



Oleh Hajahfarhana Tarmudi
hajahfarhana@hmetro.com.my

Obesiti ialah masalah kesihatan yang sering dibincangkan di seluruh dunia terutama di Asia kerana ia kini dilaporkan menjadi masalah nombor satu di Asia.

Ia menjadi satu masalah besar dalam kalangan lelaki mahupun wanita termasuk kanak-kanak. Obesiti adalah satu penyakit yang kompleks dan berlaku apabila terdapat lemak berlebihan pada tubuh hingga menyebabkan individu itu mengalami berat badan berlebihan.

Laporan Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan Tahun 2011 mendapati seramai 33.3 peratus rakyat Malaysia yang berumur 18 tahun ke atas berada dalam kategori obesiti manakala 27.2 peratus adalah obes.

Secara umumnya lelaki yang mempunyai peratus lemak melebihi 25 peratus dan wanita melebihi 35 peratus dikategorikan sebagai obes. Di Malaysia, obesiti boleh dikenal pasti mengikut berat badan seseorang berdasarkan ukuran Indeks Jisim Tubuh (BMI).

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), kadar BMI yang normal antara 18.5 hingga 22.9 kilogram (kg) bagi penduduk Asia. Jika BMI melebihi 23kg, ia dianggap berat berlebihan manakala BMI melebihi 27.5 kg dikategorikan sebagai obes.

Pakar Runding Perubatan

Bebaskan diri DARIPADA OBESITI

Kegemukan boleh dicegah melalui penjagaan diet seimbang, tabiat pemakanan sihat dan aktif bersenam

Gastroenterologi dan Hepatologi Pusat Perubatan Tropicana. Dr P Rajesh Kumar berkata, begitu mengejutkan apabila peratusan wanita yang mengalami masalah obesiti lebih ramai berbanding lelaki.

"Pesakit obesiti dalam kalangan wanita adalah 22.5 peratus manakala lelaki 14.1 peratus. Wanita dikatakan lebih cenderung mendapat obesiti disebabkan hormon dan gaya hidup yang sedentari (individu yang banyak melakukan kerja sambil duduk).

"Selain itu, risiko mendapat obesiti juga boleh terjadi dalam kalangan sesetengah wanita disebabkan kehamilan," katanya.

Namun, secara umum salah satu punca utama masalah obesiti adalah amalan diet pemakanan yang tidak sihat tanpa mengira jantina. Ini termasuk pengambilan makanan secara berlebihan dan hidangan yang tinggi lemak serta gula, melebihi daripada jumlah diperlukan setiap hari.

Secara purata, kita dibolehkan mengambil 50 gram gula dalam sehari, namun kebanyakan rakyat negara ini mengambil lebih daripada jumlah berkenaan.

Dr P Rajesh menyarankan pengambilan hidangan dalam kuantiti yang sedikit, namun masih mengikut jadual pemakanan yang konsisten setiap hari.

Dianggarkan, setiap individu hanya memerlukan 1,600 hingga 2,400 kalori sehari, bergantung kepada jantina dan aktiviti yang dijalankan. Pada masa sama, kurang aktif dan tidak bersenam juga menjadikan masalah berat badan serta obesiti meningkat dalam kalangan masyarakat pada hari ini.

Jika tidak mampu bersenam setiap hari, sekurang-kurangnya tiga kali dalam seminggu selama 20 hingga 30 minit sudah memadai. Selain itu, terdapat juga sebab lain yang boleh menyebabkan masalah obesiti antaranya faktor usia, jantina, genetik, penyakit dalaman

dan pengambilan ubat tertentu seperti steroid.

KESAN OBESITI

Tidak dinafikan, obesiti boleh membawa kepada implikasi buruk lain terhadap kesihatan individu itu sendiri. Obesiti boleh meningkatkan risiko mendapat penyakit lain seperti kencing manis, hati berlemak, sindrom metabolik, masalah tidur dan kesukaran untuk bernafas.

Malah, pesakit juga berisiko untuk mendapat penyakit lain seperti strok, jantung koronari, lemah jantung, darah tinggi, gout dan sakit sendi.

"Apabila membicarakan isu obesiti dalam kalangan wanita, mereka berisiko tinggi mendapat masalah jantung apabila sudah putus haid.

"Wanita dengan obesiti juga berisiko 27.3 kali lebih tinggi menghidap masalah jantung dan lima hingga sembilan kali lebih tinggi diserang darah tinggi serta kencing manis berbanding lelaki.

"Bukan itu saja, obesiti dalam kalangan wanita juga mempunyai risiko masalah kesuburan selain kanser rahim.

pangkal rahim, payudara dan usus," katanya.

