

# KHUATIR HAID DI TANAH SUCI

Disaran ambil pil perancang dua bulan sebelum jangkaan tarikh berangkat tunai haji, umrah

FOTO | IHSAN HERBALIFE NUTRITION

Oleh Fairul Asmaini Mohd Pilus  
asmaini@mediaprima.com.my



Ubat yang diambil adalah pil kombinasi estrogen dan progesteron, ia akan membantu menghalang proses ovulasi berlaku di samping menstabilkan dinding rahim

**DR NURUL  
KHAIRIYAH**

ketika hari subur.

Ketika itu dinding rahim akan menebal dan bersedia

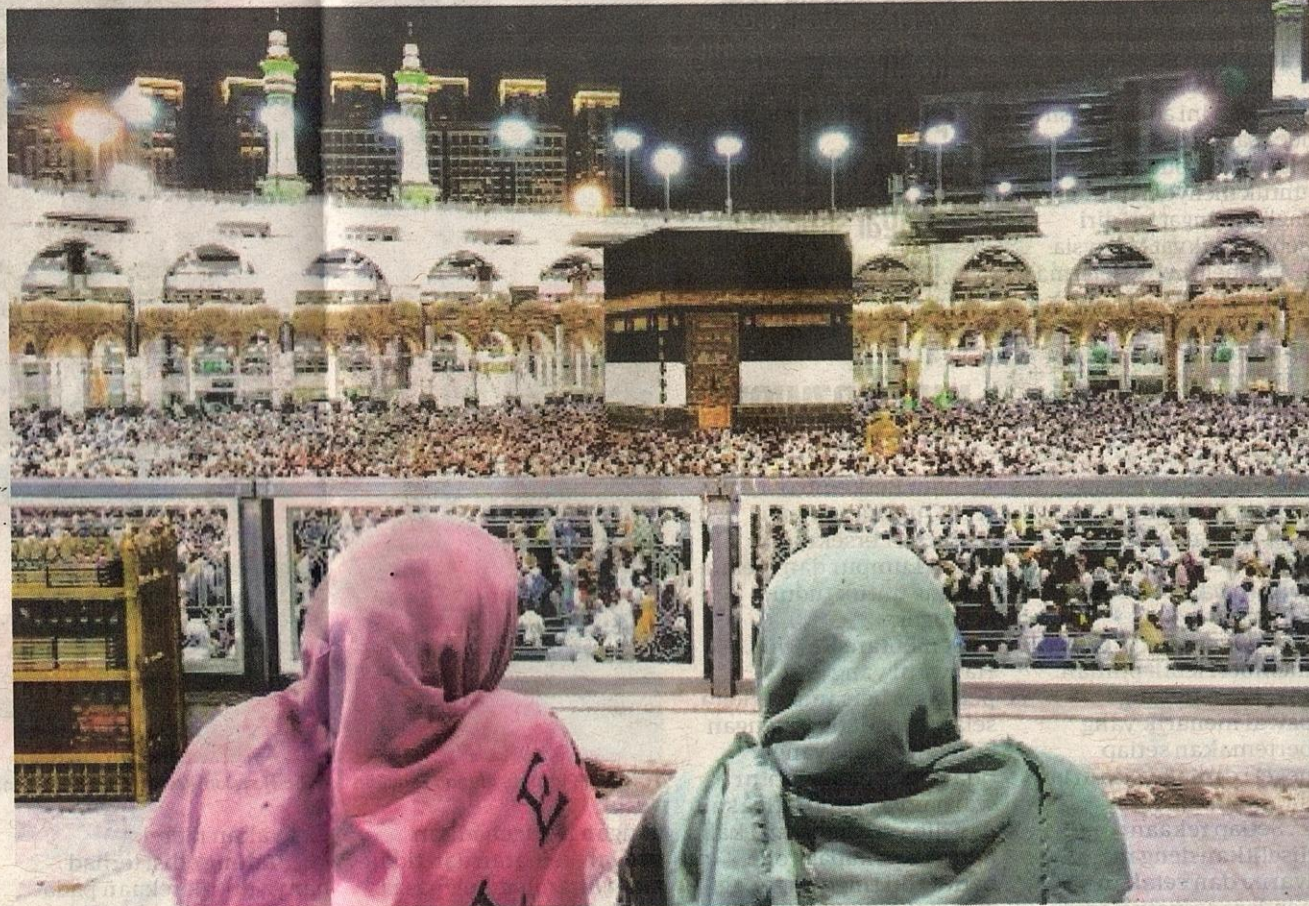
Setiap wanita yang dijemput ke Tanah Suci tidak kira untuk mengerjakan haji atau umrah pastinya mahu melakukan ibadah dengan sempurna.

