

KESIHATAN



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

PENYELARAS
NOOR HIDAYAH SHAFIEE



BILA

CYSTS

MENGGANAS DALAM

Ovari

KELUARAN KALI INI, SAYA CUBA 'LARI' SEDIKIT DARIPADA TEMA SAMBUTAN HARI RAYA. HAL INI KERANA SELAIN TERUS BERGEMBIRA, KESIHATAN SEHARUSNYA MENJADI PERKARA PALING UTAMA UNTUK DIBERI PERHATIAN DEMI SEBUAH KEHIDUPAN YANG SEJAHTERA. OLEH ITU, SAYA SUKA UNTUK MENYENTUH ISU KESIHATAN SECARA TOTAL TERUTAMA BERKAITAN DENGAN ORGAN PEMBLAKAN WANITA-OVARI.

Secara normalnya, apabila seorang wanita mencapai akil baligh (umur pembikinan), ovari melepaskan telur setiap bulan yang menjadi embrio jika disenyawakan oleh sperma, atau disalurkan keluar sebagai darah haid jika tidak disenyawakan.

Selain menjadi 'nadi' kepada perkembangan zinat manusia, organ penting ini juga memainkan peranan dalam menghasilkan dua hormon utama iaitu progesteron dan *estrogen*.

Hormon yang juga digelar sebagai 'hormon wanita' ini amat diperlukan demi memastikan golongan wanita lengkap dengan ciri-ciri tipikal seorang perempuan seperti payudara dan sebagainya.

Pun begitu, ovari ada kalanya akan terjejas dengan penyakit, umpamanya, Polycystic ovari (PCOS). Lebih jelas kehadiran PCOS dikaitkan dengan ketumbuhan "cysts" dalam ovari.

Walaupun "cysts" secara teorinya tidak membahayakan nyawa, namun kehadirannya akan menjejaskan aktiviti normal ovari dengan menyebabkan ketidakseimbangan hormon.

K keadaan ini secara tidak langsung membawa kepada masalah kesihatan yang serius. Tidak cukup dengan itu, PCOS yang mengganas dalam ovari juga berupaya mengubah penampilan dan sifat seseorang wanita kepada ciri-ciri maskulin.

MENGAPAKAH PESAKIT PCOS PERLU KONSULTASI PAKAR?

Maka sebab itu, wanita yang mengalami PCOS perlu mendapatkan nasihat perubahan untuk berhadapan dengan gangguan cetusan PCOS, misalnya seperti berikut:

Tidak berupaya untuk hamil - PCOS mengganggu pengeluaran telur dan menyebabkan kedatangan haid yang tidak teratur. Dalam erti kata lain, kekurangan telur boleh menghalang proses persenyawaan. Sungguhpun begitu, PCOS yang dirawat memberi peluang untuk seorang wanita hamil.

Rintangan insulin - Individu yang mempunyai rintangan insulin mengalami masalah untuk

memetabolismekan gula dalam badan. Apabila situasi ini terjadi, gula berkumpul dalam aliran darah dan tidak ditukar kepada tenaga untuk digunakan. Selepas tempoh tertentu, rintangan insulin ini boleh menyebabkan kencing manis lalu kerosakan sel-sel badan seperti saraf, buah pinggang, mata dan organ-organ seksual.

Sama seperti wanita yang mengalami PCOS, situasi ini juga menghambat kesihatan mereka. Lebih jelas, jarak PCOS menjejaskan sel-sel beta yang berfungsi untuk mengesan gula dalam darah dan seiring masa penghidapnya turut mengalami rintangan insulin.

Kesukaran turunkan berat badan - Bagi wanita yang mengalami PCOS, mengurangkan berat badan seolah-olah satu tugas yang mustahil walaupun pemakanan dikawal dan sering bersenam.

K keadaan ini berpunca akibat ketidakupayaan badan untuk memetabolismekan insulin dan gula yang berlebihan tidak dipindahkan ke perut dan pinggul, lalu meningkatkan risiko mendapat penyakit metabolik.

Bukan penyakit ini sahaja yang memburu wanita dengan masalah PCOS, mereka juga lebih berisiko mendapat penyakit jantung dan strok sekiranya mempunyai masalah metabolik.

Jadi berapa banyak kalori yang diperlukan oleh pesakit PCOS dalam sehari? Pakar seantero dunia sebulat suara memaklumkan mereka hanya memerlukan 1,445 kalori sehari untuk menjaga organ-organ penting seperti jantung, otak dan organ-organ dalaman supaya berfungsi dengan baik, berbanding 1,868 kalori bagi wanita tanpa PCOS.

Pertambahan bulu badan - PCOS' membuatkan kehadiran insulin berlebihan dalam darah. Situasi ini juga secara langsung merangsang ovari menghasilkan lebih banyak testosteron, yang lebih dikenali sebagai "hormon lelaki". Lantaran itu, pesakit PCOS akan mengalami "Hirsutisme", atau pertumbuhan bulu muka dan badan yang berlebihan dan mencetuskan rasa rendah diri.