

BERTUBUH gemuk atau obesiti bukan perkara menggembirakan kerana banyak implikasi bersarang dalam minda empunya diri tidak saja penampilan kurang menarik, malah selalu rasa rendah diri, malu, selain terpaksa berhadapan dengan masalah kesihatan seperti sukar bergerak dan berpenyakit.

Semua insan mengidamkan susuk tubuh langsing dan sempurna, namun tidak semua pula yang mampu memiliki ukuran seperti seorang model. Sama ada faktor genetik, penyakit, gagal mengawal diet, masalah obesiti boleh menghantui diri.

Jika kanak-kanak obes, ia masih boleh diterima lagi kerana nampak comel, namun apabila kegemukan itu kekal sampai ke usia dewasa ia nampak jelek, apatah lagi untuk bergaya dengan fesyen menarik.

Dengan pengumpulan lemak menimbun di bahagian tertentu pada tubuh boleh memberi gangguan dan mencederakan organ dalaman serta mengakibatkan kematian. Malah telinga juga kena tebal apabila menerima ejekan dan kutukan yang mempersendakan saiz tubuh badan yang luar biasa serta penampilan dipertikaikan setiap masa.

Dalam hal ini mental dan fizikal perlu mantap. Obesiti turut menghadkan kegiatan aktiviti sosial. Paling melemaskan fikiran, banyak gejala akibat obesiti termasuk jangka hayatnya

Berkorban demi kecantikan, kesihatan

B/H 3/16/2011 MS 23.

masalah buncit pula sebenarnya terdiri daripada dua jenis. Pertama lemak yang disimpan oleh tubuh di bawah kulit atau yang biasa disebut lemak subkutaneous (*subcutaneous fat*). Kedua, lemak yang tersimpan di rongga perut mengelilingi organ dalam perut disebut lemak visceral (*visceral fat*).

"Hasil kajian turut menunjukkan lemak visceral atau lemak yang disimpan dalam rongga perut dianggap lebih berbahaya kerana berkait rapat dengan masalah metabolisma seperti resistensi insulin, penyakit kardiovaskular dan penyakit jantung," katanya.

Banyak kajian yang dijalankan menjelaskan pemilik lemak berlebihan di perut ternyata berisiko dua kali ganda mati pada usia muda. Penelitian yang membabitkan 350,000 orang di seluruh Eropah dan disiarkan Jurnal Kesihatan

terdiri daripada *Gastric Bypass Surgery*, *Sleeve Gastrectomy* dan *Gastric Banding (Lap Band)*," katanya.

Mereka yang menjalani pembedahan ini mampu mengurangkan jangka hayat hidup dan menghidap penyakit barah payudara, barah rahim, diabetes, penyakit jantung, sesak nafas, masalah ortopedik, pergerakan yang terhad dan masalah emosi.

"Selain itu, mereka yang menjalani pembedahan ini juga akan menghadapi kesan seperti muntah akibat makan terlalu banyak. Pesakit juga dinasihatkan supaya minum 30 minit sebelum dan selepas makan. Selain itu, kurang selera makan dan perubahan deria rasa. Selepas pembedahan, pesakit disarankan supaya mengambil

pil multivitamin setiap hari sepanjang hayat. Kebanyakan pesakit merasa cepat kenyang dan tidak merasa lapar kerana kapasiti perut sudah menjadi kecil daripada



pendek. Itulah hakikat perlu dihadapi apabila tubuh tidak lagi tertanggung dengan berat yang terlampau.

Sesetengah orang yang tidak sabar dengan cemuhan pastinya melakukan pelbagai cara untuk menukurkan berat badan seperti mengambil pil pelangsing. Bukan satu atau dua produk dicuba, lebih kerap mengunjungi pusat kecergasan dan diet, namun hasilnya gagal ditemui untuk mendapatkan susuk tubuh diidamkan.

Namun, zaman ini, ada rawatan alternatif boleh diaplikasikan yang mampu mengurangkan masalah obesiti, antaranya pembedahan pintasan gastrik, selain mengekang risiko penyakit berbahaya.

Objektif utama pembedahan ini dilakukan bukan saja bertujuan untuk cantik semata-mata, tetapi lebih kepada kesihatan tubuh badan.

Perunding Kanan Pembedahan Pusat Perubatan Universiti Malaya (PPUM), Profesor Dr Chin Kin Fah, berkata obesiti adalah masalah kritikal dan peningkatannya semakin yang ketara di negara ini ia terbukti apabila statistik 2008 menunjukkan, empat daripada 10 mereka yang berusia 18 tahun ke atas berhadapan dengan masalah itu.

"Dengan timbunan lemak pada perut sebenarnya lebih berbahaya berbanding lemak yang bertimbun di punggung dan peha. Ia lebih mudah berlaku kepada lelaki berbanding wanita kerana faktor biologi. Secara umumnya, taburan lemak dalam tubuh badan manusia terbahagi kepada dua iaitu *Android (apple shape)* dan *Gynoid (pear shape)*.