Namun, bagi wanita yang masih berada dalam fasa 'reproduktif' ataupun fasa subur dan belum mengalami menopause, mereka khawatir akan kedatangan haid ketika berada di sana.

Pakar Obstetrik dan Ginekologi, Hospital Pakar KPJ Ampang Puteri, Dr Nurul Khairiyah Khairuddin berkata, ada banyak persoalan yang diajukan kepadanya setiap kali tiba musim haji atau umrah.

Antaranya bagaimana mahu elakkan haid waktu haji atau umrah? atau pil apa yang sesuai dan bila waktu terbaik untuk mengambilnya?

Kata Dr Nurul Khairiyah, berdasarkan pengalamannya sendiri ketika menunaikan haji, dia mula mengambil ubat pil perancang dua bulan



SETIAP wanita yang dijemput ke Tanah Suci tidak kira untuk mengerjakan haji atau umrah pastinya mahu melakukan ibadah dengan sempurna.

sebelum jangkaan tarikh berangkat.

"Ini kerana saya perlu menguji dahulu keberkesanan ubat terbabit sebelum digunakan di sana.

"Ubat yang diambil adalah pil kombinasi estrogen dan progesteron, ia akan membantu menghalang proses ovulasi berlaku di samping menstabilkan dinding rahim," katanya.

Mengulas lanjut, Dr Nurul Khairiyah berkata, secara semula jadi, proses ovulasi menyediakan benih wanita (ovum) untuk disenyawakan

akan menentu dan akan menerima janin yang bakal terbentuk untuk melekat di dinding rahim.

Katanya, apabila persenyawaan tidak berlaku, maka dinding rahim yang tebal itu akan runtuh menjadi darah haid.

"Pil kombinasi OCP (oral contraceptive pil, ubat pencegah kehamilan) dapat membantu menghalang ovulasi, maka dinding rahim tidak menebal dan distabilkan dari runtuh.

"Tiada haid yang akan berlaku selagi terus mengambil ubat itu tanpa

henti," katanya.

Jelas Dr Nurul Khairiyah lagi, ketika di Tanah Suci, dia mengambil pil terbabit setiap hari iaitu pada awal pagi selepas azan Subuh pertama berkumandang.

"Pengambilan ubat itu sehingga selesai urusan haji dan selepas itu saya berazam untuk melaksanakan umrah setiap hari selepas Subuh dan berpuasa sunat pula.

"Ditakdirkan Allah SWT, pada hari kedua berniat untuk puasa, saya terlupa sama sekali untuk mengambil pil berkenaan

dan hanya menyedarinya selepas azan kedua berkumandang.

"Memandangkan saya sudah berniat, saya teruskan sahaja puasa dan menjelang waktu Asar hari yang sama, terus turun darah haid," katanya.

Menurut beliau, semua itu adalah kesan sampingan yang boleh dijangka kerana dinding rahim menjadi tidak stabil apabila tiada hormon yang mengawalinya.

"Haid saya berlangsung lapan hari tanpa tiada tanda ia mahu berhenti sedangkan tinggal empat hari sahaja lagi sebelum meninggalkan bumi Makkah untuk ke Madinah dan saya mula gusar kerana perlu melaksanakan tawaf wida' (tawar selamat tinggal)," katanya.

