

RENCANA

3 beradik kecilkan perut demi kesihatan agar susut berat badan

Hidup lebih sihat dan aktif lepas pembedahan; berat badan turun, tiada lagi tekanan darah tinggi dan suntikan insulin pula berkurangan



► IRMA KAMARUDIN
irmak@sph.com.sg

Menatap potret keluarga yang dilukis anaknya, Encik Zahrin Abdullah lihat ada sesuatu yang tidak kena.

Lukisan isteri dan anaknya sendiri nampak seperti diri biasa mereka.

Tetapi, lukisan yang menggambarkan Encik Zahrin pula jauh berbeza – beliau berbadan besar dengan berat badan melebihi 100 kilogram (kg) tetapi dirinya digambarkan sebagai individu kurus dalam lukisan itu.

“Saya tanya anak saya kenapa dia lukis saya sebagai individu yang kurus, dan dia kata dia malu nak tunjuk guru dan rakan-rakannya yang saya gemuk.”

“Ini yang buat saya rasa terkilan sedikit. Saya berbual dengan isteri dan saya fikir saya kena buat sesuatu,” kata bapa dua anak perempuan berusia sembilan dan dua tahun itu.

Kejadian itu menjadi antara penyebab Encik Zahrin, 38 tahun, memutuskan untuk melakukan pembedahan bariatrik pada Oktober 2022 bagi menangani masalah kegemukan yang dialami.

Namun, bukan hanya Encik Zahrin yang perlu menjalani pembedahan tersebut.

Bahkan, ibunya, Dr Suryani Atan, dan dua adiknya, Encik Saiful Bahri Sahri dan Encik Syamsul Azmi Sahri, juga telah melalui prosedur perubatan itu disebabkan masalah kegemukan.

MASALAH GEMUK SEBABKAN PENYAKIT LAIN

Pembedahan bariatrik melibatkan pengecilan bahagian perut.

ia biasanya disarankan untuk pesakit yang sangat gemuk dengan masalah perubatan dan yang gagal menurunkan berat badan selepas terapi gaya hidup dan perubatan.

Encik Zahrin, seorang pekerja sosial, berkongsi bahawa kegemukan yang dialaminya telah menyebabkan tekanan darahnya melambung dan mencetuskan masalah apnea tidur (keadaan pernafasan terhenti dan bermula semula berkali-kali semasa tidur).

“Tekanan darah tinggi saya sudah mencapai 200. Saya juga tidak boleh tidur nyenyak pada waktu malam kerana saya tidak dapat bernafas.”

“Saya rasa mungkin saya tersedar 200 kali setiap malam. Oleh itu, doktor menyarankan saya melakukan pembedahan ini,” kata beliau.

Adik beliau, Encik Saiful, 30 tahun, pula menghidapi kencing manis sejak 18 tahun dek berat badan berlebihan.

“Sebelum saya menjalani Perkhidmatan Negara (NS), saya sepatutnya kawal kencing manis saya dengan ubat tetapi saya malas.”

“Jadi keadaannya menjadi teruk, dan selepas satu lagi episod saya alami pankreatitis (keradangan pada organ pankreas), saya perlu mula lakukan suntikan insulin,” kata beliau.

Seperti abang sulungnya, adik bongsu Encik Syamsul, 26 tahun, juga mengalami tekanan darah tinggi dan perlu memakan ubat. Beliau juga menghidapi masalah apnea

tidur.

“Masalah apnea tidur membuat saya berdengkur kuat dan ia menghalang laluan pernafasan saya. Apabila saya bangun pagi, saya selalu rasa letih. Pernah juga ketika saya sedang memandu, saya rasa mengantuk. Ini amat berbahaya.”

“Apabila saya tidur, saya perlu gunakan pelitup yang disambungkan pada mesin CPAP (mesin yang rawat apnea tidur dengan menghantar aliran oksigen ke saluran pernafasan melalui pelitup dan tiub),” jelas beliau.

Namun, sejak menjalani pembedahan bariatrik, masalah penyakit itu telah berkurang.

Misalnya, Encik Zahrin dan Encik Syamsul tidak lagi ada penyakit tekanan darah tinggi manakala Encik Saiful yang dahulunya perlu melakukan suntikan insulin tiga kali sehari kini hanya perlu melakukannya sekali seminggu.

Berat badan mereka juga sudah banyak berkurang – Encik Zahrin turun berat badan daripada 175 kg kepada 120 kg; Encik Saiful daripada 218 kg kepada 90 kg; dan Encik Syamsul daripada 120 kg kepada 150 kg.

DULU SUKA MAKAN, KINI DIET BERUBAH

Encik Zahrin berkata tidak dapat dinafikan keluarga beliau “memang suka makan”.

Bahkan, pada masa lalu, setiap adik-beradik itu boleh makan sekor ayam seorang atau piza saiz besar seorang pada satu masa.

“Itu belum lagi hidangan sampingan seperti nasi dan kentang goreng dan juga minuman ‘bottomless’ yang kita isi berulang kali,” tambah Encik Saiful, seorang guru tuisyen sukarela.

