

Obesiti jejas kesuburan

Metro 20/2/2011 F5



Faktor lain termasuk merokok, salahguna dadah, tekanan dan peningkatan umur

>>Oleh NORLAILA HAMIMA
JAMALUDDIN

norlaila@hmetro.com.my

WANITA sering diper-
salahkan apabila me-
nyentuh isu ketiadaan

lalui rawatan IVF.

Bacaan BMI yang lebih
atau kurang daripada tahap
normal boleh menyebabkan
ketidakseimbangan hormon
yang diperlukan untuk peng-
hasilan telur (pada wanita)

kurus pula, mereka mungkin
berhadapan dengan masalah
kurang rembesan hormon,
kurang nafsu untuk hubun-
gan seksual dan peratusan
implantasi embrio dalam ra-
him yang lebih rendah.

ELAKKAN...

obesiti
pada
wanita
boleh
ganggu
proses
ovulasi.

anak, tetapi tahukah anda bahawa satu pertiga daripada masalah kesuburan sebenarnya berpunca daripada lelaki; namun tidak ramai mahu menerima hakikat ini, terutama jika mereka pernah mempunyai anak.

Antara punca ketidaksuburan lelaki ialah masalah varikozel iaitu pengembangan salur darah dalam skrotum (kantong buah zakar) yang boleh menjejaskan penghasilan sperma.

Selain itu ia boleh disebabkan sistem reproduksi tersumbat, pengambilan setengah jenis ubat, jumlah sperma yang rendah, kualiti sperma kurang baik, jangkitan dan mempunyai masalah kesihatan.

Malah gaya hidup juga boleh menjejaskan kesuburan lelaki seperti merokok, terlalu banyak minum minuman beralkohol, penyalahgunaan dadah, tekanan, peningkatan umur dan masalah berat badan sama ada terlalu kurus atau gemuk (obesiti).

Kajian menunjukkan peratusan kejayaan untuk mencapai kehamilan melalui teknik persenyawaan in-vitro (IVF) agak rendah di kalangan individu yang mempunyai Indeks Jisim Badan (BMI) terlalu tinggi (obes) atau rendah (terlalu kurus).

Dalam kajian ke atas 400 pasangan, 21.8 peratus wanita mempunyai BMI kurang daripada kadar normal dan 22.3 peratus lagi mempunyai BMI melebihi 25.

Keputusan ini menunjukkan masalah berat badan, sama ada terlalu kurus atau gemuk, boleh menjejaskan peluang mendapat anak me-

dan sperma pada lelaki.

Bagaimana berat badan boleh mengganggu kesuburan? Lelaki obes dan terlalu kurus boleh mengalami masalah jumlah sperma kurang atau jumlah sperma yang berbentuk tidak normal adalah tinggi.

Ada penyelidikan mengatakan, pengumpulan sel lemak di sekitar testis menyebabkan peningkatan suhu yang menjejaskan penghasilan sperma. Ini sebabnya zakar dicipta di luar badan supaya suhu badan yang tinggi tidak membunuh sperma.

Masalah berat badan ini juga mempengaruhi kesuburan wanita. Obesiti pada wanita boleh mengganggu proses ovulasi (penghasilan telur) atau tiada ovulasi langsung.

Gangguan hormon menyebabkan pembesaran telur tidak sempurna atau tidak mencapai saiz yang diperlukan untuk ovulasi.

Pada masa sama obesiti juga boleh menyebabkan kitaran haid terganggu; memanjangkan tempoh rawatan untuk hamil (jika mengandung, kandungan tidak stabil terutama dalam tiga bulan pertama); badan kurang bertindak balas ubat kesuburan atau suntikan hormon; memerlukan dos ubat atau suntikan yang tinggi.

Malah wanita obes juga berisiko tinggi mengalami komplikasi ketika hamil seperti mendapat kencing manis dan tekanan darah tinggi; berhadapan dengan risiko keguguran, kecacatan bayi atau bayi dalam kandungan menjadi besar.

Bagi wanita yang terlalu

terlalu banyak perlu turunkan berat badan? Kajian di Itali, United Kingdom dan Australia mendapati, pengurangan sebanyak lima peratus cukup untuk memulihkan kitaran haid pada 60 peratus wanita yang mengalami masalah berat badan berlebihan.

Bagi lelaki juga sama; penurunan berat badan akan mengurangkan pengumpulan lemak pada testis yang secara tidak langsung boleh membantu meningkatkan penghasilan sperma.

Kaedah terbaik untuk mengurangkan berat badan ialah menukar corak pemakanan dengan melebihi sayur-sayuran dan buah-buahan serta mengurangkan karbohidrat dan lemak selain bersenam setiap hari selama 30 hingga 45 minit.

Hentikan tabiat merokok, belajar mengendalikn tekanan, mendapat cukup rehat dan tidur juga penting — bukan sekadar meningkatkan kesuburan malah untuk memelihara kesihatan secara keseluruhan.

Jika masih tidak berjaya, dapatkan bantuan doktor dengan menjalani pemeriksaan. Ujian kesuburan bagi lelaki sangat mudah iaitu doktor hanya memerlukan sampel air mani untuk kiraan jumlah dan kualiti sperma.

Dari sini baru doktor akan mencadangkan kaedah yang sesuai dengan keadaan anda. Bahkan jika memerlukan rawatan, ia juga tidak mengambil masa lama kerana biasanya rawatan kesuburan untuk lelaki dilakukan melalui prosedur pesakit luar.