



Hari Hak-Hak Pengguna Sedunia - 15 Mac 2004

Hak Bekalan Air dan Sanitasi

Air merupakan sebahagian daripada kehidupan manusia. Manusia menggunakan air dalam pelbagai keadaan dan kegunaan. Tanpa air yang mencukupi, manusia tidak dapat mengendalikan kehidupannya dengan sempurna. Lantaran itulah pemeliharaan dan pemuliharaan sumber air perlu dilakukan.

Selain daripada air, sanitasi juga merupakan elemen penting dalam kehidupan. Ia merujuk kepada keperluan kebersihan terutamanya yang berkaitan dengan proses pembersihan sisa perkumuhan. Tanpa wujudnya proses perkumuhan yang cekap, pelbagai penyakit akan menular. Ini bakal menjejaskan kesihatan. Menyedari peri pentingnya air dan sanitasi ini, maka Consumers International telah menjadikan air dan sanitasi sebagai tema bagi Hari Hak-Hak Pengguna Sedunia pada 15 Mac ini.

Fakta tentang air

- Untuk memenuhi keperluan asas tubuh, setiap orang memerlukan antara 20 hingga 50 liter



air sehari.

- Secara purata, penduduk negara membangun menggunakan air kira-kira 10 kali ganda sehari jika dibandingkan penduduk di negara sedang membangun.
- Satu daripada enam orang penduduk dunia (seramai 1.1 bilion) mengalami kekurangan sumber air bersih.
- Satu perlima penduduk dunia tidak menikmati kemudahan sanitasi yang sempurna.
- Dua daripada lima orang yang tinggal di kawasan Sahara, Afrika tidak mempunyai sumber bekalan air.
- Kurang daripada setengah penduduk Asia berpeluang mendapatkan kemudahan sanitasi yang sempurna
- Pada tahun 1990-an, jumlah kanak-kanak yang mati dihindangi penyakit diarehoea melebihi jumlah orang yang mati akibat Perang Dunia Kedua.
- Pengguna yang tidak dihubungi dengan perkhidmatan bekalan air biasanya terpaksa membayar lebih 10 kali dan kadangkala mencapai lebih 100 kali, setiap liter air kepada pembekal, berbanding pengguna yang melanggan dengan rangkaian perkhidmatan air.

Hak terhadap bekalan air dan sanitasi

- Bekalan air - mempunyai bekalan air yang selamat, mencukupi, secara berterusan, selesa dan dinikmati pada kadar yang berkemampuan.

Ke muka 4 ▶▶

Air merupakan keperluan asas, bukan sahaja kepada manusia, tetapi juga kepada semua kehidupan di dunia ini. Tanpa mempunyai bekalan sumber air bersih yang mencukupi, semua hidupan akan mati. Menyedari pentingnya kedudukan air, maka Consumers International telah menjadikan hak kepada bekalan air sebagai tema hari hak-hak pengguna sedunia.

Negara kita sendiri juga menghadapi masalah sumber air. Negeri Selangor umpamanya, menurut Menteri Kerja Raya, Dato' Seri Samy Vellu, akan menghadapi masalah bekalan air pada tahun 2007, jika sekiranya sumber air yang baru tidak didapati. Bagi mengelakkan berulang lagi peristiwa krisis air pada tahun 1990-an, pihak kerajaan perlu mengambil langkah segera bagi mengatasi masalah ini. Langkah mendapatkan bekalan sumber air bersih daripada negeri yang mempunyai simpanan air berlebihan adalah wajar dilakukan.

Dalam pada itu, pengguna juga perlu bertanggungjawab bagi memastikan air yang dibekalkan di rumah-rumah tidak dibazirkan. Langkah penjimatan perlu dilakukan. Ini bukan sahaja dapat mengelakkan daripada perlu membayar bil air yang tinggi, tetapi juga dapat menjimatkan bekalan air agar ia dapat dinikmati oleh orang lain.

Satu masalah yang mendapat perhatian pergerakan kepenggunaan ialah penswastaaan perkhidmatan bekalan air. Hal ini berlaku hampir di seluruh dunia memandangkan salah satu daripada komitmen negara dalam merealisasikan pertubuhan perdagangan sedunia ialah menswastakan perkhidmatan air negara. Ia bertujuan untuk membuka ruang agar perkhidmatan air ini diuruskan secara cekap oleh syarikat yang pakar dalam bidang ini. Dalam hal ini, kebanyakan syarikat yang berkepakaran dalam pengurusan air adalah dari Britain dan Perancis. Malahan kebanyakan syarikat tempatan yang mengendalikan pengurusan air di negara ini mendapatkan khidmat kepakaran syarikat-syarikat antarabangsa ini. Malah ada yang menawarkan saham syarikat untuk dilangani oleh syarikat multinasional ini agar hubungan sinergi ini dapat dipereratkan.

Selain daripada air, urusan sanitasi juga perlu dititikberatkan. Pengurusan sisa buangan hendaklah dilaksanakan dengan cekap. Perkhidmatan pembetulan negara telah lama diswastakan kepada Indah Water Konsortium. Namun disebabkan oleh pelbagai masalah teknikal, syarikat ini gagal mendapatkan kerjasama para pengguna untuk menjelaskan bil pembetulan mereka. Ada baiknya pihak syarikat perlu merujuk semula kepada pihak berkuasa tempatan agar masalah ini dapat diselesaikan. Mungkin pengguna lebih selesa membayarkan bil pembetulan mereka di dalam cukai taksiran pihak berkuasa tempatan dan pihak berkuasa tempatan pula menyalurkannya kepada syarikat pengendali pembetulan tersebut.