Dr Nurul Khairiyah berkata, dia menghubungi pakar perunding perubatan yang turut sama mengerjakan haji ketika itu dan disarankan supaya mengambil dos tinggi progesteron bagi menghentikan darah haid.

Tambah beliau, pil itu perlu diambil sehingga pulang ke tanah air kerana jika tidak, ia boleh mengakibatkan haid yang tidak menentu.

"Alhamdulillah dengan izin-Nya, haid berhenti



**BOLEH** ambil ubat pil perancang dua bulan sebelum jangkaan tarikh berangkat ke Tanah Suci bagi menguji keberkesannya.

selepas 24 jam pil itu diambil dan saya berkesempatan untuk menjalankan umrah terakhir dan menyelesaikan tawaf widak," katanya.

Beliau berkata, ada pilihan lain bagi mereka yang mahu menahan haid iaitu dengan mengambil pil Provera tiga kali sehari.

Katanya, ia akan menstabilkan dinding rahim dan meniru komposisi hormon ketika hamil selain boleh diambil untuk memendekkan tempoh durasi haid yang sudah berlaku.

"Pil itu perlu diambil tiga hari sebelum tarikh jangka haid dan ia adalah pilihan kedua jika anda terlewat untuk memulakan pil-pil gabungan COCP.

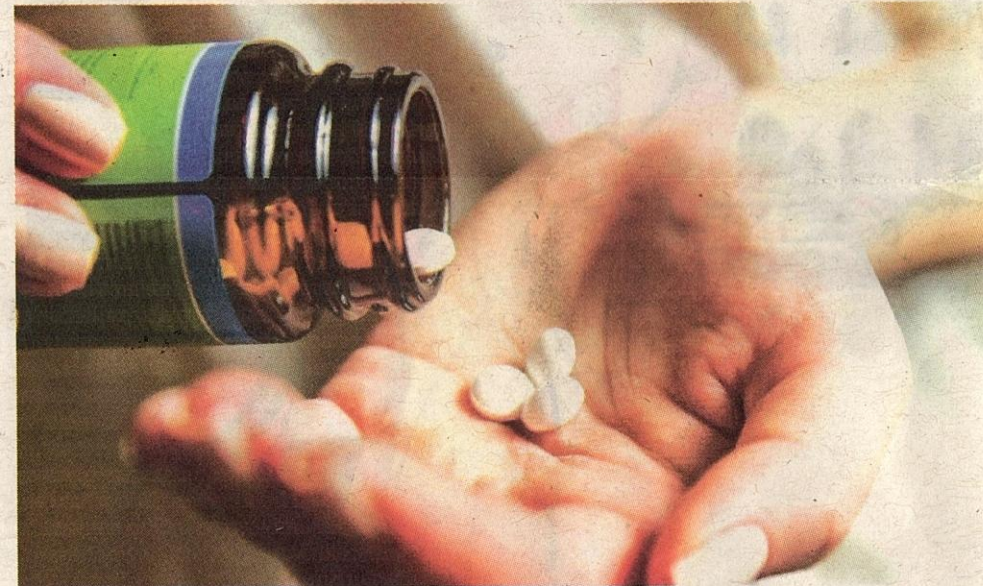
"Memandangkan ia perlu

diambil tiga kali sehari, kebarangkalian terlupa untuk mengambil ubat itu adalah sangat tinggi," katanya.

Tambah Dr Nurul Khairiyah, kedua-dua jenis pil itu perlu dimakan berterusan selepas mula diambil hingga pulang ke Malaysia kerana jika terlupa, kemungkinan boleh berlaku 'withdrawal bleed' atau pendarahan tidak sekata dari vagina.

"Melalui ilmu fisiologi, kitaran haid dan manipulasi hormon, haid boleh ditanggukkan.

"Apa pun kita perlu faham, selepas melakukan semua usaha dan merancang, Allah juga yang mengizinkan serta menentukannya," katanya.



**MELALUI** ilmu fisiologi, kitaran haid serta manipulasi hormon, haid boleh ditanggukkan.