

KESIHATAN & PERUBATAN

Minggu Kesedaran Antimikrob Sedunia Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) berlangsung dari 18 hingga 24 November setiap tahun untuk meningkatkan kesedaran global terhadap isu kerintangan antibiotik. Tahun ini, kerintangan antimikrob (AMR) WHO sebagai salah satu daripada 10 isu kesihatan global terpenting yang perlu ditangani oleh semua pihak yang berkepentingan daripada pelbagai lapisan seperti penggubal dasar, pentadbir dan anggota kesihatan di fasiliti kesihatan awam dan swasta serta masyarakat umum. Apabila AMR berkembang, jangkitan bakteria boleh menjadi tidak boleh dirawat, dan kadang-kadang membawa maut. BERITA HARIAN mendapatkan pakar antimikrob daripada Pusat Penyakit Berjangkit Kebangsaan (NCID) untuk menjelaskan bagaimana kita boleh melindungi diri daripada AMR.

Usaha tangani isu kekebalan pesakit terhadap antibiotik

► DR LEE TAU HONG

1. Apakah kerintangan antimikrob (Antimicrobial Resistance - AMR)?

Kerintangan antimikrob (AMR) berlaku secara semula jadi apabila mikroorganisma seperti virus, bakteria, parasit dan kulat berubah dari masa ke masa dan tidak lagi bertindak balas terhadap agen antimikrob (contohnya, antivirus dan antibiotik, antiparasit dan antikulat) yang digunakan untuk merawatnya.

Akibatnya, antimikrob tidak lagi berkesan, lantas menjadikan jangkitan lebih sukar dirawat dan meningkatkan risiko penyebaran penyakit.

Antibiotik adalah agen antimikrob yang paling biasa yang mungkin anda temui. Ia hanya bertindak melawan bakteria dengan menghentikan pertumbuhannya atau membunuhnya.

Penyalahgunaan dan penggunaan berlebihan antibiotik telah mempercepat kemunculan dan penyebaran patogen kerintangan antimikrob di seluruh dunia.

2. Mengapakah ia menjadi keimbangan kesihatan awam yang serius dan bagaimana ia boleh memberi kesan kepada anda?

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah mengisytiharkan AMR sebagai salah satu daripada 10 ancaman kesihatan awam global yang dihadapi oleh manusia.

Dianggarkan, jika tiada yang dapat dilakukan, AMR boleh menyebabkan sehingga 10 juta kematian di seluruh dunia setiap tahun menjelang 2050.

Dan baru-baru ini, pada 2022, dalam penerbitan dalam jurnal perubatan terkemuka, *The Lancet*, menganggarkan bahawa 4.95 juta kematian di seluruh dunia dikaitkan dengan bakteria AMR pada 2019.

Kadar AMR juga mengatasi pembangunan antibiotik baru dan ini boleh mengakibatkan jangkitan biasa menjadi sukar dirawat atau bahkan tidak boleh dirawat, yang menyebabkan tempoh rawatan yang lebih panjang, penginapan di hospital yang lebih lama, kos perubatan yang lebih tinggi, penyakit yang teruk dan kematian.

3. Apakah salah tanggapan tentang AMR?

Terdapat beberapa salah tanggapan tentang AMR dan ini seterusnya boleh mengekalkan kadar AMR yang telah meningkat.

Sehubungan itu, amat penting menangani salah tanggapan umum yang berkaitan dengan AMR supaya dengan pemahaman yang betul mengenainya, kita semua boleh memainkan peranan dalam menangani masalah kesihatan dengan berkesan.

► Tidak betul mengatakan bahawa: – “Manusia boleh menjadi rintangan terhadap antibiotik.”

– “Kerintangan antibiotik berlaku apabila badan anda menjadi kebal terhadap antibiotik dan ia tidak lagi berfungsi dengan baik.”

Kira-kira tiga perempat daripada orang yang dikaji mempunyai kepercayaan yang salah bahawa manusia boleh menjadi kebal terhadap antibiotik.

