

AKHBAR : SINAR HARIAN

MUKA SURAT : 8

RUANGAN : NASIONAL

Sinar Harian M/s 8 Nasional 29/5/2025 (Khamis)

Sistem kesihatan negara diiktiraf

Malaysia dinobatkan sebagai destinasi pelancongan perubatan nombor satu dunia

IZWAN ROZLIN
KUALA LUMPUR

Malaysia dinobatkan sebagai destinasi pelancongan perubatan nombor satu dunia, menurut pengiktirafan terbaharu

dikeluarkan firma global Nomad Capitalist yang berpangkalan di Dubai.

Menteri Kesihatan, Datuk Seri Dr Dzulkefly Ahmad berkata, Malaysia berada pada tempat teratas dalam kedudukan 10 negara terbaik mengatasi Singapura, India dan Turkiye.

Menurutnya, keyakinan terhadap kepakaran doktor dan jururawat tempatan, kualiti rawatan bertaraf antarabangsa serta layanan mesra berteraskan nilai murni masyarakat Malaysia menjadikan negara ini pilihan utama pelancong kesihatan dari seluruh dunia.

"Kedudukan itu membuktikan keyakinan antarabangsa terhadap keupayaan dan sistem penjagaan kesihatan negara," katanya dalam satu kenyataan pada Rabu.

Beliau berkata, pada tahun 2023 sahaja, sektor tersebut berjaya menjana lebih RM2 bilion hasil dengan kehadiran kira-kira 1.3 juta pelancong kesihatan dari rantau Asia dan seluruh dunia.

"Kejayaan itu hasil usaha kolektif petugas kesihatan awam dan swasta, pelabur serta rakan strategik yang memperkukuh imej Malaysia sebagai hab kesihatan global.

"Saya merakamkan peng-

Keyakinan terhadap kualiti rawatan bertaraf antarabangsa menjadikan negara ini pilihan utama pelancong kesihatan dari seluruh dunia.

hargaan kepada Majlis Pelancongan Penjagaan Kesihatan Malaysia (MHTC) atas dedikasi dan kerja keras dalam memacu sektor ini ke tahap yang membanggakan," katanya.

Dr Dzulkefly turut menegaskan komitmen Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) untuk terus memperkukuh sektor kesihatan demi manfaat jangka panjang kepada rakyat dan negara.

"Kita tidak akan berhenti di sini. KKM komited memperkasa penjagaan kesihatan primer, memacu transformasi digital sistem kesihatan serta memastikan sistem yang saksama, mampan dan bersedia menghadapi cabaran masa depan," ujarnya.

Pencapaian ini sekali gus mengukuhkan kedudukan Malaysia di persada dunia sebagai destinasi pelancongan kesihatan sebagai antara sektor strategik negara.

INFO PELANCONGAN KESIHATAN

Pendapatan sektor pelancongan perubatan bagi empat negara utama yang tersenarai dalam laporan Nomad Capitalist:

MALAYSIA
Pendapatan 2023: Sekitar RM2.4 bilion
Jumlah pelancong perubatan: Lebih 1 juta pesakit antarabangsa
Sumber utama pelancong: Indonesia, China, India, Singapura dan United Kingdom

INDIA
Pendapatan 2023: Dianggarkan AS\$9.19 bilion
Jumlah pelancong perubatan: Sekitar 6.1 juta pesakit antarabangsa

TURKIYE
Pendapatan 2023: Antara AS\$2.3 bilion hingga AS\$3.1 bilion
Jumlah pelancong perubatan: Antara 1.4 juta hingga 1.8 juta pesakit antarabangsa

SINGAPURA
Pendapatan 2023: Dianggarkan antara AS\$270 juta hingga AS\$274.72 juta
Jumlah pelancong perubatan: Anggaran 500,000 pesakit antarabangsa

10 NEGARA DESTINASI PELANCONGAN PERUBATAN DUNIA

1. MALAYSIA
2. SINGAPURA
3. THAILAND
4. INDIA
5. TURKIYE
6. REPUBLIK CZECH
7. COSTA RICA
8. PANAMA
9. MEXICO
10. BRAZIL

AKHBAR : SINAR HARIAN

MUKA SURAT : 19

RUANGAN : NASIONAL

TELUS & TULUS • MATA DAN TELINGA RAKYAT • PEMACU PERUBAHAN

Sinar
HarianNASIONAL 19
KHAMIS 29 MEI 2025 • SINAR HARIAN

Perlukah ditetapkan had umur guna media sosial bagi kanak-kanak?

