



Bord Iascaigh Mhara

Buku Panduan Kesihatan Nelayan



Ireland's EU Structural and
Investment Funds Programmes
2014 - 2020
Co-funded by the Irish Government
and the European Union



An Roinn Talmhaíochta,
Bia agus Mara
Department of Agriculture,
Food and the Marine



EUROPEAN UNION

This measure is part-financed
by the European Maritime
and Fisheries Fund



Isi Kandungan

Layak untuk menangkap ikan?	4
Bekerja di laut	6
Kemalangan	6
Jangkitan	7
Pengimunan	8
Kanser Kulit	10
Telinga, mata dan mulut	12
Ulang semula, Sam	12
Mata	13
Kecederaan mata	13
Penglihatan kabur	14
Perihal mulut	15
Penyakit otak	16
Tekanan	16
Tenggelam ke dasar: kemurungan	19
Minuman keras dan perahu	20
Dadah Rekreasi	22
Layakkah untuk apa-apa?	23
Kembali ke asas	23
Tergelincir, tersandung dan terjatuh	24
Pinggang menggeleber?	25
Garam dan tekanan darah	27
Buah-buahan dan sayur-sayuran	27
Merokok	28
Dalam pengawasan anda	30
Masalah kelanjar prostat	30
Kanser usus besar	32
Kanser kolorektal	33
Kesihatan	35
Jangkitan kelamin	37
Navigasi kesihatan	38
Mendapatkan perkhidmatan wajar di tempat yang betul	38
Butiran hubungan yang berguna	45

Pengenalan

Menjaga kesihatan adalah salah satu langkah untuk menjaga keselamatan

BIM, Agensi Pembangunan Makanan Laut Ireland, berkerja rapat dengan industri perikanan Ireland dalam semua aspek latihan anak kapal, termasuk Keselamatan di Laut, Orang Terjatuh Ke Dalam Laut, Memadam Api, Penyelamatan Helikopter, and Prosedur Meninggalkan Kapal.



BIM juga berkerjasama dengan industri perikanan Ireland dalam menyediakan latihan yang merangkumi cara-cara memakai PPE dengan betul, seperti jaket keselamatan SOLAS, Alat pengapung Peribadi (PFD) dan pelindung telinga.

Kami berpendapat bahawa kesihatan setiap anak kapal adalah suatu elemen penting dalam kesihatan dan keselamatan ketika menangkap ikan. Anak kapal sesebuah bot nelayan bergantung antara satu sama lain. Jika seseorang anak kapal tidak sihat maka pasukan juga tidak akan berfungsi sebaiknya dan keselamatan dan prestasi kapal mungkin terjejas.

Tujuan 'Panduan Kesihatan Nelayan (Fishermen's Health Manual)' BIM adalah untuk memberi saranan kepada para nelayan di Ireland mengenai cara-cara untuk kekal sihat dan selamat. Panduan ini tidak boleh digunakan sebagai pengganti untuk saranan pakar perubatan.

Saya harap semua nelayan yang bekerja di Ireland akan menggunakan buku panduan ini untuk mengekalkan atau meningkatkan kesihatan dan keselamatan mereka dan menggalakkan rakan-rakan sekerja anak kapal mereka untuk memanfaatkan sepenuhnya maklumat dan nombor hubungan yang terdapat di dalam buku panduan ini.

Semoga sentiasa sihat dan berjaya membuat tangkapan ikan kepada semua!

Jim O'Toole, Ketua Pegawai Eksekutif

Julai 2018

Pengiktirafan

BIM ingin mengiktiraf bantuan Hospital Kesatuan Pelaut (Seafarer's Hospital Society), Forum Kesihatan Lelaki UK (Men's Health Forum UK), Kumpulan Kebajikan Maritim (Maritime Charities Group), Forum Kesihatan Lelaki Ireland (Men's Health Forum Northern Ireland), dan Ireland Sihat (Healthy Ireland).

BIM juga ingin mengiktiraf saranan perubatan yang diterima dalam mengkaji dokumen ini daripada Dr Paul Gueret, Medmark Occupational Health Care, dan Dr Jason van der Velde, Clinical Lead, MEDICO Cork (CUH).



Healthy Ireland mengalu-alukan panduan kesihatan nelayan ini sebagai alat berharga dalam menangani kesihatan dan keselamatan kaum lelaki yang terlibat dalam industri makanan laut Ireland dan menyokong matlamat untuk mewujudkan masyarakat Ireland yang lebih sihat.

Semua usaha dibuat untuk memastikan butiran maklumat terperinci dalam buku panduan ini adalah yang paling terkini. Panduan ini pada asalnya diterbitkan di UK di bawah tajuk 'FISHERMAN - A Health Workshop Manual for working fishermen' di bawah hak cipta © penulis Ian Banks 2012 Tarikh semakan: Jun 2014.

BIM telah mengambil langkah-langkah untuk memastikan saranan yang diberikan dalam edisi ini adalah yang terkini pada masa penerbitan. Pembaca dinasihatkan untuk membaca dan memahami arahan dan maklumat yang beserta dengan semua ubat yang disyorkan, dan mempertimbangkan dengan teliti kebersesuaian mana-mana rawatan. BIM menafikan tuntutan liabiliti untuk kesan buruk, penggunaan ubat-ubatan serta rawatan yang tidak sesuai atau berlebihan yang ditawarkan di dalam buku ini atau tahap keberkesannya dalam kes-kes tertentu. BIM tidak berniat bahawa buku ini digunakan sebagai pengganti untuk saranan perubatan. Saranan daripada doktor perubatan harus diutamakan untuk sebarang gejala atau penyakit.

Layak untuk menangkap ikan?

Menangkap ikan adalah suatu kerja yang sangat susah baik dari segi mental ataupun fizikal. Ia juga mempunyai tuntutan yang berat, dan akan memberi tekanan berat pada anda, pasti ini bukan untuk orang yang tidak cekal. Tidak hairanlah bahawa kecergasan untuk menangkap ikan adalah diperlukan kerana sebarang kecuaiian boleh menyebabkan berlakunya kemalangan. Masalahnya adalah bukan senang untuk sentiasa menjaga kesihatan anda.

Buku panduan ini tidak akan mengajar anda cara-cara untuk menangkap ikan atau mengelak dari mendapat jangkitan selesema.

Ini merupakan panduan kesihatan anda ketika di laut, rumah atau pelabuhan. Ini digunakan untuk membantu anda mengharungi cuaca buruk dengan selamat. Simpan di bahagian anjungan atau ghali, baca dan ikut panduannya dan anda boleh berkerja lebih lama di laut.

Si Ikan Malaikat (Angel fish)

Tiada sesiapa yang mengatakan nelayan itu seperti malaikat. Kerja berat berisiko tinggi dengan masa yang tidak menentu menyukarkan untuk membuat pilihan kesihatan apabila ia tentang makanan dan minuman. Tiada sesiapa yang suka ditegur, terutamanya selepas pulang dari perjalanan jauh dengan tangkapan ikan yang banyak.

Panduan ini tidak akan memberitahu apa perlu dibuat – ia cuma memberi anda pilihan dan kamu perlu membuat keputusan sendiri. Anda mengambil risiko setiap kali anda menaiki kapal, tetapi dengan memahami risiko yang dihadapi, tahap bahaya dapat dikurangkan untuk melakukan kerja secara lebih selamat. Kesihatan yang kurang baik meningkatkan risiko kemalangan anda terutamanya, yang biasanya berlaku di atas kapal nelayan.

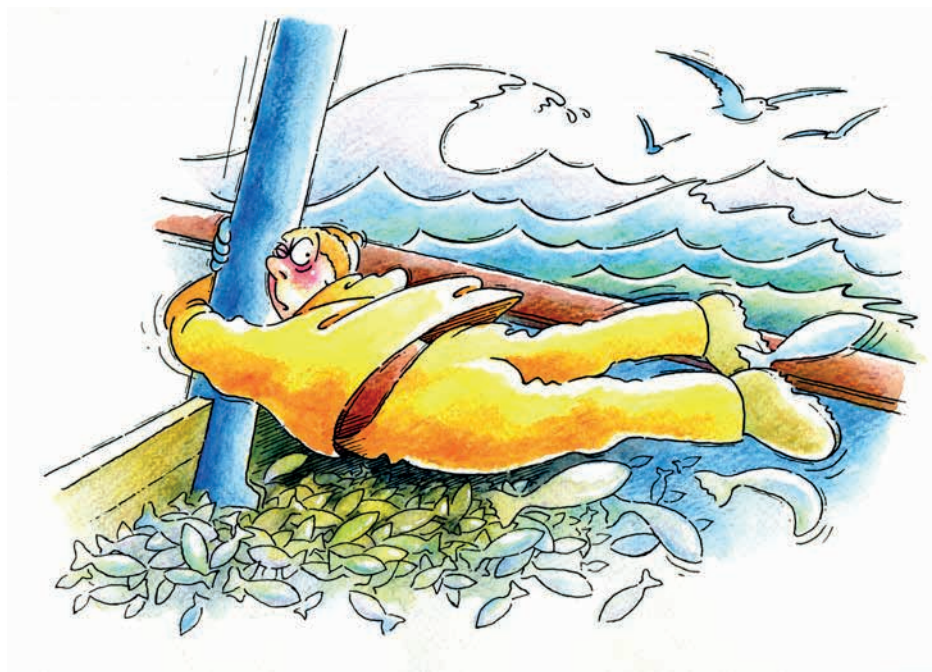
Mencari penyelesaian dalam keadaan yang sukar

Mengharungi keadaan bahaya mungkin tidak bermasalah untuk seorang pelaut tetapi walaupun dalam keadaan tenang, namun manusia selalunya bermasalah untuk berjumpa doktor perubatan, doktor gigi dan doktor mata.

Ia mungkin lebih sukar untuk para nelayan. Perkara mudah seperti keperluan kaca mata, sakit gigi ataupun merasa penat boleh bertukar menjadi sesuatu yang lebih parah jika anda berada 100 batu dari daratan dan kapal anda menghadapi masalah.

Menjadi sebahagian daripada pasukan di laut sangat berbeza berbanding dengan bekerja di darat; jika anda terlepas satu arahan atau lampu amaran ia boleh menyebabkan lebih daripada sekadar satu masalah. Oleh itu masalah kesihatan perlu ditangani segera, sama seperti sebuah jentera rumit yang digunakan dalam kerja harian anda.

Buku panduan ini ialah pembimbing anda untuk mendapatkan perkhidmatan kesihatan yang terbaik. Lebih-lebih lagi, ia merupakan buku panduan anda untuk mendapat lebih banyak manfaat daripada apa yang ditawarkan.



Bekerja di Laut

Kemalangan

Sebuah buku panduan askar pernah menyatakan: “Cara terbaik untuk mengelakkan letupan nuklear bom adalah untuk tidak berada di sana ketika ia meletup”.

Cara terbaik untuk mengelak daripada kemalangan adalah untuk tidak membenarkannya berlaku.

Persediaan untuk menangkap ikan adalah sebahagian daripada perkara di atas. Mudah untuk bercakap mengenainya, tetapi menangkap ikan secara komersial adalah sebuah pekerjaan yang paling berbahaya di Ireland dan UK. Kemudahan hospital mungkin sangat jauh. Walaupun dengan pengangkutan udara, cuaca buruk boleh melengahkan perjalanan anda ke wad kecemasan.

Kematian di laut telah berkurangan dalam masa beberapa tahun ini dan ia bukan sahaja disebabkan oleh pengurangan bilangan kapal nelayan. Walaupun keselamatan di laut lebih baik berbanding dahulu, kemalangan tetap berlaku.

Fakta menangkap ikan

Para nelayan di Ireland dan UK mempunyai peluang kemungkinan terkorban ketika berkerja sepanjang jangka hayat kerja mereka sebanyak satu dalam 20 telah terkorban.

