



BuletinKhas

HOSPITAL PITAS

Keluaran 1
2008

<http://hпитas.moh.gov.my>

menjana era globalisasi



Kementerian Kesihatan
Malaysia



JABATAN KESIHATAN NEGERI
SABAH



TELAH DISERAHKAN KEPADA
MENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

PADA

11 OGOS 2006
(17 REJAB 1427H)

Upacara Penyerahan Telah Disempurnakan Oleh



KESEJAHTERAAN UNTUK SEMUA



DARI MEJA PEJABAT PENGARAH

Selamat sejahtera dan selamat membaca kepada semua. Saya amat berterima kasih kepada semua kerana saya diberi kesempatan untuk merakamkan ucapan sempena penerbitan Buletin Khas Hospital Pitas yang pertama ini. Sebenarnya penerbitan Buletin Hospital Pitas ini telah lama dinanti-nantikan, dan akhirnya kini telah menjadi kenyataan.

Oleh itu, jadikanlah buletin ini sebagai wadah pengetahuan kepada semua warga Hospital Pitas khususnya dan semua pembaca amnya. Buletin ini memuatkan beberapa kejayaan dan aktiviti peningkatan kualiti hospital yang mana diharapkan akan dapat memberi cetusan semangat di kalangan warga kerja Hospital Pitas, dalam memberikan perkhidmatan yang lebih cemerlang.

Sejajar dengan moto Hospital Pitas iaitu "**Koworongan Toko Kiawi**" atau maksudnya "**Kesejahteraan Untuk Semua**," kita mensasarkan usaha bersepadu antara kakitangan kesihatan dan kakitangan perubatan untuk meningkatkan tahap kesihatan di kalangan penduduk tempatan daerah ini. Untuk pengetahuan semua, slogan ini adalah diambil daripada bahasa suku Kaum Sungai, yang merupakan antara penduduk majoriti di Daerah Pitas ini.

Sejak kita bermula pada penghujung tahun 2006, di mana setiap unit beroperasi secara berperingkat-peringkat, kita telah banyak mengadakan lawatan muhibbah dan persahabatan sukan sepanjang tahun 2007. Ini merupakan suntikan semangat kepada semua warga hospital khususnya agar kita mampu mencapai sasaran untuk mendapatkan pentauliahian "**Baby Friendly Hospital Inisiative**" dan **Akreditasi** dari MSQH. Kita tidak akan berhenti di situ. Kita akan meningkatkan usaha kita untuk mendapat-kan pengiktirafan MS ISO 9001:2000 serta anugerah-anugerah kualiti yang lain.

Saya percaya, dengan sokongan semua warga kerja hospital untuk sama-sama menjalankan peranan secara berpasukan, saya yakin tiada yang mustahil untuk kita kecapai semua sasaran itu.

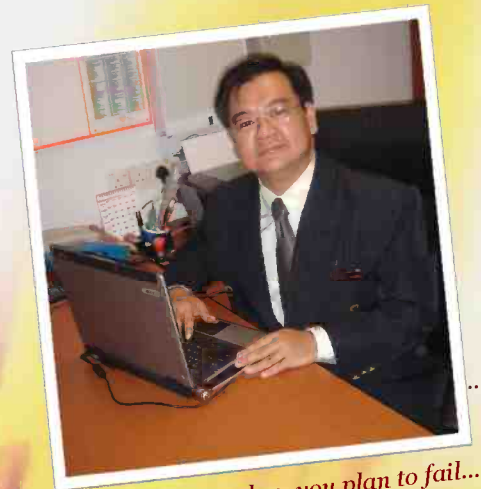
Akhir sekali, syabas dan tahniah kepada Jawatankuasa Sidang Redaksi Buletin Q kerana berjaya menerbitkan Buletin Khas Hospital Pitas Edisi Pertama, 2008 ini.

Sekian, terima kasih.

"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"

Saya yang menjalankan tugas;


DR. FELIX CHONG KAT FAH
 Pengarah Hospital
(DR. FELIX CHONG KAT FAH)
PENGARAH HOSPITAL
HOSPITAL PITAS



"If you fail to plan, you plan to fail..."

Pena Ketua Editor

Assalamu'alaikum, salam sejahtera dan selamat menyambut ulang tahun ke-2 Hospital Pitass pada bulan Ogos 2008 ini semoga dipenuhi dengan keinsafan, keriangian dan keberkatan.



*Pulau pandan jauh ketengah,
Gunung Daik bercabang tiga,
Hancur badan dikandung tanah,
Budi yang baik dikenang juga.*

Saya memanjatkan kesyukuran di atas segala limpah rahmatnya kerana pada tahun ini Buletin Khas Hospital Pitass dapat diterbitkan kali pertama dengan jayanya, di atas usaha gigih Jawatankuasa Penerbitan Buletin Q, di samping dorongan daripada Tuan Pengarah Hospital untuk menghasilkan satu keunikan dalam keluaran 1, 2008. Justeru, perubahan yang ketara akan dilihat dalam setiap isu bagi memenuhi kehendak berita dan peristiwa, serta memuatkan sedikit ilmu yang berkaitan dengan kerjaya sebagai maklumat kepada para pembaca.

Objektif utama penerbitan buletin khas ini adalah sebagai wadah saluran informasi khasnya kepada kakitangan hospital, anggota Faber Medi-Serve serta seluruh warga kesihatan di Daerah Pitass. Dengan wujudnya buletin ini, semua pihak akan mendapat maklumat yang tepat tentang Profail Hospital Pitass, baik dari segi sejarahnya, latar belakang mahupun perkhidmatan yang diberikan, serta kejayaan-kejayaan yang telah dicapai oleh hospital ini meskipun baru setahun jagung beroperasi.

Mewakili Jawatankuasa Penerbit, saya merakamkan penghargaan yang tidak terhingga kepada semua pihak yang telah mengambil bahagian dalam usaha penerbitan Buletin Khas bil. 01/2008 ini. Semoga buletin ini akan menjadi pemangkin kasih sayang dan kemesraan di kalangan warga Hospital Pitass dan organisasi-organisasi lain secara amnya.

Akhir kalam, semoga kecemerlangan dapat sama-sama kita pertingkatkan untuk menjadi antara sebuah organisasi yang terbilang selama-lamanya.

Sekian, terima kasih.

JAIMIN BIN MAKAJIN,
Penolong Pegawai Perubatan U32
Hospital Pitass.

jaimin@sbh.moh.gov.my
gundorok@gmail.com

SIDANG REDAKSI

PENAUNG

DR. FELIX CHONG KAT FAH
PENGARAH HOSPITAL PITASS

KETUA EDITOR

EN. JAIMIN MAKAJIN

EDITOR

EN. PATRICK MORINKA
EN. MASSNI SAMPIT

JURUGAMBAR

EN. GOERGE DELL ADZRUL
EN. MOHD. RASHID AG. LATIP
EN. PATRICK MORINKA

WARTAWAN

CIK FLORA AKIAM
EN. MIHARIL RUMINGGUN
PN. NORLITHA BUNDAH
EN. ASMAR OMAR
CIK ERNISA ALI DAUD
CIK ALINAH MADRIN
EN. RAYER MAWING

AJK- AJK

PN. MARIA MANDARUSUN
PN. NOOR MALA AWANG
EN. MOHD. SHARIL OMAR
EN. MAXIMUS MICHAEL
CIK MARTHA UKKIAN
PN. HISMAH A. DAHRAN
PN. FARIZEAH MADLI
CIK OLGA N. AMBU
PN. MARIATI TAHIR
EN. KHAIRUL ANWAR



959 KANDUNGAN

Latar Belakang & Sejarah Perkhidmatan Kesihatan Daerah Pitas	Ms 05
Handing Over Bangunan Hospital Pitas oleh UEM-SEDCO Joint Venture	Ms 06
Pengenalan Logo Hospital Pitas	Ms 07
Misi, Visi, Objektif & Budaya Korporat Hospital Pitas	Ms 08
Berita Bergambar Sepintas Lalu	Ms 09
Kunjungan - kunjungan Rasmi Dari Kementerian Kesihatan	Ms 10
Lawatan Doktor Pakar ke Hospital Pitas	Ms 11
Fire Drill & Disaster Drill	Ms 12
Kursus Berterusan ke Arah "Baby Friendly Hospital"	Ms 13
Lawatan Rasmi Ke Hospital Tenom & Hospital Keningau	Ms 13
Aktiviti - Aktiviti SMRC	Ms 14
Jasamu Dikenang	Ms 15
Kedudukan Staf Hospital Pitas (Setakat April 2008)	Ms 16
Sekadar Usik - Mengusik, Jangan Disimpan Dalam Hati	Ms 17
Kembara: Ekspedisi Mendaki G. Kinabalu & Memancing di P. Jambongan	Ms 18
Sekalung Penghargaan & Tahniah	Ms 19
Aktiviti Unit: Kempen Derma Darah Unit Tabung Darah Bergerak HPTS 2007	Ms 20
Info Kesihatan: Thalasemia	Ms 21
Aktiviti PERKIPS Di Hospital Pitas	Ms 21
Kenali Unit Anda: HSS (Faber Medi Serve Sdn. Bhd.)	Ms 22
Info Diet Sihat: Panduan Menyediakan Masakan Rendah Lemak & Rendah Gula	Ms 23
Artikel Perubatan: G6PD Deficiency	Ms 24
Artikel Radiologi: Sinar-X: "Ionizing Ray"	Ms 25
Laman Kaunseling & Motivasi	Ms 27
Hospital Pitas Bagi Tempoh 5 Tahun Akan Datang	Ms 28
FAQ—Frequently Asked Question	Ms 29

