

A SIMPLE GUIDE

To Healthy Living

JAN-MAC 2019 ISU 59

MICA (P) 129/08/2017



**MENITI USIA
TUA DENGAN
PATAH TULANG**
Memahami retak
tulang belakang bagi
warga emas

**TERJATUH: BANGUN ATAU
DAPATKAN BANTUAN**

Cara mengelakkan tercedera lagi

**APABILA SAKIT
BELAKANG MENYAKITKAN
BADAN DAN JIWA ANDA**
Ketahui cara mengawal rasa
sakit anda secara emosi



RETAK TULANG BELAKANG DALAM KALANGAN WARGA EMAS DAN MEMAHAMI KEPENTINGANNYA



PENGARANG DR LOO WEE LIM, Perunding pembedahan ortopedik, Hospital Besar Changi

APAKAH YANG BERLAKU KEPADA TULANG KITA APABILA KITA SEMAKIN TUA? ANDA PERNAH MENDENGAR TENTANG OSTEOPOROSIS, TETAPI ADAKAH IA BERLAKU PADA TULANG BELAKANG KITA, SOKONGAN PUSAT BADAN KITA? YA, TENTU SEKALI DAN DR LOO WEE LIM MENERANGKAN APA YANG PERLU KITA KETAHUI.



Dengan meningkatnya usia penduduk Singapura, osteoporosis menjadi isu kesihatan awam yang utama. Kajian epidemiologi menunjukkan bahawa 4 daripada 10 wanita (berusia 50 tahun) akan mengalami retak pinggul, tulang belakang atau pergelangan tangan selepas usia tersebut. Retak pinggul dan vertebra tulang belakang boleh menyebabkan kehilangan mobiliti, kemurungan kronik, kesakitan dan peningkatan kadar kematian.

Apabila usia kita bertambah, tulang belakang kita menjadi semakin lemah dan lebih rata. Ini boleh menjadikan pesakit warga emas semakin rendah dan menyebabkan tulang belakang membulat (berbentuk bonggol). Tambahan pula, retak tulang belakang osteoporotik dalam kalangan warga emas boleh menyebabkan pelbagai masalah bermula dari kesakitan kronik, kecacatan hinggalah kehilangan kawalan kencing dan usus. Kebanyakan retak tulang ini boleh berlaku akibat terjatuh ringan, contohnya jatuh semasa sedang berdiri.

Kesakitan yang dialami biasanya hanya di atas pinggang di bahagian belakang. Biasanya ia menjadi lebih teruk dengan pergerakan, batuk dan bersin. Rehat atau berbaring biasanya boleh memberikan sedikit kelegaan. Masalah ini boleh dikesan melalui pemeriksaan saraf yang mengesan kekebasan, kelemahan dan perubahan refleks. Selalunya, warga emas perlu melakukan sinar-X.



Memahami retak tulang belakang

Retak tulang belakang boleh dikelaskan kepada retak yang stabil dan tidak stabil. Keretakan mampatan stabil boleh diuruskan secara konservatif dengan rehat, analgesia dan fisioterapi. Tali pinggang sokongan dan korset juga boleh digunakan untuk membantu pergerakan. Mengisi tulang retak dengan simen tulang merupakan satu lagi rawatan yang dapat mengurangkan kesakitan.

Pengimejan resonans magnetik (imbasan MRI) digunakan untuk menentukan kestabilan tulang belakang. Imbasan akan mendedahkan sebarang pemampatan saraf tunjang atau saraf atau gangguan sendi. Jika perlu, skru dan rod boleh dimasukkan untuk meningkatkan kestabilan, yang akan menghalang sakit kronik dan mengurangkan risiko kecacatan kifosis (bongkok). Dalam kes mampatan saraf, pembedahan boleh dilakukan untuk mengelakkan kecederaan lebih teruk kepada saraf yang membekalkan anggota badan bahagian bawah, pundi kencing dan perut.

