

# **B Healthy**

(Be Healthy, Be Inspired,  
Live Naturally)



**2.15 petang – 4.00 petang**

**B HEALTHY**

**4.00 petang – 5 petang**

**LET'S GET IN-SHAPE**

**2.15 PTG – 2.45 PTG : TEKANAN DARAH/PARAS GULA**

**2.45 PTG -3.05 PTG : APA KATA DOKTOR**

**3.05 PTG – 3.30 PTG : APA KATA PESAKIT**

**3.30 PTG – 3.50 PTG : APA KATA FISIOTERAPIS**

**3.50 PTG – 4.00 PETANG : KUIZ DAN HADIAH**



Apakah maksud  
SIHAT ?





## Maklumat Kata

### Kamus Bahasa Melayu

sihat sihat

[si.hat] | صحيٌّ

**Definisi :** 1 tidak menghidap sebarang penyakit; tidak sakit-sakit; segar: Anak-anaknya ~ belaka. 2 sembah drpd sakit: Tak usahlah engkau bekerja kuat, engkau belum ~ lagi. menyihatkan menjadikan sihat: Utk ~ badan, kita perlu selalu ber-senam. kesihatan keadaan atau perihal sihat; kesegaran: Kita hendaklah sentiasa menjaga ~ kita. penyihatkan perbuatan atau perihal menyihatkan: Vitamin membantu ~ badan. (**Kamus Pelajar Edisi Kedua**)

### Tesaurus

**sihat** (adjektif)

1. **Bersinonim dengan** tidak sakit: afiat, segar, waras, cergas, cerdas, aktif, cedas, Berantonim dengan sakit

2. **Bersinonim dengan** semuh: pulih, baik semula, betah, uras, Berantonim dengan sakit

3. **Dalam konteks** kiasan  
bersinonim dengan masuk akal, dapat diterima, berjalan lancar,

**Kata Terbitan :** menyihatkan, kesihatan,

### Juga ditemukan dalam:

Kamus Bahasa Melayu (188)

Kamus Bahasa Inggeris (130)

Istilah MABBIM (5)

Istilah Bahasa Melayu (123)

Kamus Melayu Parsi (1)

Kamus Sains (1)

Kamus Thai Melayu Dewan (1)

Kamus Parsi(Beta) (2)

Glosari Sains Untuk Sekolah (2)

Artikel Akhbar (37)

Artikel Majalah (24)

Buku (58)

Majalah (5)

Pantun (6)

Glosari Dialek Johor (2)

Glosari Dialek Kelantan (3)

### Puisi

Cik Mahat orang di desa,  
Duduk menjemur tepi paya;  
Luar sihat dalam bisa,  
Cari bomoh ubatkan saya.

Lihat selanjutnya... (3)



shutterstock.com • 336997097

Dalam psikologi, perkembangan manusia mempunyai 11 jarak waktu, iaitu:

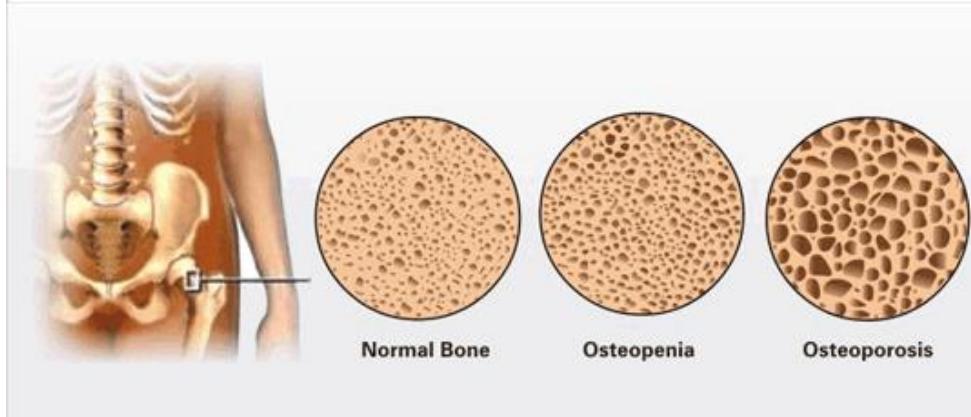
Waktu pranatal: Semasa bayi di dalam kandungan.  
Peringkat bayi awal: Semasa lahir hingga 2 bulan  
Peringkat bayi akhir: 2 bulan-2 tahun  
Peringkat kanak-kanak awal: 2 tahun – 6 tahun  
Peringkat kanak-kanak akhir: 6 tahun – 12 tahun  
Peringkat sebelum remaja: 12 tahun -14tahun  
Peringkat awal remaja: 14 tahun – 17 tahun  
Peringkat akhir remaja: 17 tahun – 20 tahun  
Peringkat awal dewasa: 20 tahun- 40 tahun  
Peringkat pertengahan umur: 40 tahun – 60 tahun  
Peringkat umur tua atau lanjut usia: 60 tahun ke atas.

A cartoon emoji with large blue eyes, wearing black-rimmed glasses, and a wide, toothy smile. It has one arm raised, pointing its index finger towards a large blue speech bubble. The background is white with faint watermark-like logos of the same emoji.