DEBAT
Rakyat

Oleh NOR SYAZRINA MUHAMAD TAHIR

Isu keselamatan kanak-kanak di media sosial kembali mendapat perhatian masyarakat sejak kebelakangan ini.

Bagi sesetengah pihak, akses tanpa kawalan kepada media sosial mendedahkan kanak-kanak kepada pengaruh negatif dan individu yang berniat jahat.

Isu ini memuncak apabila seorang pempengaruh media sosial terkenal baru-baru ini didakwa menghantar

gambar berunsur lucah kepada remaja perempuan berusia 14 tahun.

Rentetan itu, Profesor Undang-Undang Keluarga, Wanita dan Kanak-Kanak dari Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Profesor Datuk Noor Aziah Mohd Awal mencadangkan agar kanak-kanak di bawah umur 18 tahun tidak dibenarkan memiliki akaun media sosial.

Beliau menegaskan bahawa golongan tersebut bersifat ingin tahu

dan mudah terpengaruh dengan individu berprofil tinggi yang mereka ikuti.

Cadangan mewujudkan had umur minimum bagi pengguna media sosial kini menjadi perdebatan hangat dalam kalangan masyarakat.

Ada yang menyokong demi keselamatan kanak-kanak, namun tidak kurang juga yang menolak atas alasan pentingnya digitalisasi dalam kalangan mereka.

Sokong

Lindungi kanak-kanak daripada pemangsa seksual

PENETAPAN had umur bagi penggunaan media sosial adalah wajar dan perlu dipertimbangkan secara serius.

Ini kerana platform digital kini bukan sahaja menjadi ruang bersosial, malah turut dimanipulasi oleh pihak tidak bertanggungjawab, termasuk pemangsa seksual.

Kes melibatkan seorang pempengaruh yang didakwa menghantar kandungan berunsur lucah kepada remaja perempuan membuktikan betapa mudahnya kanak-kanak bawah umur menjadi mangsa.

Individu berpengaruh boleh gunakan status mereka untuk memperdaya dan mempengaruhi emosi



golongan muda.

Tanpa had umur dan penguatkuasaan tegas, kanak-kanak akan terus terdedah kepada risiko eksploitasi seksual dalam talian.

Bagi saya, dengan menetapkan had umur yang sesuai, kita bukan sekadar menyekat akses tetapi memberi ruang kepada intervensi awal seperti pendidikan keselamatan siber dan kesedaran tentang bahaya dalam talian.

Penetapan had umur bukan bermaksud menolak teknologi tapi satu langkah bertanggungjawab untuk memastikan mereka menggunakan media sosial dengan selamat dan terkawal.

- Pekerja swasta, Kamaludin Huda Aziz, 26

Bangkang

Media sosial bantu perkembangan kreativiti anak

PENGUNAAN media sosial dalam kalangan kanak-kanak tidak seharusnya dilihat sepenuhnya sebagai ancaman.

Ia juga mampu menjadi ruang pembelajaran luas sekiranya dikawal dengan baik dan digunakan secara berhemah.

Dalam dunia digital ini, kandungan berbentuk pendidikan seperti YouTube, TikTok Edu dan Instagram Reels menawarkan eksperimen sains, tutorial seni dan pelbagai tip belajar yang mampu merangsang minat kanak-kanak.

Saya juga bersetuju bahawa kreativiti anak-anak boleh berkembang lebih pesat apabila terdedah kepada teknologi sejak awal.

Namun begitu, pendedahan ini perlu datang bersama bimbingan. Ibu bapa ha-



rus menjadi penapis maklumat yang bertindak membimbing, bukan hanya menghalang sepenuhnya akses kepada media sosial.