SIDANG REDAKSI

Penasihat:

Y. Bhg. Datuk Dr Sulaiman bin Mahbob
Ketua Setiausaha Kementerian Perdagangan
Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna

Ketua Sidang Pengarang
Haji Wan Mansoor bin Wan Omar

Timbalan Ketua Sidang Pengarang
Mohd Yusof bin Abdul Rahman

Sidang Pengarang
Normah bte Sheikh Abdullah
Anyi Ngau

Noor Jamal Ali
Hasliana bte Kamarudin
Che Aizawati bte Che Salleh
Siti Rahayu bte Zakaria

Dicetak oleh Syarikat Asas Jaya

Buletin Pengguna merupakan penerbitan usahasama di antara Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna dan FOMCA. Ia diterbitkan pada setiap bulan. Sumbangan artikel amat dialu-alukan. Sila hantarkan sumbangan kepada:

Editor,
Buletin Pengguna,
No 1D-1, Bangunan SKPPK,
Jalan SS9A/17, 47300 Petaling Jaya,
Selangor Darul Ehsan.
Emel: buletinpengguna@hotmail.com
Laman Web KPDN & HEP : www.kpdnhep.gov.my
Laman Web FOMCA : www.fomca.org.my

Artikel yang disiarkan dalam Buletin Pengguna ini tidak semestinya mencerminkan pendirian dan dasar Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna atau FOMCA. Ia merupakan pendapat penulis sendiri.

Gerenti Tersirat

Kita sering mendengar rungutan para pengguna yang gagal untuk menukarkan sesuatu barangan yang rosak kerana pekedai mengenakan pelbagai peraturan seperti 'barang yang telah dibeli tidak boleh dikembalikan' dan sebagainya. Ini sebenarnya menafikan hak pengguna.

Lantaran itu, kerajaan melalui Akta Perlindungan Pengguna telah menggariskan beberapa kaedah gerenti tersirat yang melindungi hak-hak pengguna dalam menjalankan urusan membeli-belah. Gerenti ini bertujuan agar seseorang pengguna itu diberi jaminan terhadap sesuatu pembelian barangan atau penggunaan perkhidmatan. Dengan wujudkan gerenti tersirat ini, pekedai tidak sewenang-wenangnya mengenakan sesuatu peraturan di kedai mereka yang bercanggah dengan Akta Perlindungan Pengguna.

Gerenti Tersirat Terhadap Barangan

- Hakmilik
 - ◆ Bebas daripada apa-apa cagaran sekuriti yang tidak didedahkan;
 - ◆ Pengguna mempunyai hak untuk menggunakan barangan tersebut secara bebas kecuali telah dimaklumkan syarat-syarat tertentu yang difahami dan dipersetujui oleh pengguna.
- Kualiti boleh terima
 - ◆ Produk tersebut sesuai mengikut kebiasaan ia digunakan, diterima dari segi rupa dan kemasannya, tidak mempunyai kecacatan kecil, selamat digunakan serta tahan lama.
- Kesesuaian untuk kegunaan
 - ◆ Produk tersebut sesuai untuk sesuatu kegunaan sebagaimana yang difahami oleh pengguna ataupun menurut keterangan yang diberikan oleh pembekal secara jelas atau tersirat.
- Mematuhi perihal barangan
 - ◆ Sesuatu produk yang dibekalkan itu



hendaklah sama sebagaimana maklumat yang diberikan tentang produk tersebut.

- Mematuhi sampel barangan
 - ◆ Produk tersebut hendaklah sepertimana sampel atau model tunjuk cara dari segi kualitinya. Pengguna juga diberi peluang untuk membuat perbandingan produk tersebut dengan sampel atau model tunjuk caranya.
- Harga
 - ◆ Pengguna perlu membayar pada harga yang dinyatakan melalui apa jua tanda harga atau menurut harga yang ditetapkan menurut kawalan.
- Pembaikan dan barang ganti
 - ◆ Pengilang dan pembekal perlu mengambil tindakan munasabah untuk memastikan bahawa kemudahan bagi pembaikan barang itu dan bekalan barang ganti bagi barang itu boleh didapati dengan munasabah selama suatu tempoh yang munasabah selepas barang itu dibekalkan.
- Nyata pengilang
 - ◆ Sekiranya terdapat sebarang dokumen bertulis yang menyatakan tentang sesuatu

Ke muka 4 ▶▶

«Dari muka 3

gerenti yang diberikan oleh pengilang tersebut sesuatu produk, maka pengilang perlu mematuhi seperti kualiti, prestasi, ciri-ciri barangan, pemberian perkhidmatan yang diperlukan atau pada bila-bila masa diperlukan, pembekalan barang ganti yang diperlukan atau pada bila-bila masa diperlukan, kebolehdapatan barang yang serupa pada masa hadapan serta pemulangan wang jika barangan tidak menepati kontrak.

