

**PELAJARAN 9**  
**RENCANA: PENYAKIT LELAH**  
**(บทความ: โรคหืด)**

**เนื้อหาในบทที่ 9 ประกอบด้วย**

1. Rencana: Penyakit Lelah (บทความเรื่องโรคหืด)
2. Tataahasa Ayat Majmuk Pancangan jenis Ayat Relatif (ไวยากรณ์ประโยค  
อเนกรรตประโยคชนิดประโยคประพันธสรรพนาม)
3. จำนวนภาษาที่ควรทราบ
4. บทสรุป
5. การประเมินผลท้ายบทเรียน
6. เฉลยแบบประเมินผลท้ายบทเรียน

## **RENCANA: PENYAKIT LELAH**

### **1. Rencana**

#### **Penyakit Lelah**

**Penyakit yang tidak dapat disembuhkan sepenuhnya tetapi dapat dikawal ialah lelah. Lelah tidak termasuk dalam kumpulan sepuluh penyakit yang berbahaya dan menyebabkan kematian seperti lemah jantung, darah tinggi, kencing manis dan paru-paru berjangkit. Namun begitu, lelah dapat menyebabkan kematian sekiranya tidak dicegah daripada awal.**

**Peratusan penghidap penyakit ini sentiasa berubah, Pada musim tengkujuh apabila perubahan cuaca mendadak, ramai yang diserang penyakit ini. Peratusan penghidap penyakit lelah tidaklah begitu membimbangkan.**

**Gejala batuk dan sesak nafas perlu diberi perhatian yang sewajarnya. Akan tetapi orang ramai beranggapan gejala ini merupakan perkara biasa. Oleh itu, jarang sekali mereka mendapatkan rawatan. Sikap sambil lewa ini menyebabkan jumlah pesakit bertambah setiap tahun. Maka orang ramai perlu didedahkan dengan pengetahuan tentang penyakit lelah ini.**

**Penyakit lelah ini berlaku apabila saluran pernafasan menjadi sempit dan menyebabkan seseorang itu sukar bernafas. Penghidap penyakit lelah mudah batuk-batuk dan mengeluarkan kahak. Faktor-faktor yang menyebabkan lelah ialah terdapatnya unsur alahan, jangkitan kuman yang membawa penyakit ke saluran pernafasan, emosi dan keturunan.**

Sesuatu unsur alahan dapat menyebabkan lelah, iaitu jika seseorang lelah menyentuh sesuatu unsur alahan, seperti habuk sehingga mengakibatkan saluran pernafasannya sempit. Unsur alahan itu termasuk habuk, bulu binatang, asap rokok, memakan ubat seperti aspirin dan penisilin dan sensitif kepada perubahan cuaca yang mendadak.

Faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan lelah, iaitu emosi terutama tekanan perasaan, sedih dan bimbang. Seseorang akan sentiasa berfikir untuk menyelesaikan sesuatu masalah hingga mengganggu perasaannya. Faktor keturunan juga sering dikaitkan dengan lelah tetapi faktor itu bukanlah penyebab yang utama.

Untuk mengawal penyakit lelah atau asma, cara tradisional dan perubatan moden boleh dilakukan. Penyakit ini dapat dicegah pada peringkat awal dan kemungkinan boleh sembuh apabila meningkat dewasa. Usaha mengawal penyakit tersebut juga bergantung kepada kesungguhan pesakit melawannya dan cara rawatan yang diterimanya. Kaedah perubatan yang digunakan oleh doktor untuk mengubati penyakit ini ialah pengubatan ketika serangan dan pencegahan. Namun begitu, perubatan moden dan tradisional sebenarnya saling berhubung kait untuk mengawal penyakit lelah ini.

