

Sinar HATAP
(17/10/2021) M/S



Oleh IZYAN LIYANA MOHD DARIF

Wanita berisiko

2X ganda

USAI menikmati hidangan ayam masak cili api atau ikan sambal, Liya Mohammad, 37, pasti berdepan masalah sakit perut pada sebelah kanan badan di bawah tulang rusuknya.

Situasi sedemikian bukan pertama kali berlaku, tetapi berlarutan hampir setahun.

Pendek kata, selesai sahaja menjamu selera terutama makanan pedas atau berminyak, wanita bujang itu mula berasa kurang selesa pada atas abdomen kanan dan kadangkala pedih ulu hati.

Pada mulanya, beliau berpendapat, kesakitan tersebut adalah gastrik, lalu mengatasinya dengan mengambil ubat cecair yang berfungsi merawat pedih ulu hati, refluks gastrik dan sakit perut. Selepas itu, ubat-ubatan menjadi kebergantungannya sekiranya sakit.

Bagaimanapun, dari masa ke masa, keadaan wanita itu bertambah perit. Tatkala melelapkan mata dan meletakkan posisi tidurnya mengiring ke kanan, abdomen Liya bagaikan 'dicutuk-cucuk' benda kecil.

Justeru, bimbang kesakitan itu melarat tanpa kesudahan, wanita itu segera merujuk ke hospital dan menjalani ujian

ultrabunyi. Hasil pemeriksaan mendapati, kedua buah pinggang dan perut berada dalam keadaan baik, namun tidak bagi pundi hempedunya.

"Keadaan itu meresahkan saya. Doktor kemudian menjelaskan bahawa kesakitan yang selama ini saya rasai berpunca daripada sebiji batu karang bersaiz hampir 2 sentimeter 'terkurung' di dalam hempedu.

"Doktor juga maklumkan kepada saya bahawa batu karang hempedu (*gallstones*) yang ada pada organ saya akan berdepan komplikasi sekiranya tidak dirawat. Antara risiko yang boleh saya peroleh adalah jangkitan kuman dalam badan dan kerosakan buah pinggang, hati serta jantung. Mudah kata, apabila organ-organ terbabit mengalami kerosakan disebabkan kuman dalam darah, maka risiko maut adalah tinggi," kata Liya ketika ditemu bual secara maya oleh *SinarPlus* baru-baru ini.

Berdasarkan portal rasmi *myhealth.gov.my*, penyakit batu karang hempedu adalah masalah yang sering dihidapi penduduk di Malaysia. Lazimnya, ia dikaitkan dengan peningkatan pengambilan makanan berlemak.

Penyakit tersebut disifatkan unik kerana melibatkan tiga organ badan seperti hati, pundi hempedu dan pankreas. Dari segi, tanda dan gejala klinikal pula, ia berbeza-beza bergantung pada aliran hempedu terhalang.



DR MOHD FAHMEY



DR YEAP CHEE LOO

"Sementara itu, batu lembut berwarna coklat adalah disebabkan jangkitan jus hempedu yang sering berlaku dalam kalangan pesakit batu hempedu kronik,"

- Batu karang hempedu sering dihidapi kaum

sering dinidapi kaum
Hawa berusia 30 tahun
ke atas.

- Penyakit ini tiada gejala jelas.
- Kurangkan menikmati makanan berlemak dan banyak kolestrol.

SAKIT sebelah kanan dan pedih hulu hati terutamanya selepas makan antara simptom yang sering dirasai individu mengalami masalah batu hempedu.



Pedih ulu hati

Bagi mendapatkan penjelasan lanjut, *SinarPlus* mewawancara **Pakar Bedah A & Hepatobiliari, Hospital Pantai Sungai Petani, Kedah, Dr Mohd Fahmey Sabudin.**

Dr Mohd Fahmey lantas menerangkan secara jelas fungsi pundi hempedu.

Katanya, pundi hempedu merupakan organ berbentuk seperti kantung yang terletak di bawah hati dan ia berfungsi menyimpan jus hempedu.

"Jus tersebut akan mengalir ke dalam saluran hempedu dan disimpan dalam kantung sementara waktu sebelum dilepaskan ke usus kecil (*duodenum*) ketika kita makan," jelasnya.