Dengan pemantauan aktif dan kawalan ibu bapa, risiko terdedah kepada kandungan tidak sesuai dapat diminimumkan, tanpa menafikan peluang mereka untuk belajar dan ber-eksperimen.

Saya juga percaya bahawa melarang terus kanak-kanak daripada memiliki akaun media sosial bukanlah jalan terbaik.

Sekatan menyeluruh mungkin mendorong mereka mencari jalan belakang yang lebih sukar dipantau dan lebih berisiko.

- Pekerja swasta, Nur Izati Mohd Irvok, 26

Jaga perkembangan mental dan emosi

SAYA setuju sekiranya penggunaan media sosial perlu dihadkan bagi remaja bawah umur 18 tahun.

Pada usia sebegini, mereka masih mudah terpengaruh dengan pelbagai kandungan yang belum tentu sesuai.

Saya sendiri tidak membenarkan anak saya memiliki akaun media sosial sendiri sebelum waktunya tiba.

Jika anak mahu menonton atau mengikuti sesuatu, saya lebih selesa mereka menggunakan akaun saya sahaja supaya saya boleh memantau apa



kandungan yang dilihat dan dikongsikan.

Pendedahan ini penting untuk memastikan mereka tidak terdedah kepada perkara negatif yang boleh memberi kesan buruk kepada perkembangan mental dan emosi mereka.

Secara keseluruhan, saya percaya bahawa kawalan ibu bapa adalah kunci utama dalam memastikan media sosial dapat digunakan secara positif oleh golongan muda ini.

- Pekerja sendiri, Nabila Khalid, 40

Risiko wujud jurang digital

SEKATAN menyeluruh terhadap akses media sosial dalam kalangan kanak-kanak mungkin memberi kesan tidak langsung kepada golongan kurang berkemampuan.

Larangan seperti ini boleh memperluas jurang digital antara kanak-kanak di bandar dengan mereka yang berada di luar bandar atau kawasan pedalaman.

Kanak-kanak daripada keluarga berpendapatan rendah selalunya kurang mendapat akses kepada pendidikan digital secara formal.

Bagi mereka, media sosial menjadi salah satu saluran untuk mendapatkan ilmu secara percuma dan mudah.



Saya bersetuju bahawa mengehadkan akses teknologi bukanlah pendekatan yang adil terutama jika tiada alternatif setara disediakan.

Saya percaya penyelesaian lebih praktikal adalah dengan memperkukuh pendidikan digital termasuk memperbanyakkan kempen kesedaran dan latihan keselamatan siber kepada anak-anak.

Oleh itu, larangan berdasarkan umur semata-mata perlu difikirkan semula kerana ia boleh jejas peluang pendidikan dan masa depan kanak-kanak kurang bernasib baik.

- Pembuat kek, Nurin Mirza Yusoff, 27

AKHBAR : BERITA HARIAN

MUKA SURAT : 16

RUANGAN : NASIONAL

Berita Harian M/s 16 Nasional 29/5/2025 (Khamis)

Farmasi didenda RM50,000 pamer harga mengelirukan

**Pendakwaan
buktikan tuduhan
melampaui
keraguan
munasabah akhir
kes pembelaan**

Oleh Zatul Iffah Zulkifly
zatuliffah@bh.com.my

Kuala Terengganu: Sebuah farmasi didenda RM50,000 oleh Mahkamah Sesyen di sini, semalam kerana mempamerkan harga susu kambing yang mengelirukan pengguna, tiga tahun lalu.

Hakim Nazlyza Mohamad Nazri membuat keputusan terhadap Orang Kena Saman (OKS), iaitu Lau & Tan Pharmacy yang diwakili Pengarah Urusan, Datuk Lau Tiam Kwee selepas pihak pendakwaan membuktikan tuduhan melampaui keraguan munasabah pada akhir kes pembelaan.

