

# DULU CUCUK DOS INSULIN TERTINGGI

*Pesara kakitangan awam pernah cecah berat badan  
140kg kini hidup lebih sihat lepas buat pembedahan bariatrik*

Oleh Nor 'Asyikin Mat  
Hayin  
am@hmetro.com.my

Kuala Lumpur

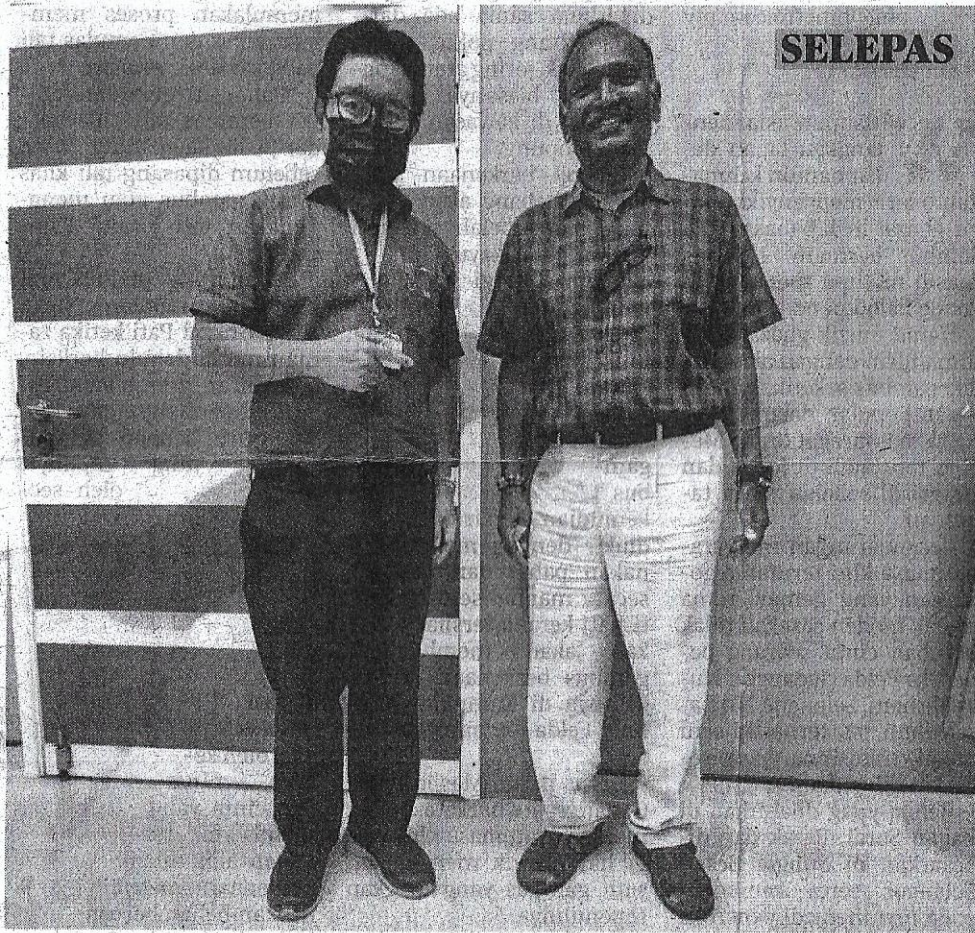
**T**indakan Gary Bala Shankar S Govinda Samy, 66, berhenti merokok tahun 2000, menyebabkan berat badannya naik mendadak sehingga 140 kilogram (kg).

Kesan berat badan berlebihan itu, menjejaskan kesihatan Gary Bala Shankar apabila dia didiagnosis penyakit kencing manis dan darah tinggi yang teruk pada 1995.

Pesara kakitangan awam itu berkata, bacaan gula dalam darahnya tinggi ialah 16 dan memerlukannya menjalani rawatan suntikan insulin dos paling tinggi iaitu sebanyak 46 unit pada waktu pagi manakala waktu malam (40 unit).

Menurutnya, dia juga bergantung empat jenis ubat untuk penyakit darah tinggi.

"Selain itu, saya menghidap penyakit sekatan pulmonari kronik (COPD) dan



## *Empat penyakit kronik terus pulih*

**Kuala Lumpur:** "Saya pernah rasa takut untuk melihat jarum penimbang kerana berat badan yang terlalu berat mencecah 128 kilogram (kg).

"Namun, itu masih tidak menjantik hatinya untuk menurunkan berat badan walaupun jisim indeks tubuh (BMI) lebih 46kg," kata Norlela Idris, 64.

Noorlela menjalani pembedahan bariatrik pada November 2019 di Hospital Canselor Tuanku Muhriz (HCTM).

Menurutnya, ketika itu dia 'selesa' dengan fizikal badannya dan 'berdamai' dengan empat penyakit kronik dihidapinya iaitu penyakit kencing manis, darah tinggi, kolesterol dan paling teruk hati berlemak.

"Lebih 20 tahun saya menjadi wanita bersaiz 8XL dan disebabkan saiz badan yang besar, turut diberikan pelbagai gelaran oleh rakan-rakan.

"Saya terbuka hati untuk melakukan pembedahan bariatrik atas saranan doktor ketika membuat pemeriksaan jantung.

"Sejarah keluarga iaitu ibu dan ayah diserang angin ahmar, membuatkan saya menjalani pemeriksaan jantung (ketika itu

versi baharu.

"Saya sedang berusaha untuk menurunkan berat badan kepada 70kg. 'Ajaibnya' kesan daripada pembedahan bariatrik ini, empat penyakit kronik saya hidapi pulih.

