



Persatuan Pengguna Pulau Pinang
Consumers Association of Penang
檳城消費人協會 பிளாங்கு பயனீட்டாளர் சங்கம்

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

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

Kenyataan Akhbar

13 November 2022

Beban Diabetes di Malaysia

Diabetes telah menjadi satu keadaan wabak di seluruh dunia dan ia amat membimbangkan, dengan itu mendorong Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) dan Persekutuan Diabetes Antarabangsa (IDF) mengisytiharkan 14 November sebagai Hari Diabetes Sedunia.

Di Malaysia, walaupun begitu banyak kempen mencegah diabetes diadakan, kelazimannya terutama sekali diabetes jenis 2 telah meningkat kepada menjadi wabak. Dengan jumlah penduduk pada masa kini seramai 33 juta orang dan dengan kadar tersebar luas 18.3 peratus adalah dianggarkan terdapat lebih daripada 6 juta pesakit diabetes di Malaysia. Diabetes di Malaysia dijangka terus meningkat pada kadar yang semakin meningkat disebabkan oleh diet dan gaya hidup biasa Malaysia di mana dietnya yang kaya dengan lemak tepu dan karbohidrat bertapis yang mempunyai kesan buruk terhadap metabolisme.

Sebenarnya, penyakit itu telah tersebar luas sehingga satu daripada setiap lima rakyat Malaysia telah didiagnosis menghidapnya, dan kanak-kanak seawal usia lima dan enam tahun telah disahkan menghidap Diabetes Jenis II. Memandangkan obesiti merupakan faktor penyumbang utama kepada diabetes, keperluan untuk memerangi obesiti adalah penting bagi mengurangkan peningkatan diabetes yang membimbangkan dalam kalangan rakyat Malaysia. Menurut WHO, rakyat Malaysia menduduki tempat keenam dalam kalangan negara Asia yang mempunyai kadar obesiti dewasa yang tinggi.

Diabetes bukan sahaja memberikan kesan negatif terhadap kualiti kehidupan dan kos penjagaan kesihatan tetapi juga meningkatkan beban ekonomi individu, keluarga dan masyarakat, dengan demikian ia menjejaskan produktiviti negara.

Menurut laporan yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesihatan (KKM) dan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) pada Ogos 2022, ia menunjukkan bahawa kos bagi penjagaan kesihatan langsung tahunan daripada diabetes di Malaysia adalah RM4.93 bilion, 227 peratus lebih tinggi daripada kanser (RM1.34 bilion) dan 11 peratus lebih tinggi daripada penyakit kardiovaskular (RM3.90 bilion).

Diabetes menggunakan perbelanjaan penjagaan kesihatan tahunan tertinggi antara tiga penyakit kronik iaitu 45.4 peratus, berbanding penyakit kardiovaskular (CVD) pada 40.7 peratus dan kanser pada 13.9 peratus. Dalam perkataan lain, bagi setiap ringgit yang dibelanjakan untuk tiga penyakit tidak berjangkit (NCD), 45 sen untuk diabetes, 41 sen untuk CVD, dan 14 sen untuk kanser.

Kadar tersebar luasnya diabetes di Malaysia telah meningkat lebih cepat daripada jangkaan, hampir dua kali ganda besarnya sejak sedekad yang lalu. Diabetes bukan sahaja menjejaskan sumber negara, tetapi juga anggota badan (amputasi), penglihatan (buta), buah pinggang (kegagalan), jantung (kegagalan) dan saraf (kerusakan) penghidapnya.

Memandangkan 14 November adalah Hari Diabetes Sedunia, maka Persatuan Pengguna Pulau Pinang (CAP) menggesa pengguna semua mengamalkan gaya hidup sihat yang akan membantu mencegah diabetes jenis 2 dan komplikasinya. Sehubungan itu, pengguna perlulah:

- Mencapai dan mengekalkan berat badan yang sihat (BMI 18-23kg/m²);
- Aktif secara fizikal – sekurang-kurangnya 30 minit aktiviti biasa berintensiti sederhana pada kebanyakan hari. Lebih banyak aktiviti diperlukan untuk mengawal berat badan;
- Amalkan pemakanan sihat, elakkan pengambilan gula dan lemak tepu.
- Elakkan penggunaan tembakau – merokok meningkatkan risiko diabetes dan penyakit kardiovaskular.
- Kurangkan pengambilan gula dengan mengurangkan pengambilan makanan dan minuman yang diproses, terutamanya minuman ringan – yang juga dipanggil “gula-gula cecair” di Barat.

Sudah tiba masanya pihak berkuasa mengambil pendekatan serius bagi menguruskan diabetes di negara ini. Dengan kadar diabetes yang amat membimbangkan dalam kalangan rakyat Malaysia, pihak berkuasa terpaksa menanggung beban kewangan yang berat, kehilangan produktiviti dan beban kesihatan yang serius akibat daripada hilang upaya dan kehilangan tahun-tahun kehidupan yang sihat.

Memandangkan bilangan pesakit diabetes yang semakin meningkat di negara ini, CAP menggesa pihak berkuasa supaya:

- Mengharamkan penggunaan Sirap Jagung Fruktosa Tinggi (HFCS), pengganti gula bertapis yang murah dan tidak sihat dalam produk makanan.
- Menghendaki pengilang untuk mengelakkan atau mengurangkan penggunaan gula dalam produk mereka.
- Meminda undang-undang pelabelan untuk memastikan pengilang menukar label mereka untuk menunjukkan dengan jelas jumlah gula dalam makanan mereka dengan menunjukkan bilangan sudu teh gula dalam makanan mereka.
- Menghentikan semua iklan makanan dan minuman dengan kandungan gula yang tinggi dan makanan ringan lain di televisyen.
- Haramkan penjualan makanan ringan di kantin sekolah dan menjaja makanan dalam kawasan di sekitar sekolah supaya murid sekolah tidak terdorong untuk membeli makanan yang tidak sihat.
- Mulakan usaha bagi mengeluarkan mesin layan diri yang mengeluarkan makanan ringan dan minuman manis dari kawasan seperti hospital, lapangan terbang dan sekolah. Sebagai ganti sediakan air minuman dalam dispenser air di tempat-tempat ini.
- Melancarkan kempen secara besar-besaran di media massa bagi mendidik orang ramai mengenai bahaya diabetes.
- Melancarkan kempen secara besar-besaran bagi menggalakkan pengguna melibatkan diri dalam aktiviti fizikal bagi mengelakkan obesiti.
- Hentikan pengeluaran lesen 24 jam kepada kedai makan.

Mohideen Abdul Kader
Presiden
Persatuan Pengguna-Pengguna Pulau Pinang