(dipetikkan daripada Awang Masri dan Hasan Arifin dalam Sistem Siri Pengukuhan Cepak KBSM Bahasa Malaysia SRP hlm. 6)

#### **Perbendaharaan Kata**

penyakit [pə-pa-kit]

lelah [lə-lah]

น. โรค (จากราก sakit)

ก. ไม่มีแรง, เหนื่อย, อ่อนเพลีย

น. โรคหืด (asma) โรคทางเดินหายใจ  
หอบหืด

disembuhkan [sɔm-buh]

sepenuhnya [pɔ-nuh]

dikawal [ka-wal]

berbahaya [ba-ha-ya]

kematian [ma-ti]

lemah jantung [lɔ-mah/ʃan-tuŋ]

darah tinggi [da-rah/tiŋ-gi]

kencing manis [kɔn-ʃiŋ/ma-nis]

paru-paru berjangkit

[paru-paru/bɔr-ʃaŋ-kit]

dicegah [cɔ-gah]

peratusan [pɔ-ra-tu-san]

penghidap [pɔŋ-hi-dap]

berubah [bɔ-ru-bah]

tengkujuh [tɔŋ-ku-ʃuh]

cuaca [ʃu-a-ʃa]

mendadak [mɔn-da-daʔ]

diserang [sɔ-raŋ]

membimbangkan [mɔm-bim-baŋ-kan]

gejala [gɔ-ʃa-la]

น. หายจากป่วยไข้, สุขภาพดีขึ้น  
ในที่นี้เป็นกริยา pasif

ก. เต็ม, เพียงพอ, สมบูรณ์ ในที่นี้หมายถึง  
ทั้งหมด ทั้งปวง สมบูรณ์ครบถ้วน

ก. (ถูก) เฝ้าดูแล, เฝ้าระวัง

น. อันตราย น่ากลัว

ก. ตาย kematian (น.) ความตาย

น. โรคหัวใจ

น. โรคความดันโลหิตสูง

น. โรคเบาหวาน

น. โรคปอด โรคเกี่ยวกับปอด

ก. (ถูก) ห้าม, สะกิด

น. จำนวนเป็นร้อยละ

ก. ความทุกข์ทรมานจากการเจ็บป่วยนานๆ

ก. เปลี่ยน, แปรจากเดิม

น. ฤดูฝน

น. อากาศ, สภาพอากาศ

ก. เกิดขึ้นอย่างปัจจุบันทันด่วน ทันทีทันใด

ก. (ถูก) โจมตี ทุ่มโจมตี

ก. รบกวาด กังวลใจ ห่วงใย ร้อนใจ

น. ปรากฏการณ์

batuk [ba-tuʔ]	น. การไอ
sesak [sə-saʔ]	ก. แน่น, เต็ม, หายใจไม่ออก
nafas [na-fas]	น. ลมหายใจ, หายใจ
perhatian [pə-t̪-ha-ti-an]	น. การสังเกต, การใส่ใจ, การเอาใจใส่
sewajarnya [sə-wa-ja-r̪ŋa]	ก.ว. อย่างถูกต้อง, อย่างสมควร
beranggapan [bə-t̪-aŋ-ga-pan]	ก. คาดคิด, คิดพิจารณา, คาดการณ์
jarang [ja-r̪aŋ]	ก.ว. ไม่ไคร่จะ, นานๆ ครั้ง, หายาก
rawatan [ra-wa-tan]	น. การพยาบาล, การดูแลรักษา
sikap [si-kap]	น. เจตคติ, ท่าทีหรือความรู้สึกต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
lewa, sambil lewa [le-wa]	ว. ไม่ได้ตั้งใจจริงจัง, ทำอย่างเสียไม่ได้ ทำอย่างไม่ตั้งใจ
didedahkan [d̪ə-dah]	ก. (pasif) เปิดเผย, ตีแผ่, นำออก, แสดง
saluran [sa-lu-ran]	น. ท่อ, ร่อง, ทางน้ำ, ห้วย, ทางน้ำไหล, ช่อง
pernafasan [pə-t̪-na-fa-san]	น. ลมหายใจ, การหายใจ
kahak [ka-haʔ]	น. เสมหะ, เสมอ
alahan [a-la-han]	น. ปฏิกริยาของบุคคลต่อสิ่งของหรือต่อยา, อาการเกียจคร้านหรืออาการผื่นคัน, อาการ ไม่ถูกโรครักบางสิ่งบางอย่าง (alergi)
jangkitan [jaŋ-ki-tan]	น. การติดต่อของเชื้อโรค, โรคติดต่อ
kuman [ku-man]	น. จุลินทรีย์, เชื้อโรค, เชื้อ
emosi [i-mo-si]	น. อารมณ์, ความรู้สึก
keturunan [kə-tu-ru-nan]	น. ผู้สืบสกุล, ลูกหลาน
habuk [ha-buʔ]	น. ฝุ่น
bulu [bu-lu]	น. ขน, ขนสัตว์, ขนนก