Terdahulu, Nazlyza dalam penghakimannya berkata, hukuman bukan sekadar untuk memberi peringatan, pengajaran dan keinsafan kepada pelaku semata-mata, sebaliknya untuk mem-

beri pengajaran kepada masyarakat.

"Dalam konteks ini, kepentingan awam adalah mengatasi kepentingan OKS sendiri," katanya.

Pamer harga susu kambing
Mengikut pertuduhan, OKS didakwa melakukan kesalahan memberikan seseorang pengguna gambaran yang mengelirukan mengenai harga pada barang, iaitu susu Purenat Goat Gold Milk Powder 800 gram.

Berdasarkan pertuduhan, harga dipamerkan kepada pengguna di rak jualan ialah RM89.90, walaupun harga dilekatkan pada tin susu adalah RM91.90.

Kesalahan itu dilakukan di sebuah premis di Pusat Komersial Chabang Tiga di sini, jam 9.30 pagi pada 25 Mei 2022.

OKS didakwa mengikut Seksyen 12(1)(a) Akta Perlindungan Pengguna 1999 dan boleh dihukum mengikut Seksyen 25(1)(a) akta sama.

Pendakwaan dikendalikan Timbalan Pendakwa Raya Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Kos Sara Hidup (KPDN), Wan Mohd Izzat Wan Abdullah dan Pegawai Pendakwa KPDN, Nur Amirah Mokhtar.

OKS diwakili peguam, Nurul Izzah Mohd Nazri.



Tiam Kwee di Mahkamah Sesyen Kuala Terengganu, semalam.

(Foto Ghazali Kori/BH)

AKHBAR : THE STAR
MUKA SURAT : 14
RUANGAN : NATION

The Star M/S14 Nation 29/5/2025 (Khamis)

'Eat right to reduce microplastic toxicity'

Experts: Put more antioxidant-rich food on the table

By SHYAFIQ DZULKIFLI
newsdesk@thestar.com.my

PETALING JAYA: Purple sweet potato, black glutinous rice (pulut hitam), black seeds, roselle and red dragon fruit – put more of these on the table.

Health experts say these types of food help fight the inflammatory and toxic effects of microplastics in the body, with reports highlighting that Malaysians are the world's top consumers of small plastic particles, ingesting an average of 502.3mg of it daily.

Toxicologist Prof Dr Mustafa Ali Mohd said while completely avoiding microplastics would be unrealistic, eating more of specific foods offered a practical and science-backed approach to reducing their risks.

"Microplastics are everywhere and we're consuming them. They potentially affect our liver, nerves and cause mild inflammation," said Dr Mustafa of the Global Institute for Leadership and Management, Singapore.

"To help reduce inflammation, we need to consistently consume antioxidants."

"The best source for antioxidants are black seed (*habbatus sauda*) and monk fruit (*luo han guo*).

"Black seed contains thymoquinone – a very important anti-inflammatory and antioxidant compound," the dean of the institute's Medicine and Wellness programme said in an interview.

"Microplastics are everywhere and we're consuming them. They potentially affect our liver, nerves and cause mild inflammation."

Prof Dr Mustafa Ali Mohd

According to a study published last year in the *Environmental Science and Technology* journal, Malaysia was tops among 109 countries in the consumption of microplastics, which are plastic particles less than 5mm in size.

Nutritionist Dr Nurul Husna Shafie said another natural antioxidant, anthocyanins, has been shown to reduce toxicity caused by microplastics, by alleviating oxidative stress and inflammation in



Source: News reports

TheStargraphics

Combat microplastic toxicity with anthocyanins-rich foods

Anthocyanins are known for their antioxidant properties and pigments responsible for the red, purple and blue colours in fruits, vegetables and grains.

Example of foods



reproductive tissues.

"They may also help improve gut health by reducing microplastic-induced gut dysbiosis and inflammation," said the official from the Department of Nutrition, Faculty of Medicine and Health Sciences at Universiti Putra Malaysia.

Dr Nurul Husna said meta-analyses indicated that dietary anthocyanins could reduce oxidative stress biomarkers and enhance the body's antioxidant capacity.