Menurut beliau, terdapat dua faktor utama yang menyebabkan berlakunya batu karang di dalam pundi hempedu. Berikut adalah:

- Ketidakstabilan komposisi larutan jus hempedu iaitu kolesterol, garam hempedu dan *bilirubin* di dalam pundi sehingga menyebabkan terbentuknya batu.
- Pundi hempedu tidak berfungsi seperti normal sama ada permukaan atau kontraktiliti (mengecut) semasa melepaskan jus hempedu ke dalam usus kecil.

Dr Mohd Fahmey memberitahu, batu karang sebenarnya hadir dalam pelbagai bentuk dan warna. Bagaimanapun, perbezaan itu berlaku bergantung pada puncanya berlaku masalah itu.

"Umumnya terdapat tiga jenis batu. Batu berwarna kuning dan bersegi merupakan batu kolestrol paling kerap dijumpai, manakala pesakit *cirrhosis* dan masalah darah kronik seperti talasemia pula, batunya berwarna hitam.

terang beliau.

Kepada satu soalan, pakar itu berkata, sebahagian besar individu yang mempunyai masalah batu karang di dalam hempedu, tidak menunjukkan sebarang petanda atau gejala.

Pun demikian, terdapat satu signal yang boleh dikesan iaitu sakit hulu hati dan perut sebelah kanan terutamanya selepas makan.

"Bagaimanapun, gejala yang muncul selepas makan dan berlanjutan selama beberapa jam tersebut sering disalah erti sehingga ada yang melabelkan ia sakit akibat gastrik," ujar beliau.

Sekiranya pesakit mula mengalami simptom-simptom sedemikian rupa, ia bermakna individu berkenaan berada dalam keadaan berisiko tinggi.

"Dalam keadaan itu, pesakit perlu segera berjumpa doktor kerana batu karang boleh menyebabkan radang pada hempedu sehingga mengakibatkan demam, sakit perut, muntah dan hilang selera makan. Lebih membimbangkan, pesakit juga akan berdepan risiko sakit kuning, seterusnya menyebabkan jangkitan kuman serius (*sepsis*) dan radang pankreas," ujarinya.

Apakah langkah susulan yang akan dilakukan oleh doktor selepas itu?

Dr Mohd Fahmey berkata, lazimnya pesakit disaran segera menjalani pembedahan laparoskopik untuk membuang pundi hempedu.

Persoalannya, mengapa pundi hempedu pula? Mengapa tidak membuang batu karang sahaja?

Berikut penjelasan pakar berkenaan: "Ini disebabkan pihak doktor sukar menentukan sama ada masalah batu hempedu berlaku kerana ketidakstabilan komposisi cecair hempedu atau fungsi pundi hempedu tidak normal atau keduanya sekali.

"Justeru, rawatan mengeluarkan batu

REDAKSI **sinarplus**

ANTARA faktor punca pembentukan batu karang dalam hempedu

- Hormon estrogen yang berlebihan meningkatkan tahap kolesterol dalam hempedu, seterusnya mengganggu keseimbangan cecair hempedu.
- Obesiti merupakan faktor risiko batu hempedu kerana paras kolesterol yang tinggi dalam darah.
- Makan makanan yang tinggi lemak.
- Penghidap diabetes sangat berisiko kerana mempunyai jumlah asid lemak yang lebih tinggi iaitu *trigliserida* dan kolesterol darah.
- Pengambilan ubat kolestrol yang mengurangkan tahap kolesterol dalam darah juga meningkatkan jumlah kolesterol dirembeskan ke dalam hempedu.

ANTARA cara mencegah batu karang

- Pesakit diminta menurunkan berat badan. Pastikan berat badan ideal.
- Susun jadual pemakanan dengan teratur dan jangan sesekali lewat makan.
- Konsumsi makanan tinggi serat seperti buah-buahan dan sayur-sayuran.
- Lakukan senaman dengan nasihat

hempedu semata-mata tidak berkesan. Jika pesakit kerap mengambil ubat atau dirawat melalui *Extracorporeal Shockwave Lithotripsy* (ESWL), maka dijangka masalah boleh berulang selepas satu hingga dua tahun akan datang," katanya.

Secara ringkas, ESWL merujuk prosedur yang mana pesakit diminta baring di atas meja khas dan gelombang yang dikeluarkan dari sebuah mesin akan menembusi badan dan memecahkan batu pada ketulan-ketulan kecil.

