

EDISI 1 OKTOBER 2013



Sahabat FARMASI

HADIAH MENARIK!!
PERADUAN
TEKA SILANGKATA

UBAT KURUS
MEMBAWA
PADAH!!

**MADAH TANPA
KATA...**

JEJAK SAHABAT

**SELAMAT MENYAMBU
HARI KANAK-KANAK SEDUNIA**

INFO & TIPS
KURUS SECARA SELAMAT
DENGAN PUAN LEE YEE LAN



Sidang Redaksi Sahabat FARMASI

PENASIHAT

Hjh Kadariah Mohd Ali

KETUA EDITOR

Tantiyana Khauli

EDITOR

Nor Azlin Mohd, Ng Jui Jien

SUBEDITOR

Low Li Ying

KONSEP / LAYOUT

Mohammad Izzuddin Halimi

WARTAWAN

Low Chern Fuong

FOTOGRAFI

Mohd Izzuandi Abd Ghalib

ILUSTRASI

Ku Siew Choo

IKLAN / PROMOSI

Bob Iskandar Kadir

KOLUMNIS

Soh Lai Yoke, Khairunnisa Ishak,
Phuah Rou En, Amier Akram Abd. Manam

DITERBITKAN OLEH:

Bahagian Perkhidmatan Farmasi,
Jabatan Kesihatan Negeri Melaka,
Aras 3, Wisma Persekutuan,
Jalan Business City, Bandar MITC,
75450 Ayer Keroh, Melaka
Tel: 06-2345979
Faks: 06-2345975



EDISI

1

Lihat Dalam...

- 3** ***BE ALERT!!***
Produk tidak berdaftar
- 4** ***JEJAK SAHABAT***
Ihya' Ramadhan dan
Bersama Kanak-Kanak
- 6** ***KENALI UBAT ANDA***
Duta Kenali Ubat Anda
- 7** ***FOKUS UTAMA***
Pil pelangsing,
Adakah ini Penyelesaian?
- 10** ***KOLUM MPS***
Madah tanpa kata
- 12** ***PRODUK***
Dekoder Meditag
- 14** ***TEKA SILANG KATA***
- 15** ***FARMASI SANA SINI***
Farmasi Pandu Lalu

BE ALERT!!

PRODUK TIDAK BERDAFTAR

Produk pelangsing yang dipaparkan di bawah adalah produk yang mengandungi sibutramine, racun berjadual. Kesemua ubat ini tidak berdaftar dengan KKM.

BAHAYA

Adakah anda menggunakan produk ini?



Body Beans
The Best Selling
Slimming Supplement



Product for
Changing Quality of Weight



JEJAK SAHABAT

Sempena bulan Ramadhan al-Mubarak yang mulia, **Sahabat FARMASI** mengambil kesempatan untuk menganjurkan Program Ihya' Ramadhan bertempat di masjid dan surau di seluruh Melaka.

Antara surau dan masjid yang telah menyertai program ini ialah Masjid Tengker, Masjid Jamek Kg. Umbai, Surau Kg. Tengah, Surau Pulau Gadong dan Surau Paya Ikan.



Agenda utama program ini dijalankan adalah untuk berkongsi informasi mengenai ubat-ubat berdaftar dan cara penggunaannya yang betul kepada jemaah muslim dan muslimah yang

Bersama Kanak-kanak



Anggaran populasi kanak-kanak di Malaysia adalah lebih kurang 7.73 juta atau 25.4% daripada jumlah penduduk menurut statistik Jabatan Perangkaan Malaysia. Peranan mereka dalam masyarakat adalah penting sebagai perintis dan pelapis generasi baru. Justeru itu, tanggungjawab dan peranan golongan dewasa kepada kanak-kanak perlu ditingkatkan.

Hari Kanak-Kanak Antarabangsa biasanya diraikan pada 1 Jun setiap tahun di kebanyakan negara terutamanya di negara barat, manakala di Malaysia, Hari Kanak-Kanak Sedunia disambut pada bulan Oktober setiap tahun.