asap [a-sap]	น. ควีน, ควีนไฟ
rokok [ro-ko ?]	น. บุหรี่
tekanan [tə-ka-nan]	น. การกด, การดัน, ความกดดัน
perasaan [pə-ra-sa-an]	น. ความรู้สึก
mengganggu [mɔŋ-gaŋ-gu]	ก. รบกวน, รบกวน, เข้าเหย
mengawal [mɔŋ-a-wal]	ก. (kawal) เฝ้า, ระวัง, ดูแล
kemungkinan [kə-muŋ-ki-nan]	ว. เป็นไปได้, บางที, มีความเป็นไปได้
dewasa [de-wa-sa]	น. โตเป็นผู้ใหญ่
kaedah [ka-e-dah]	น. วิธี, เกณฑ์, บรรทัดฐาน
mengubati [mɔŋ-u-ba-ti]	ก. ทำการรักษา, รักษา (โรค)
pengobatan [pɔŋ-u-ba-tan]	น. การบำบัดโรคโดยยา, เวชกรรม
saling berhubung kait [sa-liŋ-bə-r-hu-buŋ-kai-t]	ก. มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

เนื้อหาในบทเรียนนี้เป็นบทความสั้นๆ เกี่ยวกับโรคหอบเพื่อมุ่งให้ความรู้เกี่ยวกับศัพท์ทางการแพทย์พื้นฐาน และความรู้เกี่ยวกับโรคหอบโดยมีลักษณะการเขียนเหมือนความเรียงทั่วไป ที่แบ่งเป็นย่อหน้า (หัวข้อ) หลายๆ ย่อหน้า ที่เริ่มจากความนำ (pendahuluan) และจบลงด้วยการปิดเรื่อง (penutup) หรือการสรุป (kesimpulan)

## 2. Tatabahasa

Ayat Majmuk คือประโยคหลายใจความ หรืออนุกรมประโยคที่เกิดจากการเชื่อมประโยคใจความเดียว (ayat tunggal) ตั้งแต่ 2 ประโยคขึ้นไปให้เป็นประโยคเดียวกัน โดยมีคำเชื่อมชนิดต่างๆ เกิดเป็นประโยคหลายใจความ 3 ชนิด ได้แก่

- (a) ayat majmuk gabungan
- (b) ayat majmuk pancangan

(c) ayat majmuk campuran

Ayat Majmuk Gabungan ได้ให้รายละเอียดไปแล้ว สำหรับบทเรียนนี้จะพูดถึง  
ayat majmuk pancangan

Ayat Majmuk Pancangan คือประโยคหลายใจความที่มีประโยคหลักและประโยค  
ย่อย ตั้งแต่ 1 ประโยคขึ้นไป โดยประโยคย่อยจะเป็นส่วนหนึ่งหรืออาจจะเป็นบทขยาย  
ประโยคหลัก ประโยคชนิดนี้แบ่งออกเป็น ayat relatif, ayat kompremen และ ayat  
keterangan ในบทเรียนนี้จะกล่าวถึง ayat relatif เท่านั้น

2.1 Ayat Relatif ได้แก่ประโยคที่มีการใช้ yang หรือมี yang อยู่ในประโยค ใน  
ตำแหน่งต่างๆ เพื่อเชื่อมประโยคหลัก (ayat induk) กับอนุประโยคหรือประโยคย่อย (ayat  
kecil) ให้เป็นอเนกกรรณประโยค หรือประโยคหลายใจความ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

