

KOLESTEROL DAN BERAT BADAN ANTARA MASALAH KESEHATAN WARGA UMT

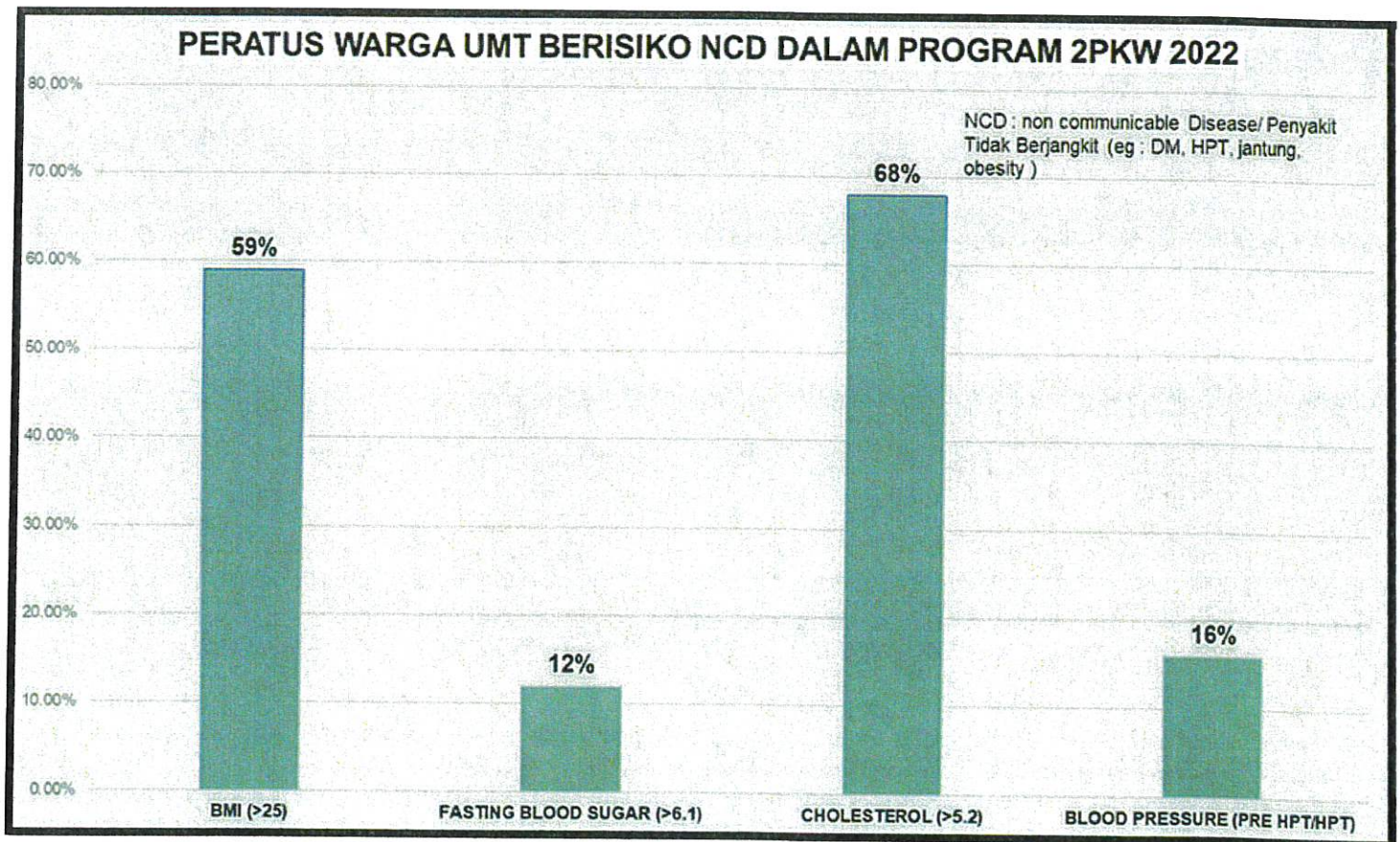
Oleh: Tengku Nuriah binti Tengku Abdul Rahman

Kolesterol dan berat badan berlebihan merupakan antara dua masalah kesihatan segelintir staf Universiti Malaysia Terengganu (UMT) yang dikesan hasil saringan kesihatan dalam program PKU Prihatin Kesihatan Warga (2PKW).

Berdasarkan kenyataan yang dikeluarkan oleh Pengarah Pusat Kesihatan Universiti (PKU), Dr. Arnie A. Rahim, pada tahun lalu seramai 512 orang atau 29% yang telah menjalani saringan kesihatan. Daripada jumlah tersebut, sebanyak 68% staf mempunyai masalah kolesterol tinggi, 59% masalah berat badan, sementara selebihnya 16% mempunyai tekanan darah tinggi dan 12% diabetis.

Sehubungan itu, warga UMT dinasihatkan agar mengamalkan pemakanan yang sihat seperti pengambilan sayuran hijau, buah-buahan serta air kosong dalam diet seharian dan menu asas hidangan mesyuarat di setiap jabatan.

Amalan gaya hidup yang sihat seperti bersukan dan beriadah bukan sahaja dapat membuatkan badan lebih sihat malah senaman juga dapat mengawal minda dan emosi yang lebih baik.



Data menunjukkan peratusan warga UMT Berisiko NCD dalam Program 2PKW 2022

Kawalan minda dan emosi yang dapat memacu kesejahteraan dalam kehidupan seharian. Apabila minda dan badan kita sihat, ianya dapat memberi impak yang positif kepada individu dalam berkeluarga mahupun kerjaya.

PKU telah menganjurkan pelbagai program kesihatan seperti ceramah mengenai kesihatan seperti Nak Kurus? Begini Caranya, Raya vs Endemik dan Kanser Mulut, Cegah Sebelum Parah bagi memberi kesedaran kepentingan kesihatan kepada semua warga UMT manakala beberapa aktiviti fizikal seperti program Tabata For Beginner dan Brisk Walk Malaysia turut dilaksanakan.

Selain itu, PKU juga turut aktif mengadakan aktiviti yang bersifat mengawal dan mencegah penyakit seperti mengadakan saringan COVID-19 kepada warga pelajar untuk mengekang penularan wabak tersebut.



Pemeriksaan kebersihan secara berkala di dalam kampus dan aktiviti fogging dijalankan bagi mengelakkan tempat pembiakan nyamuk aedes yang mengakibatkan penyakit denggi.

Turut diberi perhatian adalah pemeriksaan dan pemantauan berkala ke kafetaria yang beroperasi dalam kampus agar jumlah kafetaria mendapat gred A dipertingkatkan bertujuan memastikan warga UMT menikmati pemakanan yang sihat, selamat dan berkhasiat.