Gerenti Tersirat Terhadap Perkhidmatan

- Ketelitian dan kemahiran munasabah
 - ◆ Perkhidmatan yang diberikan adalah dengan ketelitian dan kemahiran yang munasabah.
- Kesesuaian bagi sesuatu maksud
 - ◆ Perkhidmatan tersebut adalah untuk sesuatu maksud dari segi jenis dan kualitinya.
- Masa siap
 - ◆ Perkhidmatan tersebut hendaklah



disiapkan dalam masa yang munasabah jika masa bagi perkhidmatan yang akan dijalankan itu tidak ditentukan dalam kontrak atau menurut yang dipersetujui bersama atau ditentukan menurut perjalanan urusan di antara kedua-dua pihak.

- Harga
 - ◆ Pengguna tidak dikenakan bayaran kepada pembekal lebih daripada harga yang munasabah bagi perkhidmatan itu sebagaimana yang dipersetujui.

«Dari muka 1

- Sanitasi - mempunyai kemudahan sanitasi yang selesa bagi semua isi rumah, yang berkemampuan, jauh daripada dimasuki oleh sebarang hasil buangan dan sisa kumbahan daripada rumah dan kawasan persekitarannya.

Kesan air tercemar dan penyakit

- Penyakit yang berpunca daripada air telah membunuh lebih daripada 5 juta orang setiap tahun.
- Penyakit kolera, *typhoid* dan *diarhoea* disebarkan melalui air yang telah tercemar.
- Penyakit *diarhoea* menyebabkan 2.2. juta orang mati setiap tahun dan merupakan punca utama kepada kematian kanak-kanak di beberapa buah bandar di dunia.

- Ulat usus memberi kesan kepada 10% penduduk negara sedang membangun dan menyebabkan penyakit seperti kekurangan zat makanan, anemia dan rencatan pertumbuhan badan.
- Penyakit malaria, demam kuning, demam denggi, penyakit tidur, filariasis dan penyakit lain yang berpunca daripada kuman air disebarkan melalui nyamuk, lalat tsetse (lalat penghisap darah yang terdapat di Afrika) dan sebagainya. Lebih 1 juta orang mati setiap tahun akibat daripada malaria, yang kebanyakannya berlaku di negara sedang membangun.
- Schistosomiasis dan ulat guinea, walaupun tidak membahaya, tetapi telah memberi kesan kepada 200 juta orang - 20 juta daripadanya mengalami kesukaran teruk seperti buah pinggang gagal berfungsi, kanser pundi kencing dan jantung.

Panduan Memilih dan Menyediakan Makanan

Hidangan makanan yang sihat bermula dengan bahan yang dipilih. Semua makana mengandungi khasiat. Yang penting ialah memilih makanan yang mempunyai khasiat yang lebih daripada makanan-makanan yang lain:

- Utamakan makanan yang membekalkan tenaga karbohidrat seperti nasi, roti, mi dan ubi.
- Utamakan juga makanan yang membekalkan vitamin, zat galian dan serat seperti buah-buahan dan sayur-sayuran.
- Pilih makanan yang membekalkan protein seperti ikan, ayam, daging dan kekacang.
- Pilih juga makanan yang kaya dengan kalsium seperti susu, keju dan dadih. Punca kalsium yang lain termasuklah ikan-ikan kecil seperti ikan bilis, tamban dan sardin.
- Kurangkan penggunaan lemak, minyak, santan, gula dan garam.
- Gunakan susu rendah lemak atau susu skim bagi menggantikan sebahagian daripada santan dalam masakan.
- Pekatkan masakan dengan memasukkan ubi kentang yang telah dihiris nipis atau bawang yang telah ditumbuk halus.
- Kurangkan membeli makanan-makanan yang banyak mengandungi lemak, minyak, gula dan garam termasuk makanan-makanan ringan dan makanan segera.



Buah-buahan dan sayur-sayuran

- Pilih buah-buahan dan sayur-sayuran yang segar.
- Utamakan buah-buahan dan sayur-sayuran tempatan.
- Lebihkan buah-buahan berwarna dan sayur-sayuran yang berdaun hijau.
- Gunakan lebih banyak bahan-bahan makanan seperti beras perang dan bijirin mil penuh serta bahan-bahan lain yang tidak diproses.

Rancang menu hidangan untuk keluarga

- Pilih hidangan yang digemari ahli-ahli keluarga dan sesuaikan resipi mengikut yang dicadangkan oleh Pakar Kesihatan atau Kementerian Kesihatan.
- Hidangkan masakan yang mudah disediakan tetapi menarik dan menyelerakan.
- Sediakan hidangan yang menggunakan campuran pelbagai jenis bahan makanan.
- Gunakan cara memasak yang mengekalkan warna dan rasa asal makanan.
- Hidangkan makanan yang baru dimasak.
- Hidangkan makanan bersama-sama campuran ulam-ulam dan hidangan sayur-sayuran yang segar bersama-sama buah-buahan segar yang beraneka warna dan bentuk.
- Rancangkan supaya hidangan disediakan pelbagai cara. Ini termasuk memanggang, mengukus, merebus dan menggoreng tanpa minyak.
- Kurangkan hidangan bergoreng terutamanya yang disaluti tepung.
- Gunakan air limau nipis atau kasturi untuk menambahkan kelazatan makanan yang dipanggang atau dikukus.
- Utamakan buah-buahan sebagai pembasuh mulut.
- Hidangkan jus buah-buahan segar atau air kosong untuk menggantikan minuman manis.
- Bahagikan hidangan makanan mengikut waktu makan sepanjang hari.