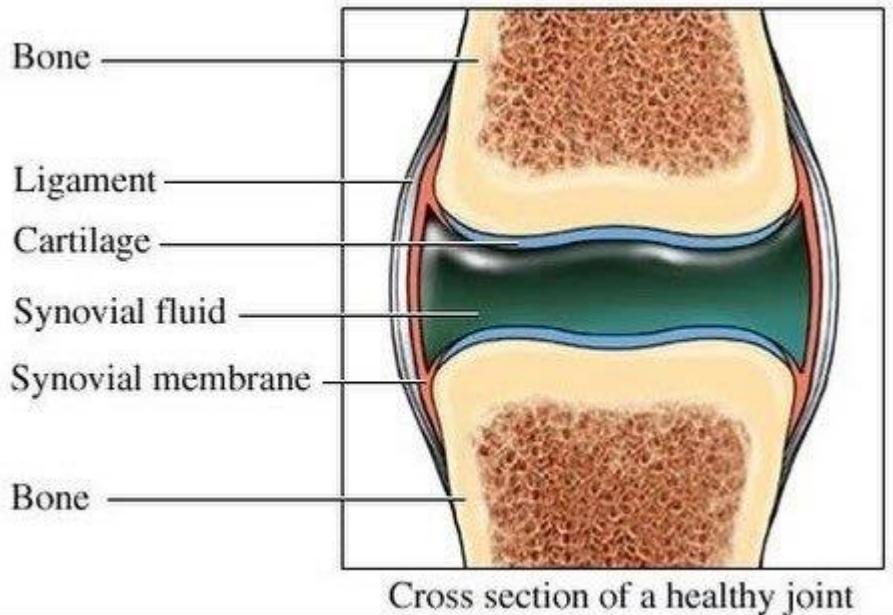
PANTAU  
KESIHATAN  
SENDIRI

**FAHAMI DAN TERIMA  
PERUBAHAN**

# 1. Perubahan tulang dan sendi



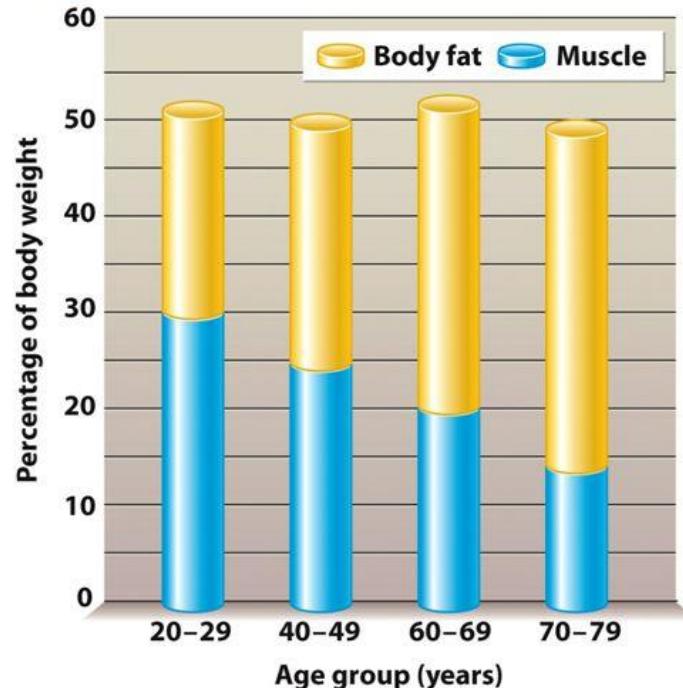
## Osteoporosis



## osteoarthritis

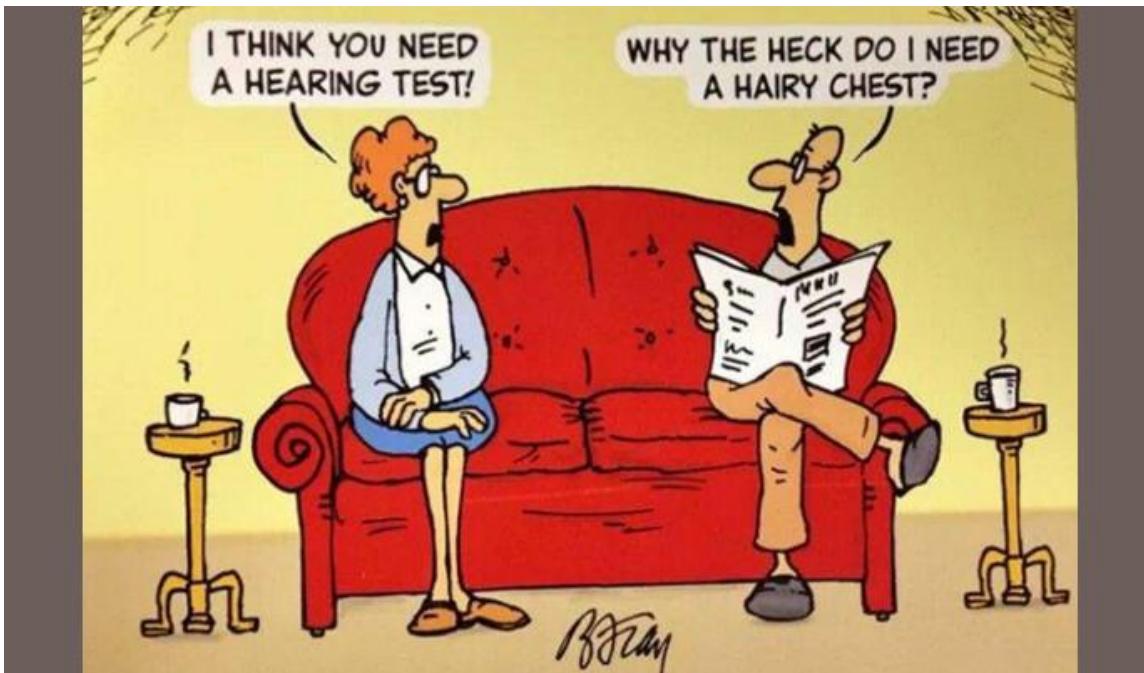
## 2. Perubahan otot dan lemak

Changes in Body Composition  
with Age



Cepat letih  
Sakit badan  
Pergerakan susah

### 3. Perubahan telinga dan pendengaran



Presbycusis – sukar mendengar bunyi “high pitch”

Masalah keseimbangan

# 3. Perubahan mata dan penglihatan



Rabun dekat

