

## KESIHATAN



BERSAMA  
DATUK DR. NOR ASHIKIN  
AHMAD MOKHTAR  
MD (UKM), MASTERS O&G  
(MAL), FRGOG (UK)  
Pengerusi dan Pengasas  
Pusat Perubatan PrimaNora.  
www.primanora.com

PENYELARAS  
NOOR HIDAYAH SHAFIEE



# Keseimbangan Hormon Untuk Tahap Kesuburan Optimum (Bhg. 1)

DALAM DUNIA MODEN KINI, KITA SENTIASA SAJA DIHAMBAT KESIBUKAN. KEHADIRAN PELBAGAI PERANTI MUDAH ALIH SECARA TIDAK LANGSUNG MEMBUATKAN KITA SENTIASA BEKERJA DI MANA SAHAJA DAN PADA BILA-BILA MASA.

Walaupun tidak dinafikan ramai yang meletakkan urusan untuk membereskan tugas harian itu sebagai tunjang utama dalam kelangsungan hidup yang sejahtera, namun ada lagi perkara lebih penting untuk diambil kira iaitu kesihatan dan bagaimana ia memberi kesan kepada keupayaan reproduktif kita.

Mengupas perkara pokok tentang perihal ini, kesuburan manusia berkait rapat dengan keseimbangan hormon yang merangkumi faktor kritikal untuk hamil dan memastikan janin dapat melalui tempoh mengandung dengan lancar sehingga saat kelahiran.

Walaupun anda tidak mempunyai tanda-tanda ketidakseimbangan hormon, tidak bermakna anda terkecuali daripada mengalaminya. Hal ini kerana gangguan kestabilan hormon cenderung berlaku secara berperingkat merentasi perjalanan masa.

### Ikatan Amalan dan Masalah Kesuburan

Secara faktanya, terdapat terlalu banyak faktor yang membawa kepada gangguan kesuburan. Antaranya tekanan, pemakanan tidak seimbang dan pendedahan berpanjangan kepada bahan kimia yang menjadi pemangkin kepada 'kekuacarkiran' fungsi yang organ tubuh.

Mana tidaknya, tekanan harian meningkatkan tahap hormon tekanan seperti kortisol. Kehadirannya memberi kesan kepada hormon utama seks yang dikenali sebagai gonadotropin hormon untuk melepaskan (GnRH). Akibatnya proses ovulasi, aktiviti seksual dan jumlah penghasilan sperma terjejas.

Bukan itu sahaja, dalam keadaan ekstrem tekanan berlebihan

akan menurunkan rangsangan libido, memicu keletihan adrenal, masalah tiroid dan penurunan tahap kesuburan.

Amalan pengambilan diet yang buruk (tinggi bahan pengawet, pewarna dan lain-lain bahan kimia buatan) pula boleh menyebabkan kerosakan kelenjar endokrin yang berperanan memelihara keseimbangan hormon tubuh.

### Trek Kesihatan Optimum

Bagi memperbaiki semula keadaan ini, anda perlu mengambil langkah untuk mengubah gaya hidup dan berfikir positif. Jika sebelum ini anda mengabaikan amalan gaya hidup sihat, kini sudah tiba masanya untuk anda kembalilah semua ke trek sebenar penjagaan kesihatan yang optimum.

Cuba pastikan tubuh mendapat vitamin, mineral dan tahap cecair tubuh mencukupi.

Selain itu, elakkan segala tindakan berisiko yang mendorong tercetusnya masalah kemandulan seperti merokok, mengambil dadah dan minuman beralkohol secara berlebihan.

Anda juga seharusnya mencegah obesiti. Saranan ini sangat bertepatan dengan penemuan para saintis yang mengesan sekiranya kandungan lemak tubuh terlalu tinggi (berat dan tinggi (BMI) tidak melebihi 30), masalah estrogen berlebihan akan menghantui tubuh. Keadaan ini tentunya turut membias kesan yang memicu kepada masalah kemandulan.

Tahukah anda? Sekiranya obesiti terjadi dalam kalangan lelaki, tahap testosteron mereka akan berkurangan dan sperma menjadi tidak sihat kerana berlakunya kecacatan pertumbuhan kromosom janin. Dan pada kebiasaannya, sperma yang berjaya disenyawakan di dalam rahim tidak berupaya berkembang normal dan boleh gugur sebelum sempat dilahirkan oleh pasangan mereka.

Terlalu kurus juga membawa musibah tidak kurang hebatnya. Kandungan lemak tubuh yang sedikit menghalang hormon estrogen menyimpan sel lemak. Apabila situasi ini terjadi, kitaran haid seseorang wanita akan terganggu.