Ke muka 6 ▶▶

« Dari muka 5

- Utamakan sarapan pagi, makan tengahari dan makan malam.
- Rancang waktu makan mengikut waktu biasa.
- Jika mengambil makanan ringan, pastikan ia dimakan dua jam sebelum waktu makan utama.
- Sajikan makanan mengikut saiz hidangan yang sesuai dengan keperluan untuk mengelak pengambilan makanan yang berlebihan.

Cara menyediakan dan memasak makanan yang baik boleh membuat sesuatu hidangan itu lebih berkhasiat.

- Buang lemak daging dan kulit ayam.
- Basuh buah-buahan dan sayur-sayuran segar sebelum dimakan. Elakkan daripada merendam buah-buahan dan sayur-sayuran. Sebaliknya gunakan air bersih yang mengalir.
- Elakkan daripada memotong atau menghiris kecil buah-buahan dan sayur-sayuran.
- Rebus ubi kentang dan keledak bersama kulit setelah dibersihkan.
- Gunakan air hanya sebanyak yang mencukupi apabila menyediakan masakan sup atau masakan berkuah.
- Tentukan air telah mendidih atau minyak adalah panas apabila memasukkan makanan untuk dimasak.
- Elakkan memasak terlalu lama untuk mengekalkan warna dan bentuk sayur-

sayuran. Masukkan bahagian-bahagian sayur yang lebih keras dahulu.

- Tutup kuali atau periuk apabila memasak sayur-sayuran untuk mengelak kehilangan vitamin. Menutup kuali atau periuk apabila menggoreng tanpa minyak memendekkan masa memasak dan mengekalkan khasiat sayur-sayuran.
- Kurangkan penggunaan garam, kicap, sos, bahan perisa dan soda. Sebaliknya gunakan air rebusan ayam, daging, ikan bilis dan sayur-sayuran.
- Kurangkan kandungan lemak sup dengan membuang lapisan minyak yang beku setelah disimpan dalam peti sejuk.
- Elakkan daripada menggunakan minyak masak yang telah bertukar warna setelah dipanaskan kepada suhu yang tinggi bagi jangkamasa yang lama.
- Bahan makanan yang mudah rosak seperti daging, ayam, ikan, susu, telur dan makanan yang telah dimasak perlu disimpan pada suhu yang rendah di dalam peti ais sebelum digunakan. Potong daging dan ayam mengikut amaun yang diperlukan untuk satu masakan sebelum dibekukan. Membeku semula makanan yang telah dicairkan boleh menyebabkan makanan menjadi rosak dan mengakibatkan keracunan makanan.

Sumber: Persatuan Pemakanan Malaysia dengan Kerjasama Kementerian Kesihatan Malaysia.

INFO PENGGUNA

Toksin dalam Ikan Salmon

Satu kajian yang dilakukan ke atas ikan salmon (yang biasa digunakan sebagai ikan sardin) mendapati ikan tersebut yang ditanam mengandungi lebih banyak mengandungi bahan toksin berbanding ikan salmon liar. Toksin ini merupakan punca kepada penyakit barah.

Kajian yang dilakukan ke atas 700 salmon ternak yang dibeli dari seluruh dunia. Hasilnya didapati ikan salmon dari Eropah Utara paling banyak mengandungi bahan toksin diikuti dengan Amerika Utara dan Chile. Bahan toksin ini dipercayai hasil daripada penggunaan bahan kimia untuk penternakan ikan tersebut.

Kajian ini yang dilakukan oleh kumpulan penyelidik daripada Universiti Albany ini turut mengatakan bahawa selain 13 bahan toksin, ikan-ikan tersebut juga mengandungi dioksin, iaitu sejenis toksin hasil pembakaran sisa industri dan PCB, sejenis bahan untuk kegunaan bahan penyalutan logam. Purata paras dioksin ikan salmon ternak 11 kali lebih tinggi berbanding salmon liar, iaitu sejumlah 1.88 bahagian per bilion (ppb) berbanding 0.17 ppb pada salmon liar. Bagi PCB pula, paras purata dikesan ialah 36.6 ppb bagi salmon ternak dan 4.75 pada salmon liar.

Dalam pada itu, Pihak Pentadbiran Makanan dan Ubatan Amerika Syarikat (FDA) meragui dakwaan kajian tersebut. FDA mengesahkan bahawa paras toksin dalam salmon ternak masih pada tahap rendah.

Sumber: Berita Harian, 16 Januari 2004

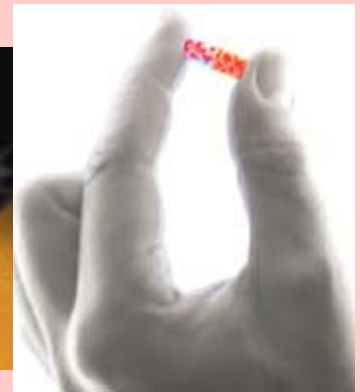
Cara Mengambil Antibiotik Yang Betul

Antibiotik membunuh kuman (bakteria). Ia tidak membunuh kulat (fungus) dan virus. Oleh itu periksa dengan doktor anda dahulu untuk menentukan sama ada penyakit anda disebabkan oleh virus, kulat atau kuman. Sekiranya virus (contohnya boleh dikatakan 90% sakit tekak disebabkan oleh virus) penggunaan antibiotik mungkin tidak perlu, kecuali untuk menghalang jangkitan sekunder.