Secara purata, 10 orang nelayan dijangka akan terkorban di laut setiap tahun.



Semua di laut?

- Anak kapal di laut merangkumi 96% jumlah kematian.
- Jaket keselamatan pernah dikenali sebagai ‘penjaga hayat’ dan sehingga ke hari ini masih berfungsi sedemikian. Malangnya ia hanya berfungsi jika anda sedang memakainya (secara betul).

- Panduan-panduan RNLI membantu anda memilih jaket keselamatan yang sesuai: <https://rnli.org>
- Rujuk kepada 'Panduan Teknik Keselamatan Peribadi' BIM dan pastikan latihan keselamatan anda adalah yang terkini. Layari bim.ie untuk jadual latihan terkini.

Jangkitan

Bila bercakap tentang kecederaan dan jangkitan, tangan para nelayan adalah yang paling teruk terjejas. Ini tidak menghairankan apabila mempertimbangkan perkara-perkara yang mereka harus tempuhi. Di mana tali kapal terputus, terpotong pisau dan jari-jari tangan dihipit maka jangkitan akan menular. Lebih teruk lagi, kecederaan tangan dan jangkitan boleh menyebabkan kemalangan.

Sarung tangan pelindung adalah sangat penting dan semua jangkitan harus dirawat dengan segera.

Anda boleh mengelakkan jangkitan dengan:

- Membasuh tangan anda dengan pembasuh tangan anti bakteria setiap kali habis kerja.
- Rawatan segera dan pembersihan setiap luka, goresan dan calar.

Lain daripada yang lain?

- Adakah anda seorang sahaja yang pulang dengan luka jangkitan yang masih ada apabila anda kembali bekerja?
- Adakah anda hanya merasa cergas ketika pulang ke rumah, tidur atau bersantai? Sebabnya mungkin mudah. Tanya doktor am anda.

Ingat: Sesetengah jangkitan lebih banyak terjadi dalam kalangan para nelayan berbanding pekerja lain. Tidak percaya? Cuba tanya seorang tukang paip jika dia pernah menghadapi ruam Haddock.



Titik tindakan

- Menyemaknya di dalam 'The Ship Captain's Medical Guide'.
- Rujuk kepada 'Panduan Asas Bantuan Kecemasan' ('Guide to Basic First Aid) BIM dan lihat di ruang 'Buku Panduan Bantuan Kecemasan' Red Cross Ireland.
- Dapatkan saranan tentang rawatan antibiotik jika anda mengalami kesakitan atau radang pada tangan atau jari anda.

Imunisasi: Mencegah lebih baik daripada merawat

Fikirkan berapa panjang masa yang anda ambil untuk memeriksa peralatan, cuaca, alat keselamatan, takal, enjin, radio, dan lampu sebelum anda belayar.

Berfikir ke hadapan membantu mencegah berlaku masalah apabila anda di tempat yang kurang kemudahan. Jadi fikirkan tentang imunisasi. Ini dapat mencegah berlakunya masalah-masalah besar jika anda berada 200 batu dari doktor perubatan.

Tetanus

Sebelum adanya imunisasi, jangkitan maut ini merupakan ancaman serius kepada para nelayan. Ia menyerang melalui kulit atau luka terbuka dan menuju ke bahagian otak. Akibatnya otot-otot akan dilumpuhkan (mengakibatkan kancing gigi apabila ia menjalar ke muka). Ia boleh dirawat hanya jika dilakukan lebih awal. Ia mengambil masa yang lama untuk mendapat ubat antibiotik- dan bukannya senang jika tiupan angin berkuasa 10 sednang menghala dari Pantai Barat Ireland.

Titik tindakan selepas kecederaan

- Semak dengan doktor am sama ada anda sudah diberi vaksin sepenuhnya dengan tetanus (lima dos diperlukan untuk imunisasi sepenuhnya).
- Minta nasihat dan suntikan tambahan jika diperlukan. Ia lebih baik daripada memecut dari laut dengan tangan kosong serta boleh membuat anda disegani.
- Ketahui lebih lanjut di Halaman Web Pejabat Imunisasi Kebangsaan (National Immunisation Office) di www.immunisation.ie

Selesema

Kita bukan bercakap tentang selesema biasa. Selesema boleh mengakibatkan anda kurang bermaya dan hanya berehat di rumah sambil menghirup minuman panas. Di laut anda masih perlu berkerja, berfikir tentang rakan sekerja anda dan tidur – sambil berasa tenat dan rasa seperti anda akan mati. Anda mungkin tidak akan mati tetapi akan rasa seolah-olah anda mungkin akan.

Selesema yang serius akan mengambil masa seminggu atau lebih untuk sembuh oleh itu dalam sepanjang perjalanan anda akan berasakan seperti mayat hidup. Paracetamol boleh membantu, tetapi bukan sepenuhnya jika anda melakukan kerja-kerja berat yang boleh membebankan otot anda.

Titik tanda

Dapatkan suntikan selesema tahunan anda. Suntikan ini percuma jika anda menghidapi masalah kesihatan seperti kencing manis atau asma atau jika anda berumur 65 tahun ke atas. Ingat bahawa virus selesema berubah-ubah setiap tahun oleh itu perlindungan tahun lalu sudah tidak berkesan lagi. Ia adalah virus dan bukan bakteria jadi ubat antibiotik adalah tidak berkesan.

Fakta mencurigakan?



Minyak angsa yang disapu pada dada anda mencegah daripada terkena jangkitan...

- Tidak Benar: Dan anda mungkin tidak akan dibawa ke perjalanan seterusnya.

Minyak ikan kod mencegah daripada terkena selesema...

- Tidak Benar: Mengambil Vitamin C dan tidak keluar sewaktu hujan juga tidak akan mencegahnya.

Berjabat tangan boleh menyebarkan jangkitan selesema...

- Benar: Berita buruk untuk ahli-ahli politik.

Jika anda berasa kurang sihat atau demam, layari laman undertheweather.ie dan pelajari cara untuk mengurus penyakit harian secara yakin.

Kanser Kulit

Langit merah pada waktu pagi...

Lihat benda kuning besar yang tergantung di langit? Ia bukan selalunya kawan baik anda.

- Kanser kulit adalah kanser yang paling biasa berlaku di Ireland dan kebiasaan berlaku dalam kalangan lelaki yang bekerja di luar.
- Risiko anda sebagai lelaki untuk menghidap kanser kulit adalah satu dalam lapan.
- Biar pun pada hari mendung sebanyak 90% daripada sinaran ultra.
- Sesetengah jersi bola sepak yang sangat nipis boleh mengakibatkan pancaran matahari menembusi lapisan pakaian anda.
- Kerosakan kulit kekal walaupun selaran matahari anda sudah sembuh. Ia akan terkumpul di bawah lapisan di bawah kulit anda dan akan kembali menghantui anda pada masa hadapan.
- Semua risiko berpunca daripada sinaran matahari.

Biasanya terdapat dua jenis kanser kulit:

Bukan melanoma (paling biasa)

Berwaspada dengan:

- Ketumbuhan atau kesakitan yang tidak sembuh dalam masa empat minggu.
- Suatu tompok atau kesakitan yang terasa gatal, sakit, bernanah atau berdarah.
- Kerap berlaku ulser kulit yang tidak dapat dipastikan puncanya.

Biasanya kerap didapati di bahagian dahi, hujung dagu, hidung atau telinga, tangan dan lengan, mana-mana bahagian terdedah.

Melanoma malignan

Jenis kanser kulit paling serius.

Walaupun jarang berlaku, tapi kadarnya semakin meningkat. Ia biasanya berbentuk tahi lalat yang berubah-ubah atau tompok pada kulit.

Waspada untuk:

- Saiz: besar daripada pemadam hujung pensel (lebih daripada 6mm/diameter suku inci).
- Jenis warna: keperangan, coklat gelap dan kadang-kadang merah, biru atau putih.
- Bentuk: kasar atau bersisik dan berbeza bentuk antara satu sama lain.
- Kegatalan.
- Berdarah.



Titik tindakan

- Sentiasa perhatikan tahi lalat anda dan berwaspada jika berlaku sebarang perubahan.
- Biasanya perubahan pada kulit tidak berbahaya namun kerap lakukan pemeriksaan dengan doktor anda.

Petua-petua Bijak Menghindari Matahari

- Cari tempat teduh.
- Memakai pakaian yang diperbuat dari kain ditenun rapat.
- Memakai topi. Sebaik-baiknya topi besar (menutup bahagian telinga, leher dan hidung)!
- Memakai kaca mata hitam untuk melindungi mata anda.
- Jangan terkena selaran matahari. Gunakan krim pelindung sinaran matahari (SPF 30 lebih tinggi).



Telinga, mata dan mulut

Ulang semula, Sam

Sebelum anda sempat bertanya: “Maaf, ulang lagi?” Mungkin tambang kapal keluli yang sedang mengangkat 2 tan ikan di salah satu hujungnya sudah pun menimpa kaki kiri anda pada hujungnya yang satu lagi. Pendengaran yang kurang baik menjejaskan prestasi setiap orang terutamanya bagi seorang nelayan.

Menangkap ikan secara komersial adalah sangat bising. Lebih-lebih lagi, kebanyakan masa keadaan sangat bising, telinga anda kurang masa untuk rehat. Dan secara perlahan-lahan, daya pendengaran anda akan berkurangan. Semakin lama semakin anda akan meminta ayat atau perbualan dengan orang lain diulang semula. Daya pendengaran juga berkurangan mengikut umur: lebih 40% warga Ireland berumur 50 tahun mempunyai masalah pendengaran.

Titik tindakan

- Memakai pelindung telinga dengan sewajarnya.
- Jika keadaan bunyi bising tidak dapat dielakkan, pastikan untuk merehatkan telinga selepas habis kerja.
- Berjumpa dengan doktor perubatan jika daya pendengaran anda menjadi semakin teruk.

‘Specsavers’ dan ‘Hidden Hearing’ menawarkan ujian-ujian pendengaran secara percuma – pertimbangkan untuk menghubungi specsavers.ie dan hiddenhearing.ie.

Rongga telinga tersumbat?

Tahi telinga merupakan salah satu punca kurang upaya pendengaran, terutama sekali apabila air terperangkap di dalamnya.

Jumpa doktor anda.

Jangan masukkan apa-apa ke dalam telinga anda. Wayar fuis, batang mancis, paku enam inci – semua benda ini memudaratkan.

Alat-alat bantuan mendengar juga menjadi semakin kecil dan canggih. Ia boleh membezakan di antara ayat dan bunyi jadi anda akan mendengar 'itik!!' dan bukannya bunyi 'kuek,kuek'. Kebanyakannya adalah kalis air tapi anda memerlukan peralatan khas untuk kalis air laut.

Jika anda menggunakan alat bantuan mendengar, pastikan anda membawa bateri tambahan. Anda juga perlu memakainya ketika tidur untuk mendengar jika berlaku sebarang kecemasan pada waktu malam!

Mata

Kebanyakan ikan mempunyai mata pada setiap sisi kepala mereka. Ini bermaksud ia boleh melihat pada dua arah dalam masa yang sama. Walaupun demikian ikan tetap ditangkap dengan pukut yang besar. Mata manusia hanya boleh melihat ke depan, dan kadang-kadang kita menginginkan kita mempunyai penglihatan di belakang. Ia berguna pada masa-masa tertentu! Penglihatan kurang baik boleh mengakibatkan kemalangan. Kecederaan mata adalah punca utama penglihatan kurang baik atau pun kehilangan penglihatan.