"Selepas pembedahan ada juga suara 'sumbang' mengatakan perubahan fizikal saya kerana menghidap penyakit kronik dan kesan rawatan kemoterapi.

"Bagaimanapun, saya tidak pernah mengambil pusing apa yang mereka katakan kerana perkara itu tidak benar," katanya.

Katanya, masyarakat masih dibelenggu dengan stigma bahawa pembedahan bariatrik kerana ingin tampil cantik.

Norlela berkata, tetapi hakikatnya pembedahan ini adalah untuk meningkatkan tahap kesihatan.

Katanya, sebelum pembedahan dia turut mempunyai masalah hormon tidak stabil dan itu menjadi faktor yang menyebabkan berat badan mudah naik, walaupun makanan pada jumlah sedikit.

"Kini saya mengamalkan gaya hidup dan pemakanan sihat dengan melebihi pengambilan

monari kronik (COPD), kesan menjadi perokok tegar yang merosakkan fungsi paru-paru kirinya.

"Ini menyebabkan saya mudah mendapat jangkitan, kerap sakit dan sering dimasukkan ke dalam wad selama seminggu hingga dua minggu.

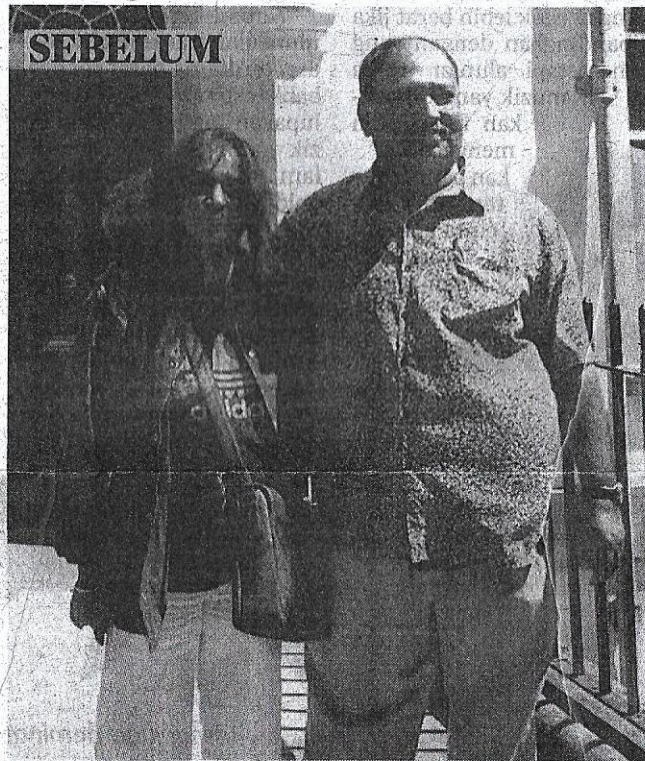
"Keadaan kesihatan saya ketika itu yang sangat teruk dan kerap ditahan dalam wad.

"Ini mendorong seorang pakar hospital di Batu Pahat, Johor iaitu Dr Vela membawa saya berjumpa dengan Pakar Perunding Pembedahan Gastrosus dan Obesiti Hospital Canselor Tunku Muhriz (HCTM) Prof Datuk Dr Nik Ritza Kosai Nik Mahmood untuk pembedahan bariatrik," katanya.

Katanya, dia menjalani pembedahan bariatrik pada 2012 dan kesan pembedahan ini memberi banyak perubahan positif terhadap penyakit darah tinggi serta kencing manis.

"Sejak lima tahun lalu, saya berhenti rawatan suntikan insulin dan kini hanya bergantung kepada dua jenis ubat untuk penyakit kencing manis.

GARY Bala Shankar (kanan) berjumpa Dr Nik Ritza Kosai selepas 10 tahun melakukan pembedahan bariatrik.



GARY Bala Shankar ketika berat badan mencecah 140kg.

"Untuk penyakit darah tinggi pula, kini hanya sejenis ubat berbanding empat jenis ubat sebelum ini," katanya.

Gary Bala Shankar berkata, berat badan beransur menurun dengan berat terkininya ialah 82kg.

Katanya, kebaikan pembe-

dahan bariatrik turut dikongsi dengan rakan-rakannya yang turut mempunyai masalah kesihatan, berat badan berlebihan dan penyakit kronik.

"Setakat ini saya sudah membawa lebih 10 rakan menjalani pembedahan bariatrik dan mereka gembira kerana tahap kesihatan semakin baik.

"Saya juga sangat bersyukur kerana tuhan masih memberi peluang untuk menikmati kehidupan dengan keadaan kesihatan yang lebih baik.

"Sekarang saya mengamalkan gaya hidup sihat dengan melakukan senaman berjalan kaki 10,000 langkah setiap hari.

"Sebelum pembedahan bariatrik, berjalan 10 minit sudah membuatkan saya berasa mengah dan penat," katanya.

Di samping itu, katanya, dia juga mengikuti nasihat doktor dalam aspek pemakanan dengan melebihi pengambilan sayur-sayuran, buah-buahan dan multivitamin.

tidak menghidap penyakit jantung)," katanya.

Norlela berkata, berat badannya ketika ini ialah di antara 92kg.

"Kehilangan berat badan lebih 30kg membuatkan berasa dirinya seperti

protein serta tanpa nasi. "Jangan malas melakukan senaman *brisk walk* tiga kali seminggu untuk kecergaran fizikal, mengawal berat badan dan mencegah penyakit," katanya.



NOORLELA (kanan) kehilangan berat badan lebih 30kg selepas membuat pembedahan bariatrik.