"Specifically, anthocyanins reduce stress biomarkers such as malondialdehyde (MDA), oxidised LDL (Ox-LDL) and isoprostanes."

"They also boost antioxidant defences by increasing total antioxidant capacity (TAC) and the activity of key enzymes like superoxide dismutase (SOD) and glutathione peroxidase (GPx)," she said.

She said anthocyanins were pigments responsible for the red, purple and blue colours in fruits, vegetables and grains.

"In Malaysia, common anthocyanin-rich

food includes purple sweet potato, black glutinous rice, roselle, red pitaya (dragon fruit), butterfly/blue pea flower (bunga telang), eggplant and red cabbage," she said.

She added that they could be easily incorporated into one's daily diet.

"Purple sweet potatoes can be steamed or boiled for breakfast, used in traditional kluh, made into chips for snacks or served as healthy desserts."

"Traditional Malaysian food such as ulam and fermented items like tempeh and tapai are often rich in antioxidants and phytochemicals, which support the body's detoxification processes," she said, suggesting fresh food over processed ones and using water filters.

Dr Mustafa said that while including antioxidant-rich food in one's daily diet was an effective way to reduce the effects of microplastics in the body, it was equally important for people to minimise their overall exposure to these toxins.

"Do not dispose of or burn plastics care-

lessly, as it can break down and release particles into the air which we then inhale."

"Avoid storing food in plastic containers, especially when it comes to hot, oily or highly acidic food, even if these containers are labelled as food-grade."

"There is a high likelihood that microplastics can leach into food, as certain conditions can cause the plastic to break down and mix with what we consume," he said.

Sahabat Alam Malaysia honorary secretary Mageswari Sangaralingam advised consumers to reduce the use of plastic containers.

"We need to break free from plastics. Replace plastic containers and products with safer, durable materials."

"Bring your own non-plastic, reusable containers when buying takeaway food. Replace plastic baby bottles with glass bottles."

"Babies and infants are particularly vulnerable to health risks associated with microplastic exposure," she said.

Mind your habits when it comes to microplastics

By ANNABELLE LAWRENCE
newsdesk@thestar.com.my

IPOH: With growing concerns over microplastics contamination, more are becoming cautious about their food and how they store it.

Intern S. Sarviny, 23, said she was becoming mindful of her food intake due to contamination especially in seafood.

"I try to consume less seafood due to the microplastics issue. One can consume seafood but not in large quantities, and eat it only occasionally to prevent negative effects on the body."

"I also bring food from home, packing them in glass containers and using stainless steel utensils," she said.

Sarviny said many could be unaware of the dangers of

microplastics to their health.

"There needs to be more awareness on this issue, not just about the dangers but also practical ways to reduce exposure, such as avoiding plastic use and maintaining a proper diet," she added.

Account assistant Nur Asmira Zulkafli, 32, said people should avoid using plastic-based material to pack food.

"Unfortunately, when you pack

food from outside, you often have to rely on plastic bags, containers and utensils that hawkers or restaurants provide."

"The best option is to bring your own glassware when taking away food," she said.

She also suggested that people consume more rich antioxidant items to help detoxify.

IT engineer K. Divyen, 40, said he avoided using plastic contain-

ers for hot or oily food.

"When I eat at home, I use glass or stainless steel materials and bring my own glass containers or paper lunchbox when I pack food from outside."

"I also drink filtered water. When I go to work, I bring my own stainless steel water bottle from home," he added.

He eats eggplant dishes and dragon fruit weekly.

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA
MUKA SURAT : 20
RUANGAN : GAYA

20 Utusan Malaysia
KHAMIS • 29 MEI 2025

Oleh HALINA MOHD. NOOR
gaya.utusan@mediamula.com.my

S EORANG wanita berusia 26 tahun, datang berjumpa pakar perbidanan dan sakit puan, kerana merasakan mungkin ada sesuatu yang tidak kena dengan haidnya.

Tempoh lima hari pertama datang bulan kebiasannya mencabar kerana dia perlu menukar tuala wanita setiap dua jam.