Penggunaan antibiotik yang berlebihan dan tidak mengikut peraturan boleh membawa kesan yang tidak baik seperti terjadinya tindakan melawan (iaitu antibiotik tersebut tidak lagi dapat berfungsi dengan baik, jadi pengambilannya tidak lagi dapat menghilangkan penyakit tersebut). Akhirnya anda terpaksa menggunakan antibiotik daripada jenis lain.

Antara perkara yang perlu diingat semasa mengambil antibiotik ialah:

- Pastikan anda menghabiskan semua antibiotik yang diberi. Selalunya anda akan diberi stok untuk 3 hingga 5 hari. Habiskan kesemuanya. Ini kerana tidak semua kuman itu mati setelah mengambilnya, contohnya 2 hari, walaupun tanda-tanda sakit anda telah hilang. Anda perlu menghabiskannya supaya semua kuman itu mati. Ini penting untuk mengelakkan daripada tindakan melawan.
- Makan mengikut masa yang ditentukan. Contohnya antibiotik yang perlu diambil 2 kali sehari perlulah diambil setiap 12 jam. Antibiotik yang diambil 3 kali sehari perlu diambil setiap 8 jam. Antibiotik yang diambil 4 kali sehari perlu diambil setiap 6 jam. Ini untuk memastikan antibiotik tersebut sentiasa ada di dalam badan anda. Kekurangan mengambilnya bergantung kepada jenis antibiotik. Jenis antibiotik yang baru selalunya hanya perlu diambil 2 kali sehari (iaitu 12 jam sekali) atau sekali sehari.
- Sesetengah antibiotik perlu diambil sebelum makan. Ini penting untuk meningkatkan penyerapan antibiotik ke dalam saluran darah.



Pengambilan antibiotik bersama-sama dengan sesetengah ubat lain, contohnya ubat gastrik, boleh menyebabkan fungsi antibiotik berkurangan. Di samping itu, sesetengah antibiotik menyebabkan anda merasa loya dan muntah - oleh itu lebih baik diambil sebelum makan.

- Sekiranya anda mengambil probiotik (bakteria yang baik) seperti *acidophilus* dan sebagainya, pastikan waktu pengambilannya dengan antibiotik tidak sama. Ini kerana antibiotik membunuh semua jenis kuman sama ada yang baik atau membahaya. Contohnya, untuk mendapatkan semua kebaikan yogurt (yang mengandungi bakteria baik) jangan mengambilnya semasa anda mengambil antibiotik.
- Ramai orang alahan dengan antibiotik. Pengambilan sesetengah antibiotik seperti penicillin boleh menyebabkan anda mengalami gatal-gatal yang teruk. Beritahu doktor anda sekiranya anda alahan atau alergik dengan sebarang antibiotik. Anda akan diberi antibiotik dari kumpulan yang lain.
- Pengambilan antibiotik yang membunuh bakteria boleh menyebabkan pertumbuhan organisma lain terutamanya kulat. Akibatnya, pengambil akan lebih mudah mengalami penyakit yang berkaitan dengan jangkitan kulat seperti keputihan (wanita).

Sumber: anispharmacy.com

Kurangkan Pengambilan Gula

Kebanyakan kita menggambarkan gula sebagai gula pasir atau gula merah yang dijual di kedai. Namun gula juga merangkumi gula mentah, madu, sirap jagung dan sirap pekat. Gula juga wujud dalam berbagai bentuk seperti glukos, sukros, laktos, fruktos dan maltos. Gula adalah kabohidrat ringkas yang membekalkan hanya tenaga (kalori) dengan sedikit zat makanan yang lain.

Di mana terdapat gula ini?

Secara semulajadi

Gula wujud semula jadi dalam beberapa jenis makanan, contohnya buah-buahan, sayur-sayuran berkanji, susu dan hasil tenusu.

Secara tersembunyi

Gula ditambah pada makanan semasa pemprosesan dan penyediaan makanan di rumah. Contohnya minuman kordial, minuman bergula, gula-gula serta kuih-muih tradisional.

Gula dan kesihatan anda

Badan menghasilkan gula dari makanan yang dimakan. Ini bermakna kita tidak memerlukan gula

tambahan. Oleh itu, untuk kesihatan anda, berwaspadalah dengan pengambilan gula anda.

Terdapat dua masalah kesihatan utama akibat pengambilan gula berlebihan. Pertama, ia menyebabkan kegemukan. Kegemukan adalah satu risiko yang dikait rapat dengan penyakit diabetes dan penyakit jantung.

Kedua, ia menggalakkan pembentukan *karies* gigi (kerosakan gigi). Setiap kali anda meminum atau memakan makanan yang mengandungi gula, kuman bakteria yang terdapat secara semula jadi pada gigi anda akan menggunakan gula ini dan menghasilkan asid. Jika dibiarkan, asid ini akan merosakkan gigi anda.

Cara mengurangkan pengambilan gula

■ Makanan

- ◆ Kurangkan pengambilan makanan manis di antara waktu makan.
- ◆ Sekiranya anda penggemar snek pilihlah buah-buahan dan sayur-sayuran segar serta makanan yang rendah gula.
- ◆ Hadkan pengambilan kek, biskut dan kuih-muih tradisional yang manis.
- ◆ Pilihlah buah-buahan dalam tin yang menggunakan jus semula jadi sebagai ganti kepada sirap. Elakkan bijirin dengan gula tambahan.