DAERAH PITAS

Latar Belakang

merupakan sebuah daerah yang terletak di bahagian utara negeri Sabah, iaitu tanduk utara sebelah timur Pulau Borneo. Daerah Pitas telah ditubuhkan secara rasminya pada awal tahun 1975. Dengan keluasan merangkumi 141,935 hektar (1419 km²), Pitas mudah dikunjungi melalui rangkaian jalan raya berturap. Jarak relative lebih kurang 195 km dari ibu negeri Kota Kinabalu atau 2½ jam perjalanan darat; 70 km dari Kota Marudu dan 300 km dari Pekan Beluran mengikut jalan Baru Labuke-Sugud. Pitas bersempadan daerah dengan Daerah Kota Marudu dan Daerah Beluran.

SEJARAH PERKHIDMATAN KESIHATAN DAERAH PITAS

Pada penghujung tahun 1983, perkhidmatan kesihatan di daerah Pitas ini mula bertapak dengan menumpang sementara di bekas Bangunan Berjaya yang mana seorang 'Dresser' @ Pembantu Perubatan yang pertama kali iaitu En. Jaimin Makajin, yang kemudiannya berpindah ke Bangunan JKR dan dijadikan sebagai Klinik Kesihatan Kalumpang Pitas, 1984. Pada tahun 1993, Klinik Kesihatan Kalumpang telah mendapat bangunan tetap yang baru, yang terletak di Pekan Baru Pitas dan dibenali sebagai Pusat Kesihatan Kalumpang, Pitas. Pusat kesihatan ini juga menempatkan sebuah Pejabat Sektor Kalumpang (RKPVB) berperanan sebagai pusat operasi bagi 4 lagi pejabat sub-sektor kawasan di daerah ini.

Pada 30 Jun 2005, sebuah hospital kerajaan akhirnya siap dibina. Bersebelahan dengan bangunan Pusat Kesihatan Kalumpang; ia dibina bagi menampung liputan operasi 5 buah klinik kesihatan dan 8 buah klinik desa. Hospital Pitas bukan sahaja menjadi tempat rujukan klinik-klinik kesihatan dan desa di seluruh daerah Pitas, ia juga menjadi pemangkin agar taraf kesihatan di daerah ini dapat ditingkatkan selain menjadi salah satu mercu tanda daerah ini.



Bekas tapak Bangunan Berjaya, 1983. Klinik kerajaan yang pertama di Daerah Pitas.

PERKHIDMATAN YANG DITAWARKAN DI HOSPITAL PITAS

KEMALANGAN DAN KEGEMASAN
 UNIT PESAKIT LUAR & LAWATAN PAKAR
 MAKMAL PATOLOGI DAN TABUNG DARAH
 DEWAN BERSALIN
 DEWAN BEDAH*
 UNIT BEKALAN BAHAN STERIL (CSSU)
 UNIT PENGIMEJAN DIAGNOSTIK
 UNIT FARMASI DAN BEKALAN
 UNIT REHABILITASI / FISIOTERAPI
 UNIT SAJIAN
 UNIT FORENSIK
 UNIT REKOD PERUBATAN
 WAD – WAD PESAKIT DALAM
 (KANAK-KANAK, PEREMPUAN, LELAKI)

Handing Over Bangunan Hospital Pitas oleh UEM- SEDCO Joint Venture & JKR Kepada Kementerian



Pengenalan Logo Hospital Pitas



KOWORONGAN TOKO KIAWI

LOGO Hospital Pitas ini telah dilancarkan dengan rasminya kepada umum oleh mantan Pengarah Kesihatan Negeri Sabah, Datuk Dr. Rahimah Binti Mohd. Said pada tanggal 28 Disember 2006, sempena Majlis Hari Terbuka Hospital Pitas.

Moto **“Koworongan Toko Kiawi”** yang bermaksud **“Kesejahteraan Untuk Semua”** adalah diambil dari bahasa etnik Orang Sungai yang mana merupakan antara penduduk majoriti di Pekan Pitas. Idea untuk menggunakan bahasa orang Sungai ini adalah hasil permuafakatan dan cetusan buah fikiran di antara Pengarah Hospital Pitas, Dr. Felix Chong Kat Fah dan mantan ADUN N3 Pitas, YB. Datuk Masrani Hj. Parman.

Hospital Pitas yang merupakan mercu tanda perubahan ekososial Daerah Pitas dan menjadi pemangkin kepada **“kesejahteraan”** masyarakat setempat.

Spesifikasi Logo:

1. Peta Sabah: melambangkan negeri terletaknya Daerah Pitas.
2. Bentuk Q: perkhidmatan dan perawatan yang mementingkan standard berkualiti.
3. Bulan Sabit: Lambang konsep amalan perubatan.
4. Bulan Sabit Kecil di atas Bentuk Q: Lokasi Hospital Pitas dalam Peta Sabah.
5. Jalur Putih pada Bulan Sabit: melambangkan 5 penjurukawasan di Sabah; melambangkan ketelusan dalam menjalankan perkhidmatan tanpa mengira kaum, pangkat atau kedudukan kewangan. Semua pelanggan akan dilayan sama rata.
6. Warna Kuning: Lambang kedaulatan diraja: patuh dan taat setia kepada Raja & Negara.
7. Jalur Biru, Putih, Merah: warna asas bendera Negeri Sabah;
 - Biru (kemakmuran, kea- manan), Putih (kesucian, ketelusan), Merah (keberanian, semangat juang yang jitu & tahan uji).
8. Warna Hijau: Daerah Pitas yang subur, penuh dengan peluang-peluang untuk kemajuan akan datang.



*Sebagai rekod, idea pemilihan logo ini telah dicetuskan oleh **En. Maximus Michael Kimbee** (Pegawai Khidmat Pelanggan yang kini telah bertukar ke Hospital Tambunan) dan gabungan beberapa buah fikiran daripada ketua unit yang juga perintis pembukaan Hospital Pitas.*

Hospital Pitas



Visi

Hospital Pitas akan menjadi hospital daerah yang terulung yang dapat memberi rawatan perubatan yang berkualiti melalui sistem perubatan yang moden, terkini, adil dan saksama, mesra pelanggan dengan mempraktikkan nilai-nilai murni sebagai dasar perkhidmatan ke arah meningkatkan taraf kesihatan individu, keluarga dan masyarakat.

Misi

Hospital Pitas akan berusaha mewujudkan individu, keluarga dan masyarakat yang sihat dan makmur berteraskan perkhidmatan perubatan yang berkualiti melalui pasukan personnel yang terlatih, mahir, komited, inovatif, proaktif dan prihatin dengan perkongsian dan penglibatan masyarakat setempat yang berterusan.

Objektif

Hospital Pitas memberi kemudahan rawatan perubatan yang berkualiti kepada masyarakat dengan cekap, berkesan dan telus berdasarkan prinsip-prinsip Budaya Korporat Kementerian Kesihatan Malaysia.

Budaya Korporat

Keutamaan kami adalah kecemerlangan perkhidmatan melalui semangat kerja berpasukan, bersikap penyayang dan secara professional.



BERITA BERGAMBAR... SEPINTAS LALU

MAJLIS HARI KELUARGA PERTAMA:

16 SEPTEMBER 2006



MAJLIS HARI TERBUKA HOSPITAL PITAS

Pada 28 DISEMBER 2006



MAJLIS BERKHATAN (DIRSAMIKAN OLEH YB. DATUK RAHIM BAKRI, AHLI PARLIMEN KUDAT)



17 DISEMBER 2006

**“Berjanjilah sedikit,
berbuatlah banyak...”
- Anonymous**



Lawatan muhibbah dari Hospital Kuala Penyu 11 Ogos 2007



Aktiviti keceriaan sempena sambutan Ke-50 tahun Malaysia merdeka 2007... Antara staf Hospital Pitas yang bertungkus lumus untuk menyiapkan Jalur Gemilang sepanjang 50 meter, disiapkan oleh 50 orang staf dalam masa 50 jam dengan dihiasi oleh 50 biji tanglung berbentuk bintang. Hospital Pitas telah mendapat tempat kedua di peringkat JKNS.

