

Oleh Nor Afzan
Mohamad Yusof
hafzan@bh.com.my

Ramai percaya, usia muda itu ukuran subur seseorang wanita. Namun, realiti perlu diketahui, tidak mengamalkan gaya hidup sihat termasuk mengamalkan hubungan seksual bebas, merokok dan tidak menjalani diet seimbang sejak remaja, antara faktor mempengaruhi kesuburan.

Peningkatan kes ketidaksuburan, bukan masalah terencil dan ia menjadi perhatian pada peringkat global kerana ketidaksuburan berpunca daripada gaya hidup pasangan yang boleh menjejaskan usaha mereka untuk mendapatkan zuriat apabila berkahwin kelak.

Statistik oleh Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (PBB) dari tahun 2010 hingga 2015 menunjukkan, kadar kesuburan pasangan di Malaysia semakin merosot sehingga 1.97 kanak-kanak bagi setiap isi rumah.

Angka berkenaan diramalkan terus menurun kepada 1.90 kanak-kanak bagi setiap isi rumah menjelang tahun 2020 dan berterusan kepada 1.72 pada tahun 2050.

Statistik turut mendedahkan, sekurang-kurangnya satu daripada enam pasangan yang berkahwin di negara ini mempunyai masalah untuk mendapatkan anak.

Hubungan seksual tidak sihat

Perunding Ginekologi dan Pakar Kesuburan Pusat OBGYN, Dr Sharad Ratnarajah, berkata perangkaan itu tidak mengejutkan dan menjelaskan, gaya hidup kurang sihat, sama ada diamalkan remaja lelaki atau perempuan antara punca utama kepada ketidaksuburan.

Malah, daripada pengamatan beliau, ada remaja sudah pun mendedahkan diri kepada hubungan seksual tidak sihat, sama ada di luar perkahwinan, melakukan hubungan seksual secara 'suka-suka' atau bertukar-tukar pasangan.

"Pendedahan kepada hubungan seksual tidak sihat seperti ini boleh menjejaskan kesuburan kerana ia membabitkan jangkitan pada bahagian peranakan, sekali gus menjejaskan kesuburan. Masalah obesiti, tabiat merokok dan minum alkohol pula boleh menjejaskan kualiti sperma bagi lelaki," katanya ketika ditemui di Pusat OBGYN, Subang Jaya, baru-baru ini.

Dr Sharad membicarakan isu mengenai gaya hidup tidak sihat yang dikhuatiri menjejaskan kesuburan masyarakat di negara ini.



Gaya hidup tidak sihat Jejas kesuburan

(GAMBAR BIASAH)

» Aktiviti seks bebas, obesiti dan merokok turut jadi punca masalah

Risiko jangkitan

Beliau berkata, hubungan seksual tidak selamat antara lain meningkatkan risiko HIV dan penyakit kelamin, antaranya herpes genital, suatu jangkitan yang menyebabkan kesan melecet pada alat kelamin sukar untuk sembuh, malah ia turut meningkatkan risiko penularan HIV/AIDS menerusi luka berdarah.

Sifilis juga antara jangkitan 'popular' kesan hubungan bebas. Kutil pada alat kelamin ini disebabkan oleh sejenis virus papiloma yang berkaitan dengan kanser penis dan anus. Walaupun kutil yang terjadi dapat dihilangkan melalui perubatan tertentu, ia akan tetap berulang.

Mengenai penggunaan kondom sebagai 'perisai' utama menangani jangkitan dan penyebaran penyakit kesan hubungan seksual, Dr Sharad berkata, hubungan seksual bebas sebenarnya lebih menggambarkan masalah keruntuhan moral.

Justeru, penggunaan kondom bukan kaedah berkesan menangani penyakit kelamin, sebaliknya perlu ditangani bersama-sama dengan pembabitkan seluruh masyarakat.