Ketahui pilihan pencegahan dan rawatan anda

Warga emas biasanya menderita akibat kesan keretakan tulang belakang, menyebabkan penderitaan dalam kualiti hidup mereka. Walau bagaimanapun, masalah ini boleh diatasi jika dirawat lebih awal. Fisioterapi atau pembedahan minima-invasif boleh membantu mengurangkan kesakitan yang menyebabkan retak, dan boleh menghalang tekanan selanjutnya ke kawasan lain pada badan. Dapatkan nasihat daripada doktor anda hari ini untuk mengetahui lebih lanjut, dan anda mungkin boleh mengurangkan kesakitan!

TAHUN BARU, PERMULAAN BARU!

PENGARANG DR LINSEY UTAMI GANI, Pengarah Program ECHO

Para Pembaca Budiman,

Selamat datang ke tahun 2019!! Saya percaya anda telah menikmati musim cuti riang bersama keluarga dan rakan-rakan. Tahun baru ini membawakan peluang melakukan perubahan dan kami dari ECHO berasa teruja berkongsi bersama beberapa perubahan baharu yang akan bermula tahun ini.

Kami memulakan tahun ini dengan isu biasa yang kita semua akan alami apabila kita meniti usia tua – ‘sakit belakang’. Bagi kita yang mengalami sakit belakang, sensasi menyakitkan dan melemahkan akibat sakit belakang memang sukar dilupakan. Terutama jika ia bukan hanya sakit belakang yang biasa, tetapi kesakitan yang berkaitan dengan penyakit kronik seperti osteoporosis. Ini ialah keadaan yang menyebabkan tulang menjadi lemah, mendorong berlakunya patah tulang belakang. Dengan meningkatnya usia, terutama pada wanita selepas menapos, risiko osteoporosis meningkat dengan peredaran masa. Dalam isu ini, kami menjemput Dr Loo Wee Lim, Perunding Pakar Bedah Ortopedik, untuk berkongsi beberapa fakta mengenai retak tulang belakang dan tindakan kita untuk mencegah dan merawat keadaan ini. Kami juga menjemput ahli psikologi klinikal kami untuk memberikan kita gambaran mengenai aspek emosi berkaitan sakit belakang dan langkah yang boleh kita lakukan untuk menanganinya. Ahli fisioterapi kami juga akan memberi kami beberapa petua tentang cara menangani jatuh dan cara untuk bangun, atau dapatkan bantuan dengan selamat. Ia adalah harapan kami agar semua orang dalam komuniti dapat mengalami penuaan dengan baik dan di ECHO kami berharap dapat menyokong matlamat ini.

Mulai Jun 2019, *A Simple Guide* akan digabungkan dengan majalah *Caring* keluaran dua kali sebulan Hospital Besar Changi. Pengedaran peti surat anda akan berhenti, tetapi majalah *Caring* akan disediakan di pusat-pusat komuniti dan semasa pemeriksaan kesihatan dan pengumpulan keputusan pemeriksaan anda. Anda juga boleh mengakses kandungan dalam talian, melalui www.echohealth.com.sg. Kami tidak sabar-sabar untuk membawakan maklumat dan kandungan kesihatan yang akan membantu anda mendapatkan maklumat tentang kesejahteraan kehidupan dan kesihatan.

Akhir sekali, pemeriksaan kesihatan pertama kami di Marine Parade bermula pada Mac 2019. Sila daftar di Kelab Masyarakat Joo Chiat atau RC terdekat anda di Marine Parade kerana jemputan tidak akan dihantar melalui pos. Kami berharap dapat bertemu semua orang di Timur sekali lagi tahun ini apabila kami menempuh satu lagi tahun yang memupuk kesedaran terhadap kesihatan yang lebih baik!



GP ANDA BOLEH MERAWAT KEADAAN INI

PENGARANG DR TAN TZE CHONG JUSTIN, Pakar Perubatan Keluarga



Dr Tan Tze Chong Justin adalah seorang doktor keluarga yang bertugas di Klinik GP di Fengshan Bedok. Apabila tidak bekerja, beliau sibuk menjaga seorang kanak-kanak lelaki berusia tiga tahun yang mengalami dermatitis atopik.



Jika anda mengalami ruam merah, gatal, ia mungkin alahan dermatitis sentuh. Ruam ini tidak menular atau mengancam nyawa, tetapi ia boleh menyebabkan ketidakselesaan. Ini disebabkan oleh sentuhan dengan bahan yang mencetuskan reaksi alahan, dan biasanya dapat diatasi dengan agen topikal atau oral yang sesuai yang boleh ditetapkan oleh doktor anda.

