



DR. HUAY CHEEN

Aura

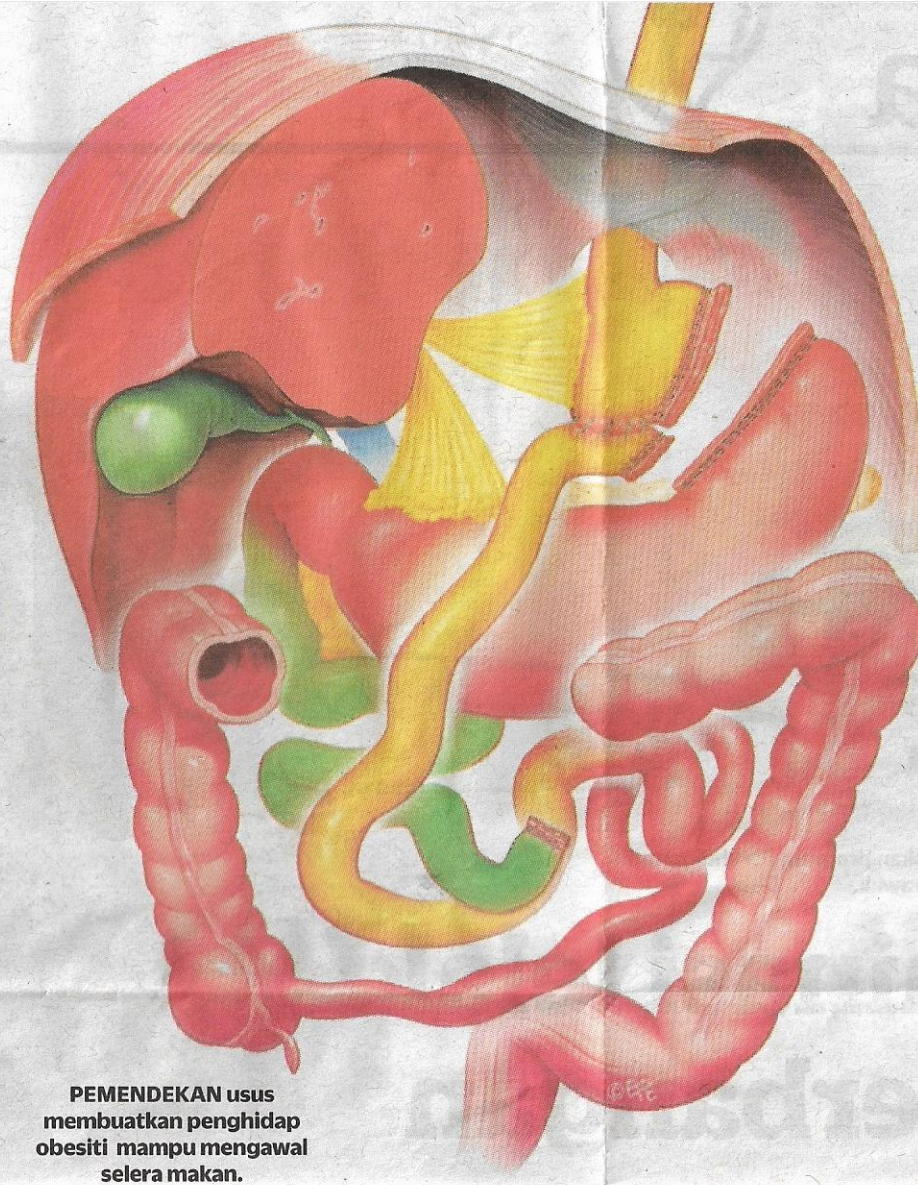
Kesihatan

Oleh KHAIRIYAH HANAFI

OBESITI merupakan satu keadaan yang mana seseorang individu mempunyai lemak berlebihan. Lelaki dikatakan obes sekiranya mempunyai kadar lemak berlebihan sebanyak 25 peratus, manakala wanita pula 35 peratus.

Obesiti atau berat badan berlebihan di Malaysia kini berada pada tahap membimbangkan apabila separuh atau 50.1 peratus daripada populasi dewasa di negara ini berdepan dengan masalah berkenaan.

Kementerian Kesihatan turut memaklumkan kadar obesiti negara ini adalah tertinggi di Asia Tenggara iaitu sebanyak 15.6 peratus.



PEMENDEKAN usus
membuatkan penghidap
obesiti mampu mengawal
selera makan.

mereka yang mempunyai berat badan berlebihan dan tidak boleh menjalani diet mahupun aktiviti bersenam," jelasnya.

Menurut Dr. Juay Cheen, biarpun bagi tujuan kesihatan, namun tidak semua individu layak untuk menjalani pembedahan tersebut.

Sebaliknya, ia hanya sesuai dijalani oleh individu yang mempunyai Indeks Jisim Badan (BMI) melebihi 32 dengan sejarah penyakit.