Mata kering

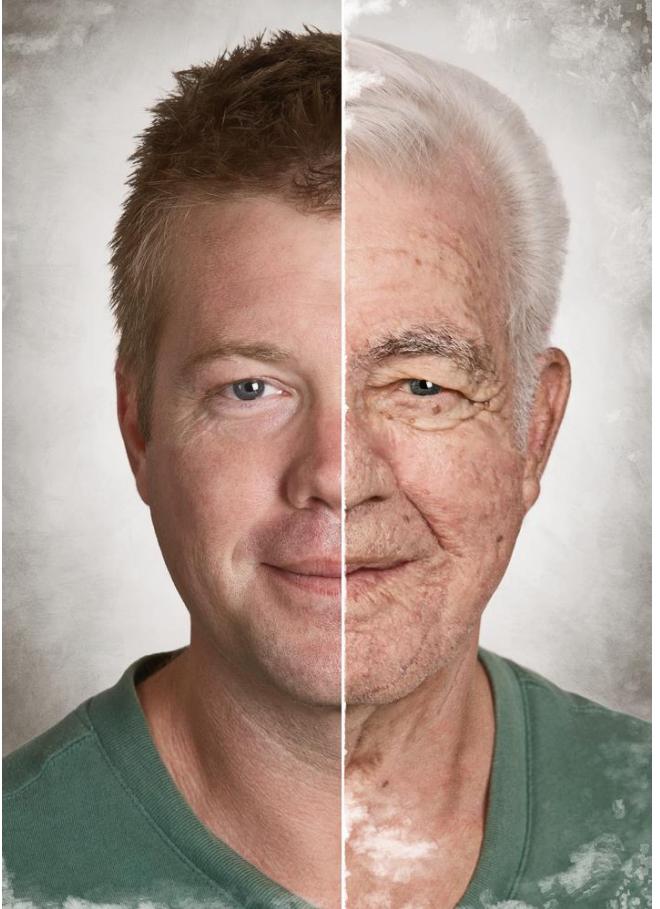
Cataract

glaucoma

Macular degeneration

As we age, we naturally lose some of the visual abilities we had when we were younger.

# 4. Perubahan kulit dan rambut



Kulit berkedut

Kulit kering

Pendarahan bawah kulit

Luka lambat sembuh

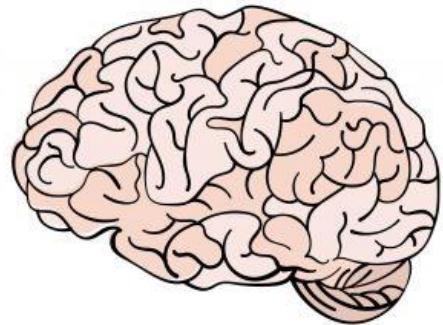
Kurang deria rasa

Rambut beruban

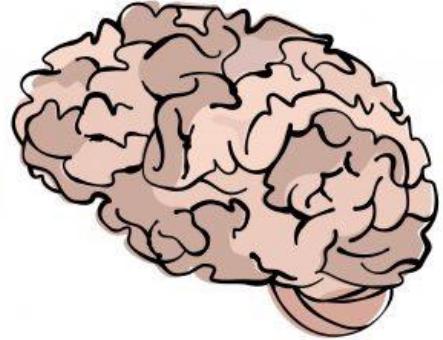
Rambut luruh

Kesukaran melaraskan suhu

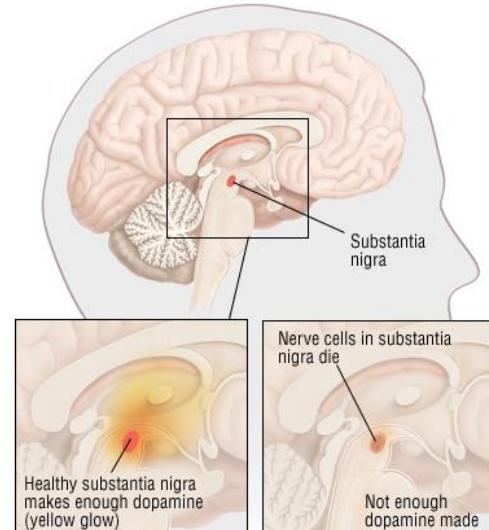
# 5. Perubahan pada otak dan sistem saraf