SAHABAT FARMASI & IHYA' RAMADHAN



hadir di samping menjalankan ibadah berbuka puasa dan solat Fardhu serta Tarawikh. **Sahabat FARMASI** mengalu-alukan sebarang pertanyaan dan informasi berkaitan ubat yang berdaftar dan tidak berdaftar.



Aktiviti **Sahabat FARMASI** tidak hanya tertumpu kepada golongan dewasa, malah kanak-kanak juga tidak terkecuali. Aktiviti yang dijalankan adalah pertandingan mewarna dan Pameran Kenali Ubat Anda. Kempen Kenali Ubat Anda ini merupakan silibus program Doktor Muda di peringkat sekolah rendah.

Objektif program ini adalah untuk melahirkan generasi masa depan yang berpotensi dan berinformasi dengan menjadikan kanak-kanak ini sebagai agen penyampai maklumat yang berkesan di kalangan rakan sebaya dan keluarga.





KENALI UBAT ANDA!!

Kempen Kenali Ubat Anda ialah projek anjuran bersama Kementerian Kesihatan Malaysia dengan Persatuan Pengguna Malaysia (FOMCA). Kempen ini diadakan untuk memberi pendedahan dan kesedaran awal di kalangan masyarakat akan kesan dan impak penggunaan ubat secara tidak rasional yang mana bukan sahaja membahayakan kesihatan awam, malah membawa kesan yang kurang baik terhadap ekonomi. Pelancaran Peringkat Kebangsaan telah diadakan pada 29 Jun 2007 di Melaka.

Program "Duta Kenali Ubat Anda" adalah bertujuan untuk memperkasakan wakil masyarakat yang berpengaruh seperti penghulu, ketua kampung, wakil kesatuan penduduk, ahli lembaga penasihat, ahli persatuan Pertubuhan Bukan Kerajaan (NGO) dan lain-lain lagi sebagai agen penyampai maklumat asas berkaitan ubat-ubatan. Program ini menggunakan kaedah membimbing rakan sebaya (peer education) dalam menyalurkan informasi secara lebih berkesan kepada masyarakat setempat.

3 DARI DUTA-DUTA KENALI UBAT ANDA NEGERI MELAKA

DUTA PKD MELAKA TENGAH

- En. Abu Samah bin Hj Baba
- Wakil Panel Penasihat Klinik Tanjung Kling
- 012-6830457



DUTA PKD ALOR GAJAH

- Jururawat Kesihatan, KK Padang Sebang
- Setiausaha Panel Penasihat Klinik Padang Sebang
- 019-6751253

DUTA PKD JASIN

- En. Ali Hassan
- Ahli Majlis Perbandaran Jasin
- 014-6664616





PRODUK PELANGSING ADAKAH INI PENYELESAIANNYA?

Tampil langsing kini menjadi ikutan ramai. Tampil langsing mula menjadi sinonim dengan erti menarik, cantik dan sihat. Pandangan masyarakat yang terlalu obses terhadap kecantikan luaran ini melahirkan rasa cemburu dan hilang keyakinan terutamanya wanita. Perasaan ini mendorong individu ini mencari jalan singkat demi menurunkan berat badan mereka untuk kelihatan langsing. Maka, ramailah yang terpedaya dengan helah iklan dan media sosial yang menawarkan pil pelangsing badan yang tidak berdaftar dengan KKM.

Kebanyakan pil pelangsing yang berada di pasaran dijual melalui laman sosial seperti *facebook* telah dikesan mengandungi racun berjadual iaitu Sibutramine yang mendatangkan kesan buruk kepada pengguna. Di antaranya adalah tekanan darah tinggi, kesukaran untuk tidur (*insomnia*) dan dalam kes-kes yang serius ia mampu menyebabkan kerosakan hati dan buah pinggang. Justeru itu, Pihak Berkuasa Kawalan Dadah (PBKD) telah mengeluarkan arahan untuk menarik balik produk kesihatan yang mengandungi Sibutramine dari pasaran pada tahun 2010.