Sebenarnya, ia adalah bakteria yang menjadi kebal terhadap antibiotik dan ini dikenali sebagai kerintangan antibiotik.

Manusia atau haiwan tidak menjadi kebal terhadap antibiotik.

Penyebab utama AMR adalah penggunaan berlebihan dan penyalahgunaan antibiotik, yang menyebabkan antibiotik tidak lagi berkesan dalam merawat bakteria.

► Tidak betul mengatakan bahawa: – “Kerintangan antibiotik hanya menjadi masalah bagi orang yang mengambil antibiotik secara teratur.”

– “Bakteria kebal tidak boleh merebak daripada orang kepada orang.”

– “Jangkitan oleh bakteria kebal antibiotik boleh disembuhkan dengan mudah.”

Bakteria kebal dadah boleh merebak daripada orang kepada orang. Kerintangan antibiotik boleh menjejaskan sesiapa sahaja pada bila-bila masa.

Jangkitan yang disebabkan oleh bakteria kebal antibiotik lebih sukar dirawat sebagai antibiotik standard mungkin tidak berfungsi.

Selainnya, antibiotik alternatif ataupun ‘antibiotik barisan terakhir’ mungkin perlu digunakan.

Hal ini cenderung mempunyai lebih banyak sisi kesan, lebih mahal dan cenderung kurang berkesan.

Kekebalan jangkitan seperti itu berpotensi mengakibatkan penginapan di hospital lebih lama, penyakit yang teruk dan juga kematian.

► Tidak betul mengatakan bahawa: – “Antibiotik boleh merawat jangkitan virus.”

– “Antibiotik adalah sama dengan agen antiradang.”

Satu daripada tiga orang didapati salah dengan mempercayai bahawa antibiotik boleh merawat jangkitan virus.

Malah, antibiotik hanya berkesan terhadap jangkitan yang disebabkan oleh bakteria dan bukan virus. Antibiotik tidak berkesan dalam merawat jangkitan virus, termasuk Covid-19.

Contoh jangkitan kuman ialah meningitis, batuk kering, radang paru-paru, dan jangkitan saluran kencing (UTI), dan contoh jangkitan virus ialah selesema, influenza, campak, HIV (Human Immunodeficiency Virus) dan Covid-19.

Untuk Covid-19, terdapat ubat antivirus khusus yang mungkin ditetapkan oleh doktor jika dinilai perlu.

Antibiotik tidak sama dengan agen antiradang. Antibiotik melengkapkan sistem imun untuk melawan jangkitan kuman dengan menyekat proses penting dalam bakteria, dengan itu membunuhnya atau menghentikannya daripada bertambah.

4. Apakah pendekatan One Health terhadap AMR dan apakah yang dilakukan oleh Singapura bagi memerangi AMR?

Mikrob yang kebal terdapat pada manusia, haiwan, makanan dan alam sekitar, dan ia boleh merebak daripada satu kepada yang lain.

Untuk menangani AMR global yang kompleks pelbagai sektor bekerjasama melalui pendekatan One Health.

Pendekatan ini bertujuan memastikan kedua-dua ketersediaan dan penggunaan



LAWAN BAKTERIA BUKAN LAWAN VIRUS: Orang ramai dinasihat memastikan ubat antibiotik digunakan secara rasional dan berhemah bagi mengurangkan kerintangan antimikrob, atau ‘antimicrobial resistance’ (AMR). – Foto ISTOCK

antimikrob yang berkesan secara berhemah melalui reka bentuk, pelaksanaan dan pemantauan program, serta mengubal dasar dan menjalankan penyelidikan dalam AMR.

Agensi One Health Singapura, termasuk Kementerian Kesihatan, Agensi Sekitaran Kebangsaan (NEA), Lembaga Taman Negara (NParks), agensi air negara PUB dan dan Agensi Makanan Singapura (SFA), menerima pakai pendekatan ini dan bekerjasama rapat dengan negara anggota Asean dan rakan kongsi global.

