

Headline	Peka tahap kesihatan sendiri		
MediaTitle	Harian Metro		
Date	07 Sep 2015	Color	Full Color
Section	Variasi	Circulation	1,270,667
Page No	V19	Readership	3,812,000
Language	Malay	ArticleSize	554 cm ²
Journalist	N/A	AdValue	RM 21,824
Frequency	Daily	PR Value	RM 65,473



Peka tahap kesihatan sendiri

Kata orang, harta dan wang boleh dicari. Harta dan wang juga bukan ukuran kepada kejayaan seseorang, meskipun ia menjadi tanda aras kehidupan dalam masyarakat hari ini.

Tahap kesihatan yang baik sebenarnya harta tidak ternilai bagi manusia. Kita lazimnya memberi perhatian kepada perkara lain lalu mengetepikan tumpuan pada kesihatan diri.

Biasanya individu di sekeliling terutama keluarga yang lebih peka, malah bimbang dengan keadaan kesihatan diri kita dan bukan sebaliknya.

Atas faktor itu AIA memperkenalkan kempen Kad Laporan Kesihatan yang menggesa rakyat Malaysia mengambil tindakan ke atas tahap kesihatan mereka bagi mengurangkan trend penyakit berkaitan gaya hidup yang makin meningkat di negara ini.

Menurut Pengawai Pemasaran Eksekutif AIA Berhad Thomas Wong, kempen ini diwujudkan susulan kebimbangan yang dicetuskan ramai keluarga di Malaysia.

"Tinjauan kami mendapati ramai rakyat Malaysia habiskan masa dengan bimbang mengenai kesihatan insan yang mereka sayangi, tidak kira sama ada anak, pasangan atau ibu bapa mereka.

“Kita sendiri sukar untuk bersenam, kurang menjaga pemakanan dan terlalu banyak habiskan masa di tempat kerja atau memberi lebih perhatian kepada peralatan elektronik”

WONG

"Justeru, mereka kurang memberi perhatian kepada kesihatan diri sendiri. Menerusi kempen ini, kami harap dapat menyampaikan mesej kepada semua warga Malaysia untuk memberi penekanan kepada kesihatan diri terlebih dulu dan memulakan tabiat hidup lebih sihat," katanya.

Bagi menyemarakkan mesej yang ingin disampaikan menerusi kempen ini, AIA melakukan kaji selidik dalam kalangan pelajar sekolah rendah di sekitar Lembah Klang yang menilai tahap kesihatan ibu bapa mereka.

Lebih 200 pelajar menjawab soalan membabitkan nutrisi, aktiviti fizikal, emosi dan tabiat gaya hidup keluarga mereka.

"Kanak-kanak amat peka dengan apa yang berlaku di sekeliling mereka, jadi ia proses kaji selidik yang menarik apabila pelbagai jawapan diterima mengenai tahap kesihatan

ibu bapa mereka.

"Ia bukan perkara yang mengejutkan apabila jawapan mereka mencerminkan diri kita sendiri sebagai golongan dewasa.

"Kita sendiri sukar untuk bersenam, kurang menjaga pemakanan dan terlalu banyak habiskan masa di tempat kerja atau memberi lebih perhatian kepada peralatan elektronik.

"Justeru, adakah kita boleh menjadi teladan yang baik untuk kanak-kanak ini atau mahukah kita melihat kitaran pilihan gaya hidup negatif ini berterusan ke generasi akan datang?," katanya.

Penyakit berkaitan gaya hidup seperti darah tinggi, penyakit jantung, kanser dan kadar kolesterol tinggi makin meningkat di Malaysia.

Malah, laporan kesihatan baru-baru ini meletakkan Malaysia sebagai negara paling gemuk di

Asia Tenggara, selain kes penyakit kencing manis dan buah pinggang yang membimbangkan (3.2 juta dan 2.5 juta pesakit pada 2014).

Seorang daripada empat rakyat Malaysia pula dijangka disahkan menghidap kanser sebelum usia mencecah 75 tahun.

Perunding Urologi Gleaneagles Kuala Lumpur Dr George Lee berkata, peningkatan ini berpunca daripada tiga perkara.

"Tabiat pemakanan yang kurang baik, gaya hidup yang tidak aktif dan tekanan kerja. Di Malaysia, bukan sesuatu luar biasa bagi pekerja duduk di pejabat dalam tempoh lama dan kerap makan malam di luar pada waktu yang tidak sesuai.

"Ditambah dengan fakta bahawa kebanyakan rakyat Malaysia tidak bersenam secara teratur, negara kita mungkin mengalami krisis kesihatan jika tidak dikawal," katanya.

Dengan adanya kempen ini, rakyat Malaysia boleh memantau tahap kesihatan mereka dengan melakukan pemeriksaan berkala atau mengisi kad laporan di www.healthreportcard.com.my.

Kad laporan akan dihantar kepada ahli keluarga atau yang tersayang dengan penilaian membabitkan tabiat pemakanan, aktiviti fizikal, emosi dan gaya hidup.

Headline	Peka tahap kesihatan sendiri		
MediaTitle	Harian Metro		
Date	07 Sep 2015	Color	Full Color
Section	Variasi	Circulation	1,270,667
Page No	V19	Readership	3,812,000
Language	Malay	ArticleSize	554 cm ²
Journalist	N/A	AdValue	RM 21,824
Frequency	Daily	PR Value	RM 65,473