HEALTHY BRAIN



ALZHEIMER'S DISEASE



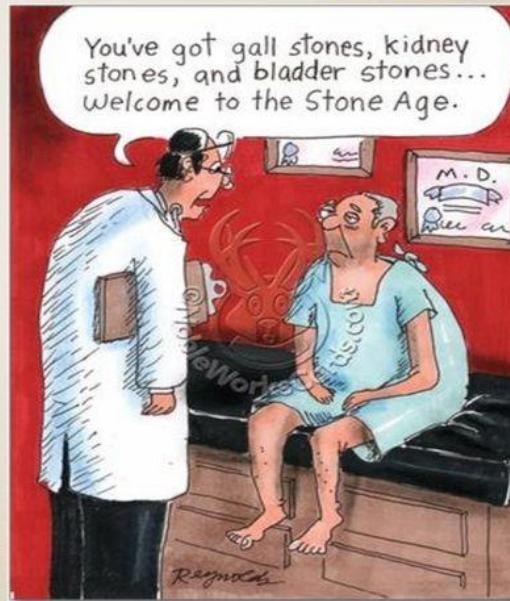
Cepat lupa  
Susah nak ingat perkara baru  
Masalah keseimbangan

Alzheimer disease  
Parkinson's disease

# 6. Perubahan sistem perkumuhan

## Elderly

- COMMON PROBLEMS:
- Bladder control issues: leakage, urinary incontinence, urinary retention
- Bladder and other urinary tract infections (UTIs)
- Chronic kidney disease



Tak tahan kencing  
Susah nak kencing  
sembelit

Kencing kotor  
Batu karang

# Kebersihan dan kesihatan oral/gigi



...jantung..paru-paru...



...dan lain-lain  
lagi



Jumpalah  
doktor



**Yang sudah ada  
penyakit kronik ...**

**DARAH TINGGI  
KENCING MANIS  
KOLESTEROL  
GOUT  
DAN LAIN-LAIN**

- 
1. Jaga makan
  2. Makan ubat
  3. Aktiviti fizikal
  4. Buat pemeriksan di klinik



Klinik kesihatan berdekatan



UPM

BP <140/90

Gula dalam darah < 6.0

LDL <2.6

BMI <25



Makan ubat dengan betul



Pengerusi Program Pemakanan dan Dietetik, Pusat Pengajian Sains Kesihatan Universiti Sains Malaysia (USM) Kelantan, Prof Madya Dr Hamid Jan Jan Mohamed

<https://www.bharian.com.my/wanita/keluarga/2019/02/531743/sentiasa-sihat-walaupun-berusia>

Katanya, penuaan sihat bermaksud individu yang sudah mencapai usia tua tetapi masih berkemampuan untuk berdikari dan menguruskan diri sendiri. Ia adalah proses membentuk dan mengawal fungsi badan kekal di tahap yang baik biarpun memasuki usia emas. Beliau berkata, walaupun ada antaranya dikurniakan usia panjang tetapi sakit dan terlantar di atas katil di rumah atau hospital berikutan menghidap pelbagai penyakit, ia bukanlah penuaan yang sihat.

"Penuaan sihat tidak mungkin berlaku andai tidak mengamalkan gaya hidup sihat seawal usia muda. Paling utama ialah dengan menjaga pemakanan dan mengawal berat badan supaya dapat kekal sihat pada usia tua.

"Ada kajian menunjukkan orang yang mengamalkan gaya hidup sihat menerusi pemakanan ketika muda berisiko rendah menghidap penyakit kronik apabila tua," katanya ketika ditemui, baru-baru ini.



### Makanlah makanan berikut setiap hari..

Bijirin dan hasil bijirin (pilihan yang baik adalah bijirin dan hasil bijirin mil penuh) dan ubi-ubian.

Merupakan sumber tenaga yang utama. Selain itu membekalkan karbohidrat, protein, vitamin B, mineral dan serat.

Sayur-sayuran dan buah-buahan.

Membekalkan vitamin A, vitamin C, asid folik, mineral dan serat.

Daging (Pilihan yang baik adalah daging tanpa lemak), ayam, ikan, kekacang.

Membekalkan protein, vitamin B, mineral.

Susu dan hasil tenusu (Pilihan yang baik adalah susu dan hasil tenusu rendah lemak).

Membekalkan protein, kalsium, vitamin D, vitamin B2, magnesium.



## KETAHUI VITAMIN DAN MINERAL YANG PENTING UNTUK ANDA...

### Vitamin A

Untuk anda, Vitamin A penting kerana ianya dapat membantu **mengekalkan kesihatan mata dan kulit** dan **membantu mencegah jangkitan**.

Makanlah makanan berikut yang kaya dengan **vitamin A**...