Wanita berisiko

SinarPlus turut mendapatkan pandangan **Pakar Pembedahan Bariatrik dan Upper Gastroenterologi, Hospital Gleneagles Kuala Lumpur, Dr Yeap Chee Loo.**

Memperincikan lagi tentang pembedahan laparoskopik atau *laparoscopic cholecystectomy* itu, katanya, sepanjang prosedur itu, kamera dan instrumen pembedahan akan dimasukkan ke dalam rongga abdomen melalui tiga atau empat hirisan kecil di perut selebar antara 0.5 hingga 1sm.

Bagaimanapun, kadangkala pihak doktor menggunakan kaedah

konvensional terbuka terutamanya semasa kecemasan atau apabila pakar bedah menghadapi kesukaran melakukan pembedahan laparoskopik.

Menurut Dr Chee Loo, biasanya pesakit dijangka akan segera sembuh selepas menjalani pembedahan itu termasuklah berpeluang menjalani kehidupan seperti biasa memandangkan rutin harian tidak banyak berubah.

"Namun begitu, nasihat saya, pesakit digalakkan menjalani gaya hidup aktif selepas kembali bertenaga dan jika luka jahitan sembuh sepenuhnya. Bagi pesakit

yang obsesiti, disarankan mengambil langkah proaktif mengurangkan berat badan secara sihat," nasihatnya.

Dalam pada itu, jurnal yang disiarkan oleh *National Center for Biotechnology Information, Amerika Syarikat* (AS) mendedahkan, golongan wanita lebih cenderung mengalami penyakit batu hempedu berbanding lelaki.

Berdasarkan statistik pada tahun lalu, sebanyak 9 peratus kaum Hawa di AS menghidap penyakit itu berbanding 6 peratus lelaki dengan kumpulan usia 30 tahun ke atas.

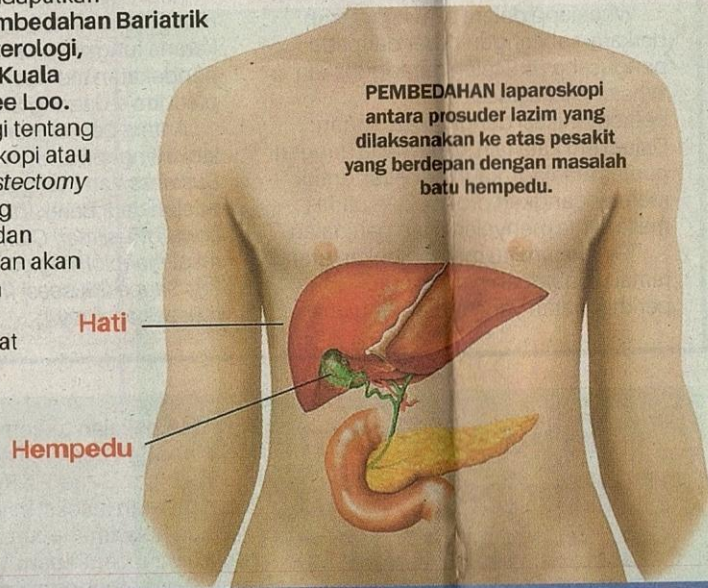
Di Itali juga tidak terkecuali. Mengikut *DoctorOnCall*, satu kajian mendapati, seramai 18 peratus daripada kalangan wanita menderita penyakit berkenaan berbanding 9.5 peratus lelaki.

Menurut Dr Mohd Fahmey, wanita berisiko dua kali ganda daripada lelaki kerana mempunyai jumlah hormon estrogen berlebihan.

"Wanita hamil juga antara berisiko tinggi mengalami batu karang di dalam hempedu," beritahunya.

Kenyataan itu turut disokong oleh Ahli **Jawatankuasa Pusat Pertubuhan Doktor Islam Malaysia, Dr Zubaidi Ahmad** menerusi laman web rasminya.

"Estrogen yang berlebihan juga mengurangkan pengecutan pundi hempedu yang sekali gus boleh menyebabkan stasis hempedu dan pembentukan batu karang hempedu," katanya dalam laman web drzubaidi.com.