TIGA BERADIK KONGSI PENGALAMAN

“Saya tanya anak saya kenapa dia lukis saya sebagai individu yang kurus, dan dia kata dia malu nak tunjuk guru dan rakan-rakannya yang saya gemuk. Ini yang buat saya rasa terkilan sedikit. Saya berbual dengan isteri dan saya fikir saya kena buat sesuatu.”

– Encik Zahrin Abdullah, 38 tahun, pekerja sosial.

“Masalah apnea tidur membuat saya berdengkur kuat dan ia menghalang laluan pernafasan saya. Apabila saya bangun pagi, saya selalu rasa letih... Apabila saya tidur, saya perlu gunakan pelitup yang disambungkan pada mesin CPAP (mesin yang rawat apnea tidur dengan menghantar aliran oksigen ke saluran pernafasan melalui pelitup dan tiub).”

– Encik Syamsul Azmi Sahri, 26 tahun, pelajar Shatec.

“Sebelum pembedahan, sehari tiga kali saya perlu lakukan suntikan insulin, iaitu selepas makan dan sebelum tidur. Tapi selepas pembedahan, ia berkurang kepada sekali semalam dan sekarang, Alhamdulillah, sekali seminggu. Nasihat saya kepada mereka yang ada masalah kegemukan ialah jangan tangguh jumpa doktor supaya penyakit lain tidak timbul.”

– Encik Saiful Bahri Sahri, 30 tahun, guru tuisyen sukarela.

Encik Syamsul pula berkongsi beliau dahulu boleh makan empat hingga enam mangkuk nasi sehari.

Namun hari ini, tabiat pemakanan mereka sudah berubah secara drastik dek perut yang lebih kecil sejak pembedahan.

Encik Zahrin, dengan sekitar 90 peratus perutnya dipotong, berkata mereka tidak boleh makan banyak seperti dahulu, dan bahkan, cepat kenyang selepas makan sedikit sahaja.

Misalnya, jika isterinya masak lauk asam pedas pada waktu malam, beliau rasa amat kenyang hanya setelah makan ikan dan hirup kuahnya.

Piza besar, yang dahulunya dimakan satu seorang, kini juga tidak boleh habis jika tiga beradik itu berkongsi.

Disebabkan perubahan pada bahagian perut mereka, ketiga-tiganya perlu mengutamakan pengambilan protein, seperti ikan, daging dan ayam, dan makanan berzat seperti sayur-sayuran dan buah-buahan.

“Bahkan, selepas makan, kami tidak boleh minum air selama 30 minit. Jika tidak, kami boleh termuntah,” kata Encik Zahrin.

Encik Syamsul, yang sekitar 70 hingga 80 peratus perutnya dipotong, mengakui ada sedikit rasa sedih kerana tidak dapat menikmati makanan seperti masa lalu dan tidak lagi dapat makan makanan pedas.

Namun, beliau berkata ini adalah untuk tujuan baik bagi jangka panjang.

“Saya sudah mengalami masalah berat badan sejak remaja lagi.”

“Meskipun saya suka makan, kesihatan itu lebih penting, terutamanya saya masih muda dan dalam lingkungan 20-an tahun,” ujar Encik Syamsul, seorang pelajar Pusat Latihan dan Pendidikan Persatuan Hotel Singapura

(Shatec).

SEKARANG LEBIH SIHAT

Sejak menjalani pembedahan, kehidupan tiga beradik itu kini lebih aktif dan sihat.

Mereka juga tidak mudah rasa penat dan tidak lagi tercungap-cungap ketika berjalan.

Misalnya, Encik Zahrin kini lebih bertenaga untuk keluar berjalan-jalan bersama keluarga dan bermain-main dengan dua anaknya.

“Alhamdulillah, kini saya boleh lakukan lebih banyak kegiatan bersama anak-anak. Malah, saya tak sangka saya dapat panjat batu dengan mereka.”

“Dulu, kalau saya bawa anak-anak ke taman permainan, isteri saya akan bermain dengan mereka. Saya pula tukang jaga beg saja. Saya tak boleh ikut serta sebab berat badan saya dah melebihi had. Tetapi, sekarang lain. Saya boleh berseronok bersama anak-anak,” ujar beliau.

Encik Syamsul pula kini pergi ke gimnasium sekurang-kurangnya dua hingga tiga kali seminggu.

Nasihat beliau kepada mereka yang menghadapi masalah kegemukan adalah untuk mendapatkan dorongan dan sokongan daripada orang tersayang dalam usaha menurunkan berat badan.

“Kalau boleh, jaga makan. Makanan memang sedap tetapi makan berpada-pada dan perlu bersenam,” kata beliau.

Encik Saiful pula menggesa mereka yang ada masalah kegemukan supaya tidak menagguh usaha berjumpa doktor “supaya penyakit lain tidak timbul”.

“Jika ia timbul nanti, takut akan membebankan anggota keluarga yang lain. Ambil nasihat yang diberi doktor. Jangan tangguh,” kata beliau.