Kunjungan-kunjungan Rasmi Dari Kementerian Kesihatan

Lawatan Rasmi Timbalan Ketua Pengarah Kesihatan (Perubatan) Kementerian Kesihatan Malaysia **Dato' Dr. Noorimi Bt. Hj. Morad** pada 17 November 2007.



LAWATAN RASMI TIMBALAN PENGARAH KESIHATAN (FARMASI) (6 SEPTEMBER 2006)



9 MAC 2007:

LATIHAN DARIPADA "MALAYSIAN SOCIETY FOR QUALITY IN HEALTH (MSQH) UNTUK LATIHAN AKREDITASI HOSPITAL PITAS.



YBhg. Dato' sempat meluangkan masa beliau untuk mengabadikan kunjungan beliau ke Hospital Pitas ini dengan menanam pokok mangga yang mana telah diberi nama Dato' Noorimi sempena nama beliau.

Kunjungan rasmi oleh mantan Pengarah Kesihatan Negeri Sabah **Datuk Dr. Rahimah Mohd. Said** sempena Hari Terbuka Hospital Pitas, 28 Disember 2006.



Kunjungan Timbalan Pengarah Kesihatan Negeri, Bahagian Pengurusan, **Dr. Mary Wong Lai Lin**, pada 20 Mei 2008.



Antara dif-dif kehormat dari JKNS yang turut hadir mengiringi kunjungan rasmi mantan Pengarah Kesihatan Negeri.



LAWATAN DOKTOR PAKAR KE HOSPITAL PITAS

Laporan oleh: En. Miharil Ruminggun

Jadual Lawatan Pakar
Psikiatri bagi Tahun 2008:

- 22.01.2008
- 14.04.2008
- 21.10.2008

Jadual Lawatan Pakar
Pediatrik bagi tahun 2008:

- 28.05.2008
- 03.07.2008
- 04.09.2008
- 20.11.2008

Lawatan Pakar
Hematologi:

- Pakar Hematologi mengadakan lawatan setiap 3 bulan ke Hospital Pitas bermula pada 23.10.2007

Antara aktiviti yang dijalankan adalah:

- **Rondaan setiap wad**
- **Menjalankan Klinik Pakar**
- **Memberi Continuous Medical Education (CME)**



"life is not the amount of breaths you take, it's the moments that take your breath away"

Fire Drill & Disaster Drill (15 September 2007)



Pada 5 September 2007, satu kejadian kebakaran telah berlaku di Unit Rehabilitasi, Hospital Pitas, yang dipercayai berpunca daripada bekas makanan yang secara tidak disengajakan dijilat api semasa salah seorang staf unit tersebut sedang memasak. Dalam keadaan panik, api tiba-tiba marak dengan begitu cepat sehingga menyebabkan unit tersebut terpaksa dikosongkan. Semua staf di unit lain turut dievakuasikan bagi tujuan keselamatan. Pasukan Bomba yang

dimaklumkan telah tiba 15 minit selepas itu dan berjaya mengawal api dari merebak ke tempat lain. Seorang staf terpaksa dikejarkan ke Unit Kecemasan akibat terhidu asap tebal. Bagaimanapun keadaan dilaporkan stabil.

Begitulah gambaran kejadian **Fire Drill** pada hari tersebut. Hasil kerjasama dari semua staf hospital, anggota Faber, UEM dan pasukan Bomba, latihan kebakaran dan pengosongan bangunan itu berjaya dilaksanakan.

Disaster Drill in progress....

Disaster Drill in progress....

Dengan kerjasama Pihak Bomba dan Penyelamat Kota Marudu, latihan kemalangan dan bencana telah berjaya dilaksanakan pada petang 5 September 2007. Keadaan hujan yang lebat menambahkan lagi impak "*real*" latihan tersebut. Buktinya ramai pengguna jalan raya berhenti dan singgah untuk mengetahui kejadian sebenar malah ada yang telah terlanjur menelefon Unit Kecemasan Hospital Pitas untuk melaporkan kejadian tersebut. Apabila mereka tahu keadaan sebenar, mereka hanya mampu senyum... "*ingatkan bah itu butul-butul la eksiden... naa, sampai aku pigi meneleppoun di kesimasan sana...*" ujar orang awam tersebut.



Kursus Berterusan ke arah "Baby Friendly Hospital"



Unit Laktasi mula beroperasi pada 30 Januari 2007. Sejak beroperasi, seramai 68 orang anggota yang bertugas di Hospital Pitas telah mengikuti Kursus Penyusuan Susu Ibu 18 Jam.

Objektif unit adalah untuk membantu ibu-ibu yang mempunyai masalah penyusuan dan cara pengendalian adalah berdasarkan kepada 10 Langkah WHO dan "**Polisi Penyusuan Susu Ibu Hospital Pitas**".

Operasi Unit Laktasi dikendalikan oleh Jururawat Laktasi JM Sharrifah Lawandan dengan sokongan penuh daripada Pengarah Hospital, Jururawat Yang Menjaga serta semua AJK Induk PSI Hospital Pitas.

Aktiviti Unit Laktasi Hospital Pitas adalah berpan-dukuan Taqvim Tahunan yang telah dirancang oleh Jawatankuasa PSI Hospital Pitas.

Kursus Penyusuan Susu Ibu (PSI) 18 Jam telah Berjaya dilaksanakan sebanyak 4 kali dalam tahun 2007 dan sekali dalam tahun 2008 (Februari).



Lawatan Singkat YB. Datuk Masrani Parman

Pada 25 September 2006, 3 hari selepas Unit Kecemasan mula beroperasi, YB Datuk Masrani Hj. Parman iaitu ADUN N3 Pitas, telah mengadakan lawatan tidak rasmi ke Hospital Pitas.



Lawatan ke Hospital Tenom & Hospital Keningau Sebagai Persediaan

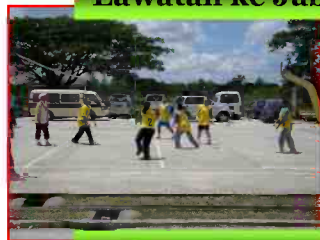
Pada 18-20 April 2007, satu rombongan yang disertai oleh kira-kira 30 orang kakitangan yang terdiri daripada wakil dari setiap unit dan kategori jawatan, telah mengikuti kunjungan rasmi untuk menimba ilmu dan mempelajari resepi kejayaan Hospital Tenom dan Hospital Keningau yang telah mendapat pentauliahahan Akreditasi dan Anugerah Kualiti peringkat negeri dan peringkat kebangsaan.



Bergambar kenangan peserta rombongan Hospital Pitas ke Hospital Tenom(kiri) & Hospital Keningau (atas)