"Lemak yang menyebabkan



New England mendapati, lebihan lemak di bahagian perut bakal mengganggu kesihatan individu.

Pengambilan makanan secara berlebihan, suka makan makanan segera, tidak bersenam, kurang aktiviti fizikal dan masalah hormon menjadikan mereka semakin gemuk dengan lemak paling ketara berkumpul di perut.

Dr Chin berkata, langkah pertama bagi mengurangkan berat badan ialah melalui pemakanan dan senaman. Ini adalah cara yang terbaik, selamat dan kurang kesan sampingannya.

Namun, kaedah ini tidak berhasil kepada sesetengah individu yang morbid obes kerana kesannya terlalu perlahan.

"Justeru, teknologi pembedahan bariatrik boleh menjadi antara satu alternatif bagi mengatasi masalah obesiti. Prosedur pembedahan bariatrik yang biasanya dilakukan

sebelumnya.

"Rambut gugur pula disebabkan kekurangan pengambilan protein, lebihan kulit dan malnutrisi yang disebabkan pengambilan yang tidak mencukupi atau masalah penyerapan di usus akibat pembedahan," katanya.

Dr Chin berkata, tempoh masa pembedahan adalah bergantung kepada tahap Indeks Jisim Tubuh (BMI) seseorang dan lazimnya pembedahan pintasan gastrik mengambil masa empat jam manakala *laparoscopic sleeve gastrectomy*, selama dua jam.

Dengan menggunakan kaedah ini, pakar bedah hanya menebuk beberapa lubang kecil di perut untuk melakukan pembedahan. Kaedah ini mengurangkan rasa sakit dan komplikasi luka yang terdedah dan ia lebih cepat sembuh.

Pada kebiasaannya pesakit dapat pulang ke rumah dan kembali melakukan rutin harian selepas tujuh hari pembedahan dilakukan. Parut akibat pembedahan juga sangat kecil sehingga orang lain tidak menyedari yang pesakit pernah melakukan pembedahan.

Di PPUM, pesakit obesiti akan dirujuk kepada pegawai dietetik bagi mendapatkan kaunseling pemakanan dan perlu mengubah gaya hidup supaya dapat menukurkan berat badan berlebihan.

Beliau berkata, kos pembedahan pintasan gastrik ini berharga antara RM20,000 hingga RM25,000 manakala bagi *laparoscopic sleeve gastrectomy* ialah bergantung kepada BMI pesakit.

INFO

Pembedahan pintasan gastrik

■ Pintasan gastrik jenis pembedahan dilakukan untuk mengurangkan berat badan bagi individu berhadapan masalah itu yang gagal turun berat badan biarpun sudah melalui pelbagai jenis rawatan lain sebelum ini. Purata kehilangan berat badan yang lebih boleh dicapai individu melalui pembedahan teknik ini ialah sebanyak kira-kira 70 peratus. Justeru bagi individu obes yang tidak mampu bersenam, ini mungkin pilihan terbaik. Bagaimanapun, disebabkan ia berisiko tinggi, tidak semua orang obes boleh melakukannya. Sebelum melakukan pintasan gastrik, individu perlu melakukan pemeriksaan kesihatan terlebih dulu.

■ Selepas melalui operasi pembedahan, individu perlu mengubah cara pemakanan. Antaranya makan secara perlahan-lahan selain kunyah lumat sebelum ditelan. Makan dalam keadaan tergesa-gesa atau malas mengunyah, perlu dielakkan. Jangan biasakan lagi tabiat makan banyak sekiranya anda jenis begitu sebelum melalui pembedahan. Sebaliknya ambil makanan dalam bentuk cecair dan agak cair seperti bubur, secara berperingkat mengikut arahan doktor.

■ Jangan minum sambil makan kerana ia akan menolak makanan masuk terus ke dalam perut dan menyebabkan banyak makanan boleh diambil. Jika mahu, minum

sebelum makan atau tunggu sejam selepas makan baru meneguk minuman.

Siapa yang perlu lalui pembedahan ini:

- Individu yang menghadapi obesiti. Morbid obes iaitu BMI 37 bagi yang tidak menghidap penyakit dan BMI 32 jika ada penyakit.
- Obesiti teruk hingga mengakibatkan mudah mengidap penyakit lain seperti sesak nafas, susah bergerak atau dikhuatiri mengidap penyakit lain lebih serius sama ada daripada fizikal atau sosial.
- Serius terhadap keputusan diambil dan mempunyai semangat tinggi untuk menurunkan berat badan.
- Memahami dengan jelas risiko akibat pembedahan dilalui.
- Mengambil keputusan untuk menjalani pembedahan itu menjadi pilihan terakhir selepas ikhtiar lain termasuk bersenam, dan pengambilan ubat kurus sebelum itu, gagal dilakukan.

Kebaikan pembedahan:

- Keperluan insulin turun mendadak
- Mengurangkan masalah refluks
- Tekanan darah berkurangan
- Kurang keperluan terhadap hormon tiroid
- Sakit sendi berkurangan
- Masalah kencing bocor bertambah baik.