

'Peka simptom strok haba'

BHARTIAN 2/7/11

Kuala Lumpur: Jemaah haji Malaysia yang tiba di Tanah Suci, dinasihati sentiasa peka kepada simptom strok haba berikutan suhu persekitaran dilaporkan mampu mencecah 50 darjah Celsius, membuatkan mereka terasa lemah, dahaga keterlaluan serta pening dengan penglihatan berganda.

Yang Dipertua Pertubuhan Doktor-doktor Islam Malaysia (PERDIM), Datuk Dr Ahmad Shukri Ismail, berkata adalah penting bagi kira-kira 30,200 jemaah Malaysia yang dijadual berada di Tanah Suci tahun ini, untuk memakai pakaian bersesuaian dan sentiasa membawa bekas air bersama.

Beliau berkata, kebiasaannya risiko strok haba boleh berlaku apabila suhu mencecah 45 darjah celsius, di mana pada keadaan itu, badan seseorang itu sudah boleh 'merasai' kelainannya.

"Apabila terdedah dengan cuaca panas terik, ia menyebabkan kita mengalami peluh luar biasa, sekali gus boleh mengalami rehidrasi kerana haba itu sendiri memberi kesan kepada suhu badan membuatkan ketidakselesaan dan mengalami pening hingga boleh pitam.

"Justeru, jemaah haji dinasihatkan supaya tidak terdedah dengan cuaca panas..jika ada rasa simptom yang disebut itu, mereka perlu

mendapatkan bantuan orang lain.

"Elak dari berjalan atau keluar sendirian, sebaliknya elok bergerak secara berjemaah," katanya ketika dihubungi *BH*, di sini.

Mengulas lanjut, Dr Ahmad Shukri berkata, jemaah Malaysia khususnya warga emas yang mempunyai masalah seperti darah tinggi, kencing manis atau sakit sendi perlu rasional dalam melakukan ibadat, selain tidak terlalu ghairah sehingga mengancam kesihatan mereka.

"Contohnya dalam mengejar waktu solat Zuhur dan Asar, ada di antara jemaah yang ghairah merebut waktu perlu berhati-hati dan rasional dengan keadaan cua-