



TERBITAN  
93

2024  
07 MEI

## SIDANG REDAKSI

Penasihat:  
**Ooi Kee Beng**

Penyunting:  
**Fazil Irwan Som**

Penolong Penyunting:  
**Rahida Aini**

Pereka Grafik:  
**Nur Fitriah**

© Hak cipta adalah milik pengarang.

Segala fakta dan pendapat adalah di bawah tanggungjawab pengarang. Pandangan dan tafsiran pengarang tidak semestinya mencerminkan pandangan rasmi penerbit.

Penerbitan semula karya ini adalah dengan izin pengarang.

**PENANG**  
INSTITUTE  
making ideas work

10 Brown Road  
10350 George Town  
Penang, Malaysia

(604) 228 3306  
www.penanginstitute.org  
suaranadi@penanginstitute.org

# SUARANADI

PENANG INSTITUTE

## Berhati-hati dengan Strok Haba yang Akan Datang

Dr. Mohd Nurfaiz Mohd Nasir

JABATAN meteorologi malaysia (MetMalaysia) dalam *The Star*, 25 Februari 2024 telah mengeluarkan amaran berjaga-jaga tentang gelombang haba Tahap 1 ketika panas terik terus berleluasa ke arah utara semenanjung.

Musim panas di negara ini dijangkakan mungkin berterusan sehingga bulan Julai, berikutan fenomena El Nino dan langkah berjaga-jaga untuk menghadapi cuaca seperti yang diramalkan amat penting. Seseengah daripada kita mungkin tidak menganggap cuaca yang semakin panas sebagai isu penting. Mereka menganggap penggunaan penghawa dingin dan meminum air dengan lebih kerap sudah memadai untuk sejukkan badan jika cuaca terlampau panas.

Sebenarnya, kita tidak sedar betapa serius risiko kepada kesihatan kita bila kita terdedah kepada cuaca panas ini, yang mana boleh memudaratkan. Gelombang haba ialah tempoh cuaca terik yang berpanjangan, dan MetMalaysia menunjukkan bahawa kewujudan suhu pada 35°C hingga 37°C selama sekurang-kurangnya tiga hari berturut-turut boleh dikategorikan sebagai gelombang haba Tahap 1. Jika kelembapan tahap tinggi berlaku pada masa yang sama, cuaca akan menjadi lebih panas.

Cuaca panas melampau boleh mendatangkan pelbagai risiko kesihatan. Orang yang tidak biasa dengan cuaca sebegitu lebih cenderung mengalami keletihan akibat haba atau strok haba; ini kerana badan terpaksa menyesuaikan diri dengan perubahan suhu yang mendadak. Warga emas dan mereka yang mempunyai penyakit tekanan darah tinggi (hipertensi) lebih terdedah kepada risiko strok haba kerana sistem saraf pusat yang semakin merosot yang mengganggu sistem tubuh. Mereka yang bekerja di bawah terik matahari dan orang lain yang cukup berani untuk bersenam pada waktu tengah hari juga terdedah kepada keletihan haba dan jika tidak hati-hati mungkin menjurus kepada strok haba yang secara amnya ditakrifkan sebagai kewujudan suhu teras lebih daripada 40.5°C disertai dengan disfungsi sistem saraf pusat.

### Petunjuk dan Risiko Strok Haba

Realitinya penyakit berkaitan haba boleh menjadi lebih teruk daripada yang dijangkakan. Apabila suhu teras badan melebihi 40°C, seseorang individu mungkin mengalami kekeliruan mental, sakit kepala dan berlaku kecelaruan fikiran, yang membawa kepada pertuturan yang tidak

jas. Kulit individu mungkin berasa panas dan kering, dan kemerahan jika berpeluh dengan banyak. Loya dan pernafasan yang cepat juga mungkin timbul. Faktor usia dan bekerja di bawah matahari juga boleh meningkatkan risiko strok haba makanya kita semua sebenarnya terdedah kepada risiko strok haba dan tidak khusus kepada mereka yang mempunyai masalah kesihatan kronik sahaja seperti penyakit jantung atau paru-paru yang sememangnya lebih berisiko tinggi.