■ Minuman

- ◆ Kurangkan pengambilan minuman manis di antara waktu makan utama.
- ◆ Cuba minum kopi atau teh dengan sedikit atau tanpa gula. Anda akan rasa lebih senang mengurangkan pengambilan gula sedikit demi sedikit. Anda boleh menggunakan pemanis tiruan tetapi sebenarnya ia tidak diperlukan.
- ◆ Bila membeli minuman kordial dan bergas, pilihlah jenis berkalori rendah atau jus buah-buahan tanpa gula.



Akibatnya, toksin akan berkumpul di dalam badan. Toksin yang banyak di bahagian otak akan menyebabkan masalah-masalah seperti 'confusion'. Begitu juga, proses pembuangan ubat-ubatan yang diambil menjadi perlahan. Kesan-kesan sampingan pengambilan ubat boleh terjadi.

Antara kesan serius cirrhosis yang lain ialah tekanan darah tinggi. Cirrhosis menyebabkan perjalanan darah dari usus ke hati menjadi perlahan. Ini menyebabkan saluran darah menjadi besar menyebabkan keadaan yang dinamakan *varices* atau *varicose veins*. Dinding saluran darah menjadi lebih nipis. Sekiranya cirrhosis menjadi lebih teruk, tekanan yang dikenakan kepada saluran darah ini meningkat. Ini boleh berakhir dengan saluran darah pecah dan berlaku pendarahan di dalam perut. Antara tanda-tandanya ialah muntah darah dan najis menjadi hitam (kerana ia telah bercampur dengan darah).

Tanda-tanda dan kesan-kesan daripada cirrhosis yang lain

- rasa lemah badan
- hilang selera makan
- pening dan muntah, seterusnya ini menyebabkan berat badan turun
- hati membengkak
- gatal badan disebabkan pengumpulan hempedu di dalam hati
- *jaundice* atau kuning pada bahagian kulit dan putih mata
- masalah berkaitan dengan perut seperti tidak hadam makanan, angin dan sembelit. Masalah tidak hadam lebih kerap berlaku selepas pengambilan makanan berlemak.
- air kencing berwarna gelap, najis menjadi cerah
- pembentukan batu karang kerana kekurangan hempedu di dalam pundi hempedu.
- cecair berkumpul di dalam perut. Ini dikenali sebagai *ascites*
- cecair berkumpul di kaki. Ini dikenali sebagai *oedema*
- mudah berlaku bengkak dan pendarahan
- masalah berkaitan dengan haid

Tidak ada sebarang ubat yang boleh merawat cirrhosis. Apa yang boleh dilakukan ialah dengan merawat tanda-tanda yang ada dan mengawal cirrhosis daripada menjadi lebih teruk. Contohnya pesakit akan diberikan ubat diuretik untuk membuang cecair berlebihan di dalam badan.

Hati dan pemakanan

Pengambilan makanan yang baik dan seimbang dapat menolong hati berfungsi dengan baik. Pengambilan karbohidrat berlebihan boleh menyebabkan fungsi hati berkurangan dan pengumpulan lemak di dalam hati. Pengambilan makanan yang tinggi kandungan garam hendaklah dikurangkan kerana ia menyumbang kepada *ascites* dan *oedema*. Makanan laut yang tercemar memburukkan lagi keadaan. Oleh itu, kurangkan pengambilan makanan laut.

Pengambilan vitamin-vitamin yang larut dalam lemak (A, D, E dan K) hendaklah dikawal. Vitamin A yang tinggi tidak dibenarkan kerana ia menyebabkan kerosakan pada hati. Sebaliknya ambil *beta carotene* yang lebih selamat. *Beta carotene* akan ditukar ke vitamin A di dalam badan bila badan memerlukannya.

Langkah mengelakkan cirrhosis

- Alkohol merosakkan sel-sel hati. Pengambilan minuman yang mengandungi alkohol berserta dengan ubat-ubatan seperti paracetamol (Panadol) boleh menyebabkan kerosakan hati.
- Pengambilan herba hendaklah dibuat dengan berhati-hati. Walaupun kebanyakan herba adalah selamat, ada herba-herba yang tidak boleh diambil oleh pesakit ini seperti *scullcap* (membantu tidur).
- Air berkafein hendaklah dijaui.
- Jangan ambil makanan yang mengandungi banyak bahan pengawet tiruan.
- Tambah pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran.
- Amalkan pengambilan teh hijau.
- Vitamin B kompleks terutamanya B12 dan asid folik membantu fungsi hati yang baik.
- Amalkan pengambilan selenium dan zink.
- Herba yang baik untuk diamalkan ialah *milk thistle* (*silymarine*), *dandelion* dan kunyit.

Sumber: www.anispharmacy.com

**ANDA MENGHADAPI
MASALAH KEPENGUNAAN?
HUBUNGI PUSAT ADUAN
KEBANGSAAN
03-7874 8096**

Report doctors who sell health supplements

The Malaysian Medical Association suspects that some doctors are selling health supplements to their patients. MMA president Dr N. Arumugam said the MMA had banned doctors from selling health supplements to patients since last April, and called on the public to report such cases, or of attempts by doctors to recruit them as agents for such products.

New Straits Times, 3 February 2004

Masih ramai pengguna tidak faham hak

Menteri Pertanian, Tan Sri Muhyiddin Yassin, yang sebelum ini menerajui Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna (KPDNHEP), berkata masih ramai lagi pengguna belum memahami hak mereka. Katanya, walaupun pelbagai usaha dan kempen dijalankan, KPDNHEP mendapati ada pengguna tidak faham hak yang boleh ambil bagi mengelakkan ditindas peniaga.