Bagi sisi setempat, Pelan Tindakan Strategik Kebangsaan (NSAP) mengenai AMR yang dilancarkan pada November 2017 menetapkan rangka kerja bagi tindak balas nasional kepada AMR dan Pejabat Penyelaras Kerintangan Antimikrob (AMRCCO) ditubuhkan dalam Pusat Nasional bagi Penyakit Berjangkit (NCID) sebagai pusat penyelaras nasional bagi menyelia pelaksanaan, pemantauan dan penilaian NSAP pada AMR.

Menangani AMR memerlukan pendekatan pelbagai serampang yang merangkumi pendidikan dan latihan, kegiatan pengawasan, penyelidikan, pencegahan dan kawalan jangkitan, dan pengoptimuman penggunaan antimikrob.

5. Apakah yang boleh anda lakukan tentang AMR?

Anda boleh memainkan peranan untuk memerangi AMR dengan:

◆ Menjaga amalan kebersihan seperti mencuci tangan secara kerap menggunakan sabun dan duduk di rumah apabila merasa tidak sihat. Ini akan mencegah penyakit dan penyebaran kuman kepada orang yang anda sayangi.

◆ Memastikan vaksinasi anda adalah yang kini bagi meningkatkan imuniti dan mencegah penyakit.

◆ Mengikuti arahan yang diberikan oleh doktor anda bagi keadaan perubatan anda, termasuk tidak pernah berkongsi antibiotik atau menyimpannya untuk digunakan kemudian hari;

◆ Menggunakan antibiotik dengan sewajarnya dengan menaruh diri daripada meminta antibiotik daripada doktor anda, terutamanya apabila mengalami selesema biasa.

Selainnya, dapatkan nasihat doktor atau ahli farmasi anda tentang cara terbaik untuk menguruskan gejala yang anda alami.

► Penulis Ketua Pejabat Penyelaras Kerintangan Antimikrob di Pusat Nasional bagi Penyakit Berjangkit (NCID).

GENEVA: Penggunaan dan penyalahgunaan antibiotik secara meluas dalam sektor kesihatan meningkatkan tahap kerintangan antimikrob (AMR) kepada pesakit semua peringkat umur.

Banyak punca berlakunya AMR dan antara paling kerap ialah disebabkan penggunaan dan penyalahgunaan ubat antimikrob sehingga mencetuskan kemunculan kumpulan organisma yang kebal kepada ubat, lapor Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO).

Penggunaan antibiotik yang tidak wajar dan berleluasa telah mewujudkan masalah kekebalan antibiotik.

AMR adalah kerintangan sesuatu mikroorganisma kepada ubat antimikrob yang asalnya berkesan untuk merawat jangkitan disebabkan mikroorganisma itu.

Kerintangan antibiotik berlaku apabila bakteria menjadi kebal kepada antibiotik dan menyebabkan antibiotik yang digunakan tidak berkesan merawat jangkitan.

AMR juga dikatakan menjadi punca 700,000 kematian di seluruh dunia, malah pada 2016 dikatakan seramai 490,000 orang di seluruh dunia menghidap penyakit batuk kering, atau *tuberculosis* (TB), yang mempunyai kerintangan terhadap ubat dan mula menyebabkan komplikasi dalam rawatan HIV (Human Immunodeficiency Virus) dan malaria.

Lebih membimbangkan, jumlah bakteria yang mempunyai kadar rintangan tinggi terhadap antibiotik semakin meningkat sehingga ada yang mencecah 61 peratus – terdapat kemungkinan antibiotik yang diberikan kepada pesakit tidak akan berkesan.

Berdasarkan kajian antarabangsa, kadar kematian pesakit yang dirawat di hospital dengan jangkitan serius disebabkan bakteria kebal adalah dua kali ganda berbanding pesakit dengan jangkitan bakteria biasa.

Ini disebabkan oleh isu kerintangan antibiotik yang boleh menyebabkan penyakit sukar diubati, sekali gus meningkatkan risiko morbiditi dan kematian.

Peningkatan kerintangan antibiotik menjadi ancaman yang membimbangkan di seluruh dunia kerana ia tidak memberi kesan terhadap jangkitan virus seperti influenza, selesema dan denggi.