Lawatan ke Jab. Akauntan Negara



Lawatan ke Hospital Beluran

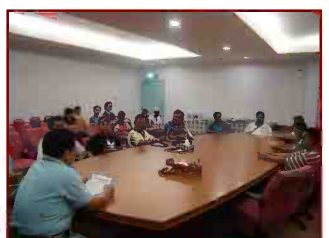


Lawatan JANM ke HPTS

Aktiviti-aktiviti SMRC

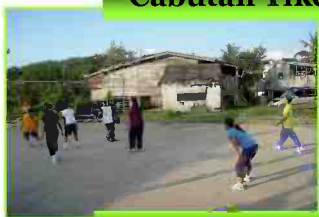


Hari Keluarga SMRC



HPTS vs Norte Borneo

Cabutan Tiket bertuah SMRC



Lawatan H.K. Penyu ke HPTS

Persediaan ke Sukan KKM



Jasamu Dikenang

Bil	Nama Anggota	Jawatan	Tempat Bertugas Yang Baru
1	Lijah Wati Hj. Usman	Penolong Pegawai Tadbir N27	Bahagian Promosi Kesihatan, KKM
2	Mohd. Shamshul Ideham B. Sain	Pen. Peg. Penyediaan Makanan C27	Hospital Kota Belud
3	Jailun Gindal @ Khairun Naim Abdullah	Pen. Pegawai Perubatan (U29 ke U32)	Hospital Kinabatangan
4	Dr. Abd. Adzim E. Arif Sasi	Pegawai Perubatan U41	Hospital Tawau
5	Maximus Michael Kimbee	Pegawai Khidmat Pelanggan N17	Hospital Tambunan
6	Dzulpie Elly	Pembantu Tadbir N17	Hospital Kota Belud
7	Rubining Edang	Pembantu Tadbir N17	Hospital Kota Marudu
8	Naili @ Nelly Dua	Jururawat U29	Hospital Kudat
9	Lilita Bt. Politon	Pembantu Farmasi U29	Hospital Kota Marudu
10	Kemia @ Betty Rukiman	Jururawat U29	Hospital Kota Marudu
11	Filitay Wahap	Jururawat U29	Hospital Likas
12	Christina Bt. Jawi	Jururawat U29	Hospital Likas
13	Lisah Yami	Jururawat U29	Hospital Ranau
14	Nurisa Bianus	Jururawat U29	Hospital Ranau
15	Jovinia Dalusin	Jururawat Masyarakat U19	KD Kokol, Menggatal
16	Halizah Malim	Jururawat U29	Hospital Kudat
17	Harnih Bt. Ali	Jururawat U19	KKIA Jalan Kebajikan
18	Rainah Bt. Masindo	Jururawat Masyarakat U19	JKN Sarawak
19	Rainah Jaralin	Pembantu Perawatan Kesihatan U3	Hospital Kota Marudu
20	Damag @ Jaimar Mijar	Jururawat U29	Hospital Kota Belud
21	Kamariah Salani	Jururawat U29	Hospital Ranau
22	Mohd. Jefry Muhamad Yasin	Juruteknologi Makmal Perubatan U29	KK Kalumpang, Pitas
23	Masinah Paimin	Jururawat U29	Hospital Kota Marudu
24	Normawati Bt. Hasidah	Jururawat Masyarakat U19	PKK Kota Marudu
25	Salwah Hamit	Jururawat U29	Hospital Kota Marudu
26	Timah @ Maznah Syah Kahar Bt. Sakui	Jururawat U29	Hospital Kota Marudu
27	Jainah Madingkir	Jururawat U29	KKIA Kota Marudu
28	Kuilin Bt. Tingun	Jururawat U29	Hospital Kota Marudu
29	Junainah Gannie	Jururawat U29	Hospital Kudat
30	Melagrose Fernandez	Jururawat U29	Hospital Keningau
31	Alimah Saparih	Jururawat U29	Hospital Kota Marudu
32	Lamineh Bikang	Jururawat U29	Hospital Kota Marudu
33	Winnie Maidal	Jururawat U29	Hospital Kota Marudu
34	Ramis Samark @ Mohd. Mansah	Pembantu Perawatan Kesihatan U3	PKK Kudat
35	Sedia @ Fauziah Bt. Taimin	Pembantu Perawatan Kesihatan U3	KK Pantai
36	Mat Alwi B. Tiasin	Pembantu Perawatan Kesihatan U3	KP Tandek
37	Dusin B. Umboris	Pembantu Perawatan Kesihatan U3	Hospital Kota Marudu
38	Putrinilah Bt. Alipah	Pembantu Perawatan Kesihatan U3	Hospital Ranau
39	Johnny B. Boloh	Pembantu Perawatan Kesihatan U3	Hospital Kota Marudu
40	Jul Hassan B. Jukani	Pembantu Perawatan Kesihatan U3	KK Kerakit, Banggi, Kudat
41	Janun B. Ginu	Pembantu Perawatan Kesihatan U3	KK Kota Marudu
42	Diseca Jonatan	Juru X-Ray U29	Hosp. Queen Elizabeth, K. Kinabalu
43	Martha Ukkian	Juru X-Ray U29	Hospital Sipitang

Antara mereka yang menjadi pelopor pengoperasian Hospital Pitas



*“Pulau pandan jauh ketengah,
Gunung Daik bercabang tiga,
Hancur badan dikandung tanah,
Budi yang baik dikenang juga.”*

“JASAMU DIKENANG, ABADI DALAM INGATAN KAMI”

KEDUDUKAN STAF HOSPITAL PITAS SETAKAT APRIL 2008

NO.	JAWATAN YANG DIISI	JUMLAH
1	PEGAWAI PERUBATAN GRED U44	1
2	PEGAWAI PERUBATAN U41	3
3	PENOLONG PEGAWAI TADBIR GRED N27	1
4	PENOLONG PEGAWAI PEMBANGUNAN MASYARAKAT S27	1
5	PENOLONG PEGAWAI PENYEDIAAN MAKANAN C27	1
6	PENOLONG PEGAWAI REKOD PERUBATAN N27	1
7	PEMBANTU TADBIR (P/O) GRED N22	1
8	PEMBANTU TADBIR KEWANGAN W17	3
9	PEMBANTU TADBIR (P/O) N17	5
10	PEMBANTU TADBIR KESETIAUSAHAAN N17	1
11	PEMBANTU TADBIR REKOD N17	2
12	PEGAWAI KHIDMAT PELANGGAN N17	4
13	PENYELIA ASRAMA N17	1
14	PEMBANTU AM PEJABAT N1	3
15	PENOLONG PEGAWAI PERUBATAN GRED U32	2
16	PENOLONG PEGAWAI PERUBATAN U29	9
17	JURUTEKNOLOGI MAKMAL PERUBATAN GRED U32	1
18	JURUTEKNOLOGI MAKMAL PERUBATAN U29	4
19	JURU X-RAY GRED U29	2
20	PEGAWAI FARMASI GRED U41	1
21	PEMBANTU FARMASI U29	4
22	JURUPULIH PERUBATAN (ANGGOTA) U29	1
23	JURURAWAT GRED U32	2
24	JURURAWAT U29	48
25	JURURAWAT MASYARAKAT U24	4
26	JURURAWAT MASYARAKAT U19	31
27	PENOLONG JURURAWAT U11	2
28	PEMBANTU PERAWATAN KESIHATAN U3	40
29	PEMANDU KENDERAAN BERMOTOR R3	8
30	PEKERJA RENDAH AM (PEKERJA AM) R1	2
31	PEKERJA AWAM RENDAH KHAS (OPERATOR OTOKLEB) R1	1
	JUMLAH KESELURUHAN STAF HOSPITAL PITAS	190

Disediakan oleh: Cik Flora Akiam, Unit Pengurusan Hospital Pitas

"Sekadar Usik Mengusik, Jangan Disimpan Dalam Hati..."



Mangkali laa...tteettt...

Kalau sa dapat angkat dinosaur ni arap-arap dapat APC ni...

Tarian agogo.. Bah

Jaga chief...ni.. silat harimau datang... ngaawwwww!!!

"Tiga biji nangka...ni kan, ngam-ngam untuk kita tiga orang..."

??Kitorang cukup ke kalo masak sup ja dinosaur nie...!!

Peace for my branded shoes... amboi orang sebelah ni , control macho nampak...

??? manakah ada harta karun di atas pokok ni???

Lihatlah...kilat kan cermin syaa...

Penat je sa pakai necktie lawa-law... teda jugak makan-makan...

Hehe... Bleh tengok jambul pakai cermin nie..hehehe

Adui...pening kpale i cam nie... aper ker mende larr maksud gulai rebung masak tuhau ni??

Laman Kembara

Ekspedisi Mendaki Gunung Kinabalu



Antara peserta ekspedisi mendaki Gunung Kinabalu yang sempat bergambar kenangan.



"Knowing your destination is completing half the journey!"

Seramai 24 orang staf Hospital Pitas dan anggota daripada klinik kesihatan telah menguji kemampuan fizikal masing-masing untuk cuba menaiki Puncak Tertinggi Gunung Kinabalu pada 30 Jun hingga 02 Julai 2007. Yang pastinya, di sebalik sengal-sengal otot serta penat lelah yang dirasakan sekembalinya mereka dari ekspedisi tersebut; kepuasan dan pengalaman menaiki gunung tertinggi di Asia Tenggara merupakan sesuatu yang tidak ternilai harganya. Walaupun ada di antara mereka yang tidak sempat sampai ke puncak Low's Peak, namun mereka bangga kerana telah memahami erti perjuangan fizikal dan mental sepanjang pendakian yang benar-benar menguji ketabahan setiap orang. Syabas dan tahniah kepada semua yang telah menyertai ekspedisi tersebut. Kepada yang berminat, ekspedisi akan datang pasti akan menyusul...

AKTIVITI LASAK MEMANCING IKAN DI PULAU JAMBONGAN

Mr. Iron men Hospital Pitas... seramai 16 orang menjelajah ke Pulau Jambongan, Beluran pada 12 April 2008 untuk memancing ikan. **"...ikan terlepas!!!"** Ungkapan tersebut menggambarkan peristiwa penting yang berlaku pada hari tersebut (dianggarkan ikan seberat 25kg) Walaubagaimanapun, kepuasan dan keseronokan menaikkan pancing setiap kali mengenai merupakan pengalaman yang cukup berharga.



Tak rugi gak, udang dapat 40kg, ikan 1 tong besar !