Harian Metro, 5 Februari 2004

Traders warned not to blatantly increase price of beef and fish

The Domestic Trade and Consumer Affairs Ministry will not hesitate to control the price of beef, fish and eggs if traders and producers take advantage of the avian flu scare by increasing their prices. Minister Datuk Jamaludin Jarjis said all 55 enforcement units nationwide have been instructed to monitor the prices of these essential food items.

New Straits Times, 7 February 2004

Profesional boleh jayakan anti merokok - SM Mohamed Idris

Dalam usaha menghapuskan aliran penggunaan tembakau yang membimbangkan menyebabkan hampir lima juta kematian setiap tahun, profesional penjagaan kesihatan dalam mesyuaratnya di Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) di Geneva pada 30 Januari lalu bersetuju menggalakkan kod etika baru termasuk pengakuan untuk berhenti merokok. Menurut WHO, wabak merokok di kalangan profesional kesihatan di kebanyakan negara adalah sama, malah lebih tinggi berbanding purata penduduk.

Berita Harian, 17 Februari 2004

No hypermarkets in smaller towns

The Government will not allow hypermarkets

to operate in towns with less than 350,000 people to protect small retailers from going out of business. Domestic Trade and Consumer Affairs Minister Datuk Dr Jamaluddin Jarjis said the issuing of licences for new hypermarkets in the Klang Valley, Penang and Johor would be restricted for the next five years.

The Star, 17 February 2004

Harga siling baru CD, VCD diumumkan sebelum 1 April

Kerajaan akan mengumumkan harga siling baru bagi cakera padat (CD) dan cakera padat video (VCD) yang dipersetujui sektor industri muzik dan filem serta pengguna, sebelum 1 April ini, kata Menteri Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna, Datuk Dr Jamaludin Jarjis. Katanya, harga asal RM14 bagi VCD dan RM21 untuk CD yang ditetapkan sebelum ini, dibantah sektor hiburan dan berikutan harga baru siling itu, kerajaan tidak akan melayan sebarang rayuan bagi melanjutkan tarikh penguatkuasaannya disebabkan ia sudah ditangguhkan dari 1 Januari kepada 1 April ini.

Berita Harian, 23 Februari 2004

CAP: Stop banks from charging for services

The charges imposed by commercial banks for cash advances and cashing of cheques should be stopped as these institutions are reporting high profits every year. Consumer Association of Penang president S.M. Mohd Idris said, the banks were "making a lot of money" by levying a charge for these services which were provided free to customers previously. Idris said this was not acceptable as the banks were reporting higher profits every year. In 2002, he said the financial institutions reported pre-tax profits of RM8,720bil compared to RM6,628bil the previous year.

The Star, 24 February 2004

Prohibit bank outsourcing till further study

The Consumers Association of Penang calls on Bank Negara to prohibit the outsourcing of key operations of banks to protect consumer interests. There are many concerns about bank outsourcing and one of these is that the privacy of bank customers will be at risk, as non-bank personnel have access to bank documentation. The recent trend of banks outsourcing their operations is growing in

Ke muka 11 ►►

◀ Dari muka 10

Malaysia, and this can only lead to a number of problems for consumers in what has generally been regarded as a highly personalised industry.

New Straits Times, 25 February 2004

Tiada syor wajib kenderaan diperiksa berkala

Kerajaan setakat ini tidak bercadang mewajibkan kenderaan penumpang membuat pemeriksaan berkala di Puspakom bagi mengelakkan membebaskan pengguna, kata Timbalan Menteri Pengangkutan, Tan Sri Ramli Ngah Talib. Bagaimanapun, katanya, kerajaan sedang mengambil pelbagai pendekatan mendidik pengguna untuk mengambil inisiatif sendiri dengan membuat pemeriksaan bagi memastikan kenderaan mereka sentiasa selamat digunakan.

Berita Harian, 27 Februari 2004

When 'sugar free' does not mean there is no sugar - S.M. Mohamed Idris

Consumers are a gullible lot. Ordinarily, when the man-on-the-street goes to a store and purchases a product, there is the inherent tendency to accept the information that is imparted on the labels. In this health-conscious age, claims such as "sugar free", "no preservatives added" or "no added sugars" are often aimed at increasing con-

sumer confidence, thereby enhancing sales.

New Straits Times, 27 February 2004

'Sugar-free' labelled food may be misleading

Consumers are advised to be more careful when they use products labelled 'sugar-free' as they may still contain traces of sugar, according to new Health Ministry regulations effective in March. Health Ministry Public Health Department Food Quality Control Division director Dr Abdul Rahim Mohamad said today consumers should be educated on food labels, especially with the new rule which stipulates sugar levels of up to 0.5g per 100g or 0.5g per 100ml are permitted even when a product is labelled as 'sugar-free'.

New Straits Times, 28 February 2004

Tol Jalan Pahang ditutup

Kutipan tol Plaza Tol Jalan Pahang di Kuala Lumpur akan ditamatkan bermula 1 Mac, manakala kutipan di Plaza Tol Senai Johor Bahru pula berkuat kuasa 31 Mac depan. Menteri Kerja Raya, Datuk Seri S Samy Vellu berkata, keputusan bagi penutupan plaza tol Jalan Pahang dicapai 10 hari lalu dan sebelum ini, Plaza Tol Cheras dan Jalan Kuching di Kuala Lumpur sudah ditutup pada tahun lalu.