Ia disertai dengan ketulan darah berwarna hitam.

Ibunya menganggap perkara itu sebagai biasa, malah kakaknya juga mengalami haid yang banyak tetapi kembali normal selepas berkahwin.

Namun, rakan wanita itu menasihatkannya supaya berjumpa doktor untuk pemeriksaan lanjut.

Pakar perbidanan & sakit puan, Hospital Pantai Kuala Lumpur, Dr. Premitha Damodaran berkata, setiap wanita perlu tahu perbezaan haid normal dan tidak normal.

Haid normal boleh datang setiap 21 hingga 35 hari.

"Haid normal juga tidak memerlukan anda mengatur hidup contohnya tidak boleh keluar rumah, gagal ke kelas dan sebagainya semata-mata perlu menukar tuala wanita setiap satu atau dua jam.

"Kehidupan sepatutnya berjalan seperti biasa ketika haid," katanya dalam sesi penerangan mengenai pendarahan haid berlebihan (HMB) sempena Hari Pendarahan Haid Antarabangsa baru-baru ini.

Kira-kira satu daripada tiga wanita dalam usia reproduktif mengalami HMB.

Bilangan itu lebih tinggi dalam kalangan wanita yang melalui peralihan ke menopause



DARI kiri, Dr. Mohamad Nasir Shafiee, Xianthia Chua, Dr. Premitha Damodaran dan Amilia Arshad pada majlis pelancaran Hari Pendarahan Haid Antarabangsa, baru-baru ini.

Haid lebih tujuh hari perlu pemeriksaan lanjut

(perimenopaus).

Akibat HMB, 83 peratus wanita mengalami kesukaran menjalankan aktiviti harian, manakala 82 peratus mengakui HMB menjejaskan hubungan dengan suami dan 80 peratus terjejas produktiviti di tempat kerja.

Premitha berkata, wanita sepatutnya menerima darah haid kira-kira lima sudu makan setiap kali haid.

Haid yang banyak memaksa seseorang menukar tuala wanita setiap dua jam dan adakala sehingga perlu memakai dua pad sekali gus.

"Haid yang banyak berlaku apabila ia melebihi tempoh tujuh hari.

"Ini menyebabkan wanita terbatik keletihan dan terganggu selain kehidupan seharian turut berubah.

"Ada yang tidak dapat ke sekolah, terpaksa bekerja dari rumah dan meminta suami bercuti menjaga anak.

"Haid tidak sepatutnya menjejaskan kualiti hidup



**Haid normal
boleh datang
setiap 21
hingga 35 hari."**

DR. PREMITHA DAMODARAN

wanita. Selepas haid, tubuh perlu menggantikan darah yang hilang dalam tempoh beberapa hari. Jika tidak, hemoglobin akan menyusut dan menyebabkan tubuh keletihan, sakit kepala, sakit sendi dan mood berubah," katanya.

Ujar Premitha, zat besi menurun menjadi punca wanita kerap jatuh sakit, selepas termasuk mengalami jangkitan vagina kronik atau kulat.

Apabila ujian dilakukan, mereka sebenarnya mengalami HMB yang teruk.

Ketumbuhan di dalam rahim boleh menjadi punca HMB.

Ketumbuhan itu mungkin kanser dan bukan kanser.

Selain itu, polip juga boleh tumbuh di dalam rahim yang dikenali sebagai endometriokaviti.

"Wanita yang mengalami HMB, mempunyai ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron.

"Darah yang terlalu cair juga boleh menyebabkan HMB, rahim besar atau akibat jangkitan.

"Penting untuk doktor mencari punca HMB, bagi mengubah keadaannya menjadi lebih baik.

"Wanita juga perlu memahami, jika mereka tidak sihat, seluruh ahli keluarga juga akan terjejas. Malah turut mengganggu rakan sekerja," katanya.

Dari segi ekonomi, HMB juga menjejaskan kewangan pesakit bagi menampung kos tuala wanita selain kehilangan pendapatan apabila tidak dapat bekerja seperti biasa.