2.1.1 Ali membeli sepasang kasut yang berwarna biru.

2.1.2 Pelajar yang pandai itu mendapat keputusan cemerlang.

2.1.3 Bangunan yang tinggi itu Bangunan Baiyok.

2.1.4 Pelajar yang berbudi bahasa disayangi oleh guru.

2.1.5 Keputusan yang kita tunggu-tunggu belum diumumkan.

ขอให้พิจารณาประโยคตัวอย่างแต่ละประโยคดังนี้ จากประโยค 2.1.1

Ali membeli sepasang kasut yang berwarna biru. นั้นเป็นประโยคที่เกิดจาก 2 ประโยค คือ

(a) Ali membeli sepasang kasut. (ayat induk)

(b) Sepasang kasut itu berwarna biru. (ayat kecil)

เมื่อต้องการจะรวม 2 ประโยค (a) และ (b) เข้าด้วยกัน โดยการนำ ayat kecil  
(อนุประโยค) รวมเข้ากับ ayat induk (ประโยคหลัก) แล้วจะพบว่ามีความ sepasang  
kasut ซ้ำกัน จึงจำเป็นที่จะต้องตัด sepasang kasut ตัวที่ 2 ออกและแทนด้วย kata relatif  
yang ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงเป็นลำดับขั้นดังนี้

ขั้นที่ 1: Ali membeli **sepasang kasut** + **Sepasang kasut** itu berwarna biru.

ขั้นที่ 2: Ali membeli **sepasang kasut** + **sepasang kasut** itu berwarna biru.

ขั้นที่ 3: Ali membeli **sepasang kasut yang** berwarna biru.

2.1.2 Pelajar yang pandai itu mendapat keputusan cemerlang. **นั่นเป็นประโยคที่เกิดจาก 2 ประโยค คือ**

(a) Pelajar itu mendapat keputusan cemerlang. (ayat induk)

(b) Pelajar itu pandai. (ayat kecil)

เมื่อต้องการรวม 2 ประโยค (a) และ (b) เข้าด้วยกัน โดยการนำ ayat kecil รวมเข้ากับ ayat induk หรือแทรกเข้าไปใน ayat induk แล้วพบว่า FN pelajar ซ้ำกัน จึงตัดออกตัวหนึ่งและแทนด้วย yang ตามลำดับขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง ดังนี้

ขั้นที่ 1: Pelajar itu mendapat keputusan cemerlang+Pelajar itu pandai.

ขั้นที่ 2: Pelajar itu +pelajar itu pandai+ mendapat keputusan cemerlang.

ขั้นที่ 3: Pelajar yang pandai itu mendapat keputusan cemerlang.

2.1.3 Bangunan yang tinggi itu Bangunan Baiyok. **นั่นเป็นประโยคที่เกิดจาก 2 ประโยค คือ**

(a) Bangunan itu Bangunan Baiyok. (ayat induk)

(b) Bangunan itu tinggi. (ayat kecil)

เมื่อต้องการรวม 2 ประโยคเข้าด้วยกันตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1: Bangunan itu Bangunan Baiyok + Bangunan itu tinggi.

ขั้นที่ 2: Bangunan itu + bangunan itu tinggi + Bangunan Baiyok.

ขั้นที่ 3: Bangunan yang tinggi itu Bangunan Baiyok.

2.1.4 Pelajar yang berbudi bahasa disayangi oleh guru **นั่นเป็นประโยคที่เกิดจาก 2 ประโยค คือ**



(a) Pelajar disayangi oleh guru. (ayat induk)

(b) Pelajar itu berbudi bahasa. (ayat kecil)

ต่อไปเป็นการรวม 2 ประโยค a และ b ให้เป็นประโยคเดียวกันตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1: Pelajar itu disayangi oleh guru + **Pelajar itu** berbudi bahasa

ขั้นที่ 2: Pelajar itu + **pelajar itu** berbudi bahasa+ disayangi oleh guru

ขั้นที่ 3: Pelajar yang berbudi bahasa disayangi oleh guru.

