

SELAMAT MENYAMBUT
HADI DTM KE-80

80

TERKINI ahanan Palestin

Hizbullah beri amaran Israel tiada kebebasan bergerak di Lubnan

PM Pakistan tiba di Turkiye, fo

Suhu tinggi melampau: Tubuh manusia sukar menyejukkan diri

🕒 10/04/2026 | 10:58 AM - 📖 PERSPEKTIF



Gambar hiasan/RTM

SAUDARA PENGARANG

RINGKASAN BERITA AI

Kombinasi panas dan kelembapan menghalang peluh menyejat, menjadikan tubuh sukar menyejukkan dan haba terperangkap.

Tanda awal termasuk letih, pening dan loya; jika tidak dirawat boleh menjadi strok haba, kekeliruan, roboh dan kegagalan organ.

Ambil tindakan segera: bawa ke tempat sejuk, longgarkan pakaian, sejukkan dengan air dan gunakan kipas; lindungi kanak-kanak dan warga emas.

Dahulu, bila cuaca panas kita hanya mengeluh dan mencari air sejuk. Hari ini, situasinya sudah berubah. Panas yang kita alami sekarang bukan sekadar tidak selesa, malah dalam keadaan tertentu, ia boleh menjadi ancaman kepada nyawa.

Ramai masih menganggap cuaca panas di Malaysia sebagai perkara biasa. Memang benar, kita berada di negara beriklim tropika.

Namun apa yang berlaku kini berbeza iaitu suhu semakin meningkat, tempohnya lebih panjang, dan sebahagiannya dipengaruhi oleh perubahan iklim serta kesan rumah hijau yang semakin ketara.

Masalah sebenar bukan hanya pada suhu, tetapi pada gabungan panas dan kelembapan. Dalam keadaan biasa, badan manusia menyejukkan diri melalui peluh. Peluh akan menyejat dan membawa haba keluar dari tubuh.

DISYORKAN

[Empati rakan sekerja kurangkan tekanan ibu bapa anak autisme](#)

[Tragedi tuntutan siasatan demi keselamatan sekolah](#)

[Media membentuk kefahaman awam terhadap krisis harga minyak](#)

[Kota perlu ada jiwa](#)



Breaking News:
Insiden penting sedang berlaku

Mahu Ikuti kemas kini secara langsung?

Ya, aktifkan

Tidak sekarang

Tetapi dalam cuaca lembap seperti di Malaysia, peluh tidak mudah kering. Akibatnya, badan terus panas walaupun kita berpeluh.

 MS

Bayangkan duduk dalam bilik yang panas dan berwap, tanpa pengudaraan. Badan terasa melekit, panas terperangkap, dan sukar bernafas dengan selesa. Itulah keadaan sebenar yang dialami tubuh kita ketika gelombang haba melanda.

Apabila keadaan ini berterusan, suhu dalam badan boleh meningkat tanpa kita sedari. Pada peringkat awal, seseorang mungkin hanya rasa letih, pening atau loya. Ini sering dianggap perkara biasa seperti "mungkin kurang minum air" atau "terlalu penat".

Tetapi sebenarnya, ini adalah tanda awal badan sedang bergelut dengan haba. Jika tidak ditangani, keadaan boleh menjadi lebih serius.

Dalam kes yang lebih teruk, badan boleh gagal mengawal suhu sendiri sehingga suhu teras meningkat melebihi 40 darjah celsius.

Pada ketika ini, seseorang boleh menjadi keliru, bercakap tidak jelas, atau tiba-tiba rebah. Inilah yang dikenali sebagai strok haba iaitu satu kecemasan perubatan yang memerlukan rawatan segera.

Apa yang berlaku sebenarnya mudah difahami: Badan terlalu panas, dan "sistem penyejuk" semula jadi sudah tidak berfungsi.

Dalam keadaan ini, organ penting seperti otak, jantung, hati dan buah pinggang mula terjejas. Ia bukan berlaku secara rawak, tetapi akibat strok haba yang tidak dikesan awal dan tidak dikawal.

Lebih berisiko ialah golongan tertentu seperti kanak-kanak, warga emas, dan mereka yang mempunyai penyakit kronik seperti kencing manis dan darah tinggi. Bagi golongan ini, perubahan kecil pada suhu badan pun boleh memberi kesan besar dan berbahaya.

Sebab itu kita sering diingatkan supaya tidak meninggalkan kanak-kanak di dalam kereta walaupun sekejap. Suhu dalam kenderaan boleh meningkat dengan sangat cepat, jauh lebih panas daripada suhu di luar.

Begitu juga dengan penggunaan kain pada kereta sorong bayi. Ramai ibu bapa menutup stroller dengan kain untuk lindungi daripada matahari, tetapi jika kain tersebut menutup rapat dan menghalang aliran udara, haba boleh terperangkap di dalam ruang kecil itu, menjadikan keadaan lebih panas daripada luar.

