

BAB 4: KESIHATAN MANUSIA

- **Penyakit berjangkit** ialah penyakit yang disebabkan oleh jangkitan mikrob (bakteria, virus) ke dalam tubuh badan. Ia boleh merebak daripada satu individu ke individu lain seperti kolera, TB, kurap, malaria & demam denggi
- **Penyakit tidak berjangkit** ialah penyakit bukan disebabkan oleh jangkitan mikrob tetapi oleh pemakanan & pembahagian sel-sel badan secara tidak normal atau luar biasa dengan tidak terkawal. Contohnya hipertensi, kanser, diabetes (kencing manis) & penyakit kardiovaskular
- **Cara-cara penyakit berjangkit disebarkan:**
 - Air : kolera
 - Udara: TB, H1NI, SARS & Selsema
 - Sentuhan: kurap, panau
 - Vector: kencing tikus, denggi, malaria & Zika
- **Kelebihan makanan:**
 - diabetes (lebih makanan bergula/karbohidrat)
 - hipertensi (lebih garam)
 - penyakit kardiovaskular (lebih makanan berlemak)
- **Penyakit disebabkan oleh pembahagian sel secara abnormal:** Kanser
- **Cara-cara untuk mengawal penyebaran penyakit berjangkit:**
 - Pesakit harus tutup mulut & hidung dengan tisu apabila batuk atau bersin
 - Pastikan kawasan sekeliling rumah adalah bersih & tiada sampah sarap
 - Pastikan tiada tempat air bertakung
 - Jangan biarkan makanan terdedah di atas meja
 - Jangan kongsi pakaian atau tuala dengan pesakit panau/kurap
 - Amalkan kebersihan peribadi
- **Sistem pertahanan badan manusia adalah:**
 - 1) **Barisan pertahanan pertama:**
 - Kulit yang berfungsi sebagai lapisan perlindungan pertama
 - Salur & lubang yg boleh dimasuki pathogen dilapisi dengan epithelium bersilia & berlendir untuk menapis, memerangkap & mencegah kemasukan mikrob
 - 2) **Barisan pertahanan kedua:**
 - Melibatkan sel-sel darah putih seperti limfosit & fagosit
- **Antigen** - benda asing berprotein yang telah masuk ke dalam badan manusia
- **Antibodi** - bahan yang dihasilkan oleh sel darah putih untuk melawan antigen

- **Keimunan badan** - keupayaan badan seseorang untuk menentang jangkitan pathogen penyakit
- **Keimunan pasif** – keimunan yang diperolehi dari luar badan seperti menerima antibodi daripada sumber luar
 - i) Fetus menerima antibodi daripada ibu melalui placenta semasa berkembang dalam uterus ibu
 - ii) Bayi menerima antibodi daripada susu ibu
 - iii) Pesakit menerima suntikan serum yg mengandungi antibodi untuk menentang sesuatu penyakit
- **Keimunan aktif** – keimunan yang wujud apabila badan menghasilkan antibodi sendiri
 - i) Apabila seseorang dijangkiti penyakit, limfosit sendiri dirangsangkan menghasilkan antibodi untuk menentang pathogen penyakit
 - ii) Selepas pulih daripada penyakit, pesakit akan kekal imun kerana limfosit masih kekal dalam badan
 - iii) **Pemvaksinan** – suntikan vaksin yang mengandungi pathogen yang lemah/mati diberi kpd seseorang yg sihat untuk menghasilkan antibodi bagi sesuatu penyakit. Seperti vaksin BCG & TB
- Amalan yang menggalakkan keimunan badan termasuk:
 - Mengambil gizi yang seimbang
 - Minum air yg mencukupi
 - Menjalankan aktiviti fizikal/bersenam
 - Mengamalkan gaya hidup sihat
 - Menjaga kebersihan badan
- Imunisasi adalah penting untuk kesihatan seseorang untuk mencegah penyakit seperti TB, tetanus, campak, polio, batuk kokol & differia