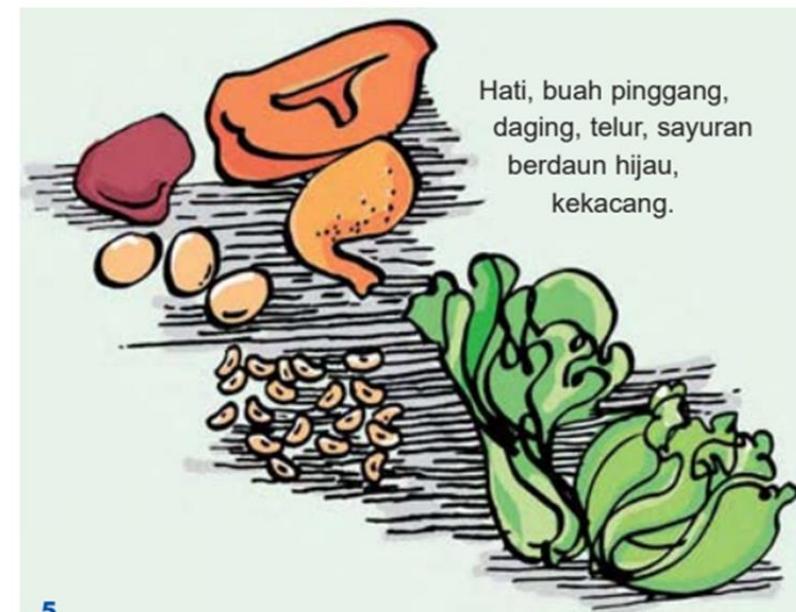
4

Hati,  
susu, ikan,  
telur, sayur-  
sayuran berdaun hijau  
seperti bayam, sawi dan  
kobis Cina, sayur-sayuran  
berwarna kuning atau merah seperti labu  
dan karot, dan buah-buahan berwarna  
kuning, oren atau merah seperti  
betik, mangga dan  
tembikai.

### Vitamin B12 dan Asid Folik

Vitamin B12 dan asid folik diperlukan bagi **pembentukan sel darah merah**. Anda yang pucat dan selalu berasa letih dan lesu berkemungkinan besar menghadapi masalah kekurangan **vitamin B12** dan **asid folik**.

Makanlah makanan berikut  
yang kaya dengan  
vitamin B12 dan asid folik..



5

## Kalsium

Kalsium berperanan di dalam **mengekalkan kesihatan tulang dan gigi**. Tulang anda akan menjadi poros, rapuh dan mudah patah jika anda menghadapi masalah kekurangan **kalsium**, terutamanya jika anda adalah seorang wanita. Keadaan ini dipanggil osteoporosis.

Makanlah makanan berikut kaya dengan **kalsium** untuk mencegah osteoporosis...



Susu, dadih,  
keju, ikan bilis,  
ikan sardin berserta  
tulang, kekacang,  
tempe, tauhu dan  
sayuran berdaun hijau.

## Vitamin C

Vitamin C berperanan di dalam **mengekalkan kesihatan gigi, gusi dan tulang** anda. Vitamin C juga dapat **membantu mencegah jangkitan** dan juga **membantu menyembuhkan luka dan patah**. Zat **besi** daripada sumber tumbuhan juga dapat diserap dengan sempurna dengan bantuan **vitamin C**.

Makanlah makanan berikut yang kaya dengan **vitamin C**...



Limau, jambu batu, betik,  
belimbing, mangga, tomato,  
kobis dan ulam seperti pucuk  
gajus, pegaga, daun salad, petai.

## Zink

Kehilangan deria rasa di kalangan warga tua disebabkan oleh berkurangnya putik rasa pada lidah. Keadaan ini dikaitkan dengan kekurangan **zink**.

Makanlah makanan berikut untuk memperbaiki keadaan ini...



## Zat Besi

Warga tua sering kali menghadapi masalah anemia atau kepuatan. Jika anda anemik, anda kelihatan pucat dan tidak bermaya. Anemia berlaku disebabkan oleh kurangnya **zat besi** yang diperlukan untuk pembentukan sel darah merah.

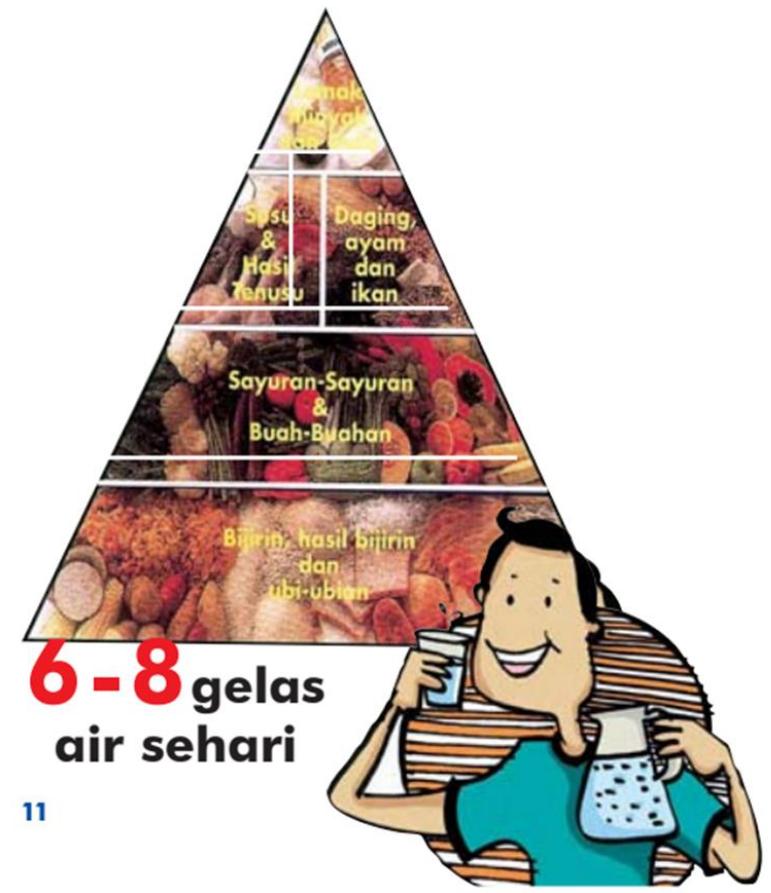
Makanlah makanan berikut kaya dengan **zat besi** untuk mencegah anemia...



