

inspirasi gaya hidup anda

2019  
N.161



- ★
- ◆ SCHA ALYAHYA
- ◆ DIANA DANIELLE
- ◆ SHERRY ALHADAD
- ◆ MIRA FILZAH
- ◆ ANZALNA NASIR

**NOW DIGITAL FORWARD!**

**4 COLLECTOR'S EDITION:** NASKHAH CETAK TERAKHIR EKSKLUSIF UNTUK PEMBACA SETIA!  
KINI KAMI TUNTAS DIGITAL DI [WWW.INTREND.COM.MY](http://WWW.INTREND.COM.MY)

SEN. M 514 RM12.900 SABAH S'WAK RM1



**CANTIK CARA  
URBANISTA**

Mata bersinar bak kartika,  
hidung mancung seludang, bibir  
belahan delima. Siapa yang  
engkau tunggu wahai gadis?  
Kredit Foto: **FENTY BEAUTY**



# KESIHATAN WANITA

HAMPIR TIGA TAHUN KAMI BERKAHWIN NAMUN BELUM ADA TANDA-TANDA YANG SAYA HAMIL. ADAKAH SAYA BERDEPAN MASALAH KESUBURAN? APAKAH FAKTOR YANG MENYEBABKAN SESEORANG ITU TIDAK SUBUR? JIKA KAMI BERHASRAT MENIMANG CAHAYA MATA, APA YANG PATUT KAMI BUAT?

### **Azwa Azmi, Damansara**

Sememangnya menimang cahaya mata menjadi impian bagi setiap pasangan yang berkahwin. Walau bagaimanapun, terdapat pasangan suami isteri yang sukar hamil. Ini disebabkan pasangan tersebut mungkin berhadapan dengan masalah kesuburan.

Ketidaksuburan atau dalam bahasa perubatan disebut sebagai infertiliti membawa maksud pasangan yang

berkahwin tidak berjaya hamil setelah setahun mencuba untuk hamil tanpa bantuan perubatan. Bagi pasangan yang berumur 35 tahun ke atas pula, pasangan tidak berjaya hamil setelah enam bulan mencuba mendapatkan anak tanpa bantuan. Ini mungkin disebabkan oleh masalah perubatan yang dialami oleh pasangan suami isteri. Sebanyak 40 peratus kes, punca ketidaksuburan adalah daripada kedua-dua pasangan.

Ada banyak faktor mengapa pasangan sukar menimang cahaya mata. Faktor ini boleh berpunca daripada suami dan isteri. Antara punca-punca ketidaksuburan pada wanita adalah ketidakseimbangan hormon dalam badan, pusingan haid yang tidak teratur, penyakit kelamin, tiub peranakan yang tersumbat, penyakit polistik ovarii, obesiti dan endometriosis. Bagi lelaki pula, tiada

sperma atau sperma yang tidak sihat, masalah endokrin, obesiti dan merokok adalah antara punca yang dikaitkan dengan ketidaksuburan. Faktor umur juga memainkan peranan dalam menentukan tahap kesuburan seseorang itu kerana dengan peningkatan umur, tahap kesuburan juga mungkin berkurangan. Walau bagaimanapun, sebanyak 15 peratus, punca ketidaksuburan tidak dapat dikenalpasti dalam pasangan.

Untuk masalah ketidaksuburan, doktor akan mengambil sejarah riwayat perubatan pasangan dan melakukan pemeriksaan fizikal. Seterusnya, doktor akan melakukan ujian darah untuk memastikan tahap kesihatan, ujian analisis sperma, ujian imbasan bunyi (*ultrasound*) dan beberapa ujian yang lain. Setelah siasatan untuk memastikan punca ketidaksuburan dapat dikenalpasti maka rawatan susulan

dapat dicadangkan dan dimulakan. Antara contoh rawatan yang mungkin dicadangkan adalah pengambilan ubat, suntikan hormon dan rawatan kesuburan seperti 'intrauterine insemination' (IUI) atau 'invitro fertilization' (IVF).

Oleh itu, saya menyarankan Puan dan suami segera berjumpa dengan doktor terutamanya Pakar Sakit Puan untuk pemeriksaan dan siasatan lanjutan.

**UNTUK PENGETAHUAN  
DOKTOR, TERDAPAT CECAIR/  
LENDIR KEKUNINGAN YANG  
KELUAR DARI KEMALUAN SAYA.  
ADAKAH ITU PETANDA SAYA  
DIJANGKITI PENYAKIT KELAMIN?  
BOLEHKAH SAYA DIJANGKITI  
PENYAKIT KELAMIN SEKIRANYA  
BELUM BERKAHWIN? SAYA  
TAKUTLAH DOKTOR.**

**Eliza Carmila, Johor Bahru**

Cecair atau lendir vagina adalah cecair yang keluar daripada kawasan faraj wanita. Cecair yang keluar dari vagina boleh menimbulkan kerisauan bagi wanita dan merupakan gejala yang kerap kali diajukan kepada anggota kesihatan.

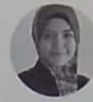
Secara fisiologinya, faraj atau vagina akan mengeluarkan cecair yang membantu melindungi kawasan tersebut daripada jangkitan dan melembapkan permukaan faraj. Cecair

vagina pada wanita bergantung kepada tahap hormon estrogen. Bagi wanita yang sudah mencapai menopause, cecair vagina adalah kurang disebabkan oleh kadar estrogen yang rendah.