“The Conversation” melaporkan bahawa purata pendedahan gelombang haba pada tahun 2010-an adalah lebih daripada 40% lebih besar di kalangan golongan miskin berbanding di kalangan orang terkaya. Mereka yang melakukan kerja fizikal lebih terdedah kepada penyakit berkaitan strok haba; manakala mereka yang berpendapatan rendah pula, rumah mereka mungkin tidak dilengkapi dengan sistem penyejukan untuk melindungi mereka daripada haba.

## **Mencegah Strok Haba**

Strok haba boleh diramal dan boleh dicegah. Pastikan anda kekal hidrasi dengan meminum air yang mencukupi supaya anda boleh berpeluh untuk mengekalkan suhu badan yang normal. Hidrasi secukupnya dan berehat di lokasi yang lebih sejuk. Manakala untuk aktiviti fizikal, jadualkan pada hari yang lebih sejuk, seperti awal pagi atau petang.

Individu berisiko tinggi seperti kanak-kanak kecil atau golongan warga emas perlu lebih berhati-hati dengan cuaca yang melampau. Golongan ini perlu seboleh-bolehnya hindarkan diri daripada persekitaran yang panas dan sesak. Pencegahan awal strok haba dengan mengenal pasti tanda-tanda awal amat penting dan segeralah bertindak jika anda mendapati cuaca terasa terlampau panas.

Terdapat juga beberapa kes dilaporkan di mana kanak-kanak telah meninggal dunia selepas ditinggalkan di dalam kereta di kawasan parkir. Suhu di dalam kereta yang diparkir boleh meningkat dengan cepat dan mengundang bahaya kepada kanak-kanak haiwan peliharaan, warga

emas atau orang kurang upaya jika ditinggalkan terlalu lama. Membiarkan tingkap terbuka sedikit tidak akan membantu mengurangkan kadar pemanasan dengan ketara malahan kesannya akan lebih teruk jika kanak-kanak terkunci di dalam kereta di kawasan parkir kerana suhu badan mereka naik pada kadar yang lebih cepat daripada orang dewasa.

## **Tanggapan-tanggapan yang Salah tentang Strok Haba**

Kita perlu berwaspada tentang mitos-mitos strok haba yang membawa kepada salah tanggapan dan kepada amalan yang boleh membawa bahaya.

**Mitos 1:** Strok haba hanya berlaku di luar rumah.

**Fakta:** Strok haba boleh berlaku di mana-mana, bukan hanya di luar rumah. Ruang pengudaraan yang buruk atau tidak berhawa dingin juga boleh menyebabkan strok haba.

**Mitos 2:** Minum air sejuk menyebabkan strok haba.

**Fakta:** Penghidratan adalah penting dalam mencegah strok haba. Suhu air tidak menyebabkan strok haba. Malah, air sejuk membantu menyejukkan badan.

**Mitos 3:** Berpeluh bermakna anda tidak terlalu panas.

**Fakta:** Berpeluh adalah mekanisme badan untuk menyejukkan badan. Walau bagaimanapun, peluh berlebihan semasa cuaca panas yang melampau boleh menyebabkan dehidrasi, faktor utama yang membawa kepada strok haba.

Memahami fakta tentang strok haba ini boleh membantu kita kekal selamat semasa cuaca terlampau panas. Ingat, apabila suhu meningkat, adalah penting untuk kita mengambil langkah berjaga-jaga untuk melindungi diri kita dan orang di sekeliling kita. Jika anda atau seseorang yang anda kenali mengalami gejala strok haba, dapatkan bantuan perubatan dengan segera. Strok haba adalah suatu kecemasan medikal dan boleh membawa maut jika tidak dirawat dengan segera.

*Terjemahan daripada artikel ditulis oleh Mohd Nurfaiz Mohd Nasir. (2024). Be aware of impending heat strokes. Penang Monthly, Issue April, 28-29. Dr. Mohd Nurfaiz Mohd Nasir adalah seorang doktor perubatan yang bertugas di Jabatan Kecemasan Hospital Pantai Pulau Pinang. Beliau memiliki pengalaman luas dalam mengendalikan kecemasan perubatan serta membimbing pesakit yang menghadapi krisis kesihatan.*



Dr. Mohd Nurfaiz Mohd Nasir adalah seorang doktor perubatan yang bertugas di Jabatan Kecemasan Hospital Pantai Pulau Pinang. Beliau memiliki pengalaman luas dalam mengendalikan kecemasan perubatan serta membimbing pesakit yang menghadapi krisis kesihatan.