Hati, daging, ikan bilis, sayuran berdaun hijau seperti sawi, bayam dan kangkung, telur, kerang, roti yang diperkayakan dengan zat besi, kekacang, buah-buahan kering seperti kismis dan prun.

## BERAPA BANYAKKAH ANDA PERLU MAKAN DALAM SEHARI?

Makan mengikut saranan Piramid Makan, dan minum air dengan banyak iaitu 6 – 8 gelas satu hari, walaupun tidak merasa dahaga.



11

## Serat

Serat penting kerana boleh:

- Mencegah sembelit
- Menurunkan paras kolesterol di dalam darah
- Mengawal berat badan
- Mencegah sesetengah jenis kanser

Makanlah makanan berikut yang kaya dengan serat:



10

## Beans



Eating beans 4 times a week lowers your risk of heart disease by 22%

## Nuts



Nuts contain mono and polyunsaturated fats, which lower bad (LDL) cholesterol

## Berries



Berries contain phytochemicals and flavonoids which help

## Salmon



Oily fish are high in heart-protective omega-3 fatty acids

## Broccoli



## Oatmeal

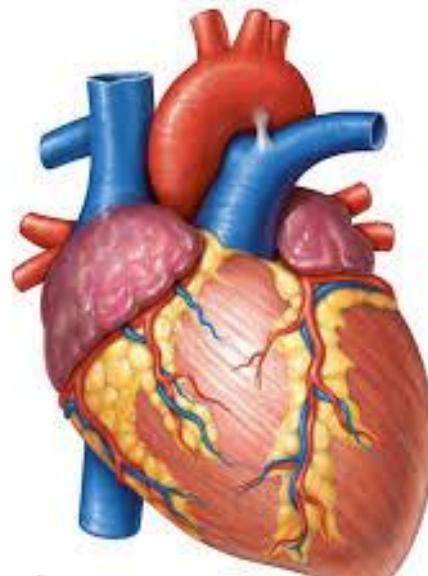


Oatmeal is high in soluble fiber, which decreases bad (LDL) cholesterol

## Extra-Virgin Olive Oil



Olive oil contains mono and unsaturated fats which lower bad (LDL) cholesterol



# Makanan untuk jantung sihat

# KE ARAH WARGA TUA CERGAS



30 minit sehari

Ikut kemampuan

## **KEBAIKAN SENAMAN**

1. Mencegah jatuh/kecederaan
2. Memperbaiki aliran darah
3. Mencegah pelbagai penyakit
4. Meningkatkan kekuatan otot  
dan tulang
5. Meningkatkan fungsi otak