Ingatlah anda akan tragedi yang menimpa seorang artis Singapura yang terpaksa menjalani transplan hati akibat produk pelangsing yang dicemari racun berjadual? Anda risau bersendirian dalam menangani isu berat badan ini? Tidak perlu begitu, anda hanya perlu mendapatkan khidmat nasihat professional kesihatan berkaitan isu pelangsingan badan.



FOKUS UTAMA

Jom dengar apa kata ahli farmasi kita yang terlatih dalam pengurusan berat badan, Pn Lee Yee Lan.



S: Sahabat FARMASI

L: Puan Lee Yee Lan

S: Apakah yang menyebabkan orang ramai terpengaruh dengan senario iklan produk pelangsing?

L: Ramai orang terpengaruh kerana berkeinginan untuk turun berat badan dengan cara yang mudah dan mengambil masa yang singkat. Namun, penurunan tersebut tidak kekal sekiranya gaya hidup sihat tidak diamalkan.

S: Apakah kelebihan menjalani program pengurusan berat badan?

L: Program pengurusan berat badan yang berkesan bukan sahaja dapat membantu dalam pengurangan berat badan malah ia dapat membantu untuk mengekalkan berat badan yang ideal

S: Kenapa perlu khidmat nasihat profesional dalam pengurusan berat badan?

L: Mereka bertindak sebagai pembimbing dalam hal ini. Klien akan lebih bermotivasi dan berkeyakinan untuk meneruskan program penurunan berat badan sekurang-kurangnya selama 3 bulan. Ahli professional juga bertindak sebagai penyampai maklumat sekiranya terdapat kemusykilan dan keraguan.

S: Siapakah lagi yang terlibat dalam program pengurusan berat badan ini, terutamanya di negeri Melaka?

L: Inisiatif yang dianjurkan oleh Persatuan Farmasi Malaysia (MPS) telah melahirkan seramai 363 orang ahli farmasi yang bertauliah dan diiktiraf dalam pengurusan berat badan di mana 22 orang daripadanya berada di Melaka.

**“ TIADA GUNA CANTIK
TETAPI MERANA ”**

S: Apakah konsep utama yang perlu diberi perhatian dalam aspek penurunan berat badan?

L: Konsep utama dalam penurunan berat badan ialah penggunaan kalori hendaklah melebihi pengambilan kalori. Justeru itu, perkara penting yang perlu ditekankan adalah pemakanan yang seimbang dan aktiviti fizikal yang konsisten.

Selain itu, peratusan lemak dalam badan juga perlu dipantau. Sasaran peratusan lemak bagi lelaki dan perempuan dewasa ialah 10-20% dan 20-30%. Sekiranya terdapat penurunan berat badan tetapi tiada perubahan dalam peratusan lemak, berkemungkinan badan mengalami kehilangan air, otot ataupun tulang! Perkara ini harus dielakkan kerana ia menjejaskan kesihatan individu tersebut dalam jangka masa panjang.





S: Ramai individu yang sering melangkau waktu makan dan ada pula yang sanggup menahan kelaparan. Adakah perkara ini betul?

L: Anda tidak harus melangkau waktu makan terutamanya sarapan pagi kerana ia merupakan makanan harian yang paling penting. Pengambilan makanan pada masa yang tetap dapat mengekalkan kadar metabolisme yang sihat.

S: Bersenam adalah penting untuk mengekalkan gaya hidup yang sihat. Namun, apakah impak dan kesannya dalam penurunan berat badan?

L: Bersenam tidak menampakkan penurunan berat badan yang ketara namun ia menggalakkan *muscle toning* yang dapat meningkatkan kadar metabolisme badan dan melancarkan pengedaran darah.

S: Bagaimana produk suplemen dapat membantu individu dalam penurunan berat badan?

L: Produk suplemen yang betul dapat meningkatkan respons kepada pengawalan berat badan secara menyeluruh dengan meningkatkan kadar metabolisme, mengawal tekanan darah, mengawal selera makan dan menggalakkan pembinaan otot.

