

KESIHATAN & PERUBATAN

Perbezaan gejala flu, selesema biasa dan Covid-19



DR CHUA CHONG BING

Serupa tetapi tidak sama, perlu ambil langkah lindungi diri daripada jangkitan

APAKAH PENYAKIT ILI SEPerti INFLUENZA?

Penyakit seperti influenza (ILI) merujuk kepada sekumpulan gejala yang menyerupai selesema, termasuk demam, batuk, sakit tekak, sakit badan dan keletihan.

Bagaimanapun, agak sukar membezakan ILI dan jangkitan pernafasan lain seperti selesema atau Covid-19 kerana banyak gejala yang saling bertindih.

Ujian tindak balas rantaian polimerase (PCR) atau ujian antigen pantas sering menjadi kaedah paling tepat untuk membezakan virus pernafasan itu daripada influenza dan Covid-19 dan seterusnya mengenal pasti rawatan yang sesuai.

SIAPAKAH BERISIKO TINGGI HADAPI KOMPLIKASI SERIUS AKIBAT ILI?

Golongan yang berisiko tinggi mengalami kesan teruk akibat ILI termasuk warga emas, kanak-kanak kecil, wanita hamil dan individu yang mempunyai penyakit kronik seperti semput, kencing manis atau penyakit jantung.

Untuk melindungi diri, kumpulan itu harus mengutamakan vaksinasi selesema tahunan.

Ia bagi memastikan mereka menerima vaksin Covid-19 yang terkini, mengamalkan kebersihan yang baik (seperti kerap mencuci tangan) dan mempertimbangkan untuk memakai pelitup muka di tempat sesak atau kurang pengudaraan.

Selain itu, individu berisiko tinggi perlu mendapatkan rawatan perubatan dengan segera dan mempertimbangkan rawatan antivirus jika mengalami gejala seperti selesema.

Ini kerana rawatan awal dapat mengurangkan risiko komplikasi dengan ketara.

VAKSINASI TAHUNAN PENTING DEMI LINDUNGI DIRI DARIPADA ILI

Vaksinasi tahunan terhadap influenza dan Covid-19 memainkan peranan penting dalam melindungi individu daripada jangkitan seperti ILI.

Ia membantu mengurangkan risiko jangkitan yang teruk serta mengurangkan tahap keterukan gejala dan komplikasi, khususnya dalam kalangan kumpulan berisiko tinggi.

Bagaimanapun, kadar pengambilan vaksin masih rendah disebabkan oleh pelbagai faktor.

Ini termasuk kebimbangan mengenai keselamatan dan keberkesanan vaksin, kurangnya kepercayaan terhadap sistem penjagaan kesihatan, tanggapan bahawa risiko jangkitan adalah rendah, serta cabaran logistik dalam pengedaran dan akses vaksin.

LANGKAH TAMBAHAN KURANGKAN PENYEBARAN ILI

Selain vaksinasi, individu dan anggota masyarakat boleh membantu mengurangkan penyebaran ILI dengan mengamalkan langkah pencegahan seperti mencuci tangan dengan kerap, memakai pelitup muka di tempat sesak atau kurang pengudaraan, serta berada di rumah apabila berasa tidak sihat.

Amalan ini adalah langkah mudah tetapi berkesan dalam mengurangkan penularan penyakit.

TEKNOLOGI MRNA UBAH PENCEGAHAN DAN RAWATAN ILI

Teknologi mRNA kini membawa perubahan besar dalam usaha pencegahan selesema.

Para saintis kini berupaya menghasilkan vaksin dengan lebih pantas dan berpotensi menjadikannya lebih berkesan terhadap pelbagai varian virus selesema dalam satu suntikan.

Beberapa vaksin baru yang kini dalam ujian khusus untuk melindungi diri daripada kedua-dua selesema dan Covid-19.

Kajian awal menunjukkan vaksin itu mampu mencetus tindak balas imun yang lebih kuat berbanding vaksin tradisional.

Ini memberi harapan kepada penghasilan vaksin selesema yang lebih sepadan dengan varian virus setiap tahun, malah berpotensi menawarkan perlindungan terhadap pelbagai jenis virus selesema menerusi satu suntikan.

Selain itu, proses penghasilan vaksin itu juga jauh lebih pantas, membolehkan tindak balas yang lebih segera sekiranya muncul virus pernafasan baru.

Perkembangan itu sangat memberangsangkan dan berpotensi mengubah sepenuhnya pendekatan

“Golongan yang berisiko tinggi mengalami kesan teruk akibat ILI (penyakit seperti influenza) termasuk warga emas, kanak-kanak kecil, wanita hamil dan individu yang mempunyai penyakit kronik seperti semput, kencing manis atau penyakit jantung. Untuk melindungi diri, kumpulan itu harus mengutamakan vaksinasi selesema tahunan. Ia bagi memastikan mereka menerima vaksin Covid-19 yang terkini, mengamalkan kebersihan yang baik (seperti kerap mencuci tangan) dan mempertimbangkan untuk memakai pelitup muka di tempat sesak atau kurang pengudaraan.”

