



The Malaysian Medical Gazette

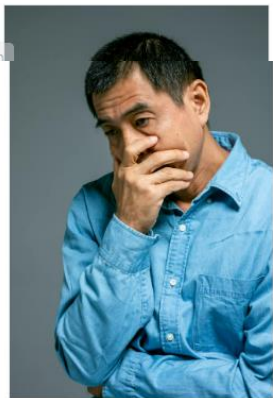


[About](#) ▾ [Announcements](#) [Articles](#) ▾ [Feature Articles](#) ▾ [E-books](#) [Premium E-books](#) [Contact Us](#) [Terms of Use](#)

MEN'S HEALTH/KESIHATAN LELAKI

Mati Pucuk (erectile dysfunction): Apa perkara penting yang anda perlu tahu! – Dr Mohammad Che' Man, Dr Shahidah Che Alhadi & Dr Yuhin Asadulhaq Yusoff

by [Hidayah](#) • November 14, 2023 • [0 Comments](#)



Seringkali kita mendengar istilah 'Mati Pucuk'. Dianggarkan 1.7 juta lelaki berumur 40 tahun dan ke atas di Malaysia mengalami masalah mati pucuk. Menurut **Kamus Dewan Bahasa dan Pustaka Edisi Keempat**, mati pucuk bermaksud "tidak ada lagi tenaga kelaki-lakian atau lemah zakar". Dari segi **perubatan pula**, mati pucuk atau '**erectile dysfunction**' merupakan masalah kesihatan seksual di mana seseorang lelaki tidak berupaya untuk memperoleh dan mengekalkan ketegangan zakar yang mencukupi untuk melakukan tusukan (penetrasi) zakar ke dalam faraj.

Proses ereksi atau ketegangan secara normal bagi lelaki yang sihat zakarnya berlaku apabila terdapatnya rangsangan seksual yang diperoleh sama ada melalui rangsangan visual atau sentuhan. Isyarat kemudiannya akan dihantar ke otak sebelum diproses menjadi isyarat saraf ke zakar. Pertambahan aliran darah berlaku kepada otot zakar yang pada akhirnya akan menghasilkan ketegangan ataupun ereksi kepada zakar. Namun, bagi pesakit yang menghadapi masalah mati pucuk, proses ini terganggu sama ada pada peringkat otak, saraf, ataupun aliran darah kepada zakar.

Punca utama mati pucuk terbahagi kepada tiga iaitu gangguan kepada aliran darah, kecederaan saraf dan juga akibat masalah psikologi. Masalah perubatan seperti **kencing manis (diabetes)** dan **tekanan darah tinggi** serta **merokok** boleh menyempitkan saluran darah pada badan termasuklah saluran darah pada zakar. Selain daripada itu, **masalah hormon** seperti paras hormon kelelakian yang dipanggil hormon 'testosterone' yang rendah, penyakit saraf seperti **Parkinson**, **strok** atau **kecederaan pada otak** dan **saraf tunjang** menjadi faktor penyumbang kenapa mati pucuk ini berlaku. Di samping itu juga, **kegagalan hati** dan **buah pinggang**, serta penyakit mental seperti **kemurungan (depression)** dan **kebimbangan yang melampau (anxiety disorder)** juga menjadi penyebab kepada masalah mati pucuk. **Komplikasi pembedahan** pada kelenjar prostat atau pundi kencing juga mampu merosakkan saraf dan saluran darah pada zakar. Akhir sekali, **kesan sampingan** ubat-ubatan yang biasa digunakan seperti ubat darah tinggi dan ubat psikiatri seperti anti-psikotik juga boleh mengakibatkan masalah mati pucuk.

Menurut Pakar Urologi Pusat Pakar UM(UMSC), Professor Madya Dr Ong Teng Aik, mati pucuk boleh menjadi **petanda ataupun indikasi awal kepada penyakit jantung**. Untuk membolehkan seseorang lelaki mengalami ketegangan zakar yang normal, darah perlu mengalir ke zakar dengan sempurna. Jika seseorang mempunyai masalah mati pucuk, kebarangkalian penghidap penyakit mati pucuk ini untuk

Search ...