Dalam menghadapi situasi ini, tindakan awal sangat penting. Jika seseorang mula menunjukkan tanda seperti pening, terlalu letih, atau loya, perkara pertama yang perlu dilakukan ialah bawa mereka ke tempat yang lebih sejuk dan longgarkan pakaian.

Seterusnya, sejukkan badan dengan air sama ada dengan mengelap menggunakan kain basah, menyembur air ke badan, atau mandi jika perlu.

Penggunaan kipas juga boleh membantu jika ada. Langkah ini nampak mudah, tetapi boleh menjadi faktor penting untuk menstabilkan keadaan mangsa sebelum bantuan lanjut diperoleh.

Apa yang lebih penting ialah kita perlu ubah cara berfikir. Cuaca panas hari ini bukan lagi sekadar gangguan kecil dalam rutin harian. Ia adalah isyarat bahawa tubuh manusia ada hadnya.

Apabila haba melepasi had tersebut, kesannya bukan sekadar rasa tidak selesa, tetapi boleh mengancam kesihatan secara serius.

Kita tidak boleh lagi mengambil pendekatan "tahan sahaja" atau menganggap sebagai tindakan awal, dan sikap berjaga-jaga adalah kunci untuk melindungi diri dan keluarga.

Ini kerana dalam dunia hari ini, panas bukan lagi sekadar panas, tetapi ia boleh menjadi ancaman kecemasan yang datang tanpa amaran dan lebih buruk lagi, boleh meragut nyawa.

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



Breaking News:
Insiden penting sedang berlaku

Mahu ikuti kemas kini secara langsung?

Ya, aktifkan

Tidak sekarang



MS

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



Dr Mohd Nadzrul Shah Mohd Junit
Pensyarah dan Pakar Perubatan Kecemasan
Kulliyyah Perubatan
Universiti Islam Antarabangsa Malaysia



Kes kematian jalan raya, fakta sama mengapa akta
berbeza

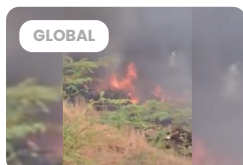
Jangan kita terlalu cepat menghukum masa depan
mereka



0:03 / 0:20

PALING POPULAR

Jet peribadi terhempas, timbalan menteri dan empat maut



GLOBAL



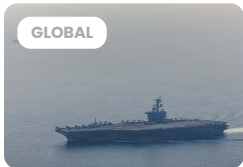
Breaking News:
Insiden penting sedang berlaku

Mahu Ikuti kemas kini secara langsung?

Ya, aktifkan

Tidak sekarang

Iran berjaya bedil USS Abraham Lincoln



MS

KATA KUNCI

cuaca panas strok haba

BERITA TERKINI



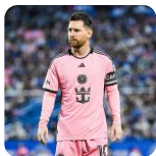
Zionis Israel enggan berundur dari selatan...

17 April 2026 7:03 am



Penduduk Lubnan tidak percaya Israel, tuntutan...

17 April 2026 6:45 am



Messi disaman gagal beraksi aksi persahabatan...

17 April 2026 6:12 am



AS dakwa Iran setuju serah bahan tenaga...

17 April 2026 5:54 am



Gaza bantah hukuman mati Israel sempena Hari...

17 April 2026 2:16 am



Hizbullah beri amaran Israel tiada kebebasan...

17 April 2026 2:00 am



PM Pakistan tiba di Turkiye, fokus rundingan...

17 April 2026 1:47 am



Gencatan senjata Israel-Lubnan: PBB gesa solusi...

17 April 2026 1:27 am



Breaking News:
Insiden penting sedang berlaku

Mahu Ikuti kemas kini secara langsung?

Ya, aktifkan

Tidak sekarang



Bekas penjaga gol Austria
Alex Manninger maut...

17 April 2026 1:12 am

MS



EU alu-alukan gencatan
senjata 10 hari Israel-...

17 April 2026 12:57 am



PM Australia berlepas
pulang, Malaysia...

16 April 2026 9:58 pm



Kes rempuh anggota
trafik: Inspektor polis...

16 April 2026 7:13 pm



Pindaan Perlembagaan:
Kerajaan cari jalan tenga...

16 April 2026 6:53 pm



Perak capai matlamat
sifar miskin tegar

16 April 2026 11:53 am



PDRM perkukuh kawalan
stesen minyak sempadan

15 April 2026 11:02 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 maklumat dalam laman ini.



Breaking News:
Insiden penting sedang berlaku

Mahu Ikuti kemas kini secara langsung?

Ya, aktifkan

Tidak sekarang