– Dr Chua Chong Bing, Pakar Perubatan Keluarga, Healthway Medical (Lengkong Tiga).

dunia dalam menghadapi musim selesema pada masa hadapan.

GABUNGAN VAKSIN PELBAGAI PENYAKIT PERNAFASAN DALAM MASA TERDEKAT

Gabungan vaksin yang menyasarkan pelbagai penyakit pernafasan merupakan satu kemungkinan yang realistik dalam masa terdekat.

Dengan kemajuan teknologi vaksin, seperti mRNA, ia boleh mempermudah usaha vaksinasi, terutama bagi penduduk berisiko tinggi, serta meningkatkan liputan vaksin secara keseluruhan.

Gabungan vaksin bagi pelbagai penyakit pernafasan bukan lagi sekadar kemungkinan – ia kini berada pada tahap pembangunan yang lebih maju.

Beberapa syarikat farmaseutikal utama seperti Moderna dan Pfizer-BioNTech sedang menjalankan ujian klinikal fasa akhir untuk vaksin gabungan Covid-19 dan influenza, dengan hasil awal yang membezakan.

Tujuan utama vaksin itu adalah untuk memudahkan proses imunisasi dengan melindungi daripada pelbagai virus dalam satu suntikan, sekali gus berpotensi meningkatkan kadar pengambilan vaksin dalam kalangan anggota masyarakat.

Walaupun teknologi mRNA menjadi pemacu utama, wadah lain seperti vaksin berasaskan protein turut dikaji, menawarkan pendekatan yang lebih pelbagai.

Perkembangan itu dijangka mengubah cara dunia menghadapi musim selesema dan wabak pernafasan pada masa hadapan.

► **Penulis Pakar Perubatan Keluarga, Healthway Medical (Lengkong Tiga).**



Influenza tidak boleh dipandang ringan kerana ia boleh mengakibatkan lebih banyak penyakit serius termasuk kegagalan fungsi badan. Ia merupakan penyakit pernafasan yang boleh berjangkit melalui titisan air liur serta mudah merebak melalui udara. – Foto ISTOCKPHOTO

Ramai di antara kita sering berkata, “*Saya kena flu,*” apabila mengalami hidung berair atau badan rasa lemah.

Namun, adakah ia benar-benar influenza, atau sekadar selesema biasa?

Dalam konteks perubatan, influenza bukanlah sekadar selesema ringan.

Ia adalah jangkitan virus yang boleh membawa kepada komplikasi serius termasuk pneumonia – radang paru-paru, terutama dalam kalangan golongan mudah terdedah seperti warga emas, kanak-kanak dan pesakit kronik.

Flu dan influenza sebenarnya merujuk kepada penyakit yang serupa, iaitu jangkitan virus yang menyerang sistem pernafasan.

Namun, istilah flu sering digunakan secara longgar oleh masyarakat untuk menggambarkan pelbagai gejala seperti batuk dan demam, tanpa secara khusus merujuk kepada jangkitan influenza sebenar, lapor laman web, nhs.uk.

Menurut Pakar Perubatan Penyakit Berjangkit di Hospital Universiti Nasional Singapura (NUH), Profesor Dr Paul Anantharajah Tambyah, ramai keliru antara influenza, selesema dengan pneumonia.

“Influenza boleh berkembang menjadi pneumonia, terutama dalam kalangan individu berisiko tinggi.

“Dalam banyak kes, bukan sahaja virus influenza yang menjadi punca, malah, bakteria juga boleh mengambil kesempatan dan memburukkan lagi keadaan,” jelas beliau.

Pneumonia pula, jika tidak dirawat segera, boleh mengancam nyawa, terutama dalam kalangan golongan lebih mudah terdedah.

Di negara beriklim tropika seperti Singapura, influenza tidak mengenal musim.

Ia boleh menyerang bila-bila masa sepanjang tahun.

Ini berbeza dengan negara beriklim sejuk yang mengalami ‘musim flu’ tertentu, biasanya ketika musim sejuk.

“Di negara seperti kita, tiada keperluan menunggu musim tertentu untuk mengambil vaksin. Vaksin boleh diambil bila-bila masa kerana risiko jangkitan sentiasa wujud,” ujar Profesor Tambyah.

Ramai menganggap influenza tidak berbahaya, setaraf selese-

ma biasa.

Namun kenyataannya, komplikasi seperti pneumonia boleh mengancam nyawa, terutama dalam kalangan warga emas dan pesakit dengan penyakit kronik seperti kencing manis, jantung dan paru-paru.

Vaksin influenza memainkan peranan penting dalam mencegah jangkitan atau mengurangkan keterukan gejala.

Ia turut membantu melindungi individu di sekeliling anda yang lebih lemah sistem imun mereka.