BAHAGIAN AMALAN DAN PERKEMBANGAN FARMASI (BAPF), KKM X THE MALAYSIAN MEDICAL GAZETTE SERIES



Kementerian Kesihatan Malaysia

INTERNATIONAL VIRTUAL MEDICAL RESEARCH SYMPOSIUM (MRS 2023)

Registration Now Open!	Register Now
EARLY BIRDS UNTIL 30th SEPTEMBER 2023	
Category:	Student: RM 100.00
	Faculty: RM 150.00
	Others: RM 200.00

Keynote Speaker ▶▶ Prof. Emerita Gohak Dr Aunna Hamid (KUMH, Kuala Lumpur, China)

Plenary Speaker ▶▶ Prof. Dr Joseph Hill (Newark, USA) and Dr. Aunna Hamid (KUMH, Kuala Lumpur, China)

Abstract Submission Deadline: 15th October 2023

turut mempunyai masalah aliran darah ke organ-organ vital penting seperti jantung dan otak juga tinggi yang menyumbang kepada risiko penyakit seperti penyakit jantung koronari dan juga angin ahmar. Oleh kerana itu, amat penting bagi kaum lelaki yang menghidap mati pucuk untuk berjumpa doktor dengan kadar segera bagi melakukan saringan penilaian kesihatan dan mendapatkan rawatan awal seterusnya dapat mengelakkan daripada berlakunya komplikasi-komplikasi yang boleh mengancam nyawa.

Antara **gejala-gejala** mati pucuk ialah ketidakupayaan untuk memperoleh dan mengekalkan ketegangan zakarnya, ketegangan zakarnya tidak mencukupi untuk melakukan tusukan di dalam hubungan seks dan juga ketidakupayaan zakar dalam mengekalkan ketegangan selepas tusukan untuk mencapai kepuasan hubungan seks bersama pasangannya. Oleh itu, penting untuk kaum lelaki mengenal pasti gejala-gejala berkaitan yang mungkin mereka alami serta tidak malu untuk mendapatkan nasihat dan rawatan daripada doktor.

Apabila seseorang itu mengalami mati pucuk, individu tersebut berisiko tinggi untuk mendapat komplikasi seperti **kemurungan (depression)** disebabkan prestasi seksual yang rendah. **Kebimbangan (anxiety)** juga boleh berlaku terutamanya sewaktu mengadakan hubungan seksual. Masalah seperti kemurungan(depression) dan kebimbangan (anxiety) ini sendiri merupakan penyebab kepada mati pucuk. Selain itu, ia akan menyumbang kepada berlakunya masalah di dalam perkahwinan terutamanya apabila seseorang lelaki yang menghidap mati pucuk merasakan dirinya gagal untuk memberi kepuasan seksual kepada pasangan dan pasangannya sendiri tidak mencapai kepuasan seksual apabila bersama. Akhirnya, keadaan ini akan mewujudkan perasaan rendah diri pada lelaki yang menghidapnya dan akhirnya hubungan menjadi renggang dalam menghasilkan kualiti hidup yang terbaik.



Terdapat beberapa **rawatan** yang ada untuk masalah mati pucuk ini. Rawatan mati pucuk terbahagi kepada **rawatan bukan perubatan dan rawatan perubatan**. Antara rawatan bukan perubatan ialah mengamalkan cara pemakanan dan hidup yang sihat, yang telah terbukti boleh membantu sesetengah lelaki yang mengalami mati pucuk. Contohnya seperti makan makanan yang seimbang, bersenam secara berkala, mengurangkan berat badan, berhenti merokok dan minuman beralkohol, serta mengendalikan stress dengan baik. Senaman spesifik bagi otot lantai pelvis seperti senaman Kegel bagi kaum lelaki juga boleh membantu untuk menguatkan kembali otot pinggul seterusnya meningkatkan tahap ketegangan zakar.

Bagi mereka yang menghidap penyakit kronik, seperti kencing manis, dan darah tinggi, pengawalan penyakit-penyakit ini amat penting untuk mengelakkan dan mengurangkan kesan keatas mati pucuk. Selain daripada itu, antara rawatan utama sekiranya mati pucuk itu disebabkan oleh masalah kesihatan mental adalah dengan membuat pengurusan 'stress' dan mendapatkan rawatan pakar psikiatri.