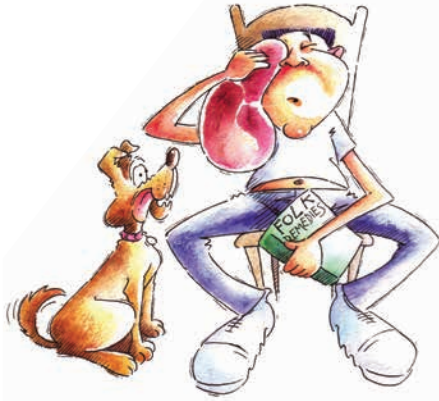
Kecederaan mata

Permukaan mata adalah terdedah kepada kerosakan akibat benda-benda asing atau oleh bahan-bahan yang menjengkelkan. Gunakan kaca mata pelindung, gogal atau perisai muka dengan sewajarnya. Membilas dengan segera menggunakan air yang banyak selalunya dapat mencuci keluar benda asing dan melegakan perengsa teruk. Benda asing juga boleh dikeluarkan secara langsung (lihat 'Panduan Perubatan Nakhoda Kapal' (The Ship Captain's Medical Guide), 'Bantuan Kecemasan Asas' (Guide to Basic First Aid) BIM atau 'Manual Bantuan Kecemasan' (First Aid Manual) Irish Red Cross).

Mata sangat tahan. Hentakan dari objek rata seperti buku lali jarang sekali mengakibatkan kecederaan pada mata. Walau bagaimanapun ia akan mengakibatkan keretakan pada tulang di sekeliling mata. Benda-benda yang tajam pula adalah sebaliknya. Serpihan besi dari hentakan tukul yang bergerak dengan kelajuan bunyi dan boleh menembusi bahagian depan mata hingga ke belakang, yang merosakkan bahagian retina yang sensitif. Ini boleh mengakibatkan kerosakan pada kedua-dua mata walau pun satu mata sahaja yang tercedera.

Titik tindakan

- Pakai alat pelindung yang sesuai apabila mengendalikan peralatan.
- Rujuk 'Panduan perubatan Nakhoda Kapal' (The Ship Captain's Medical Guide), 'Bantuan Kecemasan Asas' (Guide to Basic First Aid) BIM atau 'Manual Bantuan Kecemasan' (First Aid Manual) Irish Red Cross untuk nasihat bantuan kecemasan selepas mengalami kecederaan mata.



Penglihatan kabur

Bukan kemalangan sahaja yang mengakibatkan kurang daya penglihatan.

Jangkitan

Jangkitan mata sering kali berlaku dan boleh menyebabkan kemerahan, kesakitan, kegatalan dan kabur sekali-sekala disebabkan nanah yang meleleh. Konjungtivitis (jangkitan pada permukaan mata) adalah berjangkit, jadi gunakan tuala anda sendiri. Minta ahli farmasi untuk titisan mata atau krim sapu antibiotik.

Glaukoma

Berpunca dari tekanan yang terbina dalam mata. Ia boleh diwarisi jadi lakukan pemeriksaan dengan doktor mata sebelum anda terkena. Sesetengah bentuk glaukoma boleh menyebabkan kesakitan teruk dan silau terhadap cahaya. Rawatan segera diperlukan untuk mengelakkan anda menjadi buta.

Kemerosotan penglihatan

Semakin kita menjadi tua, mata kita akan mengalami masalah. Sesetengah orang akan mengalami rabun dekat dan ada yang rabun jauh. Untuk sesetengah orang, perkara ini akan berlaku sepanjang kehidupan mereka. Ini boleh diperbetulkan dengan memakai kaca mata atau kanta lekap. Jumpa doktor mata sekiranya anda mengalami masalah ini. Ini penting kerana penglihatan bermasalah akan menyebabkan anda tidak layak untuk kerja yang melibatkan penglihatan. Penyakit katarak merupakan salah satu punca penglihatan terjejas dan ia menjadi semakin teruk semakin kita meningkat umur. Doktor mata boleh memberi saranan mengenai rawatannya.

Perihal mulut

Kaum lelaki kurang berjumpa dengan doktor gigi berbanding kaum wanita. Mereka sukar untuk mencari masa berjumpa dengan doktor gigi dan bukannya suatu perkara utama anda ingin lakukan sewaktu berada di darat. Walau bagaimanapun, masalah yang boleh terjadi dalam mulut anda boleh dicegah. Membuat pemeriksaan boleh mengelakkan kesakitan dan juga daripada pencabutan yang tidak diperlukan.

Kerosakan gigi dan penyakit gusi

Makanan dan minuman manis menggalakan pembiakan bakteria plak yang hidup secara semula jadi di dalam mulut. Bakteria menghasilkan asid yang kemudiannya akan menyerang enamel gigi yang akan menyebabkan kerosakan gigi. Bakteria juga menyerang bahagian gusi yang boleh menyebabkan penyakit gusi. Kebanyakan warga tua kehilangan gigi disebabkan penyakit gusi. Merokok juga menyebabkan penyakit gusi. Semua ini boleh dicegah dengan mudah:

Titik tindakan

- Berus gigi **dan gusi** setiap pagi dan petang menggunakan ubat gigi flourida. Dan meludahnya keluar tapi jangan kumur untuk membolehkan flourida bekerja.
- Makan makanan dan minuman manis pada waktu makan sahaja. Pilih makanan ringan yang lebih sihat di antara waktu makan seperti sayur-sayuran dan buah-buahan.
- Jumpa doktor gigi sekurang-kurangnya sekali setahun.

Kanser mulut

Kaum lelaki lebih mudah mendapat kanser mulut, bibir atau tekak berbanding kaum wanita. Kebanyakan daripada kanser ini adalah disebabkan merokok (atau mengunyah tembakau) dan meminum minuman keras berlebihan.

- Berhati-hati dengan tompok putih atau merah, ulser atau bengkak (yang mungkin tidak sakit), yang tidak hilang selepas dua minggu.
- Diagnosis awal adalah kritikal – berjumpa dengan doktor perubatan atau doktor gigi anda dengan segera.

Penyakit otak

Tekanan

Kehidupan tanpa tekanan adalah tidak mungkin, dan tekanan dalam jumlah yang sedikit adalah baik untuk anda, tetapi tekanan yang berlebihan akan memudaratkan anda. Ini boleh membahayakan kesihatan anda dan juga memberi kesan negatif pada orang di sekeliling anda. Berada di laut akan menyebabkan tekanan yang disebabkan kerja berat yang berulang, penat lelah, cuaca yang buruk, ruangan sempit dan persekitaran bahaya serta berjauhan dengan orang tersayang.

Tanda-tanda tekanan

Walau pun semua kita akan mengalami tekanan, penerimaan tekanan oleh setiap manusia adalah berbeza sebelum tekanan ini menjejaskan kehidupan mereka. Berwaspadalah dengan tanda-tanda tekanan pada diri anda dan orang lain termasuk:

- Makan berlebihan atau kurang daripada biasa.
- Angin kurang baik, cepat marah atau langsung tidak peduli.
- Tidak dapat menumpukan perhatian.
- Berasa tegang.
- Rasa tidak berguna.
- Rasa bimbang atau gugup.
- Tidak dapat tidur dengan lena.
- Mudah letih atau pelupa.



Sebahagian daripada masalah tersebut adalah tidak menyedari tanda-tanda tekanan pada diri sendiri. Selain itu, kita terlalu berharap dengan keupayaan diri sendiri. Penting untuk diingati bahawa tekanan **bukan** tanda yang menunjukkan anda lemah. Mengenal pasti tanda-tanda tekanan dan mengambil tindakan sewajarnya boleh membuat anda dan orang-orang di sekeliling anda sihat dan selamat.

Risau tentang kewangan

Pendapatan seseorang nelayan tidak menentu dan akan menyebabkan perbelanjaan menjadi sukar. Masalah kewangan merupakan salah satu punca utama tekanan dan keretakan sesebuah rumah tangga tetapi anda boleh meminta nasihat dan pertolongan mengurus kewangan anda dengan menelefon MABS, Servis Nasihat Kewangan dan Perbelanjaan (Money Advice and Budgeting Service) di 0761 07 2000 dari Isnin hingga Jumaat 9 pagi hingga 8 petang. Anda juga boleh terus melawat ke salah satu daripada 60 pejabat MABS di Ireland. Cari pejabat MABS tempatan anda melalui mabs.ie.

Kenapa perlu ambil peduli?

Tekanan boleh menyebabkan kebimbangan, kemurungan dan gejala fizikal seperti:

- sakit belakang
- ketakcernaan
- sindrom rensa usus (IBS)
- migrain
- sakit kepala akibat ketegangan.

Terdapat beberapa perkara yang anda dapat lakukan untuk memperbaiki keadaan mental dan fizikal anda:

1. Rehat sekejap

Keadaan akan menjadi sukar jika anda berasa tertekan, oleh itu ia sangat penting untuk mengambil masa berehat sekejap.

Pembetulan segera

Walau untuk beberapa ketika, berehat sekejap memberi anda ruang yang diperlukan untuk bersedia menyelesaikan masalah tersebut.



Jangka masa panjang

Kalau boleh, rancang (dan seboleh-bolehnya ambil) percutian tanpa gangguan sekali setahun.

2. Bertenang/santai

Ambil masa untuk tidur dengan secukupnya dapat menenangkan minda anda dan menghadapi tekanan.

Pembetulan Segera

Kaedah menenangkan diri yang mudah seperti menarik nafas panjang adalah cara yang berkesan untuk membantu menghadapi tekanan.

Jangka masa panjang

Cuba untuk mengambil masa tidur dengan secukupnya apabila anda kembali ke darat. Elakkan daripada mengambil ubat tidur kerana ia boleh mengakibatkan ketagihan dan boleh menyebabkan keadaan yang lebih teruk.

3. Buangkan tabiat buruk

Elakkan daripada merokok, makanan ringan dan meminum minuman keras! Ini tidak akan membantu mengurangkan tahap tekanan anda. Kurangkan minuman yang mempunyai kandungan kafein yang tinggi kerana kafein boleh menyebabkan anda berasa cemas.

Pembetulan Segera

Minum banyak air. Ini membantu anda menumpu perhatian dan mencegah anda daripada mengalami sakit kepala akibat tekanan.

Jangka masa panjang

Memperbaiki pemakanan anda dapat membantu badan anda menghadapi tekanan. Penting untuk makan makanan yang seimbang. Berbual pada waktu masa makan kerana ia merupakan masa untuk santai dan makan.

4. Luahkan perasaan anda

Berbicara tentang perkara-perkara yang membuatkan anda tertekan boleh menolong anda melihatnya secara berbeza.

Berbicara dengan rakan-rakan atau keluarga anda

Berhadapan dengan tekanan seorang diri bukanlah perkara yang wajar. Berbicara dengan seseorang dapat menolong anda menghadapi tekanan dan keluarga atau rakan-rakan juga boleh menolong anda.

Berbicara dengan seorang pakar kesihatan

Anda boleh berbicara dengan doktor perubatan atau jururawat untuk meminta saranan atau sokongan atau hubungi Aware.ie - 1800 48 48 48.

Perkhidmatan lain

Jika anda memerlukan 'telinga sulit' untuk membuat luahan perasaan, anda boleh menghubungi:

- The Mission to Seafarers Ireland di Seafarers' Centre di talian 01 836 6672, bercakap dengan Revd Willie Black di sambungan 086 150 3747 atau Stella Maris Fr Bill Ryan di sambungan 01 874 9061.
- LAST Lost At Sea Tragedies (Tragedi Hilang di Laut) bertujuan untuk membantu dan mengajar Irish Fishing Industry (Industri Menangkap Ikan Ireland) dalam mencegah dan menangani malapetaka masa depan disamping memberi sokongan dan panduan kepada keluarga-keluarga nelayan yang hilang ketika berlaku kemalangan menangkap ikan. Bercakap dengan Caitlin di talian 085 246 9164 atau Trudy di talian 087 122 5636.
- Mana-mana Fishermen's Missions di UK menyediakan perkhidmatan kebajikan dan sokongan untuk para nelayan dan keluarga mereka di UK dan Ireland. Anda boleh mendapat semua nombor hubungan mereka di belakang buku panduan ini.