Kebiasaannya, pelakunya mungkin nikel, yang terkandung dalam banyak barang kemas logam seperti rantai leher, anting-anting dan kepala tali pinggang. Doktor anda boleh menguruskan keadaan dan diagnosis nya agak



mudah kerana ia berkaitan dengan sentuhan kulit langsung dengan ejen mencetuskan reaksi kulit. Aspek rawatan yang paling penting ialah mengelakkan sentuhan dengan penyebab reaksi itu; yang dalam kes ini boleh menjadi barang kemas tertentu. Krim kortikosteroid topikal dengan antibiotik topikal atau oral biasanya menghasilkan hasil yang memuaskan. Untuk mempercepatkan pemulihan, pelembap hipoalergenik boleh digunakan untuk melegakan kulit.

Kadang-kadang anti-histamin oral diperlukan untuk melegakan rasa gatal-gatal yang biasanya berlaku dalam keadaan sedemikian.

Anda juga boleh menguruskan keadaan ini sendiri. Pilih perhiasan tanpa komponen nikel, seperti emas tulen atau perak. Elakkan kepala tali pinggang logam dan sebaliknya pilih yang berasaskan plastik. Jika tindak balas alergi berkembang, dapatkan rawatan awal untuk meminimumkan risiko komplikasi. Perhatikan juga jenis sabun, wangian dan kosmetik yang anda gunakan. Alahan dermatitis sentuh hanyalah salah satu aspek atopi. Jika anda alah kepada nikel, ada kemungkinan bahawa anda mungkin alah kepada bahan lain yang biasa digunakan di sekeliling anda. Ini boleh ditunjukkan dalam cara-cara lain, seperti batuk, hidung atau mata berair. Jumpa Doktor anda lebih awal kerana mereka mungkin dapat membantu anda mengenal pasti ejen yang mencetuskan alahan serta menawarkan rawatan.

Alahan biasanya tidak bermula pada ketika itu juga. Anda mesti terdedah kepada ejen yang mencetuskan alahan sebelum bermulanya gejala. Kadang-kadang mungkin perlu untuk melihat kembali beberapa hari atau minggu sebelum ini untuk mengenal pasti ejen alahan itu. Memahami perkara yang menyebabkan alahan kepada anda boleh mengelakkan anda daripada masalah dan kesusahan!



Sakit Belakang: Mengurus Emosi anda

PENGARANG MICHELLE TAN, Pakar Psikologi Klinikal, Program Kesejahteraan Kesihatan, Hospital Besar Changi



RAMAI DI KALANGAN KITA MEMPUNYAI SAKIT BELAKANG BERJANGKA PANJANG YANG BUKAN HANYA MENJEJASKAN KITA SECARA FIZIKAL TETAPI JUGA SECARA EMOSI. PAKAR PSIKOLOGI KLINIKAL, MICHELLE TAN MENERANGKAN CARA KITA BOLEH MENANGANINYA.

Kesakitan. Mengapa kita mengalaminya?

Kesakitan tidak pernah menjadi sensasi yang menyenangkan, dan memang sepatutnya begitu – ia berfungsi untuk memaklumkan kita tentang kecederaan, menghadkan aktiviti kita supaya kita tidak mencederakan lagi diri sendiri, dan mengajar kita apa yang tidak boleh dilakukan pada masa akan datang. Sekiranya bukan akibat kesakitan, kita masih lagi akan mencucuk jari kita ke dalam soket elektrik. Kesakitan berkait rapat dengan emosi negatif, dan sifat inilah yang membantu kita melindungi kesihatan kita.

Bagaimanapun, apabila rasa sakit berlanjutan sekian lama, dan ditambah dengan perasaan buruk kita boleh menjejaskan perasaan kita. Orang yang mengalami sakit belakang berpanjangan mungkin berasa kecewa atau tidak berdaya apabila ia mengganggu aktiviti harian mereka. Mereka juga mungkin bimbang akan mencederakan diri mereka sendiri lagi dan dengan itu menyekat aktiviti mereka. Walaupun tidak memburukkan lagi kecederaan ialah langkah yang baik, berehat berlebihan boleh melemahkan otot dan melambatkan pemulihan.