Sekalung Penghargaan & Tahniah

Kakitangan Hospital Pitas Merakamkan rasa bangga di atas penganugerahan oleh Junior Chamber International Rota Kinabalu (JCI) (Worldwide Federation of Young Leaders and Entrepreneurs) Anugerah "The Outstanding Young Person of Sabah 2007" melalui kategori "Humanitarian and Voluntary Service" dalam satu majlis Award Gala Dinner di Shangri-La's Tanjung Aru Resort pada 9 September 2007.



Syabas!... Dr. Felix Chong Kat Fah, menerima Anugerah Junior Chamber "The Outstanding Young Person of Sabah 2007" kategori "Humanitarian and Voluntary Service" daripada YAB Datuk Seri Panglima Joseph Pairin Kitingan.

Anugerah ini adalah julungkali dianugerahkan kepada calon-calon pemimpin dan usahawan berjaya oleh NGO di negeri ini. Selain daripada itu, beliau juga telah dinaikkan pangkat ke gred U44.



Hospital Pitas' "Wedding Of The Year"

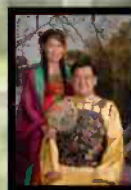
Tanggal 26 Januari 2008, lengkaplah sudah pengakhir cerita kisah perkenalan yang berputik dari awal pembukaan Hospital Pitas ke sebuah perkahwinan.

Pengarah Hospital Pitas, Dr. Felix Chong Kat Fah menamatkan zaman bujangnya dengan memilih SN. Denny Lukin sebagai pasangan hidup.

Majlis perkahwinan mereka diabadikan di SIB Likas Church, Kota Kinabalu, Sabah pada jam 9.30 pagi, disusuli dengan Majlis Resepsi di Lembah Impian Country Homes, Penampang, Kota Kinabalu.

Majlis Resepsi tersebut turut dihadiri oleh puluhan kakitangan daripada Hospital Pitas. Tahniah dan **"Semoga berbahagia hingga ke anak cucu"**

"Kisah detik paling manis bermula di sini"



Aktiviti Kempen Derma Darah Unit Tabung Darah Bergerak Hospital Pitas, 2007

Aktiviti Unit

TARIKH	Kumpulan PENDERMA / TEMPAT	Jumlah Kutipan	CATATAN
25 Jan, 2007	Anggota Hospital & Faber / Hospital Pitas	10	Kerjasama Faber
2– 6 Feb, 2007	Anggota Hospital & Faber / Hosp. Pitas	12	Kerjasama Faber
15–19 Mac, 2007	Anggota Hospital & Faber / Hosp. Pitas	8	Kerjasama Faber
28 April, 2007	Pemuda UMNO & Orang Awam / Tapak Tamu Pitas	38	Anjuran UMNO Pitas
28 Mei, 2007	Anggota PBSM / Dewan Masyarakat Kota Belud	21	Kerjasama Hosp. K. Belud
11–16 Jun, 2007	Anggota Hospital & Faber / Hospital Pitas	38	Kerjasama Faber
2 Ogos, 2007	Kakitangan IJM Plantation, Paitan / Klinik IJM Sabang	48	Kerjasama Klinik Swasta IJM Sabang
11 Ogos, 2007	Pelajar UMS, Kota Kinabalu / Dewan Pelajar KKIP, UMS Kota Kinabalu	54	Kerjasama Persatuan Pelajar
25 Ogos, 2007	Pelatih PLKN, Kota Belud/ Dewan PLKN, Kuala Abai, Kota Belud	20	Kerjasama Hosp. Kota Belud
8 Sept, 2007	Penduduk Kg. Sembirai, Kota Belud / Balairaya Kg. Sembirai, Kota Belud	45	Kerjasama Hosp. Kota Belud
15 Sept, 2007	Ahli PCS, Kg. Paka, Pitas / Gereja PCS, Kg. Paka	24	Kerjasama Anggota Gereja PCS
16 Sept, 2007	Kakitangan IJM Plantation EC1, Paitan / Klinik IJM EC1	15	Kerjasama Klinik Swasta IJM Sabang
12 Dis, 2007	Kakitangan Sapi Plantation, Beluran / Klinik Sapi Plantation, Beluran	33	Kerjasama Klinik Sapi Plantation



TARIKH	Kumpulan PENDERMA / TEMPAT	Jumlah Kutipan	CATATAN
16 Jan, 2008	Kakitangan Hibumas Estate / Klinik Hibumas 1, Paitan	17	Kerjasama Klinik Hibumas 2
13 Feb, 2008	Kakitangan Hibumas Estate / Klinik Hibumas 2, Paitan	11	Kerjasama Klinik Hibumas 2
23 Feb, 2008	Pelatih PLKN, Kota Belud / Dewan PLKN, Kuala Abai, K. Belud	20	Kerjasama Hospital Kota Belud
23 Feb, 2008	Pasukan Futsal, Tuaran / Dewan Pekan Tuaran	20	Kerjasama Hospital Kota Marudu
12 Mac, 2008	Kakitangan Hibumas Estate / Klinik Hibumas 2, Paitan	13	Kerjasama Klinik Hibumas 2
16 April, 2008	Kakitangan Hibumas Estate / Klinik Hibumas 2, Paitan	12	Kerjasama Klinik Hibumas 2

Laporan disediakan oleh: *En. Aming Jamir, (Juruteknologi Makmal Perubatan U32)*



Thalassemia

Laporan oleh: **JM Mariati Liling, Thalassemia Day Care Nurse**

Semenjak pembukaan wad Hospital Pitas pada 27 Disember 2006, hospital ini menyediakan kemudahan perawatan 'Pesakit Dalam' kepada lebih 33,000 orang penduduk Daerah Pitas.



Adakah anda pembawa gen thalassemia?

Penduduk daerah ini terbentuk oleh beberapa suku kaum iaitu kaum Sungai, Dusun, Rungus, Tombonuo, Bajau, dan beberapa kaum minority yang lain.

Setakat bulan Januari 2008, seramai 385 orang daripada 33,000 penduduknya adalah pembawa gen Thalassemia di mana 48 orang darinya adalah penghidap penyakit thalassemia. (tidak termasuk kes yang tidak didaftarkan).

Oleh yang demikian, adalah disarankan supaya penduduk Daerah Pitas ini menjalani ujian saringan Thalassaemia.

Gen Thalassemia sebenarnya adalah diwarisi daripada ibu atau bapa kepada anak lelaki atau anak perempuan.

Mengikut statistik kementerian, setiap 1 dalam 20 penduduk Malaysia adalah pembawa gen Thalassemia. Satu-satunya cara untuk mengelakkan penyakit ini adalah dengan mengelakkan perkahwinan di kalangan pembawa gen Thalassemia.

Thalassaemia (Cooley's Anemia) ialah satu penyakit keturunan, di mana terdapatnya kekurangan kandungan hemoglobin dalam sel darah yang dikenali sebagai anemia. Terdapat suatu keabnormalan pada bahagian protein dalam molekul hemoglobin.

Aktiviti PERKIPS di Hospital Pitas

Ahli-ahli Persatuan PERKIPS cawangan Pitas terdiri daripada staf Hospital Pitas dan klinik-klinik kesihatan di Daerah Pitas. Sepanjang tempoh 2 tahun yang lalu, persatuan ini telah menjalankan beberapa aktiviti yang melibatkan penyertaan dari pihak hospital dan klinik kesihatan.

Majlis Sambutan Hari Raya Aidilfitri (November 2006)

Majlis sambutan ini telah diadakan di Ruang legar Bilik Mesyuarat Utama Hospital Pitas. Kira-kira 45 orang ahli dan beberapa orang staf hospital dan orang awam telah datang untuk memeriahkan lagi majlis tersebut. Majlis dirasmikan oleh Pengarah Hospital, Dr. Felix Chong Kat Fah.

Majlis Berkhatan Beramai-ramai (17 Disember 2006)

Majlis tersebut telah berlangsung di Klinik Pakar (Unit Pesakit Luar) dan telah dirasmikan oleh YB. Datuk Abd. Rahim Bakri, Ahli Dewan Rakyat P.167 Kudat.



Sabar menunggu saat-saat mendebarakan... (berkhatan)

Perbarisan Maulidur Rasul

Peringkat Daerah Pitas (17 April 2007)

Walaupun hanya mendapat saguhati dalam pertandingan sepanduk Maulidur Rasul, namun penyertaan dari PERKIPS telah memberikan impak tersendiri pada hari tersebut.

Majlis Berkhatan secara berperingkat-peringkat (Mei 2007)

Beberapa majlis berkhatan telah dijalankan secara berperingkat-peringkat sepanjang bulan Mei 2007.

