



## Persatuan Pengguna Pulau Pinang Consumers Association of Penang

檳城消費人協會 பிளாங்கு பயனீட்டாளர் சங்கம்

Websites:  
(in English, BM, Chinese,  
& Tamil)  
[www.consumer.org.my](http://www.consumer.org.my)

10 Jalan Masjid Negeri, 11600 Pulau Pinang, Malaysia  
Tel: 604-8299511 Fax: 604-8298109  
email: [consumerofpenang@gmail.com](mailto:consumerofpenang@gmail.com)

### Surat Kepada Pengarang

23hb Jun 2021

#### Nilai Semula Gaya Hidup Semasa Pandemik Covid-19

Persatuan Pengguna Pulau Pinang (CAP) menggesa rakyat Malaysia supaya menilai semula dan mengubah gaya hidup serta tabiat makan mereka memandangkan negara kita mempunyai salah satu faktor risiko tertinggi mendapat komplikasi daripada Covid-19. Ini disebabkan kelaziman penyakit tidak berjangkit (NCD) seperti diabetes.

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menyatakan bahawa pesakit dengan penyakit kardiovaskular, pernafasan kronik, diabetes dan kanser lebih mudah terjejas dengan sakit yang teruk apabila mereka mendapat Covid-19.

Menurut Kementerian Kesihatan, pesakit Covid-19 dengan NCD jauh lebih teruk berbanding yang lain, dengan lebih 85% daripada mereka yang meninggal dunia di sini mempunyai keadaan yang sedia ada seperti diabetes dan tekanan darah tinggi.

Diabetes merupakan salah satu daripada penyakit tidak berjangkit utama di Malaysia, menjejaskan 3.9 juta penduduk. Satu lagi faktor yang membimbangkan ialah peningkatan bilangan kes pra diabetes.

Menurut Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2019, bilangan kes pra diabetes telah melonjak daripada 8.8% pada 2015 kepada 23.6% pada 2019. Bilangan ini mewakili hampir suku daripada bilangan penduduk yang masih belum menghidap diabetes tetapi akan menghidapnya jika tiada langkah drastik dilakukan.

Menurut Dr Foo Siew Hui, perunding endokrinologi, pra diabetes merujuk kepada mereka yang mengalami ciri-ciri penyakit diabetes yang rendah. Pesakit pra diabetes boleh dicegah daripada menghidap diabetes dengan perubahan gaya hidup. Bagaimanapun, jika dibiarkan tidak dirawat, kumpulan ini boleh menghidap diabetes dalam masa terdekat.

Diabetes merupakan gangguan metabolik di mana tubuh tidak menghasilkan insulin atau tidak menggunakannya dengan cekap menyebabkan paras gula darah tinggi.

Dr Foo menyatakan bahawa amat membimbangkan untuk melihat dengan ketara sebahagian rakyat Malaysia yang masih muda hidup dengan diabetes. 3.6 juta rakyat Malaysia hidup dengan diabetes – bilangan tertinggi di Asia – manakala 6.1 juta rakyat Malaysia menghidap tekanan darah tinggi.

Malaysia juga merupakan negara paling obes di Asia, dengan kira-kira separuh daripada 32 juta penduduknya mempunyai berat berlebihan atau obes.

Diabetes merupakan masalah kesihatan yang perlu diberi perhatian. Di seluruh dunia, kelaziman menghidap diabetes semakin meningkat disebabkan pelbagai faktor seperti pertumbuhan penduduk,

peningkatan jangka hayat, penghijrahan ke bandar dan semakin ramai yang mengalami obesiti dan kurang bersenam.

CAP menggesa rakyat Malaysia mengambil peluang dalam tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) untuk meneliti semula diet, mengawal berat badan dan meningkatkan aktiviti fizikal mereka.

Kadar kelaziman diabetes di Malaysia telah meningkat dengan cepat berbanding daripada yang dijangkakan, hampir dua kali ganda jumlahnya dalam se dekad. Diabetes bukan sahaja mengurangkan sumber, kerana ia adalah penyakit yang menelan kos yang tinggi bagi negara tetapi juga kepada anggota dan penglihatan penderitanya.

Di tengah-tengah pandemik Covid-19 ini, terdapat keperluan segera untuk mengawal masalah peningkatan bilangan penghidap diabetes di negara ini di mana kini mencapai tahap epidemik.

Memandangkan kepada perkara ini, Persatuan Pengguna Pulau Pinang (CAP) menggesa kerajaan agar:

- > Mengharamkan mesin layan diri di sekolah, hospital dan tempat awam lain.
- > Mendidik rakyat Malaysia mengenai bahaya obesiti dan diabetes.
- > Makanan tidak sihat yang kaya dengan lemak, gula, garam dan bahan penambah seharusnya tidak digalakkan dengan memperkenalkan cukai ke atas makanan seperti itu.
- > Menyediakan kemudahan rekreasi yang mencukupi di semua kawasan kediaman.
- > Mewajibkan pengeluar makanan melabelkan jumlah natrium pada label.
- > Memastikan pelabelan yang jelas bagi jumlah lemak untuk semua makanan termasuk makanan segera.
- > Menjalankan kempen pendidikan bagi ibu bapa dan kanak-kanak mengenai bahaya obesiti dan diabetes.

**Mohideen Abdul Kader**  
**Presiden**  
**Persatuan Pengguna Pulau Pinang (CAP)**