakaran hutan di lima wilayah besar di negara Indonesia. Dikhabarkan bahawa jerebu ini akan berterusan dalm tempoh 7 hari berikutan monsoon barat daya dengan cuaca kering dan stabil. Ianya juga telah melaporkan bacaan tidak sihat iaitu di Johan Setia, Selangor, dan Rompin, Pahang dimana terdapat kebakaran di kawasan berkenaan.

Indeks Pencemaran Udara (IPU)



IPU diperolehi daripada pengukuran habuk yang halus (10 mikron ke bawah) dan beberapa jenis gas (karbon monoksida, nitrogen dioksida, sulfur dioksida, ozon) yang boleh menjejaskan kesihatan. IPU digunakan sebagai rujukan dan panduan untuk mengetahui kualiti udara dan kesannya terhadap kesihatan seperti berikut :-

Status indeks pencemaran udara (IPU) dan penerangannya adalah seperti berikut:

Nilai IPU	Status kualiti udara	Keterangan
0-50	Baik	—
51-100	Sederhana	—
101-200	Tidak sihat	Kumpulan berisiko mungkin terjejas
201-300	Sangat tidak sihat	Orang ramai terjejas
301-500	Merbahaya	Orang ramai terjejas



VACCINES WORK

It is an open secret to beat **DIPHTHERIA**

Why reinvent the wheel, when it is already tried and tested? Ignore **stupidity**. **VACCINATE** your child today.

ANNUAL NUMBER OF REPORTED CASES OF DIPHTHERIA, CANADA, 1924 – 2012

SOCIAL MEDIA

Find us on Facebook

ANCAMAN JEREBU KEPADA KESIHATAN

Mendatangkan bahaya kepada golongan berisiko tinggi seperti :-

- Kanak-kanak berumur kurang dari 12 tahun.
- Warga emas yang melebihi umur 60 tahun.
- Mereka yang mengalami penyakit:
 - Pesakit lelah asma
 - Masalah paru-paru seperti bronkitis
 - Radang paru-paru
 - Penyakit paru-paru yang kronik
 - Masalah jantung
 - Alahan kulit(ekzema)
- Penghisap rokok
- Mereka yang sentiasa bekerja di luar pejabat atau rumah.

Tanda dan gejala akibat kesan jerebu

Antaranya:

- Gatal di bahagian kerongkong dan batuk-batuk yang tidak selesa.
- Sukar bernafas atau sesak nafas.
- Mata gatal, pedih dan berair.
- Hidung berair dan selalu bersin.
- Kulit badan menjadi gatal.
- Sakit dada

Pengubatan dan pencegahan:

- Segera berjumpa pengamal perubatan bertauliah sekiranya terdapat tanda-tanda dan gejala-gejala seperti di atas.
- Hendaklah berwaspada bagi mereka yang berisiko tinggi.
- Disarankan pemakaian penutup hidung dan mulut bagi mereka yang bekerja diluar bangunan dan dikawasan yang berhabuk.
- Penunggang motosikal dan basikal juga disyorkan untuk memakai penutup hidung dan mulut.
- Jangan merokok didalam rumah.
- Maksimumkan diri dan keluarga di dalam rumah sekiranya bacaan IPU melebihi 100.
- Membersihkan kulit, muka dan bahagian yang terdedah dengan jerebu dengan air yang bersih
- Sentiasa mendapatkan maklumat terkini dan semasa berkenaan keadaan jerebu dikawasan yang dihuni dan sekeliling.
- Gunakan kenderaan berhawa dingin.
- Amalkan meminum air yang banyak sekurang-kurangnya 8 gelas sehari.
- Perokok sangat dinasihatkan supaya tidak merokok apabila keadaan udara tidak sihat.
- Mereka yang berisiko tinggi dinasihatkan untuk mengambil cuti dan berada dikawasan luar dari keadaan jerebu.
- Kurangkan aktiviti lasak diluar rumah.

RUJUKAN:

1. Bahagian pendidikan kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia.
2. Unit Kesihatan Persekitaran. Kementerian Kesihatan Malaysia.
3. Jabatan meteorologi Malaysia.

ASST. PROF. DR. MOHAMMAD BIN HJ. CHE' MAN

PENSYARAH PERUBATAN KLINIKAL/ PAKAR PERUBATAN KELUARGA

(MD. UKM, MMED, (FAMILY MEDICINE) USM)

SPECIAL INTEREST: MEN HEALTH, PRIMARY CARE DERMATOLOGY

DEPARTMENT OF FAMILY MEDICINE,

CATEGORIES

- [#ForMedicalStudents](#)
- [#HealthyRamadhan](#)
- [#MsiaEndsDengue](#)
- [#SmokeFreeMY](#)
- [Allied Health/Kesihatan Bersepadu](#)
- [Back to School](#)
- [Breast Cancer Awareness](#)
- [Cancer/Barah](#)
- [Dental/Pergigian](#)
- [Dermatology/Dermatologi](#)
- [DoctorOnCall](#)
- [DoctorOnCall](#)
- [Early Career Psychiatric Chapter \(ECP\)](#)
- [Editorials](#)
- [Emergency Medicine/Perubatan Kecemasan](#)
- [ENT/Telinga, Hidung & Tekak](#)
- [Feature Articles](#)
- [Floods & Health](#)
- [General/Umum](#)
- [Health Education](#)
- [Infectious Diseases/Penyakit Berjangkit](#)
- [Internal Medicine/Perubatan Dalaman](#)
- [Kejururawatan/Nursing](#)
- [Letters To Editor](#)
- [Lifestyle/Gaya Hidup](#)
- [Medical & Literature](#)
- [Medication/Ubat-ubatan](#)
- [Medicine & Law/Undang-Undang Perubatan](#)
- [Men's Health/Kesihatan Lelaki](#)
- [Ministry of Health/Kementerian Kesihatan Malaysia](#)
- [News & Announcements](#)
- [Non-communicable Disease/Penyakit Tidak Berjangkit](#)
- [Obstetric/Obstetrik](#)
- [Occupational Health/Kesihatan Pekerja](#)
- [Opinions](#)
- [Ophthalmology/Mata](#)
- [Ophthalmology/Ophthalmologi](#)
- [Optometri/Optomety](#)
- [Orthopaedics/Ortopedik](#)