Penubuhan Kumpulan Nasyid

Pada 30 Mei 2007, Kumpulan Nasyid Nur Hikmah telah ditubuhkan dan kumpulan ini dianggotai oleh seramai 10 orang staf Hospital Pitas dan wakil daripada klinik-klinik kesihatan Pitas.

Menyertai Majlis Tilawah Al-Quran & Festival Nasyid 2007 Peringkat Zon Pantai Barat Utara (PBU) anjuran PERKIPS JKNS.

Pada 13-14 Julai 2007 yang lalu, satu rombongan peserta yang diketuai oleh Penasihat PERKIPS Pitas pada masa itu iaitu Dr. Abd. Adzim E. Arim Sasi, telah menyertai Majlis Tilawah Al-Quran & Festival Nasyid 2007 Peringkat PBU di Tuaran. Keputusannya: Qari (En. Akmat Satur) mendapat naib johan, Qariah (Cik Siti Aishah Hj. Tohing) saguhati, Kumpulan Nasyid Nur Hikmah saguhati, Hafazan Tahap 2 (Nurashyikin Yaacob) saguhati, Pidato (Mohd. Shafiq Mohd. Taufek) saguhati, dan bercerita (Azizul Rahman Yaacob) saguhati. Walau bagaimanapun, PERKIPS Pitas tidak dapat menghantar wakil atau rombongan untuk menyertai Majlis Tilawah Al-Quran & Festival Nasyid Peringkat Negeri Sabah JKNS tahun 2007 di Kolej Kejururawatan Tawau pada 03-04 Ogos 2007 atas sebab-sebab yang tidak dapat dielakkan.



Kenali Unit Sokongan

Faber Medi-Serve Sdn. Bhd.

Hospital Support Service

(Khidmat Sokongan Hospital)

FMS started services at Pitas Hospital in August 2006.

5 Services : FEMS, BEMS, CLS, CWMS & LLS

FM: **Rayner Mawing**

Head of FEMS: **Junail Makujal**

Head of CWMS & CLS: **Edward Tukung**

LLS Team Leader: **Surniah Talib**

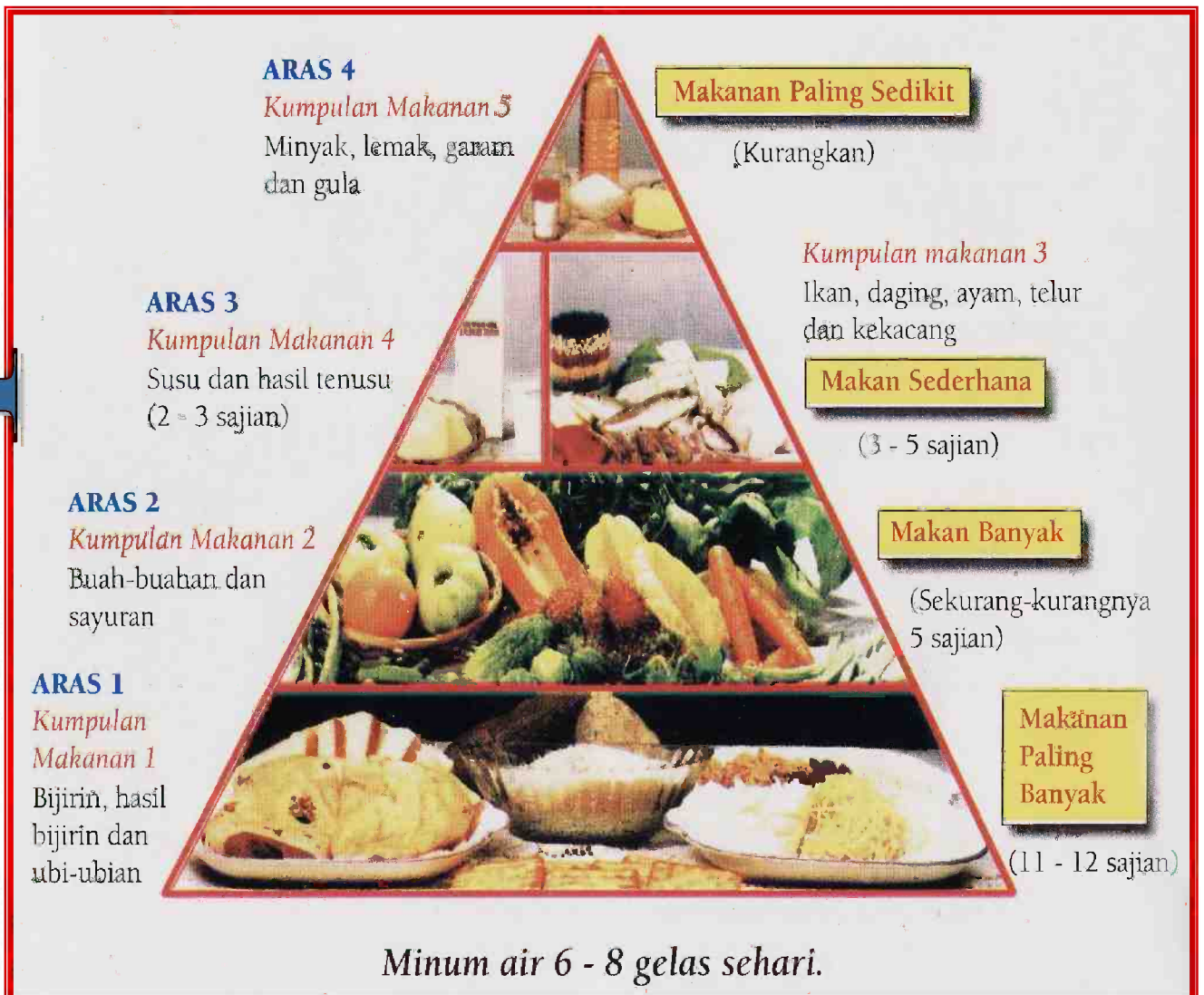
BEMS: **Thaddeus Boinon**



Pejabat Unit Khidmat Sokongan Hospital
Faber Medi-Serve Sdn. Bhd.



SISIPIR Piramid Makanan "makan secara sihat"



Info Diet Sihat : Panduan Menyediakan Masakan Rendah Lemak dan Rendah Gula



Panduan Menyediakan Masakan Rendah Lemak

- Buang kulit ayam sebelum memasak.
- Buang lemak yang kelihatan pada daging sebelum memasak.
- Elakkan menggoreng semula makanan yang telah digoreng.
- Gunakan tisu atau kertas penyerap minyak untuk menyerap lebihan minyak pada makanan bergoreng.
- Gunakan kualiti yang tidak melekat (non-stick pan) untuk mengurangkan penggunaan minyak.
- Pastikan minyak betul-betul panas sebelum menggoreng makanan untuk mengurangkan penyerapan minyak.
- Gunakan kaedah memasak yang lebih sihat seperti memanggang, membakar, merebus, mengukus atau menggunakan ketuhar gelombang mikro.
- Gunakan susu cair atau santan cair.
- Sejukkan sup atau air rebusan daging dan buang lemak yang kelihatan dipermukaan sup.
- Buang lapisan minyak yang kelihatan dipermukaan makanan.
- Gunakan salad dressing yang rendah lemak.

Panduan menyediakan Masakan Rendah Gula

- Kurangkan penggunaan gula semasa memasak.
- Elakkan penambahan gula semasa menyediakan makanan sebaliknya maniskan hidangan anda dengan buah segar atau buah kering seperti kismis atau kurma atau madu asli.
- Elakkan menyalut kek dengan gula, krim, atau aising.
- Elakkan menambah gula dalam jus buah- buahan.
- Sediakan minuman dengan gula atau susu berasingan.
- Kurangkan penggunaan susu pekat manis.

Artikel sumbangan Unit Sajian, Hospital Pitas



G6PD DEFICIENCY

By: Debbie Grace Jimmy



“...it is best to avoid or remove the trigger factors that could result in hemolysis of RBC”

What Is G6PD deficiency?

G6PD is an enzyme that affect cells metabolism. It helps to neutralize oxidative substance and protect cells from oxidative stress.

Lack of this enzyme may cause G6PD deficiency. It is one of the most common inherited enzyme deficiencies in the world as about 400 million people worldwide have this disorder. For those who are born with it, deficiency could occur when the red blood cells (RBC) do not produce enough of the enzymes or if the G6PD produced is altered and do not function properly. Under normal circumstances, G6PD deficiency does not cause problem to the patient. However, it becomes a problem when the patients are exposed to oxidative substances (refer to What Can Trigger Symptoms) in higher-than-normal amounts. All the substances may increase the amount of oxidative stress on patient's RBC. As a result, RBC may hemolyse prematurely. At the same time, the bone marrow cannot keep up with body's need for new cells; thus leading to hemolytic anemia.