PENCEGAHAN DAN RAWATAN OBESITI

Obesiti boleh dicegah melalui penjagaan diet seimbang, tabiat pemakanan yang sihat dan aktif bersenam.

● Kawalan pemakanan

Pengambilan makanan yang mempunyai kalori rendah dan kurang lemak sangat penting dalam strategi untuk menurunkan berat badan.

Sekiranya individu itu dapat mengurangkan pengambilan



DR P Rajesh menyarankan supaya masyarakat di negara ini mengamalkan gaya hidup sihat terutama wanita.

GAMBAR: ILMU SUDIP, AMAN ARIEFIN



"Jika tabiat buang air besar berlaku kurang daripada tiga kali seminggu, ia boleh dikategorikan sebagai sembelit dan lebih tiga kali sehari dianggap cirit-birit."

Dr P Rajesh Kumar

kan dengan masalah usus sensitif yang berlaku kepada sesetengah individu.

IBS tidak menyebabkan perubahan dalam jangka hayat pesakit dan tidak membabitkan sebarang kepin cangan dari segi struktur fizikal seseorang.

Pada masa sama, ia juga tidak membabitkan perubahan kekal dari segi fungsi usus. Namun, ia boleh mengakibatkan perubahan besar dari segi kualiti hidup pesakit dan dianggap sebagai masalah yang kronik.

"Walaupun ia jarang diambil perhatian, ramai tidak tahu masalah berkenaan dianggap kronik yang diikuti dengan beberapa gejala seperti sakit perut sama ada memulas atau senak, perut kembung, berangin dan tidak selesa.

"Gejala berkenaan akan diikuti dengan perubahan tabiat buang air besar iaitu kekerapan (menjadi lebih kerap atau kurang daripada biasa), bentuk najis atau tekstur bahan buangan yang dikeluarkan.

"Kadangkala selepas buang air besar, gejala yang dirasakan sebelum ini akan hilang. Semua ciri berkenaan perlu ada sebelum individu itu dikenal pasti menghadapi masalah IBS," katanya.

Biasanya seseorang itu diarahkan menghidapi IBS jika semua kriteria berkenaan dihadapi berlarutan dalam tempoh tiga bulan atau lebih.

Jenis IBS

Ada empat jenis IBS iaitu IBS D (cirit-birit), IBS C (sembelit), IBS A (cirit birit yang bersilih ganti dengan sembelit) dan IBS M (campuran).

Apabila perut menerima makanan, usus yang normal akan mengecut pada kadar tertentu. Berbanding pesakit IBS, usus boleh mengalami kekurangan jumlah pengecutan (sembelit) atau mengecut dengan lebih kuat hingga melebihi daripada kadar pengecutan biasa (cirit-birit).

IBS dianggap masalah kronik kerana ia akan berlarutan dalam masa lama terutama perubahan tabiat buang air besar. Malah, pesakit juga boleh mengalami gejala IBS sepanjang hidup jika tidak mendapat rawatan sewajarnya.

Kebanyakan pesakit mengalami masalah IBS apabila memasuki lingkungan usia 30 hingga 35 tahun kerana ketika itu kebanyakan individu sudah mula bekerja dan timbul tekanan atau beberapa perkara lain.

Ada banyak penyakit yang mirip seperti gejala IBS seperti kanser usus dan jangkitan kuman atau parasit. Pesakit IBS jarang kehilangan berat badan dan selera

makan serta najis tidak mengandungi darah.

Malah, gejala tidak berlaku pada waktu malam dan individu berkenaan dapat tidur dengan selesa seperti biasa selain bukan daripada keluarga yang mempunyai sejarah kanser usus.

Pesakit biasanya di bawah usia 50 tahun. Jika pesakit mengalami gejala sama seperti IBS namun kehilangan berat badan dan terdapat darah pada najis, ia boleh dianggap sebagai gejala mencurigakan serta perlu disiasat.

Pencetus gejala IBS

IBS masalah kedua tertinggi dilaporkan dialami kebanyakan pesakit yang datang ke klinik untuk membuat pemeriksaan selepas selesama.

Ia memberi kesan ketara kepada ekonomi, pesakit dan sektor perubatan kerana kos yang harus dikeluarkan untuk mengenal pasti masalah atau punca IBS selain menganggu kualiti hidup pesakit. Walaupun kita tidak tahu punca utama rengsa usus boleh terjadi, ada beberapa perkara yang boleh menjadi pencetus masalah ini antaranya:

1. Masalah yang berlaku dalam usus. Secara genetik, dianggarkan 30 hingga 50 peratus pesakit memang ada masalah IBS. Selain faktor genetik, IBS boleh disebabkan oleh jangkitan bakteria usus seperti keracunan makanan.