Kekecewaan dan kebimbangan juga boleh meningkatkan persepsi kesakitan. Tekanan juga boleh menjurus kepada ketegangan otot, yang sering dikaitkan dengan peningkatan kesakitan. Emosi dan kesakitan yang negatif boleh saling memacu satu dalam kitaran ganas.

Bagaimanakah kita dapat keluar daripada perangkap ini?

Menyembuhkan minda dan juga badan

Memandangkan hubungan rapat antara badan dan minda berkaitan dengan kesakitan, memang masuk akal untuk menjaga kedua-duanya semasa memulihkan diri daripada kecederaan belakang.

Pematuhan kepada rejim terapi fizikal boleh menggalakkan perasaan yakin yang akan memulakan kitaran positif. Doktor anda boleh merujuk anda kepada ahli fisioterapi yang akan bekerjasama dengan anda untuk menguatkan otot di bahagian belakang dan teras anda, dan mengajar anda cara melakukan aktiviti harian tanpa mencederakan belakang anda. Doktor dan ahli fisioterapi anda juga boleh membantu anda menentukan jumlah aktiviti yang betul untuk membantu anda mengimbangi mendapatkan semula fungsi dan mencegah kecederaan anda. Mendapatkan pengetahuan dan mengalami penambahbaikan boleh mengurangkan kebimbangan, kekecewaan dan tidak berdaya.

Mengurus emosi anda juga penting. Mengamalkan teknik relaksasi seperti pernafasan boleh membantu anda menangani kebimbangan dan ketegangan otot yang menyumbang kepada sakit belakang anda. Teknik yang mudah ialah menutup mata dan membayangkan tempat anda merasa aman dan selesa. Cuba bayangkan bukan hanya apa yang anda lihat, tetapi juga apa yang anda dengar, bau, sentuh dan rasa. Akhir sekali, anda

boleh bertanya kepada ahli fisioterapi anda tentang cara untuk mengamalkan kaedah relaksasi dipanggil relaksasi otot progresif dengan cara yang selamat.

Berikan diri anda masa

Kadang-kadang kita boleh mempunyai jangkaan yang tidak realistik mengenai keupayaan kita untuk pulih atau bekerja ketika cedera. ni boleh membawa kepada tekanan, kekecewaan dan peningkatan persepsi kesakitan, atau gangguan kecederaan jika kita terlalu mendesak diri kita. Kita juga boleh berasa bersalah jika kita fikir kita membebankan orang lain yang mungkin tidak selesa dengan kecederaan kita. Semak diri anda secara berkala untuk melihat sama ada anda mempunyai pemikiran sedemikian. Jika anda mendapati anda mempunyai pemikiran seperti ini, sila ingatkan diri anda dengan perlahan-lahan bahawa walaupun anda tidak berfungsi secara optimum sekarang, anda mungkin akan pulih lebih cepat jika anda mengambil sedikit masa untuk berehat. Perkara penting yang perlu diingati adalah bersabar dengan diri sendiri dan badan anda. Bercakap kepada rakan dan keluarga yang boleh menawarkan perspektif dan dorongan juga boleh membantu.

Ingat, apa-apa jenis tekanan boleh menyumbang kepada ketegangan otot, jadi perhatikan tekanan dari kerja, hubungan atau di tempat lain. Cuba untuk kekalkan gaya hidup yang santai dan seimbang semasa pemulihan anda. Menjadualkan masa rehat yang cukup untuk hobi dan orang tersayang juga tidak kurang pentingnya. Jika anda mempunyai amalan rohani dan masyarakat, mendapatkan sokongan mereka dapat membantu anda melalui fasa ni. Dalam sesetengah kes, doktor anda boleh merujuk anda kepada ahli psikologi untuk mendapatkan bantuan lanjut dalam menguruskan perasaan anda.

Oleh kerana sakit belakang dan emosi kita saling berkaitan, sukar untuk mencari jalan keluar apabila kita terjebak dalam kitaran negatif. Walau bagaimanapun, dengan campur tangan yang sesuai dan dengan bantuan profesional, anda pasti boleh berjaya dalam pemulihan fizikal dan emosi anda.



