

Mitos Kesihatan

Oleh : **Dr. Mohamad Hasif Bin Jaafar & Dr. Mohd Kamel Mat Salleh**

Pensyarah Kanan, Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), UiTM Negeri Sembilan

Masyarakat Malaysia amat terkenal dengan pantang larang yang diwarisi sejak turun-temurun. Hal ini bertujuan untuk mengelakkan daripada melakukan tabiat atau amalan buruk dalam kehidupan seharian. Menurut Kamus Dewan Bahasa dan Pustaka Edisi Keempat, mitos ialah cerita tentang seseorang atau sesuatu yang tidak benar atau direka-reka atau didongengkan. Terdapat banyak mitos berkaitan dengan perubatan yang amat popular dalam kalangan masyarakat Malaysia.



Jangan Makan Ubat Tahan Sakit, Nanti Rosak Buah Pinggang

Mitos mengenai tidak makan ubat tahan sakit kerana risau rosak buah pinggang. Bukan semua ubat tahan sakit akan memberi kesan yang buruk terhadap buah pinggang. Ubat anti-radang bukan steroid (NSAID) yang merupakan ubat tahan sakit yang biasa digunakan memang boleh mengurangkan aliran darah kepada buah pinggang, tetapi ia akan merosakkan buah pinggang jika digunakan dalam tempoh yang terlalu lama atau mengambil dos yang berlebihan. Jika diambil mengikut dos yang dipreskrip oleh doktor, ia tidak akan menjejaskan buah pinggang anda.



Jangan Mandi Malam, Nanti Paru-Paru Berair

Mitos mengenai mandi malam menyebabkan paru-paru berair. Paru-paru berair ialah keadaan di mana

terdapat cecair di dalam lapisan yang meliputi paru-paru. Paru-paru berair dikenali sebagai *pleural effusion* dalam istilah perubatan. Kegagalan jantung, jangkitan tuberkulosis atau trauma pada paru-paru adalah punca- punca paru-paru berair. Tiada bukti yang kukuh yang membuktikan bahawa mandi malam menyebabkan paru-paru berair.



Jangan Makan Panadol, Nanti Panadol Kekal Dalam Badan Dan Rosak

Mitos mengenai makan sebiji panadol akan kekal di dalam badan selama lima tahun. Mitos ini telah menyebabkan masyarakat berasa takut untuk mengambil Panadol kerana risau Panadol tersebut yang berada di dalam badan dalam tempoh lama yang boleh merosakkan buah pinggang. Kesan Panadol dalam badan akan berkurangan sebanyak 50% dalam tempoh empat jam selepas pengambilan. 98% daripada dos yang diambil akan disingkirkan dari badan dalam tempoh 24 jam. Panadol diuraikan oleh hati dan bukannya buah pinggang.



Jangan Makan Kicap Semasa Mengandung, Nanti Dapat Anak Kulit Gelap

Mitos mengenai makan kicap dalam kuantiti yang banyak boleh menyebabkan kulit anak yang dikandung menjadi gelap. Warna makanan yang diambil tidak akan mempengaruhi warna kulit pada bayi. Hal ini kerana sistem penghadaman di dalam badan tidak bersambung dengan rahim. Makanan yang dimakan akan dicernakan di dalam sistem penghadaman dan diserap ke dalam badan. Molekul yang tercerna akan diberikan kepada bayi melalui uri iaitu plasenta. Warna kulit yang gelap adalah disebabkan kehadiran kompaun melanin yang terhasil daripada sel *melanocytes*. Terdapat juga sesetengah individu yang mempunyai masalah dalam penghasilan sebatian ini dan kulit mereka akan kelihatan sangat putih. Mereka ini merupakan penghidap penyakit albino. Jadi, jelaslah bahawa pemakanan tidak mempengaruhi warna kulit bayi tetapi sebenarnya bergantung pada pewarisan genetik.