2.1.5 Keputusan yang kita tunggu-tunggu belum diumumkan. นั้นเป็นประโยคที่เกิดจาก 2 ประโยค คือ

(a) Keputusan itu belum diumumkan. (ayat induk)

(b) Keputusan itu kita tunggu-tunggu. (ayat kecil)

ต่อไปเป็นการรวม 2 ประโยค a และ b ให้เป็นประโยคเดียวกันตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1: Keputusan itu belum diumumkan+ **Keputusan itu** kita tunggu-tunggu

ขั้นที่ 2: Keputusan itu+ **keputusan itu** kita tunggu-tunggu+ belum diumumkan

ขั้นที่ 3: Keputusan yang kita tunggu-tunggu belum diumumkan.

2.2 Yang นอกจากจะเป็น penanda relatif (เครื่องหมายบอกประพันธสรรพนาม) ดังได้กล่าวในข้อ 2.1 แล้วนั้น yang ในภาษามลายู ยังใช้เป็นคำนามที่ลดรูปมาจาก frasa nama+yang (นามวลี+yang) อีกด้วย FN+yang -> yang ดังตัวอย่างต่อไปนี้

2.2.1 (a) Warna yang merah itu warna kegemaran Ali.

(b) Yang merah itu warna kegemaran Ali.

2.2.2 (a) Bangunan yang tinggi itu Bangunan Baiyok.

(b) Yang tinggi itu Bangunan Baiyok.

2.2.3 (a) Pelajar yang pandai itu mendapat keputusan cemerlang.

(b) Yang pandai itu mendapat keputusan cemerlang.

2.2.4 (a) Mereka yang rajin dan berusaha selalunya berjaya.

(b) Yang rajin dan berusaha selalunya berjaya.

2.2.5 (a) Perompak yang menembak polis itu telah ditangkap.

(b) Yang menembak polis itu telah ditangkap.

### 3. Peribahasa

3.1 **gatal mulut** [ga-tal-mu-lut] มีความหมายเช่นเดียวกับ (cepat mulut) หมายถึง การพูดถึงเรื่องเสียหายของใคร โดยไม่คิด หรือไตร่ตรองก่อนว่าเท็จหรือจริง หรือเสียหายแก่ผู้ถูกพูดถึงหรือไม่ หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ ปากไว ดังเช่น

Walaupun perempuan itu sudah dewasa tetapi dengan sifatnya yang **gatal mulut**, jauhkan diri sahaja daripadanya.

3.2 **lidah tak bertulang** [li-dah-tak-ber-tu-lang] หมายถึง คำพูดที่ไม่ซื่อสัตย์ (ลิ้นไม่มีกระดูก) ดังเช่น

Tak perlu percaya orang itu kerana lidahnya tak bertulang.

3.3 **Hujan emas di negeri orang, hujan lembing di negeri sendiri, lebih baik negeri sendiri** [hu-ʔan/ə-mas/-di/-nə-gə-ri-/o-raŋ/-hu-ʔan/-ləm-biŋ/-di-nə-gə-ri/-sə-n-də-ri/-lə-bih/-bai-ʔ/-nə-gə-ri/-sə-n-də-ri] หมายถึง ถึงแม้ว่าจะได้รับความ สะดวกสบาย ความร่ำรวยจากแผ่นดิน (ประเทศ) ของผู้อื่น ถึงอย่างไรก็ไม่ดี เท่ากับอยู่ในประเทศของตนเอง

Anak Pak Ali tidak pernah pulang dari Amerika Syarikat walaupun sudah lama selesai pendidikannya, seperti kata orang, **hujan emas di negeri orang, hujan lembing di negeri sendiri, lebih baik negeri sendiri.**

3.4 **Kunyit dengan Kapur** [ku-ŋit/də-ŋan/-ka-pur] หมายถึง บางสิ่งบางอย่างที่ เหมาะสมกันอย่างยิ่ง หรือ ถูกต้องเข้ากันกับสถานที่นั้น