BANGUN ATAU DAPATKAN BANTUAN



PENGARANG **TOH XI EN**, Ahli Fisioterapi,
Hospital Besar Changi

KIRA-KIRA SATU PERTIGA DARIPADA ORANG DEWASA YANG BERUMUR 65 TAHUN KE ATAS TERJATUH SETIAP TAHUN. JIKA ANDA TELAH JATUH KE BAWAH, BAGAIMANAKAH ANDA DAPAT BANGUN DENGAN BETUL TANPA MENCEDERAKAN DIRI ANDA? KAMI TELAH MENYENARAIKAN BEBERAPA GARIS PANDUAN.

Terjatuh boleh membawa banyak komplikasi seperti patah tulang, dimasukkan ke hospital untuk jangka panjang, kehilangan harga diri dan takut akan jatuh. Adalah penting bagi warga emas untuk bangun atau mendapatkan bantuan secepat mungkin selepas terjatuh kerana berbaring di lantai untuk masa yang lama boleh menyebabkan lebih banyak masalah seperti kerosakan kulit (selalunya semakin teruk dengan inkontinen yang tidak dapat dielakkan), kerosakan otot, dehidrasi, jangkitan paru-paru, dan juga kematian.



Ikuti langkah-langkah ini jika anda bersendirian dan tidak dapat bangun apabila anda terjatuh:



1. JANGAN PANIK!

- Mulakan dengan menggerakkan badan dan semua anggota badan.
- Jika anda berasa sakit dan tidak dapat bergerak atau bangun dari lantai, minta bantuan. Duduk atau berbaring di atas lantai dalam kedudukan yang selesa sehingga bantuan tiba.
- Sekiranya anda tidak mengalami kesakitan, berguling di sisi anda dan cuba berada dalam keadaan duduk.



2. Cuba merangkak ke arah sokongan yang berdekatan yang mantap dan teguh.



3. Angkat satu lutut dan gunakan kaki dan lengan sokongan anda untuk menaikkan badan anda.



4. Dengan perlahan, tolak diri anda ke atas dan pusing perlahan-lahan untuk duduk.



5. Rehat sebentar sehingga anda berasa cukup kuat untuk berdiri. Dapatkan bantuan perubatan jika perlu.



Resipi Di Rumah



PENGARANG **BRYAN TAN**, Chef Sous, Perkhidmatan Dietetik Makanan, Hospital Besar Changi



IKAN MASAK LEMON MUDAH

MASA PERSEDIAAN: 7 MIN
MASA MEMASAK: 12 MIN
MASA KESELURUHAN: 19 MIN
HIDANGAN: 4

ANALISIS RESIPI (SETIAP HIDANGAN):

	Setiap Hidangan
Kalori (kcal)	148
Karbohidrat (g)	1.4
Protein (g)	19.3
Lemak (g)	7.4
Kolesterol (mg)	6.4
Serat (g)	0.4
Garam (mg)	260

BAHAN-BAHAN

4 x 100g hirisan ikan dori, kira-kira 1 inci tebal
 ½ sudu teh garam
 1 sudu teh paprika
 ¼ sudu teh lada hitam kisar
 1 sudu besar minyak zaitun
 5g ulas bawang putih, dikupas dan dicencang halus
 5g bawang merah, dikupas dan dicencang halus
 2 sudu besar mentega cair
 Jus dan parutan kulit daripada 1 lemon bersaiz sederhana

Hiasan:

Daun selasih atau daun pasli segar dicencang, untuk hiasan dan rasa
 Hirisan lemon tambahan untuk hidangan

ARAHAN

1. Untuk membuat campuran perasa, gaul bersama ¼ sudu garam, paprika dan lada hitam dalam mangkuk kecil. Tekan campuran perasa di kedua-dua belah filet ikan dan ketepikan.
2. Panaskan 2 sudu teh minyak zaitun dalam kualiti bersaiz sederhana. Goreng kedua-dua belah filet ikan di atas api sederhana sehingga masak. Angkat kualiti dari dapur dan ketepikan.
3. Untuk membuat sos mentega lemon, tumis bawang putih dicencang dan bawang merah dalam 1 sudu teh minyak zaitun dengan api yang rendah. Tambah mentega, jus dan parutan kulit lemon dan ¼ sudu teh garam. Kacau untuk mengaul rata.
4. Untuk menghidang, letakkan ikan di atas piring, letakkan sos lemon mentega dan hiaskan dengan daun selasih cencang atau pasli dan hirisan lemon.