Tenggelam ke dasar: kemurungan

Semua orang akan mengalami perasaan lemah semangat dan tidak bermaya tetapi ini berbeza dengan perasaan kemurungan sebenar di mana tiada perkara dapat melegakan perasaan anda. Adalah sukar untuk orang lain menyedari apa yang anda sedang alami. Kebanyakan mereka tidak akan memperdulikan anda atau memberi cadangan yang membantu seperti berkata 'tenangkan diri anda' atau 'berhenti berfikir mengenainya' seolah-olah anda yang bersalah. Lebih teruk lagi, anda mungkin akan berfikir sedemikian juga.

Kemurungan melanda dalam dua bentuk:

“Keadaan yang teruk untuk kehilangan kerja saya. Saya berasa murung”.

- Anda bertindak balas terhadap berita buruk tetapi pekerjaan baharu menghentikan perasaan sedih tersebut. Ini adalah perasaan biasa.

“Baru memenangi dua puluh ribu dalam Loteri, kenapa saya harus bersedih?”

- Kemurungan sebenar tidak akan melegakan perasaan anda walaupun keadaan berlangsung baik. Ini memerlukan bantuan dari doktor. Rawatan moden betul-betul berkesan.

Amaran cuaca teruk

Berasa seolah-olah hidup tidak berbaloi? Pernah terfikir untuk ‘menamatkan semuanya’? Berjumpa dengan doktor am anda, menelefon Samaritans (di talian 116 123, 24 jam, 7 hari seminggu), atau hubungi Pieta House (di talian 1800 247 247) untuk sumber bantuan lain.

Minuman keras dan perahu

Anda tentu pernah mendengarnya sebelum ini. Booze is Bad, The Evil Brew (Arak Membahayakan, Alkohol itu Jahat), tapi jom kita perhatikannya.

Meminum minuman keras dengan rakan-rakan anda, selepas makan atau menonton TV adalah sebahagian daripada hidupan harian kebanyakan orang. Setakat ini, tiada masalah. Hanya apabila minuman keras tersebut menimbulkan masalah maka keadaan boleh bertukar menjadi buruk.

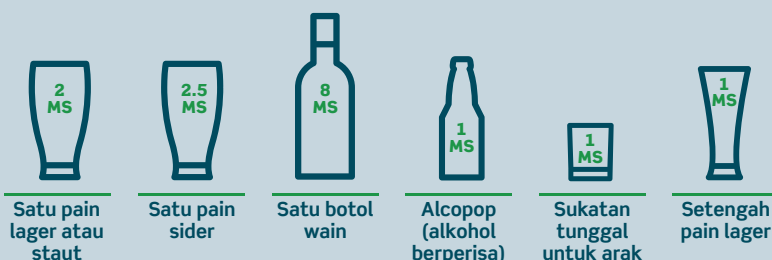
Jika anda biasa minum minuman keras lebih daripada 24 gelas seminggu, anda mungkin sudah mengalami perkara seperti merasa penat atau murung, berat badan meningkat, hilangan ingatan, tidur tidak nyenyak dan masalah seksual. Anda mungkin mengalami tekanan darah tinggi. Jika anda mabuk atau mabuk-mabuk lalat di laut, anda berpotensi menjadi risiko kepada semua orang di atas kapal.

Sesetengah orang kuat bertengkar setelah minum minuman keras dengan banyak, walau pun mereka belum mabuk. Adakah ini yang diperlukan di atas kapal kecil dan keadaan cuaca berubah menjadi buruk.

Senang untuk dikatakan tetapi apa itu ‘minum minuman keras berlebihan’ dan bagaimana anda mengurangkan risiko mengalami masalah sedemikian? Mengurangkan risiko bermaksud tidak meminum lebih daripada 17 gelas minuman keras seminggu untuk kaum lelaki. Jika anda minum dalam jumlah ini sahaja, mengikut keadaan, anda akan mencegah kemudaratan terhadap kesihatan anda.

Jadi berapa banyak kadar minuman keras yang anda minum?

Ia mungkin mengelirukan untuk menentukan jumlah minuman keras yang anda minum kerana setiap gelas adalah sangat berbeza. Di Ireland segelas minuman keras biasanya mengandungi 10 gram alkohol tulen. Di UK, alkohol disukat dalam unit. Satu unit UK mengandungi 8 gram alkohol tulen. Walau pun sukatan dan nasihat adalah berbeza, yang paling penting adalah “sedikit adalah lebih baik”.



Untuk maklumat lanjut layari askaboutalcohol.ie

Fakta Mencurigakan?

Satu pain bir dikeluarkan dari tubuh setiap jam...

- Tidak Benar: Seperti kekuatan bir, tubuh manusia sangat berbeza apabila ia mengenai mengeluarkan alkohol. Ia mengambil masa yang lebih lama apabila kandungan alkohol meningkat akibat minum lebih banyak minuman keras.

Esok ialah hari yang baharu...

- Tidak Benar: Alkohol di dalam kandungannya memberi banyak kesan berpanjangan. Anda mungkin masih melebihi had walaupun sudah tidur selama 8 jam. Lebih teruk lagi, pertimbangan juga akan terjejas. Suatu kombinasi yang buruk apabila mengendalikan jentera berat.



Petua minum arak

- Minum banyak air, pada waktu siang dan semasa minum alkohol. Cuba bir tanpa alkohol sewaktu minum minuman keras, anda mungkin tidak akan merasai perbezaanya!
- Rasa atau kekuatannya? Mengubah kekuatan bir tidak bermaksud rasanya telah hilang.
- Cuba untuk tidak minum alkohol selama dua hari seminggu.



Dadah rekreasi

Terdapat banyak jenis dadah rekreasi, masing-masing dengan fakta, isu dan risiko, yang terlalu banyak untuk ditulis di dalam buku panduan ini. Untuk maklumat telus dan sulit daripada pakar-pakar yang ramah mesra sila hubungi Health Service Executive's (HSE) talian bantuan kebangsaan di talian 1800 459 459, atau layari drugs.ie

Talian dibuka dari Isnin hingga Jumaat jam 9 pagi hingga 5.30 petang. Telefon dan halaman web tersebut juga menyediakan maklumat sulit dan bantuan sokongan kepada mereka yang risau tentang rakan atau ahli keluarga mereka.

Apa saja yang mengagui pertimbangan atau penumpuan anda akan membahayakan kapal, anak kapal dan diri anda. Kesannya akan menjejaskan anda walaupun keseronokan sudah hilang.

Cergas untuk apa saja

Kembali ke asas

Kecederaan leher dan belakang sering berlaku disebabkan oleh keadaan yang dikaitkan dengan kegiatan kerja di laut:

- Selalu berada dalam kedudukan yang tetap, terutama sekali ketika berlayar atau memasang pukut untuk kapal kecil.
- Pergerakan membongkok dan berpusing berulang kali ketika mengendalikan peralatan dan ikan.
- Bekerja dalam kedudukan yang tidak betul yang mengikut bentuk arah geladak atau sudut penglihatan.

Terdapat beberapa bentuk senaman yang boleh dilakukan oleh anak kapal untuk mengatasi masalah ini:

- Dalam kedudukan berdiri, letak kedua-dua tangan anda pada pinggang, dan lengkumkan badan anda ke belakang sejauh yang anda boleh. Lakukan sebanyak 10 kali.
- Jika ada ruang, baring menghadap ke bawah dan buat pergerakan yang sama, menggunakan tangan anda untuk mengangkat bahu anda dari atas lantai.
- Berdiri membelakangi dinding dan cuba letakkan kepala anda ke dinding. Kemudian lihat jika anda boleh meluruskan bahagian belakang leher anda juga.

Jika anda selalu berdiri pada cerun yang mendatar (contohnya, di meja pemotong), cuba untuk bertukar tempat setiap kali tangkapan diangkat, atau menggerakkan pinggang anda ke arah bertentangan untuk mengimbangi kecerunan setiap kali kerja pembersihan dilakukan.

Buku Panduan Pengendalian

Kod-kod di dalam buku panduan pengendalian sukar untuk diikuti ketika di laut. Buku panduan pengendalian selalu menyatakan: angkat di antara dua orang pada permukaan yang rata, stabil, tidak licin.

Jika boleh, guna teknik pengendalian yang selamat, angkat mengikut tahap kebolehan anda. Walau bagaimanapun, perkara yang paling kecil atau paling remeh selalunya akan mengakibatkan masalah yang besar.

Apa yang anda lakukan sebelum mengangkat selalunya menjadi faktor kecederaan, misalnya, membongkok atau duduk dalam jangka masa panjang. Jadi sebelum anda mengangkat, lakukan senaman melengkungkan belakang badan untuk memberi renggangan pada bahagian belakang anda.



Tergelincir, tersandung dan terjatuh

Faktor-faktor risiko umumnya jelas: tangga, ruang terkurung, peralatan, air, lendir ikan dan kegelapan.

Selepas rawatan awal pertama, ingat RICE: Berehat (Rest), Ais (Ice), Kompres (Compression), Menaikkan (Elevation). Berjumpa dengan ahli fisioterapi apabila anda tiba di darat mungkin akan membuat anda mudah bergerak dan menghilangkan rasa sakit lebih cepat.

Kedudukan-kedudukan tidur

‘Tempat tidur’ mungkin hanya pada suatu jaringan atau di atas dek. Mereka yang mempunyai kemewahan tempat tidur mempunyai peluang lebih baik untuk tidur beberapa jam. Selalunya ruang tempat tidur tersebut adalah lebih kecil berbanding katil di rumah. Di mana sahaja anda tidur, sebelum anda menuju ke dek semula, renggangkan badan anda dengan tangan anda di pinggul anda dan bengkokkan badan ke arah belakang beberapa kali.

Titik tindakan

- Cuba mengurangkan tekanan pada tulang belakang anda semasa berbaring. Ia boleh membantu anda untuk berbaring ke sisi dengan kaki anda sedikit bengkok dan dengan bantal di antaranya.
- Kekejangan dan ketegangan bertindak balas dengan urutan belakang yang lembut.

- Bergolek atau berdiri dan berjalan kaki untuk beberapa langkah.
- Ubat-ubatan anti-radang bukan steroid (NSAID) dan ubat penahan sakit (contohnya, ibuprofen dan paracetamol) benar-benar dapat membantu, tetapi periksa arahan pada pakatnya.
- Tuala hangat dan kompres sejuk membantu melegakan otot.

Fakta mencurigakan?

Fisio belakang tidak ada manfaatnya...

- Tidak Benar: Sama sekali tidak, fisioterapi awal selepas kecederaan belakang dapat membuat anda kembali bekerja dengan lebih cepat, agar anda tidak terlepas perjalanan seterusnya.

Adakah anda tahu?

- Sekiranya anda sedang mencari ahli fisioterapi tempatan yang baik, anda akan mendapatinya di halaman web Irish Society of Chartered Physiotherapists di iscp.ie



Pinggang menggeleber?

Sukatan skala adalah penting

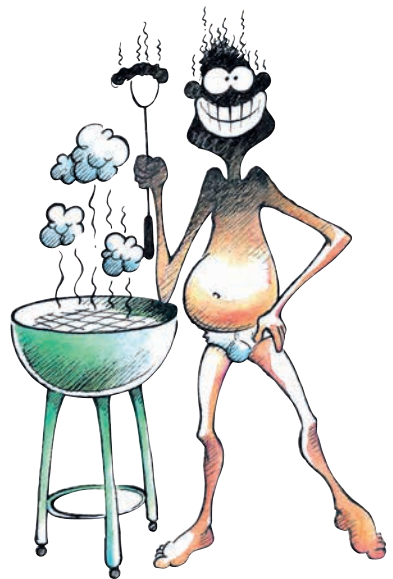
Makan makanan yang seimbang dapat meningkatkan kesihatan anda secara serius dengan:

- Menjaga berat badan anda.
- Menurunkan kolesterol darah anda.
- Mencegah tekanan darah tinggi.