Penilaian teliti, kriteria perlu ada bagi pembedahan kecilkan perut

Keputusan melakukan pembedahan bariatrik bukanlah sesuatu yang dibuat secara ringan dan adalah berdasarkan penilaian serta kriteria teliti ke atas setiap pesakit, kata para doktor.

Pembedahan itu adalah bagi mengecilkan bahagian perut untuk mengubah tahap hormon usus di dalam perut yang bertanggungjawab mencetuskan rasa lapar dan kenyang.

ia diusul bagi pesakit amat gemuk yang gagal mencapai penurunan berat badan secara ketara.

Ini termasuk mereka yang berusaha mengamalkan diet lebih sihat dan mengurangkan kalori dalam pemakanan namun tetap gagal.

Penyakit mereka berkaitan obesiti juga tidak bertambah baik meskipun sudah berusaha.

Terdapat beberapa jenis pembedahan bariatrik, yang lazim seperti *sleeve gastrectomy* dan *Roux-en-Y Gastric Bypass*.

Menurut Garis Panduan Amalan Klinikal mengenai Obesiti Lembaga Penggalakan Kesihatan (HPB)-Kementerian Kesihatan (MOH), pesakit yang mempunyai indeks jisim tubuh (BMI) melebihi 37.5 kilogram (kg)

bagi setiap meter persegi (m²), atau melebihi 32.5kg/m² dengan sekurang-kurangnya satu penyakit berkaitan obesiti, seperti kencing manis, boleh dipertimbangkan bagi pembedahan bariatrik.

Di samping itu, ia juga boleh disarankan bagi individu dengan BMI 27.5kg/m² atau lebih dengan kencing manis Jenis 2, kata Dr Lim Chin Hong, konsultan kanan di Jabatan Pembedahan Gastrosus Atasan dan Bariatrik Hospital Besar Singapura (SGH).

Dr Lim berkata pembedahan bariatrik bukan hanya membawa kepada penurunan berat badan yang ketara, malah penambahbaikan dan penyelesaian penyakit seperti kencing manis, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, hati berlemak dan artritis.

“Selepas pembedahan, pesakit perlu makan dan minum secara perlahan-lahan, mengunyah makanan sepenuhnya, dan memberi tumpuan kepada makanan berprotein tinggi.”

“Untuk mengelakkan keperluan suplemen vitamin dan mineral bagi jangka panjang, pesakit perlu mengekalkan diet seimbang,” kata beliau.

Dr Tan Bo Chuan, konsultan di jabatan pembedahan

umum Hospital Khoo Teck Puat, pula berkata pembedahan bariatrik secara amnya dianggap selamat, namun terdapat beberapa risiko.

Ini seperti pendarahan, kebocoran usus, jangkitan, pembekuan darah (trombosis urat dalam), halangan usus, hernia dan risiko anestesia – yang semuanya akan dijelaskan kepada pesakit sebelum membuat keputusan pembedahan, tambah beliau.

Dr Abdul Kareem Saleem Ahmed, konsultan di jabatan pembedahan umum Hospital Tan Tock Seng (TT-SH) pula berkata, pembedahan bariatrik melibatkan sekumpulan karyawan penjagaan kesihatan pelbagai disiplin yang bekerjasama untuk menilai kesesuaian pesakit untuk menjalani pembedahan itu.

“Pasukan ini termasuk pakar perubatan bariatrik, pakar diet, ahli psikologi dan ahli fisioterapi, dengan kemungkinan melibatkan pakar lain, bergantung kepada keperluan perubatan khusus pesakit,” kata beliau.

“Keputusan menjalani pembedahan bariatrik tidak diambil ringan dan adalah berdasarkan penilaian teliti keadaan setiap pesakit, dan memastikan manfaatnya melebihi risikonya,” tambah beliau.



BERAT BADAN SUDAH TURUN: Gambar bertarikh 2019 ketika tiga beradik itu belum menjalani pembedahan bariatrik – berat badan Encik Zahrin (kanan) adalah 175 kilogram (kg), namun kini turun kepada sekitar 120 kg; Encik Saiful (dua dari kiri) turun daripada 210 kg kepada 90 kg; manakala Encik Syamsul (kiri) berkurang daripada 218 kg kepada 150 kg selepas pembedahan. Bersama mereka ialah isteri dan anak Encik Zahrin, Cik Atiqah Hassan (dua dari kanan) dan Afa Qalesya (tengah). – Foto ihsan Zahrin Abdullah

LEBIH AKTIF DAN SIHAT: Tiga beradik itu (dari kiri) Encik Zahrin Abdullah, Encik Saiful Bahri Sahri dan Encik Syamsul Azmi Sahri berjaya mengurangkan berat badan dengan banyak dan kini menikmati gaya hidup lebih aktif dan sihat setelah melalui pembedahan bariatrik. – Foto BH oleh NUR DIYANA TAHA



PEMBEDAHAN SELAMAT TAPI BERISIKO: Pembedahan bariatrik bagi mengecilkan perut demi kesihatan secara amnya dianggap selamat, namun terdapat beberapa risiko. – Foto ISTOCKPHOTO