Berita Minggu, 29 Februari 2004

INFO PENGGUNA

Kandungan Kalori Dalam Makanan

Dalam amalan pemakanan seharian, seseorang memerlukan antara 2000 hingga 3000 kkal sehari. Namun dengan keadaan pasaran sekarang ini, terutama dengan bercambahnya kewujudan restoran-restoran makanan segera, kandungan kalori yang diambil adalah berlebihan. Antara kesan jika badan mengandungi kalori yang tinggi ialah masalah obesiti (kegemukan), kandungan kolesterol yang tinggi (menyebabkan sakit jantung) dan kencing manis. Di sini ditunjukkan kandungan kalori dalam makanan segera untuk pertimbangan.

- Tiga keping ayam goreng, kentang putar, sayur racik dan kentang goreng - 585 kkal

- Dua keping ayam goreng, kentang putar, kentang goreng dan sayur racik - 465 kkal
- Tiga keping sayap ayam dan kentang goreng - 297 kkal
- Sepinggian nasi goreng - 330 kkal
- Lima keping naget ayam dan kentang goreng - 177 kkal
- Piza ayam dan nenas - 188 kkal
- Sandwic ayam dan salad - 168 kkal
- Roti dan kepingan ikan - 145 kkal
- Sebiji burger keju - 124 kkal
- Sekeping sandwic ikan dan salad - 145 kkal
- Sebiji burger lembu - 125 kkal
- Piza sayur-sayuran - 186 kkal
- Sebiji hotdog - 60 kkal

Sumber: Utusan Malaysia, 13/1/04

Penyakit Hepatitis

Hepatitis ialah radang yang berlaku pada hati yang disebabkan oleh jangkitan virus. Ada beberapa jenis hepatitis seperti jenis A, B, C, D dan E. Semuanya disebabkan oleh virus yang berbeza. Contohnya Hepatitis A disebabkan oleh virus yang dikenali sebagai HAV virus.

Hepatitis A adalah jenis yang tidak membahaya. Hepatitis A dan Hepatitis E selalunya tidak berlarutan hingga ke tahap yang kronik. Ini berbeza dengan Hepatitis B, C dan E yang lebih serius dan boleh menjadi kronik dan menyebabkan kanser.

Oleh itu Hepatitis A dan E selalunya tidak dirawat menggunakan ubat. Hepatitis B, C dan D yang lebih membahaya boleh dirawat menggunakan ubat yang dinamakan interferon.

Bagaimanakah ia merebak?

Hepatitis A dan E merebak melalui pengambilan makanan atau minuman yang tercemar.

Hepatitis B dan D pula boleh dijangkiti melalui darah yang tercemar (seperti perpindahan darah) dan hubungan kelamin. Pasangan pesakit hendaklah mengamalkan langkah-langkah keselamatan semasa hubungan seks di samping mendapatkan vaksin untuk menghalang penyakit tersebut daripada menjangkitinya.

Hepatitis D hanya menjangkiti mereka yang telah terkena Hepatitis B. Hepatitis C dijangkiti melalui darah tercemar dan juga hubungan kelamin



(tetapi ini lebih jarang berlaku berbanding Hepatitis B).

Hepatitis tidak merebak melalui cara-cara pergaulan biasa seperti berjabat tangan atau berpelukan. Oleh itu adalah selamat untuk bergaul dengan mereka.

Bolehkah ia dicegah?

Terdapat vaksin untuk menghalang Hepatitis B dan D. Begitu juga, ada vaksin yang boleh diambil untuk menghalang terjadinya Hepatitis A. Bagaimanapun setakat ini, tidak ada vaksin untuk menghalang Hepatitis C dan E.

Pesakit yang menghidap sesuatu jenis hepatitis tidak lali dengan jenis yang lain. Oleh itu pengambilan vaksin adalah penting. Pesakit yang menghidap Hepatitis C sangat digalakkan mengambil vaksin terhadap Hepatitis A dan B.

Hati

Penyakit Hepatitis menyerang anggota badan ini. Hati adalah organ terbesar di dalam tubuh manusia. Sel-sel hati boleh '*regenerate*'. Didapati sekiranya tiga perempat bahagian hati anda dibuang, baki yang tinggal iaitu satu perempat akan mengembang dan membentuk stuktur hati seperti asalnya selepas beberapa minggu.

Bagaimanapun sekiranya sel-sel hati menjadi teruk contohnya oleh kerana tekanan tugas yang berlebihan, ia akan rosak tanpa boleh dipulihkan kembali. Keadaan ini dinamakan cirrhosis. Sebagai contoh, pengambilan alkohol berlebihan akan menyebabkan sel-sel hati bekerja lebih masa dan ini boleh menyumbang kepada berlakunya cirrhosis. Apabila ini berlaku, hati tidak lagi boleh menjalankan fungsi-fungsinya secara berkesan.

Cirrhosis

Hati bolehlah dikatakan sebagai mesin di dalam badan anda. Malangnya selalunya tanda-tanda kerosakan pada hati tidak ditunjukkan kecuali ia menjadi sangat teruk. Apabila proses cirrhosis telah berlaku, proses penapisan toksin tidak sempurna.

Ke muka 9»