## ENDURANCE(KETAHANAN)

KEBAIKAN : meningkatkan stamina

CONTOH : menari, berbasikal, jogging

## STRENGTH (KEKUATAN)

KEBAIKAN : mengikatkan kekuatan otot

CONTOH : resistance band, angkat berat

## BALANCING (KESEIMBANGAN)

KEBAIKAN : kurangkan risiko jatuh

CONTOH: Taici

## FLEXIBILITY (KELENTURAN)

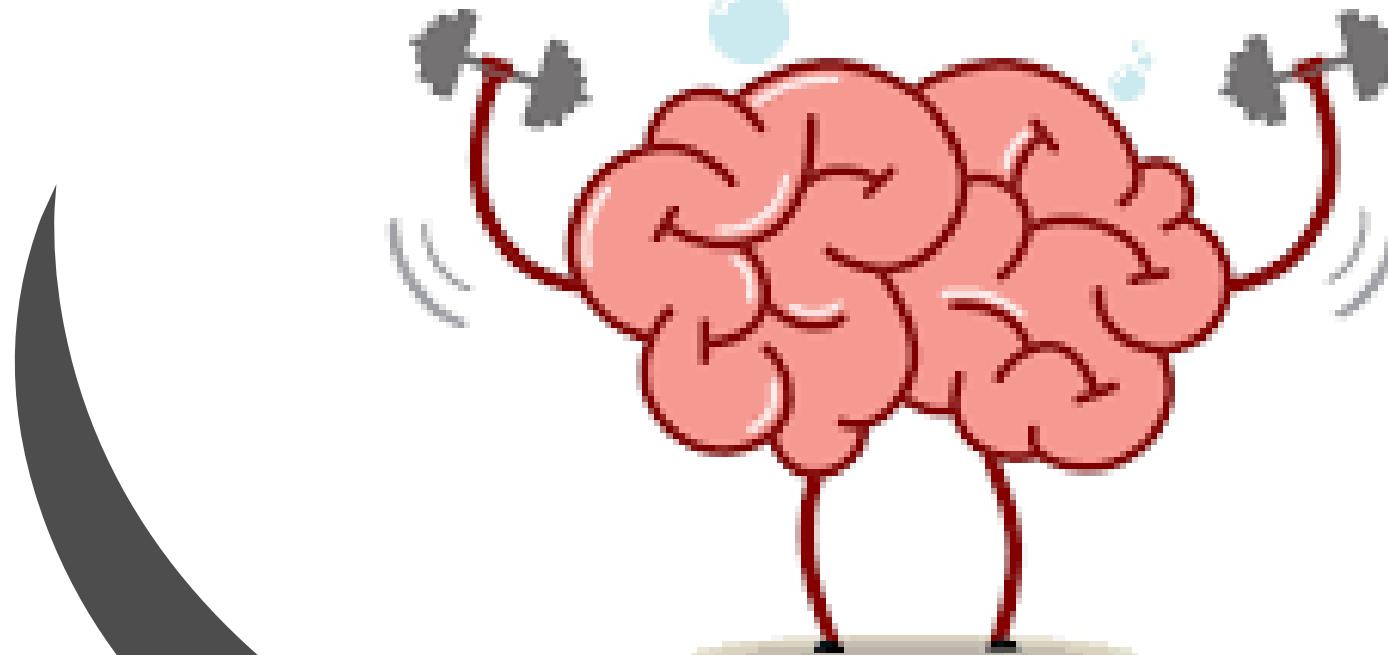
KEBAIKAN: pergerakan lancar

CONTOH: yoga

# Lain-lain



EXERCISE



Your Brain!

# **Perkara Yang Mencederakan Otak**

Kcederaan otak – kerana kemalangan, lemas dll

Kurang Tidur

Ubat-ubatan dan alkohol

Obesiti

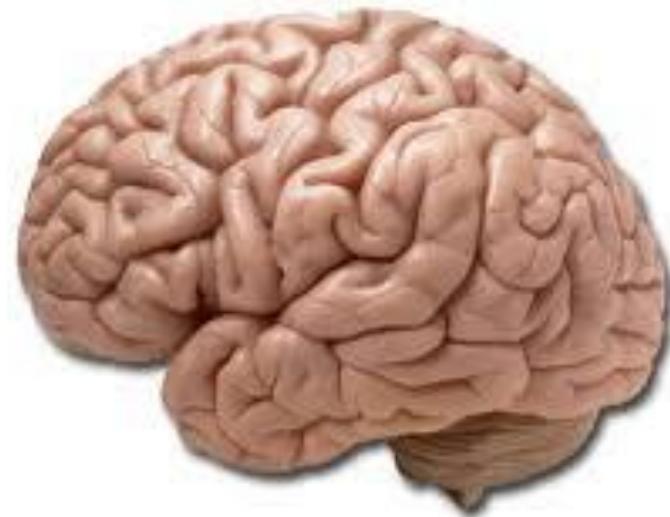
Merokok

Tekanan darah tinggi – kecutkan saluran darah dan lambatkan penghantaran darah dan oksigen ke otak

Kencing manis

Kurang bersenam

Tekanan hidup kronik



## **Perkara Yang Memelihara Kesihatan otak**

Hubungan sosial

Pembelajaran baru

Aktiviti fizikal

Cukup tidur

Senaman

Kerisauan yang sihat

Meditasi

Rasa syukur

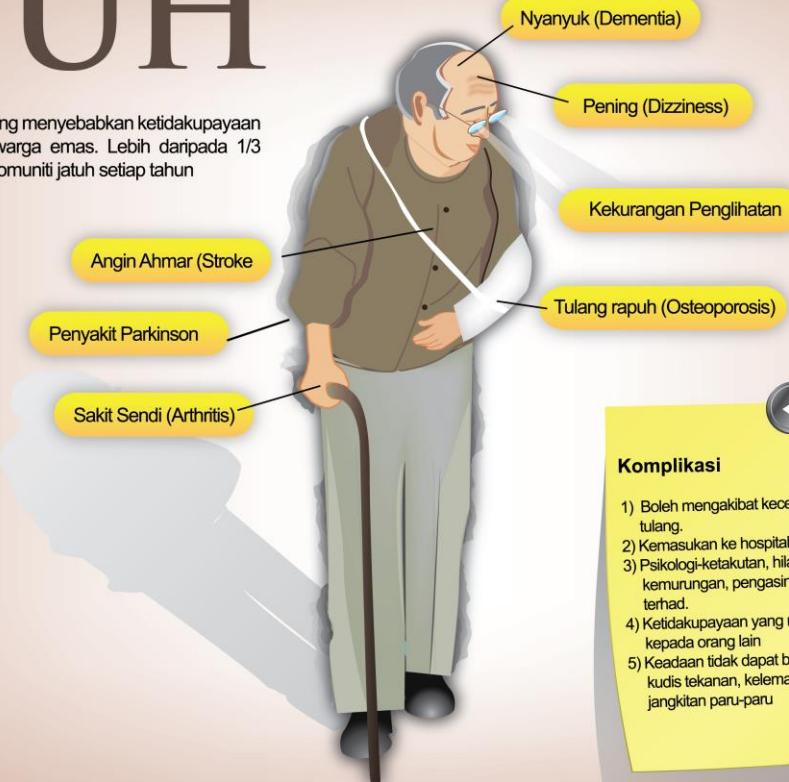
Pemakanan sihat



**Kalau pergi melancong:  
-bawa ubat yang cukup**

# JATUH

Jatuh adalah punca utama yang menyebabkan ketidakupayaan dan kematian di kalangan warga emas. Lebih daripada 1/3 warga emas yang tinggal di komuniti jatuh setiap tahun



