

Headline **SAYANGI & HARGAI DIRI ANDA**  
Date **01 Sep 2010**  
MediaTitle **Wanita**  
Section **NEWS**  
Journalist **N/A**  
Frequency **Monthly**  
Circ / Read **31,804 / 161,780**

Language **Malay**  
Page No **94,95**  
Article Size **600 cm<sup>2</sup>**  
Color **Full Color**  
ADValue **6,522**  
PRValue **19,565**



# SAYANGI & HARGAI DIRI ANDA

## **Mengapa dan bila seseorang wanita perlu membuat pemeriksaan kesihatan?**

KEKAL sihat bukan sahaja tentang apa yang anda makan, minum dan gaya hidup atau berapa kali anda bersenam. Ia juga merangkumi berapa kerap anda berjumpa doktor untuk mengetahui maklumat kesihatan anda!

Bahagian penting daripada satu gaya hidup yang sihat adalah melakukan pemeriksaan kesihatan tetap, yang mana termasuk pemeriksaan status kesihatan semasa anda, ubat-ubatan yang anda ambil dan ujian-ujian saringan yang mungkin anda perlu lakukan.

Ia amat penting bagi wanita kerana mereka perlu mengetahui tahap kesihatan kesuburan dan seksual mereka. Penyakit-penyakit lain juga penting apabila wanita semakin berumur seperti penyakit kardiovaskular, angin ahmar, kanser, osteoporosis dan dementia (seperti penyakit Alzheimer)

Jadikan ia perkara wajib untuk anda pergi berjumpa doktor keluarga dan pakar sakit puan sekurang-kurangnya sekali setahun untuk melakukan pemeriksaan, bukan ketika apabila anda berasa tidak sihat atau berasa sesuatu yang tidak betul.

## **Apa berlaku ketika melakukan pemeriksaan?**

APABILA anda menjalani pemeriksaan, anda perlu menjangkakan doktor akan menyoal soalan seperti:-

- ☞ Umur
- ☞ Status perkahwinan
- ☞ Sejarah haid – tarikh akhir kedatangan haid/ menopause
- ☞ Tarikh akhir **pap smear**
- ☞ Tarikh akhir **mammogram**
- ☞ Sejarah kehamilan (sama ada berjaya atau tidak)
- ☞ Penggunaan pil perancang
- ☞ Sejarah masalah atau isu berkaitan kesihatan 'obstetrical' atau 'gynaecological'
- ☞ Sejarah masalah atau isu berkaitan kesihatan perubatan atau pembedahan
- ☞ Penggunaan ubat-ubatan
- ☞ Sejarah kesihatan keluarga
- ☞ Alahan

Apabila sesi soal jawab selesai, doktor anda perlu membuat pemeriksaan asas seperti menimbang berat badan bagi memastikan berat anda berada dalam julat berat badan yang sihat dan memeriksa tekanan darah anda bagi memastikan tiada peningkatan risiko untuk mendapat sakit jantung atau angin ahmar.

## **Pemeriksaan: Apa dan bila?**

TERDAPAT beberapa jenis ujian pemeriksaan yang perlu diketahui oleh setiap wanita dewasa seperti:

**Mamogram: Mammogram** dapat mengesan tanda-tanda awal kanser payu dara. Jika anda berumur 40 tahun dan ke atas, lakukan **mamogram** setiap satu atau dua tahun sekali.

**Pap Smears: Pap Smear** adalah ujian saringan untuk mengesan prakanser dan perubahan di serviks. Doktor sakit puan dengan lembut mengikis sel-sel dari serviks anda, dan menghantar ia ke makmal untuk pemeriksaan.

Jika seksual anda aktif atau berumur 21 tahun ke atas, perlu menjalani **pap smear** setiap satu atau dua tahun. Bagi wanita yang seksual aktif

bersama  
DATUK DR. NOR ASHIKIN  
AHMAD MOKHTAR  
MD (UKM), Masters O&G  
(MAL), FRCOG (UK)  
Pengerusi & Pengasas Pusat  
Perubatan PrimaNora.  
(laman web:  
[www.primanora.com](http://www.primanora.com))



perlu menjalani **pap smear** secara tetap sehingga umur 65 tahun.

Masa terbaik melakukan ujian **pap smear** adalah selepas dua minggu kedatangan haid. Jika ujian mendapati sebarang ketidaknormalan dalam sel-sel servik, doktor sakit puan akan melakukan satu ujian biopsy untuk mengesahkan diagnosis.

Pemeriksaan kolesterol: Penyakit jantung dan kardiovaskular ialah pembunuh terbesar kaum wanita.

