



BERSAMA
DATUK DR. NOR ASHKIN
AHMAD MOKHTAR
MD (UKM), MASTERS O&G
(MAL), FRCOG (UK)
Pengerusi dan Pengasas
Pusat Perubatan PrimaMela.
www.primanera.com

PENYELARAS:
NOOR HIDAYAH SHAFIEE

KAWAL SINDROM POLISISTIK OVARI

KELUARAN TERDAHULU. KITA TELAH MEMBINCANGKAN PUNCA DAN KESAN SINDROM OVARI POLISISTIK (PCOS) KE ATAS TUBUH. BUKAN ITU SAMAJA. PEMBACA JUGA TURTUT DIMAKLUMKAN DENGAN BAGAIMANA KETUMBUHAN DI DALAM OVARI INI BOLEH MENYEBABKAN PERMASALAHAN KESIHATAN SEPERTI KEMANDULAN, PERTUMBUHAN RAMBUT YANG BERLEBIHAN, MASALAH KEHILANGAN BERAT BADAN DAN RINTANGAN INSULIN.

Walaupun secara hakikatnya, PCOS tidak berbahaya, namun ia mampu mengganggu hormon dan pengeluaran telur di ovari. Pun begitu, wanita yang mengalami PCOS tetap berpeluang menikmati kualiti hidup yang baik sekiranya mereka bijak menguruskan PCOS secara berkesan.

Jadi apa yang perlu dilakukan? Pertama adalah dengan menjalani gaya hidup sihat. Dalam masa yang sama pengambilan ubat-ubatan oral juga boleh membantu. Tetapi sebelum itu, seorang pesakit PCOS perlu bersikap terbuka. Lebih-lebih lagi sekiranya mereka merancang untuk menimang cahaya mata.

Hal ini kerana terdapat sebahagian kecil ubat-ubatan yang digunakan bagi merawat simptom PCOS boleh menghalang proses kehamilan, jeaskan janin dalam kandungan dan sebagainya.

RAWATAN PERUBATAN

Tertus mengupas lanjut tentang terapi perubatan ini, pakar biasanya akan merujuk kepada beberapa situasi tertentu. Antaranya seperti berikut:

HAIK TIDAK TERATUR: Haid yang tidak teratur dan pendarahan yang banyak disebabkan oleh PCOS bersiko memacu kanser endometrium dan berlakunya kekurangan zat besi. Bagi situasi ini, doktor mungkin mencadangkan pil perancang keluarga, pekat tampalan kulit atau cincin faraj yang mengandungi gabungan estrogen dan progestin untuk mendapatkan kitaran haid yang teratur.

Apabila seseorang diberi ubat jenis ini, mereka tidak berupaya untuk hamil. Dan sekiranya berhasrat untuk hamil, mereka digalakkan untuk mengambil hormon gantian progesteron (bioidentical hormon). Kaedah ini menawarkan perlindungan terhadap kanser endometrium dan mengawal kitaran haid tanpa menjejaskan peluang untuk hamil.

BAGI TUJUAN KEHAMILAN:

Memandangkan PCOS mengganggu proses penghasilan telur, pakar kesuburan akan mengesyorkan clomiphene iaitu ubat anti-estrogen untuk meningkatkan pengeluaran telur dan meningkatkan peluang persenyawaan.

Jika clomiphene tidak berkesan, hormon perangsang folikel (FSH) dan hormon

lutemizing (LH) iaitu ubat-ubatan yang diberikan melalui suntikan untuk membantu proses ovulasi boleh dipertimbangkan.

MENGURANGKAN BULU BADAN:

Pengambilan ubat-ubatan bagi mengawal pengeluaran androgen akan disyorkan, tetapi penghidapnya perlu memberitahu doktor sekiranya mereka merancang untuk hamil atau sedang hamil kerana ubat-ubatan tersebut boleh menyebabkan kecacatan pada janin.

MENGAWAL RINTANGAN INSULIN DAN DIABETES:

Pada kebiasaannya, ubat-ubatan seperti metformin boleh membantu mengurangkan rintangan insulin untuk melambatkan tahap diabetes. Ubat ini juga membantu mengurangkan risiko kardiovaskular, menurunkan berat badan, ovulasi selain membantu mendapatkan kitaran haid yang teratur dan meningkatkan kesuburan.

RAWATAN BUKAN PERUBATAN

Selain perubatan ubat-ubatan, gabungan terapi alternatif holistik turut membantu. Bukan sahaja pesakit PCOS tetapi semua individu perlu peka, berat badan berlebihan atau obesiti boleh menjurus kepada rintangan insulin, memberi kesan kepada ovulasi.

Memetik dapatan kajian terdahulu, dengan menurunkan berat badan sekitar 5 peratus boleh membuatkan tubuh badan seseorang berasa lebih sihat dan selesa. Lantaran itu, bagi menggapai misi ini, pesakit PCOS disarankan untuk mengurangkan pengambilan jumlah kalori terlebih dahulu.

Gunakan pinggan yang kecil semasa makan untuk memberi ilusi saiz hidangan yang banyak dalam masa sama berupaya menghadkan pengambilan kalori berlebihan.

Pilih karbohidrat kompleks seperti roti gandum dan bijirin, pasta gandum, bulgur gandum, barli, beras perang dan kekacang kerana kandungan seratinya tinggi.

Ekakkan pengambilan karbohidrat ringkas seperti jus buah-buahan, kek, gula-gula, ais krim, pai, biskut dan donat. Pendek kata, bertukarlah kepada diet yang rendah kandungan glycemic.

Beberapa kajian menunjukkan dengan mengelakkan produk tenusu dan produk yang diproses seperti daging, makanan segera, makanan ringan boleh membantu wanita yang menghadapi PCOS.

Jika kesemua langkah pengurusan PCOS ini dilaksanakan secara konsisten, anda mampu mengurangkan risiko kemandulan, keguguran, kencing manis, kanser rahim dan penyakit jantung pada masa hadapan.