S: Apakah nasihat Puan Lee Yee Lan dalam program pengurusan berat badan ini?

L: Kejayaan dalam program pengurusan berat badan bukanlah diukur dengan bilangan kilogram yang turun. Sekiranya klien saya berubah dan mengamalkan gaya hidup yang sihat dan seimbang, itu sudah memadai bagi saya.

Berat badan bukanlah perkara yang terpenting jika dibandingkan badan yang sihat. Tiada guna cantik tetapi merana. Semoga sesi soal-jawab ini dapat memberi panduan dalam pengurusan berat badan ini.

Tip Pilih Produk

- ◆ Pastikan produk berdaftar dengan Kementerian Kesihatan Malaysia.
- ◆ Semak syarikat pengeluar. Ketahui reputasi syarikat, nama syarikat, alamat dan nombor dihubungi sekiranya produk bermasalah. Pastikan maklumat tersebut benar.
- ◆ Selidik produk tersebut dari aspek kualiti, keselamatan dan keberkesanan.
- ◆ Elakkan daripada terpengaruh dengan iklan semata-mata!
- ◆ Sebaiknya jangan beli ubat di Internet @ Facebook

Madah tanpa kata...

Kolum MPS



Madah tanpa kata... Bicara tanpa kata. Bagaimana?

Melalui bahasa isyarat. Dikatakan bahasa isyarat ini telah lama wujud namun tiada rekod dokumentasi mengenainya sebelum abad ke-17. Pada abad tersebut, golongan bisu dan pekak di negara seperti Sepanyol dan Itali telah menggunakan bahasa isyarat piawai.

Apakah yang dimaksudkan dengan bahasa isyarat?

Bahasa Isyarat adalah komunikasi secara visual, di mana penggunaan anggota badan, tangan, kepala dan bibir serta mimik muka memainkan peranan dan kemudian diproses melalui mata oleh orang yang berkomunikasi dengannya. Bahasa isyarat ini ialah kaedah komunikasi utama bagi komuniti pekak dan bisu.

Sebagai ahli farmasi, kami memberi perkhidmatan yang adil dan tidak memilih kasih kepada pelbagai jenis golongan pesakit, termasuklah komuniti pekak dan bisu. Bagi membangkitkan kesedaran anggota farmasi akan kepentingan bahasa isyarat ini, Persatuan Farmasi Malaysia (MPS) Cawangan Melaka dan Bahagian Perkhidmatan Farmasi Negeri Melaka akan menganjurkan **Bengkel Bahasa Isyarat** pada bulan November 2013 ini.

Kami menjemput penceramah yang dikenali sebagai Bapa Pekak dan Bisu (*Father of Deaf*) iaitu Encik Tan Yap untuk memperkenalkan bahasa isyarat kepada ahli-ahli MPS, ahli farmasi dan juga profesion dalam bidang kesihatan yang lain.





Encik Tan Yap adalah seorang ahli farmasi yang telah bersara namun aktif dalam aktiviti kemasyarakatan walaupun telah berusia 98 tahun.

Beliau mendapat kelulusan *Diploma in Pharmacy* dari *King Edward VII, College of Medicine Singapore* pada tahun 1948.

Beliau mula berjinak-jinak dalam pengajaran bahasa isyarat sejak tahun 1961 semasa bekerja di Johor sebagai Penguatkuasa Farmasi. Encik Tan Yap merupakan perintis yang memperkenalkan bahasa isyarat di Malaysia dan mencipta sistem isyarat yang menggunakan Bahasa Melayu. Beliau telah menghadiri kursus dalam sidang kaunseling komuniti orang pekak dan bisu di beberapa institusi di Amerika Syarikat serta mengembara ke serata pelusuk dunia untuk memerhati dan mempelajari pendidikan khas untuk komuniti ini.

Beliau banyak menyumbang dan membela nasib komuniti ini dengan menjaga kebajikan sosial mereka, mencarikan peluang pekerjaan, mendidik dan mengajar mereka serta memberi galakan kepada mereka. Walaupun pada usia emas, Encik Tan Yap masih aktif dalam pengajaran bahasa isyarat, bukan sahaja kepada komuniti pekak dan bisu, namun kepada orang awam yang berminat untuk belajar.