**Rosina suka tinggal di utara kerana dia suka cuaca sejuk, bagai kunyit dengan kapur**

#### 4. บทสรุป

ในบทเรียนนี้ท่านได้เรียนรู้ศัพท์ใหม่เกี่ยวกับสุขภาพ โรคหืด และโรคทางเดินหายใจอื่นๆ ตลอดจนไวยากรณ์ของประโยคหลายใจความชนิดประโยคประพันธ-สรรพนามหรือประโยคที่มี yang ที่เรียกว่า ayat relatif “yang” จะอยู่ในตำแหน่งต่างๆ เพื่อเชื่อมประโยคหลัก (ayat induk) กับอนุประโยค (ayat kecil) ให้เป็นประโยคอนุกรมประโยค (ayat majmuk) ชนิด ayat majmuk pancangan

#### 5. การประเมินผลท้ายบทเรียน

- 5.1 ให้ฝึกอ่านออกเสียงบทความเรื่อง Penyakit Lelah
- 5.2 ให้ฝึกแปลบทความใน ข้อ 5.1
- 5.3 ให้ฝึกแปล ข้อ 3 ส่วนวนภาษาที่ควรทราบ
- 5.4 Jawab soalan-soalan yang berikut:
  - 5.4.1 Apakah penyakit yang berbahaya dan menyebabkan kematian?
  - 5.4.2 Mengapa ramai orang diserang penyakit lelah pada musim tengkujuh?
  - 5.4.3 Cara apakah penyakit lelah berlaku?
  - 5.4.4 Apakah faktor-faktor yang menyebabkan lelah?
  - 5.4.5 Apakah unsur alahan yang mengakibatkan saluran pernafasan sempit?
  - 5.4.6 Apakah faktor-faktor lain yang dapat mengakibatkan lelah?
  - 5.4.7 Penyakit lelah dikenali juga dalam nama apa?
  - 5.4.8 Bolehkah penyakit lelah dikawal dengan pengubatan moden dan tradisional?
  - 5.4.9 Betulkah penyakit lelah tidak dapat disembuhkan sepenuhnya?
  - 5.4.10 Mengapa kedua-dua perubatan moden dan tradisional dapat mengubati penyakit lelah?

5.5 Cuba tuliskan ayat induk dan ayat kecil dalam ayat- ayat relatif yang berikut:

5.5.1 Penyakit yang tidak dapat disembuhkan sepenuhnya (tetapi dapat dikawal) ialah lelah.

5.5.2 Lelah tidak termasuk dalam kumpulan sepuluh penyakit yang berbahaya.

5.5.3 Faktor-faktor yang menyebabkan lelah ialah (terdapatnya) unsur alahan.

5.5.4 Gejala batuk dan sesak nafas perlu diberi perhatian yang sewajarnya.

5.5.5 Jangkitan kuman yang membawa penyakit ke saluran pernafasan.

## 6. เกลยแบบประเมินผลท่ายบท

6.1 Jawapan (Terjemahan) dalam judul 5.2 adalah yang berikut:

### โรคหืด

โรคที่ไม่สามารถ (ถูก) รักษาให้หายขาดได้แต่สามารถ (ถูก) ฝ่าคูแลได้ คือ โรคหืด โรคหืดมีได้ (ถูก) จัดอยู่ในกลุ่ม 10 โรคอันตรายและเป็นเหตุให้เสียชีวิตได้ ดังเช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวานและโรคปอด แม้กระนั้นก็ตามหืดสามารถที่จะทำให้เสียชีวิตได้ ถ้าไม่สะกักกัน (รักษา) เสียตั้งแต่เริ่มแรก

ความทุกข์ทรมานของผู้ป่วยเป็นจำนวนมากจะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ในฤดูฝนเมื่อ อากาศเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน คนจำนวนมากจะป่วยเป็นโรคนี ผู้ป่วยส่วนมาก จะไม่กังวลใจกันเท่าใดนัก