What Cause G6PD Deficiency?

G6PD deficiency is inherited genetically from one or both parents to a child. The parent may have this condition or maybe just a carrier. It is an X-linked disorder, with a heterozygous pattern of inheritance and is fully expressed in males as well as in homozygous females.

What Can Trigger Symptoms Related to This Condition?

Person who have G6PD deficiency typically do not show signs of the disorder until their RBC are exposed to the higher-than-normal amounts of oxidative stress. Oxidative stress can be caused by:

- Illness, including bacterial and viral infections
- Certain medication, (refer to Table 1)
- Consumed or even touched things such as **fava beans** and **naphthalene**.

Sign And Symptoms

Sometimes there are no symptoms at all when a person with G6PD deficiency is exposed to medications or substances that cause oxidative stress to the blood. However in more severe cases, symptoms of anemia may be exhibited, such as:

- **Paleness, especially lips and tongue**
- **Extreme tiredness**
- **Rapid heartbeat**
- **Rapid breathing or shortness of breath**
- **Jaundice**
- **Enlarged spleen**
- **Dark, tea-coloured urine**

Treatment

Only symptomatic treatments are available; such as supportive care with oxygen and fluids and sometimes transfusion of healthy blood cells to patients with severe anemia. However, it is best to avoid or remove the triggers factors that could result in hemolysis of RBC.

Table 1: Drugs and foodstuff to avoid in G6PD Deficiency

Generic Name	Risk Level	For Whom
Acetanilide	High	Medit., Asian
Sulfoxone	High	All
Ascorbic acid (Vit C)	Low	All
Aspirin	High	Medit., Asian
Chloramphenicol	High	Medit., Asian
Chloroquine	High	Medit., Asian
Ciprofloxacin	High	Medit., Asian
Colchicine	Low	All
Dapsone	High	All
Dimercaprol	High	All
Diphenhy-	Low	All
Dopamine (L-Dopa)	Low	All
Doxorubicin	High	Medit., Asian
Glibenclamide	High	Medit., Asian
Isobutyl nitrite	High	Medit., Asian
Isoniazid	Low	All
Mesalazine	High	Medit., Asian
Methylene blue	High	Medit., Asian
Nalidixic acid	High	Medit., Asian
Naphthalene	High	All
Nitrofurantoin	High	All
Paracetamol	Low	All
Pentaquine	High	All
Phenytoin	Low	All
Primaquine	High	All
Probenecid	High	All
Sulfacetamide	High	All
Sulfadimidine	High	All
Sulfafurazole	High	Medit., Asian
Sulfamethoxazole	High	All
Sulfanilamide	High	All
Sulfapyridine	High	All
Sulfasalazine	High	All
Toluidine blue	High	All
Trinitritoluene	High	Medit., Asian

Sinar X "Ionizing Ray"



Sinaran Pengion (Ionizing Ray)

Sinaran pengion atau radiasi mengion adalah [sinaran zarah](#) atau [gelombang](#) bertenaga yang mempunyai potensi untuk mengion atom atau molekul melalui interaksi atom. Ia adalah fungsi tenaga bagi setiap zarah atau gelombang, dan bukannya fungsi bilangan zarah atau gelombang yang hadir. Sejumlah besar zarah atau gelombang tidak akan menyebabkan pengionan sekiranya setiap zarah atau gelombang tidak cukup bertenaga. Pengionan ini, sekiranya mencukupi, amat merosakkan bagi organisma biologi, dan mampu menyebabkan kerosakan DNA dalam setiap sel. Dos sinaran berion berlebihan telah terbukti menyebabkan kesan [mutasi](#) terhadap generasi masa hadapan bagi individu yang menerima dos tersebut. Contoh sinaran pengion adalah [zarah beta](#) bertenaga, [neutron](#), [zarah alfa](#) dan [foton](#) bertenaga (UV dan ke atas). Jumlah tenaga diperlukan bagi mengion atom atau molekul mungkin berbeza banyak. [Sinar-X](#) dan [sinar gamma](#) akan mengion hampir sebarang molekul atau atom; Ultraungu jauh, ultraungu dekat dan cahaya nampak hanya mengion sejumlah kecil molekul; sementara [gelombang mikro](#) dan [gelombang radio](#) merupakan [sinaran tidak mengion](#). Sinaran pengion mempunyai banyak kegunaan praktik dalam perubatan, penyelidikan, pembinaan, dll. Ia juga merupakan bahaya kesihatan bagi manusia sekiranya tidak digunakan dengan betul.

Kegunaan Sinaran Pengion

Sinaran pengion mempunyai pelbagai kegunaan. Pancaran-X adalah sinaran pengion, dan sinaran pengion boleh digunakan dalam bidang perubatan bagi membunuh sel barah. Meskipun, sinaran pengion mempunyai banyak kegunaan, terlebih guna mampu mengancam kesihatan manusia. Pembantu kedai di sebuah kedai kasut pernah menggunakan mesin pancaran-X bagi memeriksa saiz kasut kanak-kanak, tetapi apabila disedari bahawa sinaran pengion merbahaya, mesin ini segera dikeluarkan.



Kesan Biologi Sinaran Pengion

Kesan biologi sinaran pengion dikira dari segi kesannya terhadap sel hidup. Bagi dedahan tahap rendah, kesan biologi amat rendah sehinggalah ia mungkin tidak dapat dikesan dalam kajian epidemiologikal. Bahan membaiki kebanyakan kerosakan radiasi dan kimia. Kesan biologi radiasi kepada sel hidup mungkin menghasilkan beberapa keputusan, termasuk:

1. Sel mengalami kerosakan DNA dan mampu mengesan dan membaiki kerosakan.
2. Sel mengalami kerosakan DNA dan gagal membaiki kerosakan. Sel mungkin melalui proses kematian sel diprogram, atau [apoptosis](#), dengan itu menghapuskan potensi kerosakan sel kepada tisu lebih besar.

Sel mengalami mutasi DNA tidak membawa maut dan mutasi diwariskan kepada pembahagian sel berikut. Mutasi ini mungkin menyumbang kepada pembentukan barah.

Pemerhatian lain pada tahap tisu lebih rumit. Ia termasuk:

- Dalam sesetengah kes, dos radiasi kecil mengurangkan kesan dos radiasi lebih besar berikutnya. Ini telah dinamakan 'tindak balas adaptif - (*adaptive response*) dan berkait dengan mekanisme hipotetikal [hormesis](#).
- Pendedahan kepada sinaran pengion yang berlaku untuk tempoh masa yang lanjut dikenali sebagai dedahan kronik. Radiasi latar belakang semula jadi merupakan dedahan kronik, tetapi tahap normal sukar ditentukan kerana variasi. Lokasi geografi dan pekerjaan seringkali memberi kesan kepada dedahan kronik.

Dedahan radiasi akut merupakan dedahan kepada sinaran pengion yang berlaku bagi tempoh masa pendek. Ini adalah dedahan singkat biasa, dan tahap di mana ia menjadi penting sukar dikenal pasti.

Contoh Dedahan radiasi akut yang melampau termasuk:

- Kilauan dari letupan nuklear.
- Dedahan bagi beberapa minit atau jam semasa pengendalian sumber amat beradioaktif.
- Kemalangan makmal atau pengilangan.
- Dos tinggi perubatan secara sengaja atau tidak sengaja.

Kesan kejadian akut lebih mudah dikaji berbanding dedahan kronik. Dedahan kronik adalah pendam (*reactant*).



Mengurangkan Kesan Kesihatan Dari Sinaran Pengion:

1. Dosimeter:

mengukur dos mutlak diterima dalam tempoh masa. Dosimeter kebuk-ion menyerupai pen, dan boleh dikepitkan pada pakaian seseorang. Dosimeter lencana-filem mengelilingi kepingan filem fotografi, yang akan terdedah ketika radiasi melepasi. Dosimeter kebuk-ion perlu dicas semula secara berkala, dan keputusannya dilog. Dosimeter lencana-filem mesti diproses dalam emulasi fotografi agar dedahan boleh diukur dan dilog. Selepas diproses, ia dibuang.

2. Pengira Geiger dan skintillometer:

mengukur secara langsung kadar dos sinaran pengion.

Empat Cara Bagi Melindungi Diri Kita

Masa: Bagi mereka yang terdedah kepada radiasi tambahan kepada radiasi latar, menghad atau mengurangkan tempoh pendedahan akan mengurangkan dos dari sumber radiasi.

Jarak: Sebagaimana haba dari api kurang panas apabila semakin jauh anda berada, begitu juga kekuatan radiasi berkurangan apabila anda semakin jauh dari sumber radiasi. Dos berkurangan dengan jelas apabila anda menjarakkan diri dari sumber.