Semua ini mengurangkan risiko anda mendapat penyakit jantung, yang merupakan pembunuh utama, serta penyakit kencing manis dan kanser.

Pemakanan yang sihat terdiri daripada makanan daripada 5 kumpulan yang berbeza:

- Buah-buahan dan sayur-sayuran (5 jenis sehari!).



- Makanan berkanji - roti, beras, bijirin, kentang.
- Protein - daging, ikan, telur, kacang.
- Susu dan tenusu.
- Makanan berlemak dan manis.

4 Tips Utama untuk diet yang sihat

- Semua makanan anda harus terdiri daripada makanan berkanji dan buah-buahan dan sayur-sayuran.
- Makan lebih banyak ikan - sekurang-kurangnya satu bahagian ikan berminyak seminggu.
- Kurangkan gula dan lemak tepu (didapati dalam makanan seperti mentega, keju, susu penuh dan daging merah).
- Cuba kurangkan pengambilan garam - tidak lebih daripada satu sudu teh (6 gram) sehari.

Fakta tentang kegemukan yang mencurigakan?



Nelayan gemuk akan terapung...

- Mungkin, tetapi adalah tidak mungkin apabila anak kapal lain cuba menjadikannya sebagai bantuan apungan.

Fakta-fakta tentang lemak

Tahukah anda:

- Orang yang mempunyai berat badan berlebihan yang serius adalah 33% lebih mungkin akan mati akibat kanser daripada mereka yang mempunyai berat badan yang sihat?
- Lebih separuh daripada semua orang dewasa yang berumur di atas 45 di Ireland mempunyai tekanan darah tinggi?
- Seseorang yang mempunyai berat berlebihan sebanyak 12 kg (kira-kira dua batu) adalah dua kali ganda lebih mungkin boleh terkena serangan jantung?
- Setiap tahun, 30,000 kematian dikaitkan secara langsung dengan obesiti, dan setiap 17.5 minit seseorang akan mati akibat penyakit yang berkaitan obesiti?

Garam dan tekanan darah

Pengambilan garam berlebih (lebih daripada 6 gram atau satu sudu sehari) adalah buruk untuk kesihatan anda. Ini kerana ia boleh meningkatkan tekanan darah anda. Mempunyai tekanan darah tinggi akan memberi anda 3 kali ganda kemungkinan untuk mendapat penyakit jantung dan strok. Adakah anda tahu bahawa 75% garam yang kita ambil sudah ada di dalam makanan yang kita beli? Tetapi jika anda tahu apa yang perlu dicari, anda boleh mula memilih makanan yang lebih rendah garam.

Petua untuk mengurangkan pengambilan garam anda

- Makan makanan yang dimasak di rumah dan bukannya siap sedia.
- Jangan tambah garam semasa memasak - sebaliknya guna herba, bawang putih dan rempah-ratus - atau semasa makan di meja.
- Makan makanan salai dan daging yang diproses seperti ham dan bakon secara sederhana.
- Periksa label pada makanan yang dibeli - lihat berapa banyak garam terkandung di dalam makanan setiap 100g.

Buah-buahan dan sayur-sayuran

Kecuali anda sudah bertahun-tahun memencilkan diri, anda pasti tahu bahawa memakan buah-buahan dan sayur-sayuran adalah baik untuk kesihatan anda. Tetapkan untuk makan sekurang-kurangnya lima bahagian sehari. Ini boleh termasuk yang masih segar, beku dan dalam tin, dan ambil kira bahawa buah jus dan buah kering boleh dikira sebagai satu bahagian sehari juga.

Merokok

Ikan Herring akan bertahan lama apabila disalai, namun paru-paru nelayan tidak.

Fakta mencurigakan?



Bahaya akibat merokok diperbesar-besarkan...

- Tidak Benar: Merokok merosakkan hampir setiap organ di dalam badan.
- Ia adalah penyebab utama bronkitis, emfisema, penyakit jantung, kanser paru-paru dan kanser di organ lain.
- Satu daripada dua perokok jangka panjang akan mati awal akibat merokok - sesetengah daripada mereka di peringkat usia pertengahan.
- Merokok juga dikaitkan dengan masalah ereksi.

Fatalisme nelayan

“Saya telah merokok selama bertahun-tahun, tiada ertinya untuk berhenti sekarang. Kerosakan sudah dilakukan.”

Kenyataan ini jauh daripada kebenaran yang anda boleh bayangkan. Sebaik sahaja anda berhenti merokok, tubuh anda akan mula sembuh dalam masa 20 minit, mula memperbaiki kerosakan yang diakibatkan oleh bertahun-tahun merokok.

- Selepas 20 minit tekanan darah dan nadi akan kembali normal.
- Selepas lapan jam, paras oksigen darah anda akan kembali normal dan risiko anda terkena serangan jantung akan turun.



- Selepas 24 jam karbon monoksida akan meninggalkan badan anda. Paru-paru anda akan mula membersihkan benda asing yang berkaitan dengan asap.
- Selepas 48 jam badan anda akan bebas nikotin, dan deria rasa dan bau anda akan bertambah baik.
- Selepas 72 jam anda akan bernafas lebih mudah dan anda akan lebih bertenaga.
- Selepas dua hingga 12 minggu peredaran anda akan bertambah baik, dan akan lebih mudah untuk anda berjalan dan bersenam.
- Selepas tiga hingga sembilan bulan pernafasan anda akan bertambah baik. Anda boleh mengucapkan selamat tinggal kepada batuk, sesak nafas dan mendesah.
- Selepas lima tahun tidak merokok, risiko serangan jantung akan berkurang.
- Selepas 10 tahun tidak merokok, risiko kanser paru-paru jatuh kepada separuh daripada seorang perokok.

Bersedia untuk berhenti merokok adalah mengenai menjadi praktikal dan mempunyai rancangan. Beribu-ribu orang berhenti merokok dengan baik setiap hari, dan anda juga boleh. Jika anda dan semua rakan-rakan sekerja anda berputus asa, pada masa yang sama anda boleh menyokong satu sama lain.

Titik tindakan

- Hubungi Quitline di 1800 201 203, sebuah perkhidmatan percuma di mana pakar-pakar terlatih menunggu untuk membantu anda. Anda boleh bercakap dengan seseorang penasihat, berkongsi pengalaman anda sebagai sebahagian daripada sebuah kumpulan atau mendaftar Pelan Berhenti (Quit Plan) di quit.ie. Anda mungkin mempunyai dua kali ganda peluang untuk berjaya berhenti dengan perkhidmatan percuma Quit yang sudah terbukti.
- Gunakan produk gantian nikotin seperti tampalan, gula-gula getah dan alat sedut untuk mengatasi gejala dan keinginan anda. Ini memberi anda empat kali ganda peluang untuk berjaya!



Ia dalam pengawasan anda

Masalah kelenjar prostat

Prostat besar: Masalah besar?

Hanya kaum lelaki sahaja yang mempunyai kelenjar prostat. Ia berbentuk bulat dan bersaiz seperti sebiji bola golf. Ia berada di dalam pinggul, yang bersandar pada pangkal pundi kencing. Prostat mengelilingi uretra - tiub yang terletak dari pundi kencing anda di dalam zakar anda hingga ke luar (anda kencing melaluinya).

Bayangkan prostat sebagai sebuah sesendal getah tebal pada suatu tiub. Dalam kalangan kebanyakan lelaki, ia menjadi semakin besar dengan usia - ini dipanggil BPH (hipertropi prostatik benigna), yang sering menyebabkan masalah-masalah seperti:

- Keperluan kerap untuk kencing, terutamanya pada waktu malam.
- Bergegas ke tandas.
- Kesukaran untuk kencing.
- Mengambil masa yang lama di tempat kerja.
- Mempunyai aliran air kencing yang lemah.
- Mempunyai perasaan seolah-olah pundi kencing anda tidak dikosongkan dengan betul.
- Meleleh selepas anda selesai kencing.
- Rasa sakit atau rasa tidak selesa.





Fakta mencurigakan?

Prebet Godfrey dari kalangan Tentera bersama ayah mempunyai masalah dengan prostatnya...

- Benar: Begitu juga dengan Kapten Mainwaring dan sesetengah daripada yang lain (lebih daripada 90% lelaki atas umur 70 juga akan mengalaminya).

Prostat yang menjadi besar lebih cenderung untuk menjadi kanser...

- Tidak Benar: Tiada hubungan antara BPH dan kanser.

Yang dipanggil 'G spot' (Titik G) ada di prostat...

- Benar: Anehnya.

Kanser prostat

Jarang berlaku dalam kalangan lelaki di bawah umur 45 tahun, risiko kanser jahat ini semakin meningkat dengan usia yang semakin meningkat. Terdapat lebih daripada 3,000 kes baharu yang didiagnosis setiap tahun dan 500 kematian setiap tahun di Ireland. Risiko kaum lelaki yang mengalami kanser prostat adalah sama seperti wanita yang mempunyai kanser payudara. Tidak ramai yang tahu ini.

Lelaki yang mempunyai risiko tinggi termasuk:

- Lelaki berumur yang berasal dari Afrika atau Caribbean.
- Lelaki yang mempunyai saudara lelaki yang telah menghidap kanser prostat.
- Lelaki yang mengamalkan pemakanan lemak haiwan yang tinggi.

Jadi bagaimana anda tahu anda mempunyai kanser prostat? Soalan yang baik. Kebanyakan lelaki tidak akan menghidapinya sehinggalah ia menjadi lebih besar. Gejala-gejalanya termasuk prostat menjadi besar, yang boleh membingungkan. Jika ragu-ragu berjumpa dengan doktor.

Adakah sebarang pemeriksaan dilakukan?

Peningkatan paras protein dalam darah yang dipanggil Prostat Spesifik Antigen (PSA) boleh menunjukkan kanser yang semakin meningkat, tetapi ia bukan ujian yang pasti dan anda akan dirujuk kepada ahli urologi untuk kepastian.

Bolehkah saya mengelakkannya?

Selain daripada menghindari pemakanan lemak haiwan yang tinggi (dan sebaliknya mungkin makan lebih banyak tomato), tindakan terbaik adalah diagnosis awal, kerana kita masih tidak pasti apa yang menyebabkan kanser prostat.

Kanser usus besar

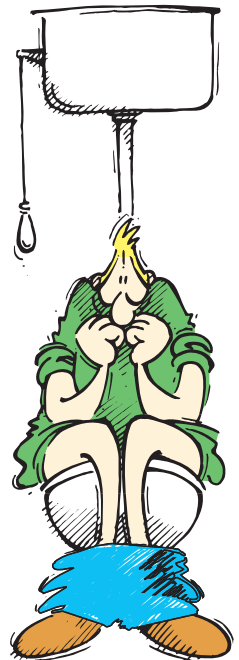
Kanser usus adalah penyakit usus besar (kolon) atau rektum. Kadang-kadang ia dipanggil kanser kolorektal atau kolon.

- Ini adalah penyebab utama kematian kanser kedua di Ireland.
- Pada tahun 2010 terdapat hampir 3,500 kes kanser usus baharu di Ireland dan lebih daripada 1,350 kematian.
- Sekitar satu dalam 20 orang akan mendapat kanser usus pada satu ketika dalam hidup mereka.

Penyebab-penyebab kanser usus

Penyebab pasti kanser usus masih sebuah misteri. Tetapi kita tahu beberapa perkara yang akan meningkatkan risiko anda:

- Makan banyak makanan yang diproses, berlemak dan gula.
- Tidak memakan buah-buahan dan sayur-sayuran yang mencukupi.
- Berat badan.
- Merokok.
- Tidak mendapat senaman yang cukup.
- Mempunyai ahli keluarga terdekat yang menghidap kanser usus.