Jangan sesekali langgar 'pantang', elak santan gantikan susu segar

BAGI pesakit yang selesai menjalani pembedahan membuang pundi hempedu, rutin harian seperti keluar bekerja, berniaga ataupun menghadiri kuliah boleh dilakukan seperti biasa, asalkan luka jahitan sembuh sepenuhnya.

Namun begitu, mereka perlu mengambil perhatian dari segi corak pemakanan memandangkan diet untuk golongan tiada hempedu berbeza dengan mereka yang sempurna organ dalamnya.

Memetik kenyataan *healthline.com*, pesakit yang tidak lagi mempunyai pundi hempedu perlu mengelakkan beberapa kategori makanan bagi mengatasi masalah kesihatan lain.

Jika tidak mengawal pemakanan pesakit bukan sahaja berisiko mengalami cirit-birit, malah berdepan reaksi angin melampau dalam perut dan perut kembung.

Justeru, apakah pemakanan yang perlu dielak dan diamatkan? Pakar Pemakanan, Hospital Pantai Laguna, Merbok, Kedah, Norhamizah Sohaimi ada jawapannya.

Menurut Norhamizah, pesakit tanpa hempedu perlu mengelak makanan berminyak, berlemak dan bersantan dalam menu harian berikutan badan sudah kehilangan hempedu iaitu organ yang berfungsi menyerap dan mencerna lemak.

"Secara asasnya, terdapat dua fasa pemakanan yang mana dalam tempoh seminggu selepas pembedahan (fasa pertama) pesakit harus elak makanan berminyak dan berlemak, sebaliknya mengamalkan diet sihat dan seimbang.

"Antaranya mempelbanyakkan sumber makanan yang tinggi serat larut seperti oat, barli dan kekacang serta elak sayur berdaun hijau. Langkah ini adalah untuk mengatasi masalah cirit-birit berlarutan.

"Ini disebabkan pada minggu pertama selepas pembedahan, pesakit akan



NORHAMIZAH

mengalami simptom cirit-birit, maka jika tidak mengawal pemakanan yang betul bimbang ia lebih memudaratkan," katanya.

Norhamizah menambah, fasa kedua pula iaitu memasuki minggu kedua, ketiga dan seterusnya, mereka dibenarkan menikmati hidangan berasaskan sayur-sayuran, karbohidrat dan protein mengikut konsep suku suku separuh.

"Walaupun sudah boleh makan seperti biasa tetapi minyak dan santan harus dielakkan. Sebaik-baiknya pastikan ikan atau daging ayam yang menjadi pilihan dimasak secara rebus, bakar atau stim sahaja.

"Namun begitu, penggunaan minyak dalam kuantiti sedikit ketika mem bakar ayam misalnya, adalah dibolehkan memandangkan tubuh badan kita tetap memerlukan lemak dan minyak.

"Bagi penggemar menu bersantan seperti kuah kari, disarankan menggantikan santan dengan susu rendah lemak atau hasilkan kari tanpa lemak mengikut resipi masyarakat India," terang beliau.

Kepada yang melanggar 'pantang' seperti yang digariskan, Norhamizah berkata, tindakan terbabit dikhuatiri akan mengganggu jantung dan usus pada kemudian hari. **sp**

- Lakukan senaman dengan nasihat doktor.
- Jika keadaan tidak menunjukkan sebarang perubahan positif, segera berjumpa dengan doktor.

Sumber: MayoClinic & myhealth.gov.my



Resipi Sandwich Ayam Rendah Lemak

(untuk pesakit tanpa hempedu)

BAHAN-BAHAN

- Isi ayam
- 2 sudu teh daun saderi (dicincang)
- 2 sudu teh bawang (dicincang)
- 4 hirisan tomato
- 2 keping daun salad
- 3 sudu teh Greek yogurt atau mayonis rendah lemak
- 2 keping roti

CARA PENYEDIAAN:

1. Isi ayam direbus atau dipanggang bersama sedikit garam dan serbuk lada hitam.
2. Kemudian, gaulkan ayam, daun saderi, bawang dan Greek yogurt atau mayonis di dalam mangkuk sehingga sebati.
3. Letakkan campuran ayam di atas roti yang dihias bersama salad dan tomato.
4. Siap untuk dinikmati.

Sumber: Pakar Pemakanan, Hospital Pantai Laguna, Merbok, Kedah, Norhamizah Sohaimi