

Kesan mati putik

Oleh Nas Norziela Nasbah

bhnews@bh.com.my

Menghidapi penyakit kronik seperti sakit jantung, diabetes yang mengakibatkan gangguan saraf pada bahagian hujung anggota badan seperti jari kaki dan kemaluan serta cemas takut melakukan hubungan seksual antara gejala wanita mengalami mati putik.

Mati putik dikenali sebagai disfungsi seksual wanita (FSD) ini biasanya berkait rapat dengan masalah sakit puan seperti endometriosis dan fibroid. FSD juga disebabkan penyakit kronik atau masalah kesihatan mental lain seperti kemurungan dan kebimbangan.

Keadaan itu menyebabkan wanita kurang berminat untuk mengadakan hubungan seks kerana tidak mampu capai orgasma atau lambat untuk mengalaminya, sehingga ia boleh menjelaskan keharmonian hubungan pasangan suami isteri.



Masalah disfungsi seksual wanita boleh dirawat, berpeluang dapat zuriat

intim antara kerap dilaporkan.

Mati putik sering dianggap masalah yang tidak boleh dirawat atau dipandang remeh.

“Malu dan rendah diri atau kurang pengetahuan mengenai gejala mati putik dalam kalangan masyarakat kini mendorong mereka tidak membuat rawatan.

“Dianggarkan tiga hingga enam daripada 10 wanita mengalami keadaan ini. Sedangkan masalah mati putik boleh dirawat.

“Jika rawatan yang

info

Punca mati putik

- Mempunyai penyakit serius berkaitan urat saraf atau jantung
- Masalah berkaitan ginekologi
- Kesan ubat-ubatan
- Tabiat merokok
- Meminum minuman keras
- Penuaan

Punca dari segi psikologi

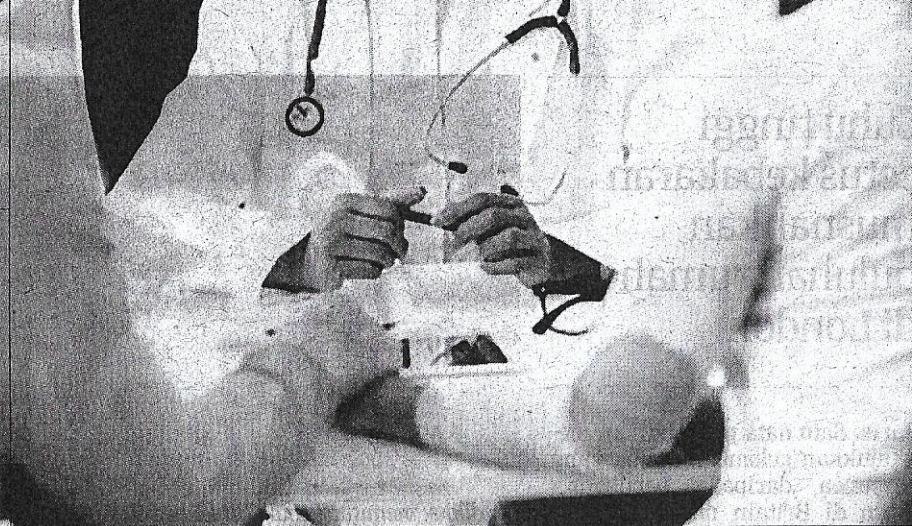
- Masalah kesihatan mental seperti keresahan, kemurungan
- Tekanan jiwa
- Rasa malu
- Rasa bersalah mengekspresikan diri ketika hubungan seks
- Pernah didera segi emosi dan seksual

Isu berkaitan perhubungan

- Kurang kemesraan bersama pasangan
- Konflik rumah tangga
- Tiada komunikasi kehendak seksual pasangan
- Keganasan seks terhadap pasangan

Kaedah rawatan

- Lakukan ujian kesuburan
- Dapatkan kaunseling pakar
- Rehat mencukupi
- Elak/ kurangkan minuman keras, dadah dan rokok
- Lakukan senaman kegel. (Senaman Kegel bantu wanita tenang dan ketatkan otot pelvis).
- Fahami tubuh pasangan dengan baik



Menurut Pensyarah Klinikal dan Pakar Perubatan Hospital Pengajar Universiti Putra Malaysia (UPM) dan Hospital Serdang, Dr Maryam Sakinah Mohamad Rom, masyarakat sering didedahkan dengan masalah mati pucuk yang dialami lelaki, namun kurang pengetahuan mengenai mati putik yang perlu dirawat bagi mengelak kesan lebih teruk kepada wanita.

