

# Ubah gaya hidup lawan sakit

PADA awalnya, Noor Farahanim Ali, 32 tidak menyangka rasa berdebar-debar dialaminya merupakan simptom awal penyakit tiroid.

“Saya masih ingat tahun lepas jantung saya sering berdegup dengan kencang walaupun saya sedang berehat dan tidak melakukan aktiviti lasak.

“Badan saya juga senang berpeluh walaupun duduk di dalam bilik yang dilengkapi dengan pendingin hawa. Tidak cukup dengan itu, tangan serta jari saya selalu sahaja bergetar-getar seakan-akan orang yang sedang demam panas dan saya mula perasan akan gejala ini ketika saya sedang menaip atau menyiapkan tugas pejabat,” katanya.

Apabila berkongsi masalah dengan rakan sekerja, mereka mengatakan bahawa masalah ini disebabkan oleh masalah hormon tiroid yang tinggi dalam badannya.

Sejak itu, Noor Farahanim mencari maklumat dalam talian berkaitan penyakit tersebut. Tanpa membuang masa, dia juga membuat temu janji untuk melakukan pemeriksaan doktor mengenai penyakitnya.

“Selepas menjalani pemeriksaan, doktor mengesahkan saya menghidap masalah hormon tiroid. Sebenarnya, saya dapat tanda awal terutama ketika menelan air liur, saya rasa ada sesuatu pada leher. Rasa bengkak itu tanda yang saya tidak sedar.

“Apabila berada di tempat kecil, kadang-kadang saya sukar bernafas. Situasi ini juga saya alami apabila tidur dan kadang-kadang saya perlu meniarap untuk tidur,” ujarnya.

Pun begitu, Noor Farahanim sedar penyakit ini sebenarnya normal dan boleh dirawat sama seperti penyakit lain.

“Selain rawatan pakar, saya juga mengubah



**NOOR FARAHANIM ALI**



**...saya juga mengubah gaya hidup saya termasuk tidur dengan cukup, tidak minum kafein dan kerap menenangkan diri untuk mengelakkan kerisauan.”**

gaya hidup termasuk mendapatkan tidur yang cukup, tidak minum kafein dan kerap menenangkan diri untuk mengelakkan kerisauan,” ujarnya.

Dalam pada itu, Noor Farahanim menasihatkan orang ramai khususnya wanita yang mempunyai tanda-tanda awal penyakit supaya segera melakukan pemeriksaan di hospital berdekatan.

Baginya, penyakit ini boleh mengganggu emosi dan rutin harian jika tidak dirawat segera.