JENIS HORMON

Semua wanita mempunyai dua jenis hormon di dalam tubuh iaitu estrogen dan progesteron.

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA

MUKA SURAT : 21

RUANGAN : GAYA

SIHATAN

Utusan Malaysia
KHAMIS • 29 MEI 2025

21

Estrogen akan mengumpul lapisan pada dinding rahim.

Progesterone pula menghentikan fungsi estrogen untuk pengeluaran haid.

"Estrogen lebih tinggi akan menyebabkan lapisan endometrium semakin menebal dan pada masa sama, progesteron tidak cukup menyebabkan pendarahan haid dan tempoh haid lama. Jika tidak berhati-hati, ia secara perlahan-lahan akan menjadi kanser.

"Ketebalan lapisan ini juga kadang-kadang boleh menyebabkan ketumbuhan dalam rahim seperti fibroid. Fibroid biasa berlaku ke atas wanita tetapi biasanya tidak perlu melakukan apa-apa ke atas fibroid melainkan perlu.

"Namun jika fibroid tumbuh di dalam kawasan datangnya haid, ia boleh menyebabkan haid yang banyak. Kadangkala memerlukan pembedahan untuk mengeluarkannya," katanya.

Semakin berusia, hormon akan berubah dan haid juga berubah. Dalam tempoh itu, wanita boleh mendapat diabetes, tekanan darah tinggi atau hipertensi.

Semua ini perlu diambil kira, tetapi ia boleh berlaku kepada sesiapa sahaja walaupun memiliki indeks jisim tubuh (BMI) sempurna antara 23 hingga 24.

Perubahan hormon juga berlaku apabila wanita mencecah 40, 45 dan 50 iaitu usia perimenopaus apabila lemak mula terkumpul pada abdomen.

Apabila bercakap mengenai hormon, ia berkaitan payudara, rahim dan pundi kencing. Wanita yang mempunyai ahli keluarga dengan kanser payudara,

PUNCA-PUNCA PENDARAHAN HAID YANG BANYAK



mereka perlu menjaga organ ini.

PENYAKIT PRAKANSER

Pakar perbidanan & sakit puan, Fakulti Perubatan Hospital Canselor Tuanku Muhriz Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Prof. Dr. Mohamad Nasir Shafiee berkata, ramai wanita beranggapan HMB normal dan akan berakhir selepas berkahwin atau bersalin.

Sedangkan, ia petanda seseorang mungkin mengalami pra kanser rahim atau endometrial hiperplasia dan boleh berkembang menjadi kanser jika tidak dirawat dengan segera.

"Rahim mempunyai endometrium di mana darah haid dikeluarkan. Estrogen berfungsi memekatkan lapisan endotrium, progesteron pula menghentikannya bila mencukupi.

"Jika seseorang wanita gemuk atau mempunyai faktor risiko lain seperti sindrom polistik ovarii (PCOS), ia akan menyebabkan lapisan endometrium semakin banyak. Seterusnya ia akan menyebabkan endometrial hiperplasia sebelum menjadi kanser.

"Jumlah penghidap PCOS juga semakin meningkat dengan 40 peratus wanita yang mendapatkan rawatan kesuburan didapati mengalaminya.

"PCOS dicirikan dengan haid yang tidak normal disebabkan hormon tidak seimbang, jerawat kerana hormon testosteron yang tinggi dan ovari mereka mempunyai benjolan-benjolan di dalamnya," katanya.

FAKTOR RISIKO

Mohamad Nasir berkata, faktor risiko endometrial hiperplasia dan kanser endometrium adalah tidak pernah melahirkan anak, datang haid di usia awal atau lewat mengalami menopause.

Kajian mendapati ketidakseimbangan hormon dan penyakit metabolik seperti obesiti, hipertensi, diabetes boleh menyebabkan penyakit pada rahim termasuk kanser.

"Endometrial hiperplasia dan kanser endometrium adalah kanser yang berlaku dalam negara membangun. Berbeza dengan kanser serviks berlaku di negara berpendapatan sederhana. Namun, jumlah kes kanser

endometrium semakin meningkat.