BENGKEL BAHASA ISYARAT terbuka kepada ahli-ahli MPS dan profesion-profesion lain dalam bidang kesihatan. Tempat adalah terhad.

Untuk maklumat lanjut, sila hubungi Encik Siew Kian Seng (012-3615509)

DEKODER MEDITAG

Adakah ubat yang anda guna berdaftar?

Semua Produk Kesihatan di Malaysia perlu berdaftar dengan Pihak Berkuasa Kawalan Dadah (PBKD) melalui Biro Pengawalan Farmaseutikal Kebangsaan (BPFK), Kementerian Kesihatan Malaysia sebelum dipasarkan dan dijual kepada orang ramai. Setiap produk farmaseutikal yang berdaftar mempunyai dua (2) ciri di mana ia dicetak pada label atau pembungkusannya. Ciri - ciri itu ialah Nombor Pendaftaran dan Label Hologram.

- 1 Nombor pendaftaran yang khusus, dimulakan dengan MAL, diikuti 8 nombor dan diakhiri dengan Kod Kategori Produk iaitu A atau X atau T atau N.

KOD	KATEGORI PRODUK	NOMBOR PENDAFTARAN
A	Ubat Terkawal	Ditanda huruf 'A' di hujung no. pendaftaran Cth: MAL 05041234A
X	Ubat OTC (Over The Counter)	Ditanda huruf 'X' di hujung no. pendaftaran Cth: MAL 19985678X
T	Ubat Tradisional	Ditanda huruf 'T' di hujung no. pendaftaran Cth: MAL 10034433T
N	Ubat Suplemen Kesihatan	Ditanda huruf 'N' di hujung no. pendaftaran Cth: MAL 12345678N

Anda boleh menyemak no. pendaftaran yang tertera pada label di laman web:-

- a. <http://portal.bpfk.gov.my/index.cfm> (atau)
- b. http://portal.bpfk.gov.my/product_search.cfm

- 2 Label Hologram Meditag yang sah

Apakah itu Dekoder Meditag?

Anda boleh menggunakan Dekoder Meditag™ ini untuk memeriksa ketulenan label Hologram Meditag™ yang terdapat pada bungkusan ubat. Anda boleh menyemaknya melalui premis farmasi berlesen dan pejabat Cawangan Penguatkuasaan Farmasi di setiap negeri.