Lebih baik secepat mungkin daripada kemudian

Mengamalkan ‘kesedaran usus’ adalah perkara paling utama. Ada masa usus tidak berfungsi secara baik tetapi terdapat beberapa tanda amaran yang anda tidak harus abaikan:

- Perubahan berterusan tabiat usus normal, seperti kerap ke tandas dan cirit-birit, terutamanya jika anda juga mengalami pendarahan di bahagian lubang dubur.
- Pendarahan di bahagian lubang dubur tanpa sebarang sebab.
- Benjolan di bahagian perut atau belakang anda dirasai oleh doktor anda.
- Kesakitan yang menjejaskan selera makan anda.
- Kekurangan zat besi yang tidak dapat dijelaskan.
- Kehilangan berat badan yang tidak dapat dijelaskan.
- Keletihan yang tidak dapat dijelaskan.

Jika anda mempunyai gejala-gejala ini selama empat minggu, anda harus berjumpa dengan doktor am anda.

Sebelum anda mencapai radio kapal-darat: **silalah ingat bahawa kebanyakan daripada gejala ini bukanlah kanser.**

Titik tindakan

- Jumpa doktor am anda jika anda mempunyai gejala-gejala di atas selama empat minggu - diagnosis awal meningkatkan peluang kelangsungan hidup anda secara mendadak.
- Mengambil bahagian di dalam program Pemeriksaan Usus Kebangsaan (National Bowel Screening) jika anda berusia enam puluhan (anda akan dihantar ujian dalam peti surat setiap dua tahun). Layari bowelscreen.ie

Kanser testis

Bagi warga lelaki muda, ia merupakan punca terbesar kematian akibat kanser bagi kaum lelaki berumur antara 18 dan 35 tahun.

Gejala-gejala kanser testis:

- Ketulan pada satu testis.
- Kesakitan dan rasa nyeri di dalam kedua-dua testis.

- Lelehan cecair (nanah atau cecair berbau) dari zakar.
- Darah di dalam sperma apabila ejakulasi.
- Pembentukan cecair di dalam kantung testis (skrotum).
- Perasaan menyeret berat di pangkal paha atau skrotum.
- Peningkatan saiz testis.
- Pembesaran payudara, dengan atau tanpa rasa nyeri.

Titik tindakan

- Lakukan pemeriksaan bulanan anda iaitu baring di dalam mandian hangat atau semasa mandi di bawah pancuran, kerana ini menjadikan kulit skrotum lebih lembut.
- Pegang skrotum di tapak tangan anda dan rasakan perbezaan di antara buah zakar. Anda mungkin akan merasakan bahawa satu daripadanya lebih besar dan berkedudukan lebih rendah suatu keadaan normal sama sekali.
- Periksalah setiap satunya, kemudian bandingkan dengan satu sama lain. Gunakan kedua-dua tangan dan gulungkan setiap testis di antara ibu jari dan telunjuk anda. Kedua-duanya sepatutnya licin, jadi periksa untuk sebarang benjolan atau pembengkakan. Ingatlah bahawa saluran yang membawa sperma kepada zakar, epididimis, biasanya terasa tidak rata. Ia terletak di bahagian atas dan belakang testis. Jangan mengabaikan benjolan tersebut, periksa dengan doktor anda.



Fakta mencurigakan?

Lebih elok apabila lebih kerap anda memeriksanya...

- Tidak Benar: Memeriksa terlalu kerap sebenarnya boleh menjadikannya lebih sukar untuk melihat apa-apa perbezaan.

Pasangan/Suami isteri biasanya boleh membuatnya secara lebih baik untuk anda...

- Betul: Serta lebih menyeronokkan.

Kesihatan seks

Disfungsi erektile (ED atau mati pucuk)

Masih terdapat kekeliruan antara disfungsi erektile (ED atau mati pucuk) dan ketidaksuburan. Seseorang lelaki boleh menghasilkan anak tanpa ereksi. Masalah dengan ereksi adalah perkara biasa. Sekurang-kurangnya satu daripada tujuh lelaki Ireland mempunyai beberapa jenis disfungsi erektile di beberapa peringkat dalam hidupnya.

Tambahan pula, sekitar satu daripada 20 lelaki mempunyai masalah disfungsi erektile yang kekal. Keengganan kebanyakan lelaki untuk membincangkan masalah ini tidak memperbaiki keadaan ini, walaupun pada hakikatnya hampir semuanya boleh diatasi dengan rawatan yang agak mudah.

Pada satu ketika, apa yang berlaku di antara telinga seseorang lelaki dianggap sebagai faktor utama ED. Sekarang kita tahu bahawa kurang daripada satu pertiga daripada semua kes adalah psikologi semata-mata, dan selalunya akan bertindak balas dengan baik kepada rawatan-rawatan bukan klinikal – seperti kaunseling seks.

Secara umumnya, jika anda mempunyai ereksi pada bila-bila masa selain daripada semasa hubungan intim maka anda mempunyai masalah psikologi dan bukannya fisiologi. Ereksi yang berjaya dilakukan semasa menonton program televisyen, video seks atau pengonanian sendiri adalah petanda baik untuk masa depan, walaupun ia bukanlah ujian yang memberi hasil 100 peratus.

Umur: bebas daripada kurungan atau kawalan

Sekiranya terdapat sesuatu yang boleh dipersalahkan untuk perkara-perkara yang dianggap tak senonoh yang berkaitan dengan tubuh manusia, terutamanya dari segi aktiviti seksual, ia sudah terlalu banyak kali dipersalahkan. Namun kita menyedari bahawa seks bukan sekadar untuk golongan muda dan menikmati seks boleh dilakukan secara berterusan. Peribahasa ‘tua-tua keladi’ (dirty old man) semakin kurang didengari kerana kita berkebolehan untuk hidup lebih lama dan warga tua mendominasi masyarakat kita.

Sesetengah ubat, seperti anti kemurungan dan tablet tekanan darah, telah diketahui adalah penyebab masalah ereksi. Minta saranan ahli farmasi anda. Anda mungkin boleh mengubahnya.

Alkohol adalah punca biasa. Jelas sekali, minum minuman keras mempunyai kesan segera tetapi penyalahgunaan alkohol kronik boleh membawa kepada masalah kekal dengan disfungsi erektel.

Tembakau mempunyai kesan jangka pendek segera tetapi mempunyai faktor jangka panjang yang lebih buruk. Anda tidak boleh menikmati ereksi apabila anda sudah mati.

Kencing manis boleh menyebabkan masalah kepada saraf kecil yang mempengaruhi keupayaan untuk mendapat ereksi dan cenderung tidak didiagnosis selama bertahun-tahun.

Cuba lakukan pemeriksaan

Pemeriksaan perubatan yang betul diperlukan untuk mencari sebarang punca sebab disfungsi erektel.

- Sejarah anda akan menjadi alat yang paling penting untuk diagnosis, tetapi pelbagai ujian terhadap tahap hormon biasanya dilakukan.
- Sesetengah penyakit yang diwarisi oleh keturunan, seperti kencing manis, tekanan darah tinggi atau kemurungan, juga boleh menjadi petunjuk penting untuk diagnosis.
- Butiran tentang tabiat minum (ketidakmampuan untuk tidak mendapat ereksi?), merokok, diet dan senaman juga adalah penting.

Pencegahan

Mengelakkan alkohol dan tembakau yang berlebihan adalah tindakan balas pertama yang jelas. Semak dengan doktor anda sama ada ubat yang anda ambil adalah sebahagian daripada masalah ini.

Jangkitan kelamin (STI)

Cara terbaik untuk mencegah jangkitan kelamin ialah dengan mengamalkan hubungan intim yang selamat. Gunakan kondom setiap kali anda melakukan hubungan intim (kecuali jika anda cuba memulakan keluarga, atau dalam perhubungan monogami), kerana STI boleh menjadi masalah yang serius.

Ia boleh menjejaskan anda pada sebarang umur, sama ada anda berorientasi normal atau homoseksual, dalam hubungan jangka panjang atau pasangan kasual. Gejala-gejalanya selalunya tidak timbul dengan segera, jadi anda mungkin telah dijangkiti baru-baru ini atau sejak dahulu lagi. Sekiranya anda telah mengadakan hubungan intim yang tidak selamat atau membuat anda berasa bimbang, anda boleh menjalankan pemeriksaan, dan rawatan sulit jika perlu, di klinik genitourinari (GUM) atau klinik STI.

Walaupun pelincir tambahan kadang-kadang diperlukan, jangan menggunakan pelincir berasaskan minyak seperti jeli petroleum atau minyak bayi bersama kondom, kerana ia akan merosakkan kondom (serta gincu juga!). Terdapat pelincir berasaskan air yang boleh didapati, tetapi jika anda tidak pasti, tanya seorang ahli farmasi - mereka tidak akan segan untuk memberi nasihat kepada anda.



Navigasi kesihatan

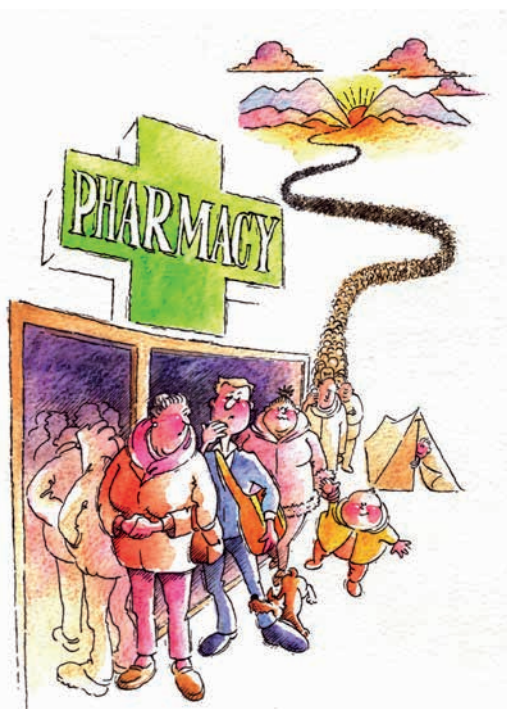
Mendapatkan perkhidmatan yang wajar di tempat yang betul

Berjumpa dengan seorang pakar kesihatan profesional mungkin sesuatu yang mencabar apabila anda kerap kali ke laut. Terdapat lebih banyak lagi cara untuk mendapatkan nasihat dan maklumat kesihatan, yang sebahagiannya akan tersedia di kawasan anda atau adalah lebih sesuai dengan anda berbanding yang lain.

Tidak pasti di mana hubungan perkhidmatan kesihatan terdekat anda? Guna Atlas Kesihatan HSE (HSE's Health Atlas) di www.hse.ie/eng/services/maps yang akan mencari doktor am, hospital atau ahli farmasi terdekat anda di mana sahaja di Ireland. Anda juga boleh menghubungi pasukan HSELive di www.hse.ie dan dapatkan bantuan menavigasi perkhidmatan mereka.

Ahli farmasi: lebih daripada sekadar botol biru

Ahli farmasi adalah ahli profesional yang berkelayakan tinggi yang menyediakan saranan mengenai penggunaan dan pemilihan ubat preskripsi dan ubat belian kaunter (OTC). Mereka boleh memberi saranan tentang cara menguruskan masalah-masalah kecil dan keadaan-keadaan yang biasa. Ini termasuk saranan gaya hidup tentang tabiat makan, senaman dan berhenti merokok, tetapi mereka juga akan memberitahu anda di mana anda boleh mendapat saranan lanjut.