Tahap kolesterol yang tinggi ialah satu sebab penyakit ini. Lakukan pemeriksaan kolesterol anda sekurang-kurangnya setiap lima tahun sekali, bermula pada usia 35 tahun. Jika anda merokok, mempunyai sejarah keluarga yang menghidap kencing manis, sakit jantung, pemeriksaan kolesterol perlu dilakukan pada usia 20 tahun.

Headline **SAYANGI & HARGAI DIRI ANDA**  
Date **01 Sep 2010**  
MediaTitle **Wanita**  
Section **NEWS**  
Journalist **N/A**  
Frequency **Monthly**  
Circ / Read **31,804 / 161,780**

Language **Malay**  
Page No **94,95**  
Article Size **600 cm<sup>2</sup>**  
Color **Full Color**  
ADValue **6,522**  
PRValue **19,565**

**Electrocardiogram (ECG):** ECG memeriksa aktiviti elektrik dan mengukur kadar denyutan jantung, saiz dan kedudukan serta masalah di jantung. Doktor atau pakar kardiologi boleh mengesyorkan ujian ini jika anda mempunyai risiko masalah jantung tertutamanya selepas menopause.

**Ujian kencing manis:** Jika anda mempunyai tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, tanda-tanda dan gejala kencing manis, atau sejarah keluarga menghidap kencing manis, doktor anda akan memeriksa tahap glukosa darah anda.

**Colorectal cancer tests:** Kanser kolon ialah kanser ketiga bagi wanita di Malaysia selepas kanser payu dara dan serviks. Selepas umur 50 tahun, doktor mungkin menimbangkan untuk melakukan ujian barah kolorektum seperti kolonoskopi, terutamanya jika anda mempunyai sejarah 'first-degree' saudara-mara yang menghidap kanser kolon.

**Osteoporosis:** Osteoporosis (kerapuhan tulang) sangat biasa berlaku di kalangan wanita selepas menopause. Kekurangan estrogen meningkatkan kerapuhan tulang; wanita kehilangan 20 peratus jisim tulang mereka pada lima tahun pertama atau tujuh tahun selepas menopause.

Osteoporosis memberi kesan akibat yang serius, ia menyebabkan tulang menjadi nipis dan rapuh, membuat ia mudah retak kadangkala hanya dengan mengangkat kaki. Wanita yang mengalami osteoporosis mempunyai kesukaran untuk berjalan, berbaring atau bernafas.

Selepas menopause, dan terutamanya selepas berumur 65 tahun, anda perlu melakukan ujian kepadatan tulang melalui saringan 'bone densitometer' untuk melihat tahap kepadatan jisim tulang atau osteoporosis.

**Chlamydia test** dan ujian jangkitan kelamin lain: Berbincang dengan doktor anda sama ada anda perlu dilindungi daripada penyakit melalui seks seperti HIV dan 'Chlamydia'.

**Lain-lain ujian:** Ujian darah / air kencing, pemeriksaan abdomen, **ultrasound** dan

pemeriksaan pelvis mungkin perlu seperti yang ditentukan oleh doktor anda mengikut peringkat umur dan risiko individu.

Senarai rawatan di atas bukan satu kemestian bagi semua wanita. Yang mana ujian anda perlukan dan bila bergantung kepada taraf kesihatan dan sejarah anda.

Ujian lain yang mungkin perlu untuk wanita adalah ujian penglihatan dan pendengaran, pemeriksaan mulut dan kesihatan mental. Kemurungan bukan sesuatu yang tidak perlu dihiraukan terutamanya bagi wanita yang baru bersalin, wanita yang mengalami menopause atau wanita yang berumur.

Jika anda merasakan 'down' atau tiada harapan atau hilang minat dalam melakukan apa-apa perkara selama dua minggu berterusan, berbincang dengan doktor tentang kemungkinan kemurungan.

Doktor juga boleh membantu anda mengesan Alzheimer atau lain-lain bentuk 'dementia', supaya anda dan keluarga anda boleh belajar mengurus dan hidup dengan keadaan ini.

Ingat – doktor anda sepatutnya adalah kawan baik anda.

Pemeriksaan kesihatan yang tetap adalah hadiah kepada penjagaan kesihatan dan membantu meningkatkan kualiti hidup anda. Anda boleh mengawal kesihatan dan mengelak penyakit sebelum waktunya. Sayangi diri anda. Hargai diri anda ...Ini adalah tanda kesyukuran anda kepada Allah yang telah mengamanahkan anda menjaga diri anda dengan baik agar dapat melakukan lebih banyak kebaikan. Insyaa-Allah. 