"Mati putik mendorong kepada masalah seksual wanita yang menyebabkan tiada keinginan, rasa sakit ketika melakukan hubungan intim dan sukar mencapai klimaks ketika bersama pasangan.

"Dalam enam bulan pertama, jika wanita mengalami masalah seperti sukar menjalinkan hubungan intim, ia dianggap FSD.

"Situasi itu juga menyebabkan antara punca wanita sukar hamil, selain berisiko menghadapi masalah tekanan akibat mati putik," katanya.

Jejaskan hubungan intim

Mengulas lanjut, FSD juga disebabkan gangguan melakukan hubungan seks dalam keadaan kering dan tidak selesa.

Selain itu kesakitan seksual atau *dispareunia* dan *vaginismus*, yang mana otot lantai pelvis menjadi kejang sehingga menjejaskan hubungan

Dalam enam bulan pertama, jika wanita mengalami masalah seperti sukar menjalinkan hubungan intim, ia dianggap FSD"

Dr Maryam Sakinah Mohamad Rom

polisistik (PCOS) juga punca wanita mengalami mati putik. Masalah ini menyebabkan badan wanita mengalami kesan saraf.

"Antara lapan hingga 10 peratus wanita selepas bersalin juga dikatakan tidak mempunyai keinginan melakukan hubungan intim.

"Keadaan ini juga sama dengan mereka

diberikan betul, mereka akan dapat menjalani kehidupan yang lebih selesa," katanya.

Ada kaitan dengan penyakit lain

Secara umumnya, mati putik ini berkait dengan beberapa masalah kesihatan lain seperti darah tinggi, jantung, angin ahmar, tiroid dan kanser payu dara.

"Masalah fibroid, rahim jatuh atau prolaps uteri dan sindrom ovari

Malu, rendah diri atau kurang pengetahuan mengenai mati putik antara punca tidak mendapatkan rawatan.

yang berada pada peringkat menopause apabila enam hingga 10 wanita mengalami gangguan hormon sekali gus gagal keinginan untuk bersama," katanya.

Kaedah atasi mati putik

Dr Maryam Sakinah berkata, masalah mati putik juga boleh menjejaskan kesihatan mental atau psikologi pesakit.

Wanita yang mengalaminya pasti berasa rendah diri, tiada keyakinan diri dan rasa diri tidak sempurna.

"Dari sudut emosi, mati putik memberi kesan mendalam kepada wanita.

Di sini penting sokongan orang sekeliling terutama pasangan.

Beliau berkata, pemakanan dan gaya hidup mempengaruhi mati putik yang berkait rapat dengan masalah kesihatan am seperti obesiti.

Pesakit yang melihat masalah mati putik tidak dapat dirawat dan membiarkannya berlarutan se-

hingga boleh menjadi punca perceraian.

"Mati putik boleh dirawat. Ramai tidak tahu mengenai cara rawatan yang betul dan mendapatkan rawatan tradisional terlebih dahulu sebelum berjumpa dengan pakar sakit puan.

"Mengurut badan untuk mengatasi masalah FSD bagi menaikkan rahim bukan rawatan yang betul. Sama juga dengan pengambilan ubat tradisional mengandungi herba sebenarnya boleh mendatangkan risiko jangkitan lain.

"Sesuatu produk kesihatan yang mendakwa mengandungi hormon, contohnya estrogen boleh memberi risiko kepada sakit kanser. Bahan ini banyak terdapat dalam krim menganjalkan payu dara," katanya.

Senaman tingkatkan kesuburan

Beliau berkata, sebaiknya wanita atau pasangan yang mengalami masalah FSD perlu mendapatkan rawatan dan khidmat nasihat segera daripada pakar perbidanan dan sakit puan.

"Mereka ini akan dirawat mengikut fasa seperti perlu mengikuti sesi kaunseling. Di sini doktor akan bertanya latar belakang pesakit sebelum memberi rawatan termasuk ujian dan ubat kesuburan," katanya.

Wanita juga boleh membuat latihan senaman kemutan termasuk mereka yang mengalami masalah rahim jatuh.

"Senaman itu dapat menguatkan otot faraj dan membantu meningkatkan kualiti dan hubungan intim," katanya.