Bagi wanita yang belum mencapai menopause, adalah normal sekiranya mendapati cecair keluar dari faraj. Selalunya cecair ini kuantitinya sedikit, berwarna jernih atau putih, sedikit berlendir dan selalunya tidak berbau. Kuantiti cecair ini juga boleh berubah-ubah mengikut kitaran haid seseorang wanita. Ia mungkin bertambah banyak semasa mengandung, ovulasi, seminggu sebelum kedatangan haid atau penggunaan pil perancang keluarga.

Sekiranya seseorang wanita mendapati bahawa cecair dari vagina itu berbau, berwarna hijau atau kuning, kuantiti yang banyak, mendapati kawasan luar faraj gatal dan pedih serta cecair faraj mengandungi darah maka dia perlulah berjumpa dengan doktor untuk konsultasi. Gejala-gejala di atas mungkin menunjukkan seseorang itu mengalami jangkitan atau mungkin alahan kepada pad atau tampon yang digunakan. Doktor akan melakukan pemeriksaan dan mungkin mengambil sampel untuk dihantar ke makmal sebelum memberi rawatan.

Penyakit kelamin adalah penyakit berjangkit yang disebabkan oleh bakteria atau virus. Lazimnya penyakit kelamin berjangkit melalui hubungan



**DR NURJASMINE AIDA JAMANI**

DR NURJASMINE AIDA JAMANI MERUPAKAN PAKAR PERUBATAN KELUARGA, PERUNDING LAKTASI DAN PENSYARAH KANAN PERUBATAN DI JABATAN PERUBATAN KELUARGA DI KULIYAH PERUBATAN, UNIVERSITI ISLAM ANTARABANGSA MALAYSIA. BELIAU MERUPAKAN GRADUAN PERUBATAN UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA PADA TAHUN 2003 DAN SETERUSNYA MENDAPAT IJAZAH SARJANA KEPAKARAN PERUBATAN KELUARGA DI UNIVERSITI YANG SAMA PADA TAHUN 2012. MEMPUNYAI MINAT YANG MENDALAM DI BIDANG KESIHATAN WANITA DAN KELUARGA. BELIAU TELAH MEMPEROLEHI TAJUJAH SEBAGAI PERUNDING LAKTASI (IBCLC) PADA TAHUN 2017.

seks secara penetrasi. Walau bagaimanapun, penyakit ini juga boleh merebak melalui hubungan seks oral tanpa hubungan seks penetrasi. Contoh penyakit kelamin adalah seperti *syphilis*, *gonorrhea*, *herpes simplex* dan HIV. Setiap jangkitan kelamin mempunyai gejala yang spesifik seperti kewujudan ulser pada alat sulit atau cecair faraj yang berbau dan berwarna hijau.

Penjagaan alat sulit adalah penting bagi wanita. Elakkan penggunaan sabun atau cecair berbau wangi untuk mencuci kawasan faraj. Hanya air biasa sudah mencukupi. Selain itu, elakkan penggunaan pakaian dalam yang menggunakan 'lycra' sebagai material dan elakkan penggunaan 'vaginal douche'. Sekiranya mempunyai gejala-gejala yang dibincangkan di atas, segeralah berjumpa dengan doktor untuk pemeriksaan lanjut.

**DOKTOR,  
BEBERAPA  
ANAK MURID  
SAYA  
DIJANGKITI  
PENYAKIT  
BEGUK. APA  
PUNCA DAN  
KESANNYA  
PADA KITA?**

- Cikgu Zaleha  
Kassim, Selangor

Penyakit beguk (*mumps*) adalah penyakit berjangkit yang seringkali berlaku dalam kalangan kanak-kanak. Walaubagaimanapun, kadar kejadian penyakit ini mula berkurangan dengan adanya vaksin yang mencegah penularannya.

Penyakit beguk disebabkan oleh sejenis virus iaitu *paramyxovirus*. Ia sangat mudah merebak melalui cecair badan seperti bersin dan air liur serta sentuhan langsung. Justeru, ia mudah berlaku dalam kalangan kanak-kanak sekolah dan taska. Beguk menyerang kelenjar air liur, menyebabkan radang dan bengkak lantas menyukarkan untuk makan. Tempoh pengeraman virus dalam badan adalah 2-3 minggu sebelum gejala mula dirasakan.

Antara tanda-tanda awal, pesakit akan mula demam, sakit kepala, sakit otot dan kurang selera makan selama beberapa hari. Selepas gejala awal ini, dalam tempoh 48 jam, kelenjar air liur di

bahagian pipi akan mula sakit dan bengkak. Bengkak kelenjar air liur ini boleh berlaku pada sebelah atau kedua-dua belah pipi. Kadangkala kanak-kanak yang terkena beguk akan berasa sakit telinga. Bengkak kelenjar air liur ini akan berlarutan 10 hari sebelum sembuh sepenuhnya.

Majoriti pesakit beguk akan pulih sendiri tanpa komplikasi. Pun begitu, sekiranya komplikasi berlaku ia adalah dahsyat dan teruk. Antara komplikasi yang boleh berlaku adalah keradangan pada testis (bagi lelaki) dan bagi perempuan, keradangan pada ovari. Keradangan disebabkan oleh penyakit beguk pada organ pembiakan boleh mengakibatkan kemandulan. Selain itu, ia boleh menyebabkan keradangan selaput otak (meningitis), keradangan otak dan kepekakan. Keradangan otak dan selaput otak boleh membawa maut.