อาการที่เกิดจากการไอและหายใจขัดๆ (ไม่สะดวก) จำเป็นที่จะต้องดูแล (เอาใจใส่) กันอย่างถูกต้อง แต่ทว่าคนส่วนใหญ่มักคิดว่าอาการ (ปรากฏการณ์) เช่นนี้เป็นเรื่องปกติ ด้วยเหตุนั้น จึงนับได้ว่ามีจำนวนน้อยมาก ที่พวกเขาเหล่านั้นจะได้รับการรักษา เจตคติ (ความรู้สึก) ที่ไม่ได้เอาใจใส่อย่างจริงจังนี้ เป็นเหตุให้จำนวนผู้ป่วยเพิ่มขึ้นในทุกปี ดังนั้น ประชาชนทั่วไปจำเป็นที่จะต้องรับรู้ (ถูกเผยแพร่) ความรู้ที่เกี่ยวกับโรคหืดนี้

โรคหืดนี้ จะเกิดอาการเมื่อเส้นทางเดินหายใจแคบลง และเป็นเหตุให้คนๆ นั้น หายใจติดขัด ผู้ป่วยเป็นโรคหืด ไอบ่อยและมีเสมหะ ปังจัยอันเป็นสาเหตุให้เป็นโรคหืด ได้แก่ อาการแพ้ (alergi) การติดต่อกับเชื้อโรคต่างๆ ที่นำโรคไปสู่ทางเดินหายใจ อารมณ์ และการสืบทอดจากบรรพบุรุษ

การแพ้อย่างใดอย่างหนึ่งสามารถทำให้เป็นโรคหืดได้ เช่น คนที่อ่อนเพลียเหนื่อยไม่มีแรง ไปสัมผัสกับสิ่งที่ทำให้เกิดอาการแพ้ชนิดใดชนิดหนึ่งเข้า เช่น ฝุ่น ส่งผลให้ทางเดินหายใจของคนนั้นแคบหรือตีบ สิ่งที่ทำให้เกิดอาการแพ้จะรวมทั้งฝุ่น ขนสัตว์ ควันบุหรี่ การรับประทานยาประเภทแอสไพริน และเพนนิซิลิน และยังไวต่อการเปลี่ยนแปลงของอากาศที่เกิดขึ้นอย่างทันทีทันใด

ปังจัยอื่นๆ ที่ทำให้เป็นโรคหืด คือ อารมณ์ที่ประกอบด้วย ความรู้สึกกดดัน (บีบคั้น) การซึมเศร้า และการวิตกกังวล คนๆ หนึ่งจะหมกมุ่นคิดอยู่ตลอดเวลาที่จะแก้ปัญหาคิดปัญหาหนึ่งให้สำเร็จจนไปกระทบกระเทือนหรือรบกวนความรู้สึกของเขา ปังจัยการสืบทอดจากบรรพบุรุษที่เกี่ยวกับโรคหืด ก็พบอยู่เสมอแต่ปังจัยนี้มีใช้สาเหตุหลัก

ในการเฝ้าระวังโรคหืดหรือ asma (อัส-มา) วิธีดั้งเดิมที่ทำสืบทอดกันมากับการรักษาด้วยยาแผนปัจจุบันสามารถใช้ด้วยกันได้ โรคนี้สามารถ (ถูก) รักษาตั้งแต่เริ่มแรกและมีความเป็นไปได้ที่จะหายเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ ความพยายามในการเฝ้าระวังโรคดังกล่าว ขึ้นอยู่กับความพยายามของผู้ป่วยที่ต่อสู้กับวิธีการรักษาที่เขายอมรับ วิธีการรักษาทางยาที่หมอใช้รักษาคนไข้ นี้ คือ การรักษาในขณะที่โรคกำลังรุกร้าและการจะทำให้โรคสงบหรือหายอย่างไรก็ตามการรักษาด้วยยาแผนปัจจุบันและแผนโบราณ โดยปกติแล้ว มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันในการรักษาโรคหืดนี้

6.2 Jawapan dalam judul 5.3 adalah yang berikut:

- 6.2.1 gatal mulut: ถึงแม้ว่าหญิงคนนั้นจะโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว แต่เพราะด้วยนิสัยปากไม่ดิชอบว่าร้ายคนอื่นของเธอ ก็ควรที่จะออกห่างจากเธอเท่านั้น
- 6.2.2 lidah tak bertulang: ไม่จำเป็นต้องเชื่อคนนั้นอีกแล้ว เพราะเขาพูดไม่ซื่อสัตย์ (เพราะคำพูดที่เชื่อไม่ได้ของเขา)

- 6.2.3 **Hujan emas di negeri orang, hujan lembing di negeri sendiri, lebih baik negeri sendiri:** ลูกของ Pak ali ไม่เคยกลับมาจากประเทศสหรัฐอเมริกา ถึงแม้ว่าสำเร็จการศึกษาของเขานานแล้ว (ถึงแม้ว่าจะเรียนจบตั้งนานแล้ว) ดังคำกล่าวที่ว่า ความสะดวกสบายที่ได้รับจากแผ่นดิน (ประเทศ) ของผู้อื่น ถึงอย่างไรก็ไม่ดีเท่ากับประเทศของตนเอง
- 6.2.4 **Kunyit dengan kapur:** โรชินาชอบอยู่ทางเหนือ เพราะเขาชอบอากาศเย็นก็เหมาะสมอย่างยิ่งราวกับขมิ้นกับปูน
- 6.3 **Jawapan-jawapan dalam judul 5.4 adalah yang berikut:**
- 6.3.1 Penyakit yang berbahaya dan menyebabkan kematian seperti lemah jantung, darah tinggi, kencing manis, dan paru-paru berjangkit.
- 6.3.2 Ramai orang diserang penyakit lelah pada musim tengkujuh kerana perubahan cuaca mendadak.
- 6.3.3 Penyakit lelah berlaku apabila saluran pernafasan menjadi sempit dan menyebabkan seseorang itu sukar bernafas.
- 6.3.4 Faktor-faktor yang menyebabkan lelah ialah terdapatnya unsur alahan, jangkitan kuman yang membawa penyakit ke saluran pernafasan, emosi dan keturunan.
- 6.3.5 Unsur-unsur alahan itu termasuk habuk, bulu binatang, asap rokok, memakan ubat seperti aspirin dan penisilin dan sensitif kepada perubahan cuaca yang mendadak.
- 6.3.6 Faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan lelah, iaitu emosi terutama tekanan perasaan, sedih dan bimbang dan faktor keturunan.
- 6.3.7 Penyakit lelah dikenali juga dalam nama penyakit Asma.

- 6.3.8 Boleh. Penyakit lelah boleh dikawal dengan pengubatan moden dan tradisional.**
- 6.3.9 Betul. Akan tetapi penyakit lelah dapat dicegah pada peringkat awal dan kemungkinan boleh sembuh apabila meningkat dewasa.**
- 6.3.10 Kerana perubatan moden dan tradisional sebenarnya saling berhubung kait untuk mengawal penyakit lelah.**
- 6.4 Jawapan-jawapan dalam judul 5.5 adalah yang berikut:**
- 6.4.1 (a) Penyakit itu ialah lelah (ayat induk)**  
**(b) Penyakit itu tidak dapat disembuhkan sepenuhnya, (ayat kecil)**
- 6.4.2 (a) Lelah tidak termasuk dalam kumpulan sepuluh penyakit. (ayat induk)**  
**(b) Kumpulan sepuluh penyakit itu berbahaya. (ayat kecil)**
- 6.4.3 (a) Faktor-faktor itu ialah (terdapatnya) unsur alahan. (ayat induk)**  
**(b) Faktor-faktor itu menyebabkan lelah. (ayat kecil)**
- 6.4.4 (a) Gejala batuk dan sesak nafas perlu diberi perhatian. (ayat induk)**  
**(b) Perhatian itu sewajarnya. (ayat kecil)**
- 6.4.5 (a) Jangkitan kuman ke saluran pernafasan. (ayat induk)**  
**(b) Jangkitan kuman itu membawa penyakit. (ayat kecil)**