Walaupun jangkitan kuman sudah pulih, ia meninggalkan kesan iaitu usus akan menjadi lebih sensitif. Selain itu, IBS juga dikaitkan dengan masalah disbiosis iaitu ketidakseimbangan bakteria di dalam usus yang mencetuskan perubahan aktiviti normal saluran pencernaan.

Secara semula jadinya, di dalam usus manusia mempunyai bakteria baik yang membantu dalam mengekalkan kesihatan usus supaya berfungsi dengan lancar.

Ada sebab tertentu kewujudan bakteria baik tidak seimbang iaitu apabila kehadiran bakteria jahat menjadi semakin banyak dan mula mengganggu. Bacteria jahat yang tumbuh menggantikan bakteria baik menyebabkan jumlahnya semakin berkurangan hingga boleh menjadi pencetus kepada IBS.

Ada juga teori perubatan

yang mengatakan IBS berlaku disebabkan alahan makanan, namun ia belum mempunyai bukti yang kukuh.

2. Masalah yang berlaku dalam pemikiran.

Semua fungsi organ dalam badan dikawal oleh otak dan sama seperti usus. Jika otak tidak sihat, fungsi usus juga menerima kesan buruknya.

Walaupun struktur usus adalah normal, jika ia tidak berfungsi dengan baik, ia boleh menjadi pencetus kepada rengsa usus. Masalah keseimbangan melampau, tertekan, murung atau pernah menghadapi pengalaman buruk ketika kecil yang dibawa hingga ke usia matang boleh menjadi pencetus kepada usus sensitif.

Rawatan IBS

Rawatan untuk pesakit yang menghadapi masalah IBS bergantung kepada jenis gejala dialami, tahap kesihatan dan kesannya kepada kehidupan seharian.

Sebaiknyanya, setiap individu yang mengalami rengsa usus perlu mengumpul maklumat diri sebanyak

mungkin untuk memudahkannya pesakit dan doktor bekerjasama bagi mengenal pasti pencetus gejala yang dialami.

Kebanyakan doktor akan menasihati pesakit untuk menerima perubahan yang berlaku pada diri bagi mengatasi gejala dialami dan terus melakukan aktiviti harian

Makanan tambahan seperti phylisium atau serat yang boleh didapati di farmasi juga boleh dicuba. Jika individu itu mengalami IBS jenis cirit-birit, doktor akan mencadangkan pesakit untuk mengurangkan pengambilan makanan yang mengandungi keju dan susu atau pemanis tiruan seperti sorbitol bagi mengelakkan gejala dialami bertambah buruk.

Pada masa sama, atasi tekanan dengan meditasi atau mencari aktiviti digemari seperti bersukan atau bertafakur yang boleh dilakukan untuk mengurangkan tahap tekanan yang dihadapi.

2. Jika gejala dialami teruk, rawatan susulan akan dilakukan dan perlu mengambil ubat yang sesuai selain daripada langkah diatas.

Selain ubat, pesakit juga disyorkan untuk mengambil sumber probiotik yang boleh didapati di farmasi untuk mengembalikkan jumlah bakteria baik dalam usus agar saluran pencernaan kembali normal.

Bagi sesetengah individu yang mengalami IBS, ada beberapa jenis makanan yang boleh mengelakkan gejala IBS. Mungkin panduan dibawah dapat membantu mengurangkan gejala IBS yang dialami:

- Kurangkan pengambilan minuman berkafein dan alkohol.

- Kurangkan pengambilan makanan yang berlemak dan diproses.

- Elakkan mengambil makanan yang tinggi FODMAP seperti epal, pir, madu, susu, keju, kekacang (dal atau kacang panggang), kobis, brokoli dan bawang.

- Makanan yang terkandung di dalam keluarga FODMAP terdiri daripada oligosakarida, poliol, fruktosa berlebihan dan laktosa. Pengurangan makanan ini akan membantu meredakan kembung perut atau angin. Walaupun makanan ini sihat dan berkhasiat namun ia tidak sesuai diambil pesakit IBS.

- Makanan yang sesuai dengan pesakit IBS ialah pisang, anggur, oren, kentang, lobak merah, halia, nasi, oat dan minyak zaitun.

"Kesimpulan, IBS ialah gejala yang kronik dan boleh memberi kesan ketara pada kualiti hidup seseorang. Pesakit yang mengalami gejala IBS harus berjumpa dengan pakar gastroenterologi untuk pemeriksaan dan rawatan lanjut kerana banyak pesakit berbahaya yang boleh menteruq gejala IBS," tegasnya.



MAKANAN yang tinggi FODMAP perlu dielakkan.