Health Service Executive/Eksekutif Perkhidmatan Kesihatan (HSE)

Doktor Am atau Doktor Keluarga

Doktor am memberi perkhidmatan umum kepada para pesakit mereka mengenai semua masalah kesihatan, dan boleh merujuk para pesakit untuk berjumpa dengan pakar atau perunding hospital jika mereka memerlukan rawatan atau diagnosis lanjut. Waktu buka untuk pembedahan seseorang doktor am adalah berbeza tetapi kebanyakannya dibuka pada waktu yang ditetapkan pada hari-hari biasa. Menghubungi mereka di luar waktu lain akan menghubungkan anda dengan sistem luar waktu pejabat. Selalunya ia lebih baik untuk berjumpa doktor anda sendiri jika mungkin, kecuali jika masalah anda mustahak dan tidak boleh ditunggu, anda perlu membuat temu janji untuk berjumpa dengan doktor biasa anda. Jika anda memberitahu praktik tersebut bahawa anda adalah seorang nelayan, mereka lebih daripada sedia untuk memasukkan anda ke dalam salah satu jadual temu janji kecemasan mereka.



Mendapatkan yang terbaik daripada doktor anda

- Tulis gejala-gejala anda sebelum anda berjumpa dengan doktor anda. Sangat mudah untuk melupakan perkara-perkara yang paling penting semasa pemeriksaan.
- Doktor akan melihat petunjuk penting mengenai masalah dengan bertanya soalan seperti: Bilakah masalah itu bermula dan bagaimana rasanya? Adakah orang lain juga menderitainya? Adakah ini pernah berlaku sebelum ini? Apa yang anda telah lakukan sejauh ini? Adakah anda mengambil apa-apa ubat untuknya?
- Tanya soalan, dan jangan takut meminta doktor anda untuk memberikan lebih banyak maklumat atau menjelaskan sesuatu yang anda tidak faham. Meminta mereka menuliskannya untuk anda adalah suatu idea yang baik.
- Terus ke perkara utama - jika anda mempunyai ketulan atau benjolan nyatakannya serta-merta. Masa adalah terhad dan anda menghadapi bahaya sebenar apabila anda mendapatkan preskripsi untuk hidung yang sakit tetapi sebaliknya anda mungkin perlu menyelesaikan masalah yang lebih serius.
- Sediakan preskripsi anda dan tanya sama ada anda boleh membeli apa-apa ubat dari ahli kimia anda. Pastikan anda kenal apa tujuan setiap ubat. Sesetengah ubat mempunyai tindak balas buruk dengan alkohol.

Perkhidmatan Di Luar Waktu Pejabat Doktor Am

Doktor am anda akan memberi maklumat di luar waktu pejabat mereka pada sebuah mesin menjawab sekiranya anda menelefon mereka di luar waktu biasa klinik. Perkhidmatan ini tidak menyediakan temu janji klinik rutin dan jika masalah perubatan anda tidak mustahak anda perlu membuat temu janji dengan doktor am anda semasa waktu klinik biasa.

Caredoc

Carlow, Kilkenny, South Tipperary, South Wicklow, Waterford, Wexford

Waktu Buka: Dibuka setiap waktu petang pada hari biasa, daripada 6 petang hingga 9 pagi, dibuka 24 jam pada hari Sabtu, Hari Minggu, dan Hari Cuti Bank **Telefon:** 1850 334 999 | **Halaman web:** www.caredoc.ie

Caredoc

North Leitrim, Sligo, West Cavan

Waktu Buka: Dibuka setiap waktu petang pada hari biasa, daripada 6 petang hingga 9 pagi, dibuka 24 jam pada hari Sabtu, Hari Minggu, dan Hari Cuti Bank **Telefon:** 0818 365 399 | **Halaman web:** www.caredoc.ie

D Doc

Kota Bublin daerah utara sungai Liffey

Waktu Buka: Dibuka setiap waktu petang pada hari biasa, daripada 6 petang hingga 9 pagi, dibuka 24 jam pada hari Sabtu, Hari Minggu, dan Hari Cuti Bank **Telefon:** 1850 22 44 77 | **Halaman web:** www.northdoc.ie

DL Doc

Dun Laoghaire – Terletak di St. Michael's Hospital

Waktu Buka: Dibuka setiap waktu petang pada hari biasa, daripada 6 petang hingga 9 pagi, dibuka 24 jam pada hari Sabtu, Hari Minggu, dan Hari Cuti Bank **Telefon:** (01) 663 9869

EastDoc

Dun Laoghaire – Terletak di St. Vincent's Hospital

Waktu Buka: Dibuka setiap waktu petang pada hari biasa, daripada 6 petang hingga 9 pagi, dibuka 24 jam pada hari Sabtu, Hari Minggu, dan Hari Cuti Bank **Telefon:** (01) 221 4021

K Doc

Kildare dan West Wicklow

Waktu Buka: Dibuka setiap waktu petang pada hari biasa, daripada 6 petang hingga 9 pagi, dibuka 24 jam pada hari Sabtu, Hari Minggu, dan Hari Cuti Bank **Telefon:** 1890 599 362 | **Halaman web:** www.kdoc.ie

NEDOC

Cavan, Louth, Meath dan Monaghan

(Doktor Am Dundalk mempunyai perkhidmatan berasingan)

Waktu Buka: Dibuka setiap waktu petang pada hari biasa, daripada 6 petang hingga 9 pagi, dibuka 24 jam pada hari Sabtu, Hari Minggu, dan Hari Cuti Bank **Telefon:** 1850 777 911 | **Halaman web:** www.nedoc.ie

NoWDOC

Leitrim, North Roscommon, Donegal

Waktu Buka: Dibuka setiap waktu petang pada hari biasa, daripada 6 petang hingga 9 pagi, dibuka 24 jam pada hari Sabtu, Hari Minggu, dan Hari Cuti Bank **Telefon:** 1850 400 911

Shannon Doc

Clare, Limerick, North Tipperary

Waktu Buka: Dibuka setiap waktu petang pada hari biasa, daripada 6 petang hingga 9 pagi, dibuka 24 jam pada hari Sabtu, Hari Minggu, dan Hari Cuti Bank **Telefon:** 1850 212 999 | **Halaman web:** www.shannondoc.ie

SouthDoc

Cork dan Kerry

Waktu Buka: Dibuka setiap waktu petang pada hari biasa, daripada 6 petang hingga 9 pagi, dibuka 24 jam pada hari Sabtu, Hari Minggu, dan Hari Cuti Bank **Telefon:** 1850 335 999 | **Halaman web:** www.southdoc.ie

West Doc

Galway, Mayo, Roscommon

Waktu Buka: Dibuka setiap waktu petang pada hari biasa, daripada 6 petang hingga 9 pagi, dibuka 24 jam pada hari Sabtu, Hari Minggu, dan Hari Cuti Bank **Telefon:** 1850 365 000 | **Halaman web:** www.westdoc.ie

Unit Kecederaan HSE

Unit Kecederaan adalah untuk rawatan tulang yang patah, terkehel, seliuh, kejang, luka, lecur dan luka kecil yang mungkin tidak perlu dimasukkan ke hospital. Kakitangan di Unit Kecederaan melakukan sinar-x, mengurangkan sendi terkehel, menggunakan acuan plaster dan merawat luka dengan jahitan atau cara lain.

Unit Kecederaan tidak merawat kanak-kanak di bawah umur lima (atau 10 tahun dalam sesetengah kes), kecederaan kepala yang serius, sakit abdomen (perut), masalah kesihatan atau masalah kesihatan mental.

Terdapat 11 Unit Kecederaan di seluruh negara di mana 5 terletak di sepanjang pesisir pantai. Anda boleh mendapatkan butiran untuk semua unit di www.hse.ie



Yuran

Pesakit dengan kad perubatan penuh	Tanpa caj
Pesakit dengan sijil perubatan sah atau surat rujukan doktor am	Tanpa caj
Pemegang kad bukan perubatan: Yuran yang sama seperti di Jabatan Kecemasan digunakan	Pada masa ini €100

Dundalk Injury Unit

Louth County Hospital, Dublin Road, Dundalk, Eircode: A91D762

Telefon: 042 938 5424 or 042 933 4701

Waktu Buka: 9 pagi hingga 8 petang, dibuka tujuh hari seminggu dan pada Hari Cuti Bank (ditutup pada Hari Natal)

Mater Smithfield Rapid Injury Clinic

The Forge, Smithfield, Dublin 7

Telefon: 01 657 9000 atau 01 657 9022

Halaman web: <http://www.mater.ie/patients/smithfield-rapid-injury-clinic/>

Waktu Buka: 8 pagi hingga 6 petang Isnin - Jumaat dan 10 pagi hingga 6 petang Sabtu dan Ahad, ditutup pada Hari Cuti Bank

St John's Injury Unit

St John's Hospital, Limerick, Eircode: V94 H272

Telefon: 061 462132

Waktu Buka: 8 pagi hingga 6 petang, dibuka Isnin hingga Jumaat dan pada Hari Cuti Bank (ditutup pada Hari Natal dan Tahun Baharu)

The Mercy Injury Unit (Urgent Care Centre)

Gurranabraher, Cork, Eircode: T23 YV52

Telefon: 021 492 6900 atau 901

Waktu Buka: 8 pagi hingga 6 petang, dibuka tujuh hari seminggu dan pada Hari Cuti Bank (Ditutup pada Hari Natal dan St Stephen's Day)

Bantry Injury Unit

Bantry General Hospital, Bantry, Co Cork, Eircode: P75 DX93

Telefon: 027 52929

Waktu Buka: 8 pagi hingga 7:30 petang, dibuka tujuh hari seminggu dan pada Hari Cuti Bank termasuklah pada Hari Natal Daftar masuk pesakit terakhir adalah pada 7 petang

Doktor gigi

Anda perlu membayar untuk pemeriksaan dan rawatan pergigian kecuali anda menerima faedah tertentu. Untuk mencari doktor gigi di kawasan anda, layari www.hse.ie

Kemalangan dan kecemasan

Kemalangan dan jabatan kecemasan merawat kemalangan serius atau penyakit yang mengancam nyawa seperti serangan jantung atau keadaan perubatan yang tiba-tiba menjadi lebih teruk. Ia dibuka 24 jam sehari sepanjang tahun, dan sering digunakan oleh orang yang benar-benar harus berjumpa dengan doktor mereka sendiri atau ahli farmasi.

Anda harus bersedia untuk menunggu jika ada orang yang lebih parah daripada anda.

Jangan terperangkap dalam jaring

Membeli ubat dari halaman internet yang haram berpotensi untuk menjadi sangat berbahaya. Hampir semua ubat yang serupa adalah palsu dan tidak berguna, dan paling teruk adalah ia berbahaya.

Butiran kad kredit anda juga mungkin akan dicuri. Yang lebih penting adalah bahaya tidak mendapat diagnosis perubatan. Masalah ereksi tidak akan membunuh anda tetapi penyakit berkaitan iaitu kencing manis atau tekanan darah tinggi mungkin akan. Anda harus berbincang dengan doktor atau ahli kimia anda terlebih dahulu.

Lebih meluas sebelum ini, HSE mempunyai pelbagai perkhidmatan yang menawarkan pilihan mudah yang membolehkan anda mendapatkan rawatan yang betul pada masa yang tepat, dan di tempat yang betul.

Layari www.hse.ie/eng/services

Kad Insurans Kesihatan Eropah (European Health Insurance Card)

Kad Insurans Kesihatan Eropah (European Health Insurance Card) atau EHIC (sebelum ini E111) membolehkan pemegangnya mengakses perkhidmatan penjagaan kesihatan semasa melancong ke luar negara di negara EU atau EEA yang lain. Tiada **caj** dikenakan untuk kad ini anda harus mendapatkannya **sebelum** anda pergi bercuti. Anda mesti mengemukakan permohonan anda menggunakan pos melalui pejabat Kesihatan Tempatan anda. Anda boleh mendapatkan butiran bagaimana untuk memohon pada hse.ie

Ubat Pembayaran Skim

Di bawah Skim Bayaran Dadah, individu atau keluarga hanya perlu membayar jumlah tertentu setiap bulan untuk ubat preskripsi dan ubat yang ditetapkan. Skim ini bertujuan untuk mereka yang tidak mempunyai Kad Perubatan dan biasanya perlu membayar kos penuh ubat mereka. Sesiapa yang lazimnya bermastautin di Ireland boleh memohon untuk menyertai skim tersebut, tanpa mengira keluarga, keadaan kewangan atau kewarganegaraan.