Rawatan dan kesihatan

Dr Sharad berkata, isu kesuburan tidak hanya membabitkan kesihatan individu kerana ia turut membabitkan kos rawatan tinggi untuk



"Pendedahan kepada hubungan seksual tidak sihat boleh menjejaskan kesuburan kerana ia membabitkan jangkitan pada bahagian peranakan, sekali gus menjejaskan kesuburan. Masalah obesiti, tabiat merokok dan minum alkohol pula boleh menjejaskan kualiti sperma bagi lelaki"

Dr Sharad Ratnarajah,
Perunding Ginekologi dan Pakar Kesuburan Pusat OBGYN

perubatan mahupun rawatan.

"Apabila pesakit dijangkiti penyakit, mereka perlu melalui tempoh rawatan tertentu yang mungkin memakan masa. Malah, bagi pasangan yang sudah berkahwin pula, mereka memerlukan kos

lebih tinggi untuk menjalani rawatan kesuburan sebagai usaha mendapatkan zuriat, termasuk persenyawaan invitro (IVF) yang menelan kos tinggi," katanya.

Dalam meningkatkan kesedaran remaja terhadap kesihatan dan kesuburan, Dr

Sharad berkata, pendedahan pendidikan seksual dan kesihatan yang tepat serta betul perlu diberikan.

"Ibu bapa harus membuka ruang bicara secara sihat mengenai pendidikan seksual dan reproduktif dalam kalangan anak. Tanpa pengetahuan mengenainya, ia menggalakkan remaja mendapatkan maklumat daripada sumber tidak tepat yang mungkin memberi maklumat salah mengenainya.

"Masalah utama apabila bercakap mengenai pendidikan seksual ialah kebanyakan orang selalu memberikan tanggapan negatif mengenainya, sedangkan kita berbicara mengenai perhubungan manusia yang perlu diketahui oleh anak yang sedang meningkat usia," katanya.

Dr Sharad menegaskan, pendidikan seksual adalah mengenai memberikan penerangan mengenai isu kehamilan remaja dan jangkitan akibat daripada hubungan kelamin yang tidak selamat.

"Perkara ini tidak sukar kerana banyak maklumat boleh ibu bapa dapati di internet dan kerap membaca," katanya.

Dr Sharad turut menekankan keperluan keluarga menanam amalan gaya hidup sihat sejak kecil dalam kalangan ahli keluarga termasuk diet seimbang, bersemen, elakkan merokok dan alkohol untuk kehidupan sihat serta sejahtera.

INFO

Elakkan kesuburan terjejas

⊙ **Turunkan indeks jisim badan (BMI)**
Bagi lelaki BMI di bawah 28 kerana secara purata, lelaki obes, memiliki kira-kira 22 peratus jumlah sperma yang lebih rendah berbanding lelaki lebih kurus. Bagi wanita, BMI antara 20 hingga 25. Kehamilan bagi wanita yang berlebihan berat badan dikaitkan dengan masalah seperti diabetes dan tekanan darah tinggi.

⊙ **Merokok**
Merokok dan pengambilan beberapa jenis dadah serta alkohol boleh mengurangkan kualiti sperma. Merokok dalam kalangan wanita boleh mengurangkan hingga separuh peluang untuk hamil setiap bulan dan boleh mengandakkan kebarangkalian mengalami keguguran.

⊙ **Pakaian**
Elakkan memakai seluar ketat bagi lelaki kerana seluar selesa memastikan testis sentiasa sejuk. Duduk dalam tempoh lama menyebabkan kualiti sperma lebih rendah kerana testis lebih cenderung untuk menjadi panas.

⊙ **Diet sihat**
Amalkan diet sihat yang kaya dengan antioksidan. Makanan kaya antioksidan boleh mengurangkan kerosakan akibat bahan kimia yang dikenali sebagai radikal bebas ke atas sperma. Antioksidan ditemui di dalam sayur-sayuran segar, buah-buahan, kekacang, bijirin, teh hijau dan coklat gelap. Pengambilan vitamin dan mineral yang cukup membantu menangkis serangan radikal bebas yang menjejaskan kualiti sperma.