Salah guna antibiotik secara meluas tingkat tahap kekebalan pesakit



UJIAN SENSITIVITI ANTIBIOTIK: Kaedah mengesan rintangan antimikrob – rintangan pelbagai ubat – menggunakan piring Petri. – Foto ISTOCKPHOTO

Bukan sahaja tidak berkesan menentang virus, sebaliknya boleh menyerang antibiotik bakteria berfaedah yang sensitif dalam badan, lantas mendorong pembiakan terlalu banyak bakteria yang rintang kepada ubat.

Malangnya, bakteria yang kebal ubat ini boleh memindahkan gen kerintangan itu kepada bakteria sensitif dalam badan.

Berdasarkan laporan bertajuk ‘The Review on Antimicrobial Resistance’, jika tidak diambil langkah segera, kita mengancam masa depan kesihatan awam.

Anggaran 10 juta orang maut akibat AMR menjelang 2050 itu melebihi kadar

kematian akibat barah, diabetes atau kencing manis, dan kemalangan jalan raya.

Asia sahaja bakal berdepan impak hebat dengan 4.7 juta kematian dalam tempoh 30 tahun lagi.

Menurut Persekutuan Antarabangsa Pengilang dan Persatuan Farmaseutikal, Krisis, penjagaan kesihatan sedunia ini mengakibatkan 10 juta kematian setiap tahun dan makan kos lebih AS\$92 bilion (\$124.78 bilion) menjelang 2050.

Keadaan ini boleh berlaku sendainya organisma mikro seperti bakteria, kulat, virus dan parasit berubah ketahanannya selepas terdedah kepada ubat antimikrob (antibiotik, antikulat, antivirus dan antimalaria).

Sehubungan itu, seseorang harus memahami bahawa tidak semua penyakit disebabkan oleh jangkitan bakteria.

“Sakit seperti batuk, selesema dan sakit tekak yang disebabkan oleh virus, tidak memerlukan rawatan menggunakan antibiotik kerana penggunaan antibiotik untuk rawatan sakit seperti ini tidak berkesan atau tidak diperlukan sama sekali.”

“Selainnya, dapatkan nasihat doktor untuk rawatan yang sesuai jika tidak sihat,” tambah *The Lancet*.

Oleh itu, *The Lancet* menasihatkan pengambilan antibiotik perlu mengikut preskripsi.

Orang awam perlu mengetahui langkah-langkah pencegahan jangkitan seperti mendapatkan imunisasi, menjaga kebersihan diri, kebersihan makanan serta persekitaran.

Orang awam juga perlu mengamalkan seks selamat bagi menghindarkan diri daripada jangkitan penyakit kelamin.

“Orang awam tidak sepatutnya mendesak doktor untuk memberikan antibiotik kerana kebanyakan jangkitan pesakit luar, contohnya batuk dan selesema, adalah disebabkan oleh virus, sedangkan antibiotik tidak berkesan terhadap virus,” lapor *The Lancet*.

Preskripsi doktor perlu jika pesakit ingin membeli antibiotik di farmasi.

“Tanpa preskripsi, antibiotik tidak akan diberi. Apabila pesakit berjumpa doktor dan diberi antibiotik, mereka berhak bertanya keperluan mengambil antibiotik tersebut.”

“Sekiranya pesakit diberi antibiotik oleh doktor, ia perlu diambil seperti yang diarahkan. Antibiotik hendaklah dihabiskan mengikut tempoh yang diberi dan tidak boleh dikongsi dengan pesakit lain.”

“Antibiotik juga tidak boleh digunakan semula untuk jangkitan pada masa akan datang.”

“Orang awam juga perlu menggalakkan saudara-mara dan kenalan agar menggunakan antibiotik secara wajar dan menjaga kebersihan. Kesedaran berkaitan perkara ini penting demi menjaga kesihatan kita bersama dan juga generasi akan datang,” ujar jurnal itu lagi. – Agensi berita.