Untuk menyertai anda boleh mendapatkan borang di Pejabat Kesihatan Tempatan anda, farmasi anda atau di hse.ie

Butiran hubungan yang berguna

Saranan dan maklumat kesihatan, 24 jam sehari

Ireland www.webdoctor.ie/ask-a-gp-question  

Halaman web berguna tentang kesihatan

Perkhidmatan Kesihatan Ireland – www.hse.ie  

Kesihatan Lelaki – malehealth.ie

www.menshealthforumireland.org  

Pemakanan Sihat – www.safefood.eu   

Healthy Ireland – www.healthyireland.ie  

Talian bantuan (berkaitan kesihatan)

Alkohol

Talian bantuan dadah dan alkohol 1800 459 459

(Isnin hingga Jumaat 10 pagi hingga 5 petang)

www.askaboutalcohol.ie  

Talian Bantuan AA 01 842 0700 (Isnin hingga Jumaat 9.30 pagi hingga 5 petang)

www.alcoholicsanonymous.ie

Kanser

Irish Cancer Society 1800 200 700 (Isnin hingga Jumaat 9 pagi hingga 5 petang)

www.cancer.ie     

Kencing Manis

Talian bantuan Kencing Manis 01 842 8118 (Isnin hingga Jumaat 9 pagi hingga 5 petang)

www.diabetes.ie  

Health Service Executive (HSE)

www.hse.ie   

Pasukan HSELive (liberbual secara langsung Isnin hingga Jumaat 8 pagi hingga 8 petang dan Sabtu 10 pagi hingga 5 petang)

Callsave 1850 24 1850 (Isnin hingga Jumaat 8 pagi hingga 8 petang dan Sabtu 10 pagi hingga 5 petang)

Telefon: 041 6850 300 (Isnin hingga Jumaat 8 pagi hingga 8 petang dan Sabtu 10 pagi hingga 5 petang)

Jantung

Talian bantuan Jantung 1800 25 25 50 (Isnin hingga Jumaat 9 pagi hingga 5 petang dan Khamis hingga 7 petang)

www.irishheart.ie    

Kesihatan Seksual

www.sexualwellbeing.ie  

Merokok

Talian bantuan berhenti merokok 1800 201 203 (Isnin 10 pagi hingga 8 petang, Selasa hingga Khamis 10 pagi hingga 7 petang, Jumaat 10 pagi hingga 5 petang dan Sabtu 10 pagi hingga 1 petang)

www.quit.ie (berbual secara langsung Isnin hingga Jumaat 10 pagi hingga 7 petang dan Sabtu 10 pagi hingga 1 petang)

hantar teks QUIT ke 50100   

Tekanan dan Kesihatan Mental

www.yourmentalhealth.ie  

Aware 1800 804 848 (Isnin hingga Hari Minggu 10 pagi hingga 10 malam)

www.aware.ie     

Samaritans 116 123 (talian bantuan 24 jam)

www.samaritans.org     

Pieta House 1800 247 247 (talian bantuan 24 jam)

www.pieta.ie    

Penggunaan Bahan Terlarang/Dadah

www.drugs.ie saranan mesra dan sulit tentang dadah 1800 459 459 (Isnin hingga Jumaat 10 pagi hingga 5 petang)

(berbual langsung Isnin hingga Jumaat 10 pagi hingga 1 petang and 2.30 petang hingga 5 petang)  

Perkhidmatan untuk para pelaut

Mission to Seafarers

Alexandra Road, Dublin Port, Dublin 1

Dublin Port Chaplain Revd Willie Black Telefon: 086 150 3747

Ships Visitor Dermot Desmond Telefon: 087 066 6231

Flying Angel Seafarers' Centre Telefon: 01 836 6672

www.missiontoseafarersireland.ie 

Stella Maris (Apostleship of the Sea) 01 874 9061

Dublin Port Chaplain Fr Bill Ryan

LAST - Lost At Sea Tragedies

www.last.ie  

Caitlín: 085 246 9164

Trudy: 087 122 5636

Hubungan konsular untuk warga nelayan asing

Kedutaan Republik Arab Mesir

12 Clyde Road, Ballsbridge, Dublin 4, D04 P302

Telefon: 01 660 6566 (pejabat utama); 01 660 6718

E-mel: info@embegyptireland.ie

Dibuka Isnin hingga Khamis 9 pagi hingga 1.30 tengahari dan 9 pagi hingga 12.30 tengahari Jumaat

Suruhanjaya Tinggi Ghana

1 Marine Terrace, Dun Laoghaire, Co Dublin, A96 KD86

Telefon: 01 230 3484

E-mel: info@ghanaconsulate.ie

www.ghanahighcommissionuk.com   

Dibuka Selasa hingga Khamis 10 pagi hingga 12 tengahari

Konsulat Kehormat Indonesia di Dublin

c/o Asia Matters, 13 Classon House, Dundrum Business Park,
Dundrum, Dublin 14, D14 X9F9

Telefon: 087 268 8805 Talian kecemasan: 087 268 8805

E-mel: martin.murray@asiamatters.biz

Kedutaan Latvia di Ireland

23 Fitzwilliam Place, Dublin 2

Telefon: 01 478 0156

Talian bantuan kecemasan 24 jam: 00371 2633 7711

E-mel: embassy.ireland@mfa.gov.lv

www.mfa.gov.lv/ireland  

Dibuka Isnin, Rabu dan Jumaat dari pukul 8.30 pagi hingga 10 pagi dan 1 tengahari hingga 5 petang, Selasa dan Khamis dari 8.30 pagi hingga 1 petang dan 4 petang hingga 5 petang.

Kedutaan Republik Lithuania di Ireland

47 Ailesbury Road, Ballsbridge, Dublin 4, D04 P224

Telefon: 01 203 5737

Kecemasan di luar waktu pejabat: 00370 5 236 2444

E-mel: amb.ie@urm.lt, konsulinis.ie1@urm.lt

ie.mfa.lt 

Dibuka pada Isnin hingga Jumaat 9 pagi hingga 5 petang

Konsulat Kehormat Filipina di Dublin

39 Fitzwilliam Street Upper, Dublin 2, D02 HX75

Telefon: 01 437 6206 Sambungan 3: untuk pertanyaan umum

Sambungan 5: untuk bantuan kecemasan - kecemasan sebenar sahaja
philippineconsulate.ie 

Dibuka pada Isnin hingga Jumaat 10.30 pagi hingga 12 tengahari

Kedutaan Republik Poland di Dublin

Consular Section 4-8 Eden Quay, Dublin 1

Telefon: 01 871 8020

Talian kecemasan: 087 22 77 085

E-mel: dublin.consul@msz.gov.pl

dublin.msz.gov.pl  

Dibuka Isnin, Rabu, Khamis dan Jumaat dari pukul 9 pagi hingga 2 petang dan dari pukul 1 tengahari hingga 6 petang pada hari Selasa.

Kedutaan Romania di Ireland

26 Waterloo Road, Ballsbridge, Dublin 4, D04 Y654
Telefon: 01 668 1150 Talian kecemasan: 086 468 4351
E-mel: dublin@mae.ro
dublin.mae.ro

Dibuka Isnin hingga Khamis dari 9.30 pagi hingga 12.30 tengahari dan 1.30 petang hingga 4.30 petang dan dari jam 9.30 pagi hingga 2.30 petang pada hari Jumaat.

Kedutaan Persekutuan Rusia di Ireland

Consular Section 184-186 Orwell Road, Rathgar, Dublin 14
Telefon: 01 492 2048 Talian kecemasan: 01 492 2048
E-mel: dublin.consul@mail.ru



Isnin hingga Jumaat 9 pagi hingga 11.45 pagi

Butiran hubungan kakitangan pelabuhan Fishermen's Mission

Aberdeen, Fife dan Tayside

Supt Kenny Brandie
Telefon: +44 (0) 1224 584651

Brixham dan Plymouth

Supt Matthew Skinner
Telefon: +44 (0) 1803 859123

Eyemouth

Supt Claire McIntosh
E-mel: EyemouthCentre@fishermensmission.org.uk

Fleetwood dan Cumbria

Supt George Ayoma
Telefon: +44 (0) 1253 772372

Fraserburgh dan Moray

Supt Miriam Kemp
Telefon: +44 (0) 1346 518388

Grimsby

Supt Tony Jewitt

Telefon: +44 (0) 1472 354384

Hull dan Bridlington

Supt Tracey Stephens

Telefon: +44 (0) 1482 323440

Lerwick

Supt Aubrey Jamieson

Telefon: +44 (0) 1595 692703

Mallaig

Karen Calder

Telefon: +44 (0) 1687 462086

Newlyn dan Cornwall

Supt Keith Dickson

Telefon: +44 (0) 1736 363499

Norfolk, Suffolk dan Essex

Snr Supt Tim Jenkins

Telefon: +44 (0) 1502 565269

North Shields

Supt Peter Dade

Telefon: +44 (0) 1912 571316

Northern Ireland Kilkeel

Supt Leslie Hammond

Telefon: +44 (0) 2841 769000

Peterhead

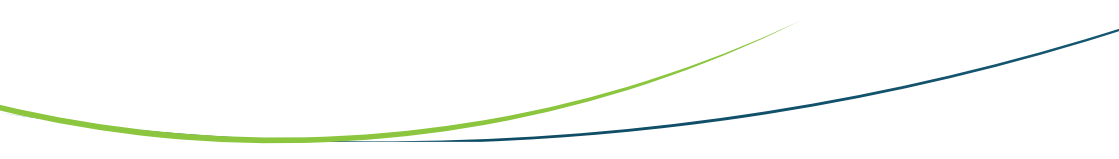
Supt Stephen Murray

Telefon: +44 (0) 1779 472940

Scrabster

Supt Colin Mackay

Telefon: +44 (0) 1847 892402



South of England dan Shoreham

Nick O'Neill

E-mel: Southcoast@fishermensmission.org.uk

Stornoway

Supt William Mcleod

Telefon: +44 (0) 1851 704424

Troon, Kintyre, Oban dan Kirkcudbright

Centre Manager Paula Daly

Telefon: +44 (0) 1292 316500

Wales North – Pegawai Misi Pelabuhan

Supt Bill Rogerson

Telefon: +44 (0) 7825 688730

Wales South – Pegawai Misi Pelabuhan

Supt Christine King

Telefon: +44 (0) 7827 965241

RAKAN-RAKAN WARGA NELAYAN



Kurangkanlah rokok

Awak suka minum, janji tak
melebihi had

Keselamatan paling utama –
berhati-hati ketika mengangkat

Kendali kimia membersihkan secara
selamat dan guna di kawasan yang
mempunyai pengudaraan

Amalkan pemakanan sihat dan
waspada dengan berat anda

Rehat dan santai bila boleh

Pastikan anda memakai pakaian
keselamatan yang diperlukan

Selalu pakai jaket keselamatan

Jangan abaikan gejala - dapatkan
bantuan yang boleh menyelamatkan
nyawa anda

Kata-kata Penutup: Sama seperti apabila berangkat ke laut, rancang terlebih dahulu sambil mengambil kira kesihatan anda. Jangan tunggu sehingga masalah berlaku, biasanya ia akan berlaku pada masa yang paling buruk!