Terdapat pelbagai **rawatan perubatan** khusus untuk penyakit mati pucuk. Antara rawatan yang terkenal dalam kalangan masyarakat adalah ubat sildenafil atau lebih dikenali sebagai Viagra dan ubat-ubat yang dipanggil agen 'erekotogenik'. Untuk mendapatkan rawatan ini, pesakit perlulah berjumpa dengan doktor terlebih dahulu untuk menjalani saringan kesihatan untuk memastikan kesesuaian ubat. Sekiranya rawatan ubat-ubatan makan mengalami kegagalan, langkah seterusnya adalah doktor yang merawat akan merujuk mereka yang menghidap mati pucuk kepada pakar urologi yang akan menawarkan rawatan pilihan lebih lanjut contohnya seperti suntikan ubat terus kepada otot zakar, ubat ke dalam saluran kencing atau penggunaan alat vakum khas untuk mendapatkan ereksi zakar. Sekiranya semua rawatan ini masih juga gagal, pembedahan implan juga boleh dilakukan untuk merawatinya.

Kesimpulannya, kaum lelaki yang merasakan diri mereka mempunyai gejala-gejala mati pucuk disarankan untuk segera mendapatkan nasihat dan rawatan doktor. Walaupun mati pucuk dianggap 'taboo' atau pantang larang yang memalukan mereka dan kebanyakan mereka yang mempunyai gejala malu untuk mengakuinya, persepsi ini haruslah diubah dengan segera. Ini kerana mati pucuk adalah suatu penyakit yang boleh dirawat terutamanya pada peringkat awal. Selain dari itu, mencegah penyakit itu lebih baik daripada merawatnya. Hentikan amalan merokok dan pengambilan alkohol, mengawal penyakit darah tinggi serta kencing manis dan mengamalkan cara hidup yang lebih sihat, serta mengendalikan stres secara positif dari sekarang akan mampu untuk mengurangkan risiko mendapat masalah mati pucuk.

Artikel ditulis sempena **Sempena Minggu Kesihatan Lelaki Klinik Kesihatan Keluarga IIUM 2023 (September 2023) dan Movember**.

Rujukan

1. Che Yusof, M. D., & Bachik, N. (2019, August 23). Mati Pucuk. MyHealth. <http://www.myhealth.gov.my/mati-pucuk/>
2. (2023, July 28). Erectile dysfunction (impotence). <https://www.nhs.uk/conditions/erection-problems-erectile-dysfunction/>
3. Erectile dysfunction, American Urological Association (AUA), 2018
4. European Association of Urology Guidelines on Sexual and Reproductive Health, 2021 Update: Male sexual dysfunction.

PREMIUM E-BOOK



HARGA: RM 20

[BORANG TEMPAHAN](#)

GARIS PANDUAN

GARIS PANDUAN
KESELAMATAN KEBAKARAN DI
FASILITI KESIHATAN



SOCIAL MEDIA



CATEGORIES

Ditulis oleh,

Ditulis oleh,

1.Asst. Prof. Dr Mohammad Bin Che' Man

Pensyarah perubatan/Pakar Perubatan Keluarga

MD.UKM, MMED.USM

Department of Family Medicine,

Kulliyah of Medicine, IIUM Kuantan

2.Asst. Prof. Dr Shahidah Binti Che Alhadi

Pensyarah perubatan/Pakar Bedah

MBBS. IIUM , MMED.USM

Department of Surgery,

Kulliyah of Medicine, IIUM Kuantan

3.Dr. Yuhin Asadulhaq Bin Yusoff

MD. University of Western Sydney,

Post- graduate master of medicine (Family Medicine)

Department of Family Medicine,

Kulliyah of Medicine, IIUM Kuantan

- [#HealthyKamadhan](#)
- [#MsiaEndsDengue](#)
- [#SmokeFreeMY](#)
- [Allied Health/Kesihatan Bersepadu](#)
- [Assunta Hospital](#)
- [Back to School](#)
- [BAPF x MMG](#)
- [Breast Cancer Awareness](#)
- [Cancer/Barah](#)
- [COVID-19](#)
- [Dental/Pergigian](#)
- [Dermatology/Dermatologi](#)
- [DoctorOnCall](#)
- [DoctorOnCall](#)
- [Early Career Psychiatric Chapter \(ECP\)](#)
- [Editorials](#)
- [Emergency Medicine/Perubatan Kecemasan](#)
- [ENT/Telinga, Hidung & Tekak](#)
- [Feature Articles](#)
- [Floods & Health](#)
- [General/Umum](#)
- [Health Education](#)
- [Heart Awareness Month](#)
- [Infectious Diseases/Penyakit Berjangkit](#)
- [Internal Medicine/Perubatan Dalaman](#)
- [Kejururawatan/Nursing](#)