Perisai: Perisai dari [timah hitam](#), [konkrit](#), atau air memberikan perlindungan yang baik daripada ditembusi radiasi seperti [pancaran gamma](#) dan [neutron](#). Ini adalah mengapa sesetengah bahan radioaktif tertentu disimpan atau dikendali di bawah [air](#) atau melalui [kawalan jauh](#) dalam bilik serta dibina daripada konkrit yang tebal atau dilapisi timah hitam. Terdapat perisai plastik khas yang menghentikan partikel beta dan udara akan menghentikan partikel alpha. Meletakkan perisai yang bersesuaian antara anda dengan sumber radiasi akan mengurangkan dengan banyaknya atau menyinkir dos radiasi tambahan.

Bekas: Bahan radioaktif disimpan dalam ruang terkecil mungkin dan terasing dari persekitaran. [Isotope radioaktif](#) bagi kegunaan perubatan, sebagai contoh, diedarkan dalam kemudahan pengendalian tertutup, sementara [reaktor nuklear](#) beroperasi dalam sistem tertutup dengan halangan berganda bagi mengekalkan bahan radioaktif tersimpan. Bilik mempunyai tekanan udara yang rendah agar sebarang kebocoran berlaku hanya di dalam bilik dan bukannya keluar darinya.

Langkah Pertahanan Awam lain mampu mengurangkan dedahan pada populasi dengan mengurangkan penghadaman isotop dan pendedahan pekerjaan semasa waktu perang. Satu dari langkah tersedia mungkin penggunaan pil (KI) [Potassium iodide](#) yang menghalang dengan berkesan penyerapan iodin beradioaktif ke dalam kelenjar [tiroid](#) manusia.

Oleh: Unit Pengimejan Diagnostik, HPTS



Motivasi?

Setiap manusia memerlukan petunjuk arah untuk menuju ke jalan yang betul. Oleh itu, motivasi adalah salah satu petunjuk arah bagi mereka yang inginkan kejayaan.

Setiap motivasi ada pelbagai cara, antaranya melalui teladan. Saya lebih suka cara ini, kerana lebih memberi pengajaran dan tunjuk ajar yang baik dan berkesan. Motivasi melalui teladan dapat memimpin seseorang dari melakukan kesalahan yang berulang. Sebagai contoh, cuba kita melihat orang-orang yang berjaya. Bagaimana mereka dapat menikmati kejayaan itu, apakah jalan yang mereka lalui, pahit manis dalam menuju puncak kejayaan.

Laman Motivasi

Motivasi Melalui Teladan: Iktibar Dari Lemang

Salam sejahtera

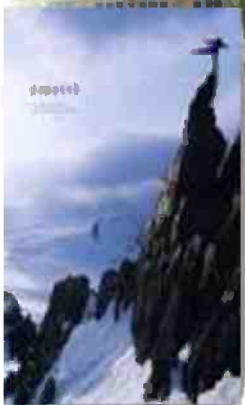
Motivasi kali ini, kita renung dan fikirkan bersama dalam cerita seorang kawan lama. Dulu dia ini orang businesslah katakan. Duit jangan cakap. Tapi, yalah lumrah dunia, kehidupan ini bagai roda. Adakala kita di atas, adakala kita di bawah. Kawan yang dulu ni business sana sini, kini sudah berkurangan dan semua harta habis dijual. Yang tinggal cukup-cukup hidup. Kawan ini hampir putus asa, apa tidaknya, dulu serba serbi ada dan boleh dapat. Kawan ini pun, cubalah business kecil-kecilan, yalah darah business. Dia buka kedai jual lemang di pasar malam yang berdekatan. Pada mulanya, dia pun bakarlah lemang itu, tunggu punya tunggu meletup, habis bertaburan beras dan buluh di sekitarnya. Kawan ini pun hairan, dan mula putus-asa.

Tapi lama kelamaan, test punya try akhirnya dapat. Lemang pun jadi. Saya pun tanya kawan tu, senangkah hasilkan lemang ni, dia cakap senang kalau ada ilmu. Jadi motivasi kita, nak buat sesuatu kena ada ilmu dulu. Oleh itu, tuntutlah ilmu hingga ke lubang cacing.

Sekian dan semoga berjumpa lagi... Wasalam.

Nukilan: Asntar_Omar

***“The winner
is always
part of the
answer, the
loser is
always part
of the
problem.”***



“Give to my eyes...light to see those in need, give to my heart...compassion and understanding, give to my mind...knowledge and wisdom, give to my hands...skills and tenderness, give to my ears...the ability to listen.”



Hospital Pitas Bagi Tempoh 5 Tahun Akan Datang

Pelan Pembangunan Hospital Pitas bagi tempoh 5 tahun akan datang (2006-2010):

1. Pembinaan kuarters kediaman kakitangan:

Kelas D = 8 unit

Kelas E = 8 unit

Kelas F = 12 unit

Kelas G = 16 unit

Sepanjang tahun 2007-2008:

- i) operasi Unit Perpustakaan
 - ii) operasi Unit Teknologi Maklumat
 - iii) operasi Unit Anestesiologi
 - iv) operasi Unit Kafeteria /Kantin
 - v) Operasi Balai Pelawat
 - vi) Program Akreditasi Hospital (MSQH)
 - vii) MS/ISO 9001:2000
3. Ubahsuai ruang kosong (bawah W/Lelaki) untuk Jabatan Pesakit Luar
 4. Unit Haemodialisis
 5. Pemasangan penutup parit (besi) 3 kaki lebar (559 meter panjang) dan 2 kaki lebar (173 meter panjang).
 6. Pembinaan 3 buah garaj Ambulan dan kenderaan kakitangan.
 7. Pembinaan Pondok Pengawal Keselamatan.
 8. Pembinaan pagar dan pintu pagar untuk tangki air bawah.
 9. Penambahan bilangan tangki untuk Hospital.
 10. Pembinaan papan tanda pelbagai saiz untuk hospital.
 11. Pembinaan pintu gerbang hospital.



FAQ - Frequently Asked Question

1. Bagaimana caranya untuk mendapatkan rawatan kepakaran ?

Anda perlu diperiksa oleh pegawai perubatan di klinik kesihatan terlebih dahulu sebelum dirujuk kepada doktor pakar yang berkaitan.

2. Berapakah caj kemasukan @ cagaran hospital bagi warganegara dan bukan warganegara ?

Bagi warganegara, wang cagaran berbeza mengikut disiplin. RM 30 untuk kes Perubatan atau Pembedahan dan RM 15 bagi kes Sakit Puan. Manakala bagi bukan warganegara RM 1100 bagi kes Perubatan atau Pembedahan dan RM 800 bagi kes Sakit Puan.

3. Apakah penyakit berjangkit yang dimasukkan ke wad dikecualikan dari bayaran?

Ya, semua jenis penyakit berjangkit dikecualikan daripada bayaran caj hospital.

4. Apakah dokumen-dokumen yang perlu dibawa semasa mendapatkan rawatan atau kemasukan bagi tujuan pengecualian bayaran ?

Kad Kebajikan Masyarakat, Kad Pencen, surat sekolah, surat pengesahan majikan (GL).

5. Apakah yang dimaksudkan dengan kes-kes kecemasan bagi tujuan rawatan di Jabatan Kecemasan ?

Kes-kes kecemasan termasuk kes kemalangan (di jalan raya / di tempat kerja / domestik), serangan lelah, serangan jantung, pangsang, digigit ular, kebakaran, sawan, pendarahan pada kemaluan, keracunan makanan, sakit perut yang amat kuat secara tiba-tiba.

6. Adakah waris dibenarkan menunggu pesakit di dalam wad?

Ya. Ibu / bapa / penjaga jika pesakit kanak-kanak. Manakala pesakit dewasa cuma mereka yang tenat sahaja dibenarkan ada penjaga dan penjaganya mestilah sama jantina dengan pesakit.



7. Adakah pihak hospital bertanggungjawab di atas sebarang kehilangan harta benda atau kenderaan pesakit / waris?

Tidak. Pihak hospital tidak bertanggungjawab ke atas sebarang kehilangan. Oleh sebab itu, pesakit / waris dinasihatkan tidak membawa sebarang barangan berharga semasa berada di hospital.

Sumber: <http://www.moh.gov.my/openems/moh/FAQ.html>





Published by:

**Hospital Pitas,
Peti Surat 88,
Jalan Kota Marudu-Pitas,
89100 Pitas, SABAH**

Phone No: 088-676100

Fax No: 088-611203

E-mail: pengarah.pitas@sabah.moh.gov.my

coming soon: <http://hpitas.moh.gov.my>



“Koworongan Toko Kiawi”

Hakcipta Terpelihara © 2008 Kementerian Kesihatan Malaysia