KONGSI RESIPI ANDA!



Hantarkan resipi makanan yang dimasak di rumah anda kepada pasukan ECHO! Pakar diet kami dari Hospital Besar Changi akan mengkaji dan memberi cadangan terhadap resipi anda untuk menjadikannya lebih baik dan lebih sihat dan berkongsi resipi itu dalam *A Simple Guide!*

Garis Panduan untuk Penyerahan Resipi

1. Resipi harus menyertakan bahan-bahan dan cara-caranya.
2. Semua bahan harus mempunyai unit ukuran (cth. 1 sudu teh minyak, 150g filet ayam tanpa kulit).
3. Setiap resipi harus menyatakan bilangan orang yang boleh disajikan bagi setiap hidangan yang diberi.
4. Peralatan memasak yang digunakan untuk memasak hidangan perlu dinyatakan (seperti periuk, kualiti tidak melekat, kualiti).



PEMERIKSAAN KESIHATAN ECHO 2019

Pemeriksaan kesihatan ECHO di Marine Parade sedang berlangsung! **WAR-WARKAN BERITA INI!** Jika ada di kalangan ahli keluarga, rakan-rakan atau saudara-mara anda yang tinggal di kawasan berikut, sila galakkan mereka mendaftar untuk pemeriksaan kesihatan ECHO!

Nota: Anda tidak lagi akan menerima surat jemputan melalui pos. Jika anda perlu menukar alamat surat-menyurat anda, sila e-mel kepada ECHO@cgh.com.sg atau hubungi penyelia ECHO kami semasa waktu pejabat.

HOW TO REGISTER?

Daftar sendiri di @ Kelab Masyarakat Joo Chiat atau RC terdekat yang terletak di Marine Parade apabila pendaftaran bermula. Bawa bersama NRIC anda, bersama-sama dengan bayaran tunai anda untuk mendaftar.

Tempat Pemeriksaan	Tarikh Pemeriksaan Kesihatan	Tarikh Mula Pendaftaran
Kelab Masyarakat Marine Parade	9 Mac 2019 (Sabtu)	8 Jan 2019

PENGGABUNGAN DENGAN MAJALAH CARING

Surat berita suku tahunan ECHO "A Simple Guide" akan bergabung dengan Majalah *Caring* mulai 1 Julai 2019!

Majalah *Caring* akan diedarkan di tapak pemeriksaan kesihatan ECHO dan pelbagai kelab dan pusat komuniti. Penghantaran surat berita ke alamat pos akan berhenti selepas terbitan terakhir *A Simple Guide* (Apr-Jun, Keluaran 60). Untuk maklumat lanjut sila hubungi ECHO melalui hotline atau e-mel.



HUBUNGI ECHO!

Tajuk Subjek:

✉ Alamat:

@ Alamat E-mel:

🌐 Laman Web:

☎ Telefon:

ATTN to ECHO Programme

5 Tampines Central, Tampines Plaza

#08-01/05, Singapore 529541

ECHO@cgh.com.sg

www.echohealth.com.sg

6788 8833

Isnin – Jumaat, 9 pg – 5.30 ptg (kecuali pada hari sebelum cuti umum & cuti umum)



Surat berita ini dicetak pada kertas mesra alam sekitar.



A Simple Guide diterbitkan setiap suku tahunan untuk Program ECHO oleh **Native Studio**.

Penafian: Maklumat adalah betul pada masa percetakan.

Program ECHO mengekalkan semua hak untuk menukar maklumat dan/atau jadual perjalanan tanpa notis awal.

Artikel-artikel yang disediakan dalam surat berita ini adalah untuk maklumat sahaja dan tidak bermaksud untuk menggantikan nasihat profesional bagi apa-apa masalah kesihatan atau keadaan perubatan.