Cara Menyemak Hologram Meditag™ Tulen



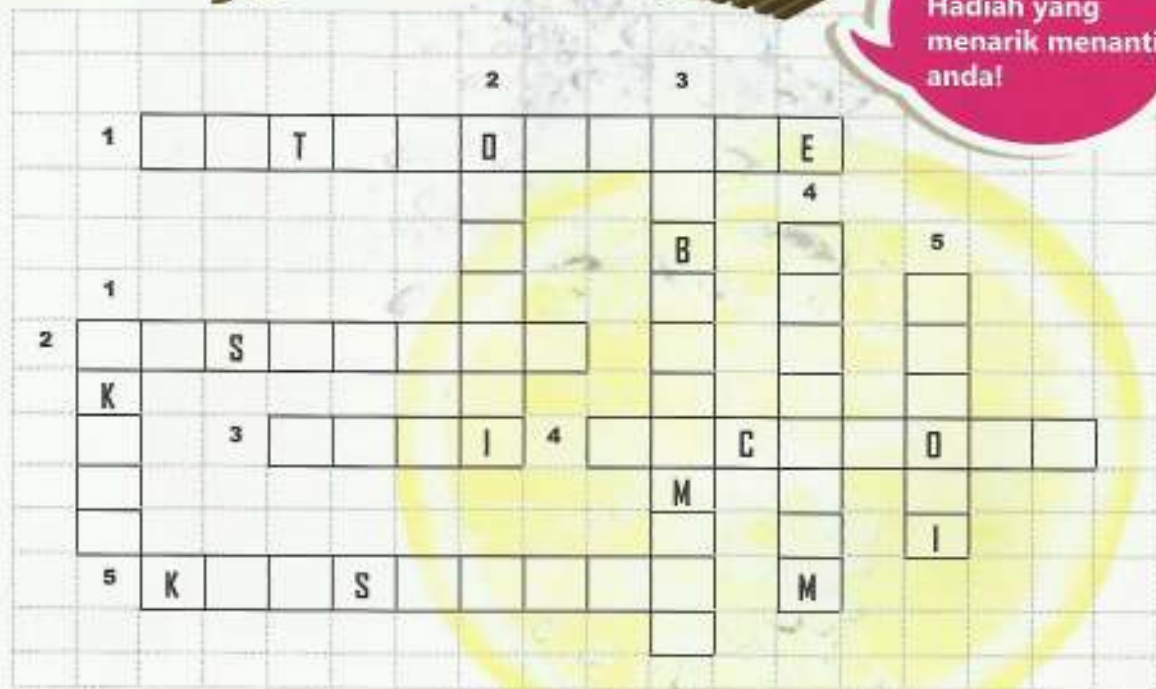
Dekoder Meditag™ Generasi Baru





TEKA SILANG KATA

Mari sertai Hadiah yang menarik menanti anda!



Melintang

1. Pengambilan makanan pada masa yang tetap dapat mengekalkan kadar yang sihat
2. Di antara kesan sampingan Sibutramine adalah (sukar tidur).
3. Pengambilan pil pelangsing yang mengandungi Sibutramine boleh mengakibatkan kerosakan ...
4. Kebanyakan pil pelangsing badan dipasarkan dan dijual melalui laman media sosial seperti
5. Dalam pengawalan berat badan, dua perkara penting yang perlu ditekankan adalah pemakanan yang seimbang dan aktiviti fizikal yang

Menegak

1. Ramai yang terpedaya dengan helah dan media sosial yang menawarkan pil pelangsing badan yang tidak berdaftar dengan KKM.
2. Sinonim dengan masalah kegemukan
3. merupakan bahan kimia yang sering digunakan dalam pil pelangsingan
4. merupakan salah satu aktiviti yang mampu mengekalkan berat badan.
5. Penurunan berat badan hanya dapat dilakukan apabila yang digunakan melebihi pengambilannya.

(semua jawapan terdapat di dalam ruangan kolom fokus utama kami)

PERADUAN TEKA SILANG KATA SAHABAT FARMASI EDISI 1

Nama :

Alamat :

No. Tel :

(hantar ke alamat yang tertera di halaman terakhir atau emel ke tantiyana@mlk.moh.gov.my)



FARMASI PANDU LALU



Sebanyak **820** pesakit
telah menyertai
perkhidmatan ini.
(Ogos 2013)

Dirasmikan oleh Yang
Berbahagia Dato' Dr Haji Azmi
bin Hashim, Pengarah
Kesihatan Negeri Melaka pada
24 Jun 2011.



Customer 1: Convenient and good service.
Has reminder system for medication collection.

Customer 2: Good service, preferable
more than one month supply.



JOM SERTAI SEKARANG!!!

UNTUK MAKLUMAT LANJUT, SILA HUBUNGI JABATAN FARMASI HOSPITAL MELAKA
DI TALIAN 06-2892586 / 2892443



World Day of
Prayer and Action
for Children



SELAMAT MENYAMBUT
HARI KANAK-KANAK
SEDUNIA 2013

**Bahagian Perkhidmatan Farmasi,
Jabatan Kesihatan Negeri Melaka**

Aras 3, Wisma Persekutuan
Jalan Business City, Bandar MITC
75450 Ayer Keroh, Melaka

Phone: 06-23459759
Fax: 06-2345975

LAWAT KAMI DI:

<https://www.facebook.com/SahabatFarmasiMelaka/>
305534952884591



FRESH, FOCUS, FIRM