Bagaimanapun, mereka yang mempunyai BMI melebihi 37 tanpa sebarang sejarah kesihatan masih boleh menjalani pembedahan tersebut.

Mengulas lanjut katanya, sebelum pembedahan dijalankan, individu akan diperiksa terlebih dahulu bagi memastikan mereka benar-benar layak untuk menjalaninya.

Kebiasaannya, sesi kaunseling akan dijalankan bagi melihat apakah masalah utama dihadapi pesakit sehingga mereka memerlukan pembedahan berkenaan.

"Individu akan menjalani pemeriksaan bagi memastikan tiada masalah hormon atau kesihatan yang boleh menyebabkan masalah dirawat secara perubatan.

"Biasanya jika mereka mempunyai masalah *eating disorder* dan gemar makan, agak sukar untuk menjalani pembedahan.

"Ini memandangkan, mereka masih ada keinginan untuk makan dan keadaan ini merupakan masalah psikologi.

"Justeru, penurunan berat sukar untuk berlaku," ujarnya.

Pembedahan metabolik untuk sihat



MENERUSI pembedahan metabolik boleh mengurangkan risiko menghidap penyakit kronik.

Perunding Gastriestrol Atas, Bariatrik & Pakar Bedah Umum dari Hospital Pakar Regency Johor Bahru, Dr. Lim Huay Cheen berkata, antara faktor utama yang menyumbang kepada masalah obesiti adalah pemakanan dan gaya hidup.

Katanya, umum mengetahui, Malaysia merupakan syurga makanan dan hampir semua makanan boleh didapati dengan mudah.

“Golongan muda terutamanya lebih cenderung untuk memilih diet tinggi karbohidrat dan lemak seperti pengambilan makanan segera atau makanan Barat yang ada banyak kalori.

“Gaya hidup pula apabila individu kini dilihat kurang aktif bergerak dan bergantung kepada kenderaan mahupun eskalator berbanding berjalan kaki dan menaiki tangga untuk pergi ke satu-satu lokasi.

“Selain dua faktor ini, masalah obesiti juga berlaku disebabkan jurang ekonomi sosial dan genetik, pengambilan ubat-ubatan seperti antikekumurangan, steroid dan pil hormon,” katanya.

Menurutnya, obesiti di Malaysia telah menjadi trend yang semakin membimbangkan dalam kalangan rakyat negara ini.

Lebih-lebih lagi apabila masalah tersebut meningkatkan risiko individu untuk menghidap penyakit jantung, strok, tekanan darah tinggi, diabetes dan kanser.

Selain diet dan bersenam, antara kaedah lain yang boleh membantu individu mengatasi masalah obesiti adalah menerusi pembedahan pembuangan lemak atau metabolik seperti *gastric bypass* dan *sleeve gastronomi gastric band*.

“Pembedahan tersebut dilakukan bagi mengurangkan saiz perut supaya individu kurang rasa keinginan untuk makan.

“Ia membantu untuk mengurangkan jumlah pengambilan diet harian, seterusnya membantu dalam

penurunan berat badan.

“Bagaimanapun, pembedahan tersebut bukan satu tiket untuk membolehkan individu mencapai berat badan ideal semata-mata.

“Ia sebaliknya menjadikan seseorang itu lebih sihat, terutamanya bagi

Disebabkan itu, individu yang menjalani pembedahan perlu mengikut nasihat doktor dan pemakanan, selain menjaga pemakanan seimbang.

Ini kerana, keadaan perut yang sudah mengecil menyebabkan mereka hanya boleh mengambil makanan dalam kuantiti sedikit.

Pun begitu, pemakanan yang diambil juga perlu diberi perhatian bagi mengelakkan individu mengalami kekurangan zat.

“Pemakanan mereka perlu dipantau bagi memastikan nutrien yang diserap ke dalam tubuh mencukupi untuk mengelakkan masalah seperti keguguran rambut, kulit kering serta kekurangan darah tidak berlaku.

“Pemantauan ini akan dijalankan sekurang-kurangnya lima tahun, yang mana pemeriksaan doktor dijalankan setiap enam bulan sekali,” katanya.

Menurutnya lagi, kaedah paling selamat dan sesuai untuk menurunkan berat badan adalah mengamalkan gaya hidup sihat, makan dengan betul, bersenam dan kesihatan mental yang stabil, selain berfikir positif.

Ini kerana, biarpun pembedahan boleh membantu individu bagi menurunkan berat badan, namun jika mereka tidak dapat mengawal pemikiran dan tabiat pemakanan, potensi untuk mengalami pertambahan berat badan masih tinggi.

“Jangan fikir pembedahan merupakan jalan singkat untuk kurus kerana tiada cara yang mudah untuk menurunkan berat badan.

“Paling penting kaedah ini bukanlah tiket untuk kurus semata-mata, sebaliknya menjadikan seseorang itu lebih sihat,” ujarnya.