

# Mencegah lebih baik daripada mengubati



**PENA  
KAMPUS**

Oleh Hasima Wani Hamlan

**Mutakhir** ini, statistik kematian disebabkan penyakit kronik semakin meningkat kerana kurangnya kesedaran penjagaan kesihatan.

Masyarakat kini semakin mudah terdedah kepada risiko penyakit kronik seperti sakit jantung, darah tinggi dan sebagainya.

Dianggarkan seramai 23 juta penduduk dunia kemungkinan berdepan risiko kematian akibat sakit jantung pada 2030.

Jumlah pesakit kencing manis pula kini mencecah 1.2 juta orang dengan catatan 650,000 kes baru setiap tahun di Malaysia.

Fakta di atas membuktikan masyarakat di negara ini berisiko kepada kematian disebabkan tidak mengamalkan gaya hidup sihat serta tabiat pemakanan kurang seimbang.

Ini adalah isu besar yang tidak patut dipandang remeh semua lapisan masyarakat dan usaha perlu digembleng bagi mengurangkan masalah ini.

Cara pemakanan dan gaya hidup seseorang itu dapat membantu mengelakkan diri selalu berjumpa doktor manakala masyarakat juga perlu peka kesihatan diri dengan tidak keterlaluan bergantung kepada hospital dan doktor.

Kunci untuk kehidupan yang sihat adalah menga-

malkan cara hidup sihat selain tidak merokok, melakukan aktiviti fizikal harian serta belajar menangani tekanan juga amalan gaya hidup sihat.

Dalam mengamalkan pemakanan diet seimbang, masyarakat harus berpengetahuan luas berkaitan piramid makanan yang menjadi carta makanan seimbang. Mereka perlu tahu kepentingan nutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan garam galian pada kadar yang betul.

Pengambilan makanan berkhasiat, berzat dan seimbang adalah bagi memastikan seseorang sentiasa sihat dan bebas daripada pelbagai penyakit kronik seperti kanser, serangan jantung dan angin ahmar serta tekanan darah tinggi selain berperanan membantu seseorang dalam mengurangkan kekerapan mereka berjumpa doktor.

Justeru, mulakan langkah dari awal dengan menyusun semula amalan kesihatan, pemakanan dan

gaya hidup bagi mencegah penyakit selain mengurangkan risiko menghidap penyakit kronik.

Amalan gaya hidup sihat ini bukan saja memberi manusia tubuh yang cergas penyakit kronik, malah membantu meningkatkan kualiti kehidupan

● *Penulis siswa Fakulti Pengajian Bahasa Utama Universiti Sains Islam Malaysia (USIM) Nilai, Negeri Sembilan.*

Warga kampus yang berminat menulis dan mempunyai pandangan mengenai isu semasa, sila e-mel kepada [lann@hmetro](mailto:lann@hmetro) atau [ruhaizarusmin@mediaprima.com.my](mailto:ruhaizarusmin@mediaprima.com.my) atau [rencana@mediaprima.com.my](mailto:rencana@mediaprima.com.my)