## Komplikasi

- 1) Boleh mengakibat kecederaan otak dan patah tulang.
- 2) Kemasukan ke hospital.
- 3) Psikologi-ketakutan, hilang keyakinan, keresahan, kemurungan, pengasingan sosial dan fungsi yang terhad.
- 4) Ketidakupayaan yang mengakibatkan pergantungan kepada orang lain
- 5) Keadaan tidak dapat bergerak boleh mengakibatkan kudis tekanan, kelemahan/kecederaan otot dan jangkitan paru-paru

## Di usia emas ini, janganlah kita...

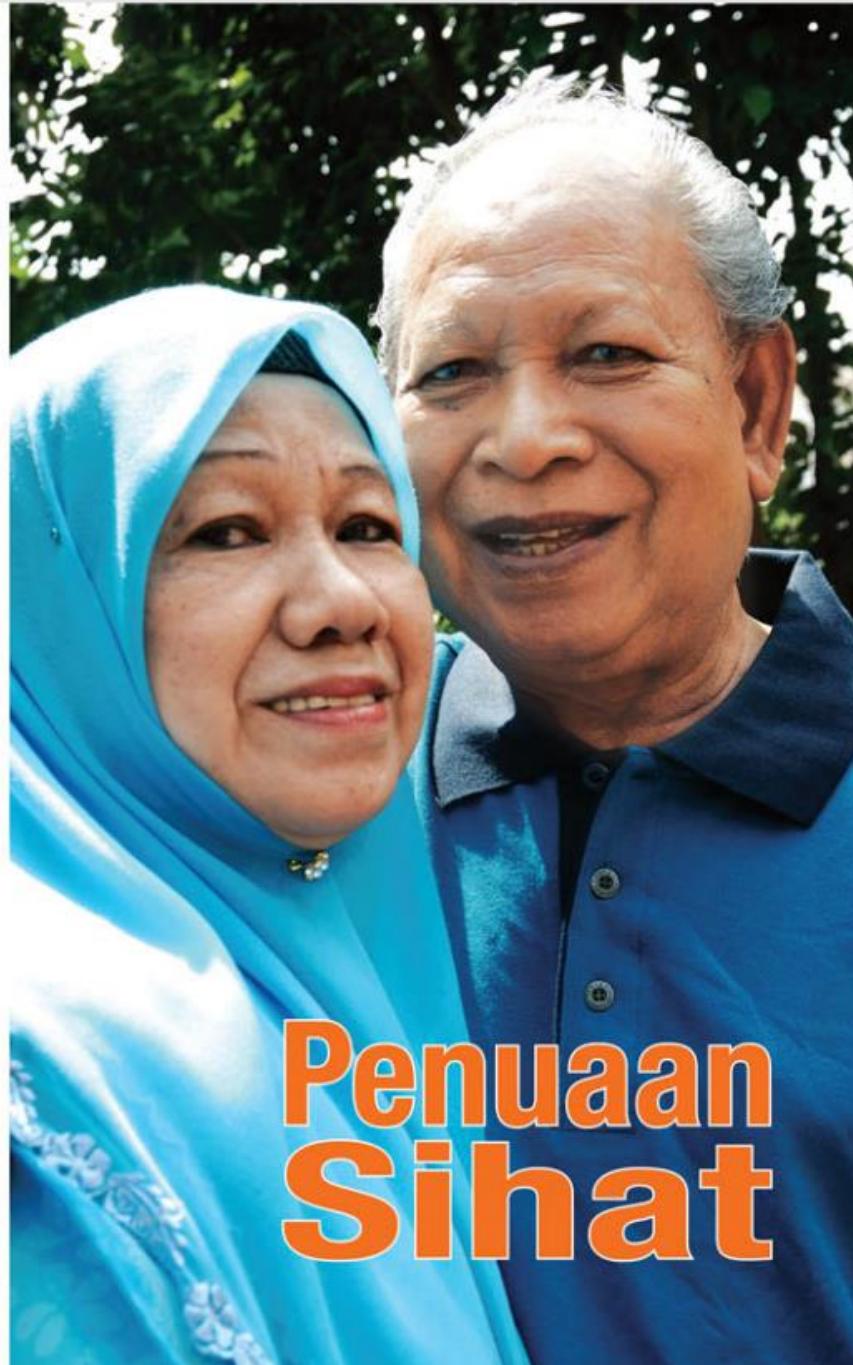
- ❖ Mengabaikan pemeriksaan kesihatan secara berkala
- ❖ Mengabaikan pemeriksaan gigi dan mulut secara berkala
- ❖ Mengabaikan pengambilan makanan seimbang
- ❖ Tidak melakukan aktiviti fizikal secara tetap seperti bersenam, bercucuk tanam dan sebagainya
- ❖ Mengabaikan kebersihan diri
- ❖ Merokok
- ❖ Mengambil alkohol (arak) dan dadah terlarang
- ❖ Menjauhi aktiviti keagamaan
- ❖ Merasa rendah diri
- ❖ Memencilkkan diri daripada keluarga, sahabat dan masyarakat setempat
- ❖ Memendam perasaan
- ❖ Mengabaikan keperluan pasangan
- ❖ Tidak berehat atau beriadah secukupnya
- ❖ Tidak dapat menerima hakikat



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA  
<http://fh.moh.gov.my> • [www.myhealth.gov.my](http://www.myhealth.gov.my)



KKM/70,000/2010



Terima  
Kasih