

Isnin, 27 Februari 2017

Hidup ceria fasa menopause



Siti Zarinah Sahib

sitizarinah@hmetro.com.my

Sering kali wanita dimomokkan dengan fasa menopause yang dikatakan 'sudah uzur' atau zaman penuaan. Dalam fasa ini wanita dikatakan sudah hilang serinya, berlaku perubahan ketara pada bentuk badan serta semakin menurun tahap seksualiti mereka.

Namun ia bukan menjadi masalah besar kerana tidak semua wanita takut berhadapan zaman menopause, kerana bagi wanita Islam, ramai yang mula bersedia menikmati kehidupan yang lebih baik tanpa haid kerana dapat melakukan ibadah sepenuhnya.

Menurut **Pakar Perbidanan dan Sakit Puan Hospital Pusrawi Dr Habibah Abd Ghani**, dalam istilah perubatan, menopause berlaku apabila wanita tidak lagi menghasilkan telur dalam ovarinya. Apabila mencapai fasa ini, tahap estrogen berkurangan yang menyebabkan ovari berhenti menghasilkan telur setiap bulan.

“Estrogen ialah hormon seks wanita yang mengawal haid. Oleh itu, mereka tidak akan datang haid atau mengandung. Kebanyakan wanita mengalami menopause sekitar usia 45 hingga 55 tahun manakala usia 52 tahun ialah purata seseorang wanita mengalami menopause. Selalunya ia terjadi secara perlahan-lahan dalam suatu jangka waktu yang panjang. Namun begitu, ada juga kes ia berlaku secara tiba-tiba dan cepat misalnya disebabkan pembedahan membuang ovari dan juga penyakit,” katanya.

Sesetengah wanita menempuh fasa menopause tanpa sebarang masalah, namun sesetengah wanita pula mengalami simptom seperti panas rimas, sukar tidur, emosi tidak menentu, penurunan nafsu, kejang otot serta mengalami kenaikan berat badan.

Ada juga wanita yang sangat terkesan dengan fasa ini apabila mereka merasakan suami tidak lagi tertarik dengan bentuk badan, kurang disayangi dan merasa kurang cantik disebabkan kulit semakin mengendur.

Wanita seharusnya menerima perubahan semula jadi ini kerana ia sememangnya akan dilalui oleh semua wanita. Jangan menganggap ia sebagai bebanan sebaliknya mula mencari alternatif bagi meningkatkan tahap kesihatan dengan cara menjaga pemakanan dan juga melakukan senaman.

“Wanita juga harus faham perubahan fizikal yang akan dilalui selepas menopause. Misalnya pada usia 45 tahun, kebanyakan wanita mula mengalami kenaikan berat badan.

“Walaupun bentuk dan saiz badan dipengaruhi oleh pemakanan tetapi hormon estrogen mempengaruhi sifat kewanitaan seperti suara, keadaan kulit dan bentuk badan. Ini kerana pada usia menopause, ovari tidak lagi menghasilkan estrogen. Estrogen pula berfungsi menggerakkan metabolisme karbohidrat. Tanpa estrogen, kalori yang berlebihan tidak lagi ditukarkan kepada tenaga tetapi menjadi lemak di perut, pinggul dan paha. Sebab itu wanita cenderung mengalami pertambahan berat badan selepas menopause,” katanya.

Simptom menopause

Jelas Dr Habibah, walaupun terdapat simptom yang dirasai ketika fasa menopause, tidak semestinya semua wanita akan mengalami simptom ini. Setiap orang berbeza pengalaman bergantung kepada keadaan fizikal dan juga perubahan persekitaran. Tetapi adakalanya simptom ini begitu sukar dijangka dan mengganggu aktiviti harian mereka.

Terdapat dua jenis tanda yang akan dialami wanita yang mengalami menopause iaitu tanda jangka pendek dan panjang. Tanda jangka pendek membabitkan sistem saraf misalnya badan menjadi panas (50 hingga 70 peratus wanita mengalaminya), berpeluh pada siang hari atau malam disebabkan kekurangan estrogen, berlaku gangguan kepada daya kawalan terhadap suhu badan sehingga menyebabkan kesukaran tidur dan menganggu kerja seharian.

“Dari segi psikologi pula, wanita mudah letih, kerap lupa, kurang daya tumpuan, kemurungan dan perubahan emosi. Sebab itu pada awalnya ada wanita mudah marah dan tidak dapat mengawal emosi. Dalam hal ini, suami harus memberikan sokongan kepada isteri dan tidak terlalu bertanyakan mengenai menopause kepada isteri mereka kerana ia sangat sensitif,” katanya.

Selain itu, kesan paling ketara dalam sistem seksual apabila kulit faraj menjadi nipis dan kering, sakit pada bahagian faraj apabila melakukan hubungan seksual, masalah pada fungsi pundi kencing yang kerap mengalami penitisan air kecil semasa batuk atau selesema serta jangkitan bakteria *Escherichia coli* pada saluran kencing. Kulit juga menjadi lebih kering dan nipis manakala payudara menjadi semakin kendur.

Bagi mereka yang masih aktif tahap seksualiti mereka, boleh bertemu doktor bagi mendapatkan nasihat dan ubat-ubatan yang mampu mengurangkan kesakitan selepas bersama.

Kesan jangka panjang

Kekurangan hormon estrogen yang berfungsi melindungi tulang dan jantung juga akan menyebabkan tulang menjadi lebih rapuh dan wanita mudah mendapat serangan penyakit jantung, angin ahmar dan Alzheimer (mudah lupa).

Namun begitu wanita boleh mengelak daripada menerimanya apabila mengamalkan pemakanan sihat, diet seimbang dan juga pengambilan makanan tambahan bagi menguatkan antibodi badan sekali gus menjaga tulang dan jantung supaya kekal sihat.

“Jangan sesekali menganggap menopause sebagai satu beban, sebaliknya menerima dengan reda dan bersedia untuk menjadi lebih sihat. Paling penting, melakukan rutin pemeriksaan kesihatan seperti Pap smear, mamogram dan melalui detik terindah pengalaman selepas menopause dengan gembira.

“Lakukan aktiviti senaman, mengamalkan makanan tambahan serta makanan sunnah kerana ia membantu menjadikan tubuh lebih ceria dan sihat. Dalam bidang perubatan, tiada cara bagi melambatkan menopause sebaliknya sentiasa menghargai diri sendiri dan melakukan yang terbaik untuk kekal sihat dan bertenaga,” katanya.

Artikel ini disiarkan pada : Isnin, 27 Februari 2017 @ 11:20 AM