Sebenarnya, vaksin flu mengandungi virus yang tidak aktif atau dilemahkan, dan tidak boleh menyebabkan jangkitan influenza sebenar.

Jika seseorang rasa tidak sihat selepas menerima suntikan, ia kemungkinan adalah reaksi imun badan yang normal atau jangkitan lain yang kebetulan berlaku.

Ramai yang keliru antara selesema biasa dan flu, lalu menganggap sudah “kebal”.

Tetapi, selesema biasa tidak memberi imuniti terhadap influenza kerana ia disebabkan oleh virus yang berbeza, seperti rinovirus.

Justeru itu, walaupun anda pernah dijangkiti selesema atau batuk biasa, anda masih perlu mendapatkan vaksin influenza untuk melindungi diri daripada komplikasi sebenar flu.

Jika anda mengalami demam melebihi 38 darjah Celsius, batuk, sakit tekak, keletihan luar biasa atau sakit otot, segeralah dapatkan rawatan.

Ujian calitan tekak atau hidung boleh dilakukan untuk mengesahkan jangkitan influenza.

Bagi pesakit yang disahkan positif dalam tempoh 48 jam pertama, ubat antiviral boleh diberikan bagi mempercepat proses pemulihan dan mengelakkan komplikasi.

Kuarantin di rumah turut digalakkan bagi mengurangkan risiko jangkitan kepada anggota keluarga lain, terutama yang berisiko tinggi.

Influenza bukan sekadar demam dan selesema.

Ia penyakit serius yang boleh membawa maut jika tidak diurus dengan baik, khususnya apabila ia berkembang menjadi pneumonia.

Vaksinasi influenza bukan sahaja melindungi diri, bahkan juga melindungi masyarakat daripada penularan jangkitan yang lebih luas.

“Pencegahan lebih baik daripada merawat. Vaksin influenza adalah langkah paling berkesan untuk mencegah komplikasi serius seperti pneumonia,” ujar Profesor Tambyah.

Apa Itu INFLUENZA?

Influenza ialah jangkitan pada saluran pernafasan. Ia mudah berjangkit dan berlaku sepanjang tahun – tidak hanya pada musim sejuk.

JENIS INFLUENZA

Influenza A: Menyumbang 75% kes flu manusia. Termasuk subjenis zoonosis seperti H5N1 (Flu Burung)	Influenza B: Menyumbang 25% kes	Influenza C: Lebih ringan, jarang berlaku
---	---	---

Jenis A & B adalah punca utama wabak influenza pada manusia.

APAKAH ITU PENYAKIT SEPerti INFLUENZA (ILI)?

ILI ialah jangkitan pernafasan akut dengan gejala seperti:

- Sakit kepala
- Batuk
- Sakit tekak
- Sakit badan / otot / sendi
- Selesema
- Kadangkala muntah, cirit-birit (kanak-kanak)

Keletihan & Demam > 38°C

Gejala boleh menjadi teruk dalam masa 48 jam.

SIAPA BERISIKO TINGGI?

- Kanak-kanak
- Warga emas
- Ibu hamil
- Pesakit kronik (kencing manis, jantung)

JIKA ADA GEJALA INFLUENZA

- Dapatkan rawatan segera
- Kuarantin di rumah
- Elak kontak rapat dengan orang lain
- Usah pergi kerja atau ke sekolah jika belum sembuh

CARA IA JANGKIT

- Titisan air liur daripada batuk atau bersin
- Sentuh permukaan tercemar (misalnya, meja)
- Sentuhan langsung dengan individu yang dijangkiti

WAKTU INKUBASI

Satu hingga empat hari (Purata: Dua hari)

RAWATAN DAN TINDAKAN AWAL

Rawatan antiviral dalam 48 jam pertama bantu kawal gejala. Ubat berdasarkan simptom (demam, batuk, sakit tekak). Ujian calitan hidung atau tekak untuk pengesahan. Kuarantin di rumah bagi elak jangkitan keluarga. Ke hospital jika gejala teruk dan sesak nafas.

LANGKAH PENCEGAHAN

- Pakai pelitup muka
- Kerap basuh tangan
- Elak tempat sesak dan kurang pengudaraan
- Kekalkan gaya hidup sihat
- Jaga kebersihan persekitaran

Dapatkan vaksin influenza setiap tahun – bantu kurangkan komplikasi

PERLUKAH AMBIL VAKSIN INFLUENZA?

Boleh kurangkan gejala teruk walau tidak 100 peratus cegah jangkitan. Sesuai untuk golongan berisiko. Temui doktor untuk dapat vaksin yang sesuai.

SUMBER PERPUSTAKAAN PERUBATAN NEGARA (NLM) DAN PUSAT MAKLUMAT BIOTEKNOLOGI NASIONAL (NCBI) AMERIKA SYARIKAT. GRAFIK BH OLEH IFFAH QISTINA