

Oleh RABIATUL ADAWIYAH  
KOH ABDULLAH

**D**IANGGARKAN 3.5 juta penduduk di Malaysia disahkan mengalami obesiti dan hal ini berkait rapat dengan faktor pemakanan dan gaya hidup yang tidak sihat.

Menurut statistik Kajian Kesihatan dan Morbiditi Nasional (NHMS) pada 2019, Malaysia mempunyai kadar obesiti dan berat badan yang paling tinggi dalam kalangan negara Asia dengan 64 peratus lelaki dan 65 peratus populasi wanita sama ada gemuk atau berat badan berlebihan. Masalah ini bukan mudah diatasi kerana terdapat banyak faktor mempengaruhi corak makan dan senaman sesetengah orang.

Menurut Pakar Bedah Am, Bariatrik, Payudara dan Endokrin, Gleneagles Hospital Penang, Dr. Kirubakaran Malapan, obesiti adalah pengumpulan lemak yang tidak normal atau secara berlebihan dalam badan yang menimbulkan risiko kepada kesihatan.



**DIANGGARKAN 3.5 juta penduduk di Malaysia disahkan mengalami masalah obesiti.**

# Awas! Peningkatan obesiti

“Obesiti adalah salah faktor risiko utama bagi beberapa penyakit kronik termasuk diabetes, penyakit kardiovaskular dan kanser. Obesiti boleh menjejaskan kesihatan seseorang itu dan ada kalanya boleh membawa maut.

“Ia berlaku apabila anda mengambil kalori lebih daripada kalori yang anda bakar melalui aktiviti seharian. Punca obesiti paling lazim berkait dengan makan berlebih-lebihan dan kurang melakukan aktiviti fizikal.

“Walaupun berat badan seseorang itu dipengaruhi oleh pelbagai faktor dalaman dan luaran, tetapi bagi sesetengah orang, mereka tidak mampu mengawal makan dan mengubah gaya hidup,” terangnya.

Tambah Dr. Kirubakaran, ukuran paling lazim digunakan untuk obesiti adalah Indeks Jisim Tubuh (BMI) - satu indeks ringkas mengklasifikasikan berat badan berlebihan dan obesiti dalam kalangan dewasa.

Dalam ujian BMI, berat badan seseorang itu (dalam kilogram) dibahagikan dengan kuasa dua tinggi mereka (dalam meter). Seseorang itu dianggap berlebihan berat badan apabila BMI mereka berada di antara 23-24.7 kg/



DR. KIRUBAKARAN MALAPAN

m2 dan obes apabila BMI lebih daripada 27.5 kg/m2.

“Antara rawatan lazim bagi obesiti adalah perubahan diet, aktiviti fizikal, perubahan dan pembedahan bariatrik. Pembedahan ini juga dikenali sebagai penurunan berat badan atau pembedahan metabolik.

“Ia adalah prosedur yang menyebabkan penurunan berat badan secara mekanikal. Pesakit yang memilih

menjalani prosedur ini, makan lebih sedikit dalam sehari sehingga menyebabkan berat badan, turun,” katanya.

Terdapat beberapa kaedah boleh digunakan pakar bedah untuk mencapai keputusan ini. Prosedur pembedahan yang paling biasa adalah pintasan gastrik, gastrektomi lengan, penjagaan gastrik boleh laras, pembungkusan gastrik serta penggunaan dan belon intragastrik.

“Walaupun pembedahan ini adalah prosedur utama yang mampu mengubah kehidupan, ia tidak sesuai untuk semua orang. Ia mempunyai risiko besar dan kesan sampingan. Ia berbeza mengikut jenis pembedahan. Risiko khusus berkaitan pembedahan penurunan berat badan laparoskopik gastrik ini adalah sama dengan mana-mana pembedahan abdomen dan boleh terbahagi kepada jangka masa pendek dan panjang,” ujarnya.

Menjelaskan lagi, Dr. Kirubakaran berkata, pesakit perlu menjalani ujian saringan terlebih dahulu bagi memastikan tiada masalah timbul selepas pembedahan.

“Selalunya, sebelum menjalani pembedahan pesakit perlu menjalani

## INFO

### Kesan Jangka Pendek :

- Tindakbalas pada anestetika
- Kebocoran / pendarahan dari garisan ruji
- Jangkitan kuman
- Masalah pernafasan atau paru-paru
- Vitamin dan / atau kekurangan mineral
- Kebocoran di bahagian usus

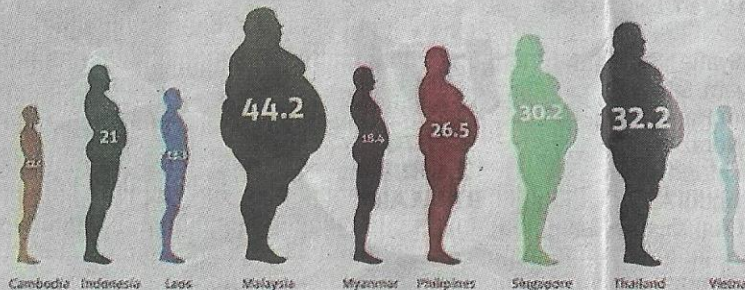
### Kesan Jangka Masa Panjang & Komplikasi :

- Perubahan tabiat usus (iaitu sembelit cirit-birit)
- Hernia
- Ulser, muntah, mual yang menyebabkan cirit-birit
- Paras gula rendah dalam darah (*hypoglycaemia*)
- Masalah batu karang
- Kekurangan zat makanan

# Malaysia Negara Paling Obes Asia Tenggara!

Rajah di bawah menunjukkan peratusan (%) populasi dewasa (lelaki dan perempuan) yang mempunyai BMI melebihi 25 kg/m<sup>2</sup>.

(Sumber WHO 2011)



ujian kesihatan termasuk memeriksa paru-paru dan jantung menerusi ultra bunyi.

“Jika pesakit mengalami darah tinggi, diabetes dan penyakit lain, kita akan bantu menstabilkan dahulu keadaan dan jika perlu pesakit dikehendaki mengambil ubat dan diet khas seminggu sebelum pembedahan,” katanya.