"Ini menunjukkan ia berkaitan dengan gaya hidup. Kita tidak menjaga pemakanan dan makan terlalu banyak makanan segera," katanya.

Atypical hiperplasia adalah endometria hiperplasia jenis ganas, berisiko sebanyak 30 peratus menjadi kanser berbanding jenis tidak ganas iaitu hiperplasia tanpa atypia sekitar lapan hingga 10 peratus.

"Penghidap atypical hiperplasia perlu berhati-hati kerana bila-bila masa ia boleh menjadi kanser. Rawatan menggunakan hormon progesteron yang diberikan secara oral iaitu tablet dalam dos tinggi atau sejenis ubat yang dimasukkan ke dalam rahim untuk berterusan mengeluarkan progesteron, bagi menghalang menjadi lebih teruk.

"Pesakit masih akan dipantau kerana risikonya masih ada. Pemantauan dibuat melalui imbasan dan mengambil sampel rahim dari semasa ke semasa. Jika semuanya selamat, mereka dibenarkan untuk hamil," katanya.

Atypia pula biasanya tidak perlu menjalani pembedahan kecuali ia bertukar menjadi ganas.

Sekiranya selepas diberi rawatan hormon progesteron tetapi masih tidak berkurangan, pembedahan pembedahan keseluruhan rahim akan dilakukan.

Pembedahan membuang rahim biasanya membatalkan wanita berusia 45 tahun ke atas dan sudah mempunyai anak.

Bagi yang berusia 30 tahun ke bawah, ovari dikekalkan supaya estrogen masih ada untuk manfaat tubuh.

"Dahulu kanser rahim dihidapi oleh individu lebih berusia tetapi kini ia turut dialami golongan muda. Agak mustahil untuk membuang rahim pesakit muda.

Bagaimanapun, mencegah kanser menjadi keutamaan dan lebih penting.

"Dalam membuat pilihan sama ada perlu membuang atau mengekalkan rahim, kaunseling memainkan peranan untuk membuat perancangan sempurna.

"Bagi wanita yang masih mahukan anak, mereka perlu mengurangkan berat badan jika mengalami obesiti bagi menghilangkan faktor risiko," katanya.

Tidak semua kes memerlukan pembedahan dan pembedahan.

Rawatan yang baik memberi peluang sembuh sehingga lebih 80 peratus daripada atypical hiperplasia.

Bagi mereka yang mengalami kanser tahap awal, masih berpeluang sembuh sekurang-kurangnya 40 hingga 80 peratus bergantung kepada keseriusan kanser, tanpa pembedahan.

Kaedah seimbangkan hormon



Pakar pemakanan bertauliah, Xinthia Chua menggalakkan wanita melakukan aktiviti fizikal bagi mendapatkan hormon yang seimbang dan mengurangkan radang dalam tubuh.

Tiada aktiviti fizikal tertentu yang boleh dilakukan untuk tujuan itu sebaliknya lakukan aktiviti yang digemari.

Lakukan senaman ringan seperti berjalan laju dan amalkan pemakanan sihat dengan mengurangkan gula.

Makan makanan kaya serat atau fiber daripada sayur-sayuran kerana ia membolehkan estrogen masuk ke dalam darah.

Selain itu, radang boleh dikurangkan dengan mengambil sumber makanan laut seperti ikan tenggiri dan kembung.

Manakala, sayur-sayuran pula seperti sayur hijau, kekacang dan buah-buahan.

Sebaiknya, makan sumber makanan kaya zat besi seperti tofu, bayam, kekacang, bijian dan telur.

Bagi meningkatkan penyerapan, ambil makanan kaya vitamin C seperti buah jambu dan oren.

Magnesium yang boleh didapati di dalam telur, kekacang, kepak itik dan sayuran juga penting.

Magnesium bagus untuk melegakan otot selain membantu mempercepatkan penyembuhan.

Makanan berkhasiat boleh membantu meningkatkan gaya hidup, mempercepatkan proses penyembuhan dan melegakan gejala dialami.