

KESIHATAN & PERUBATAN

Perbaiki gaya hidup sepanjang Syawal

Pertimbang puasa enam, beri perhatian khusus urus penyakit kronik secara lebih seimbang, secara tekal dan berkesan



DR NUR FARHAN ALAMI

KAJIAN KES: PERJALANAN KESIHATAN 'SARAH' SELEPAS RAMADAN

‘Sarah’, seorang wanita berusia 45 tahun yang menghidap kencing manis Jenis 2 dan mempunyai sejarah pernah merokok, sering bergelut dalam usaha mengurus kesihatannya, terutama ketika musim perayaan.

Setiap kali menjelang Ramadan, beliau bertekad untuk berpuasa dengan sempurna, membuat pemilihan makanan yang lebih sihat, dan memberi tumpuan kepada pengukuhan amalan kerohanian.

Namun, sebaik sahaja Ramadan berakhir, beliau masih kembali kepada tabiat lama iaitu merokok dengan lebih kerap, mengambil manisan secara berlebihan ketika Aidilfitri dan mengabaikan rutin senamannya.

Selepas Ramadan kali ini, ‘Sarah’ membuat keputusan tegas sudah tiba masanya untuk berubah – untuk menjadi versi dirinya yang lebih sihat, bukan hanya sepanjang bulan puasa, malah seterusnya.

Dalam suasana sambutan Hari Raya Aidilfitri yang penuh meriah, inilah saat yang tepat untuk kita mengambil peluang menetapkan semula gaya hidup, merenung kembali rutin harian, dan memberi perhatian khusus kepada pengurusan penyakit kronik secara lebih seimbang, tekal dan berkesan.

Bagi mereka yang menghidapi penyakit kronik seperti kencing manis, tekanan darah tinggi atau penyakit jantung, amat penting untuk membuat pilihan bijak agar matlamat kesihatan dapat dikekalkan. Berikut beberapa panduan untuk mengurus penyakit kronik selepas Ramadan:

BERHENTI MEROKOK JIKA BELUM BERBUAT DEMIKIAN

Ramadan bukan sahaja masa penyucian jiwa, bahkan juga peluang terbaik meninggalkan tabiat memudaratkan seperti merokok.

Jika anda masih belum berjaya berhenti merokok sepanjang bulan puasa, inilah waktu yang tepat untuk menetapkan azam baharu dan berpegang teguh kepada keputusan tersebut demi kesihatan jangka panjang.

PERTIMBANG PUASA ENAM PADA SYAWAL

Jika anda berjaya menjalani ibadah puasa sepanjang Ramadan dengan baik, anda mungkin mahu meneruskan rentak tersebut dengan berpuasa enam hari pada Syawal.

Amalan itu bukan sahaja memberi ganjaran rohani berterusan, bahkan juga boleh membantu mengawal paras gula dalam darah dan menyokong proses detoksifikasi badan secara semula jadi.

Namun, pastikan anda berbincang dengan doktor atau penyedia khidmat penjagaan kesihatan terlebih dahulu, terutama jika anda menghidap penyakit kronik seperti kencing manis atau tekanan darah tinggi.

JADIKAN PUASA AMALAN BERKALA DEMI KESIHATAN

Walaupun puasa di bulan Ramadan mempunyai nilai kerohanian yang tinggi, manfaat kesihatannya juga tidak boleh disangkal.

Kajian menunjukkan amalan puasa seperti yang diamalkan umat Islam boleh meningkatkan kesihatan metabolik, menambah baik sensitiviti insulin, serta membantu dalam pengurusan berat badan.

Selepas Aidilfitri, pertimbangkan untuk menjadikan puasa sebagai rutin dalam kehidupan mengikut kesesuaian.

Sama ada melalui puasa berkala atau pendekatan pemakanan yang lebih lestari, tubuh akan meraih manfaat daripada amalan berpuasa yang berterusan.

SEMAK PENGAMBILAN UBAT, LARASKAN KEMBALI KE WAKTU ASAL SELEPAS RAMADAN

Sepanjang Ramadan, pesakit sering perlu menyesuaikan waktu pengambilan ubat, terutama bagi mereka yang mengurus penyakit kronik.

Temposi selepas Ramadan adalah masa yang sesuai untuk menyemak semula pelan pengambilan ubat bersama doktor.

KAWAL SAIZ HIDANGAN, ELAK MAKAN BERLEBIHAN

Musim perayaan kerap dikaitkan dengan juadah istimewa yang mengandungi banyak gula dan lemak.

Adalah penting untuk mengelakkan kecenderungan makan berlebihan kerana ia boleh mengganggu kestabilan paras gula dalam darah serta menyumbang kepada pertambahan berat badan.

Amalkan kawalan saiz hidangan dengan memilih bahagian yang lebih kecil dan memberi tumpuan kepada makanan seimbang.

Penuhi separuh pinggan dengan sayur-sayuran dan buah-buahan, masukkan sumber protein tanpa lemak seperti ayam atau ikan, dan elakkan makanan bergoreng serta manisan yang berlebihan.

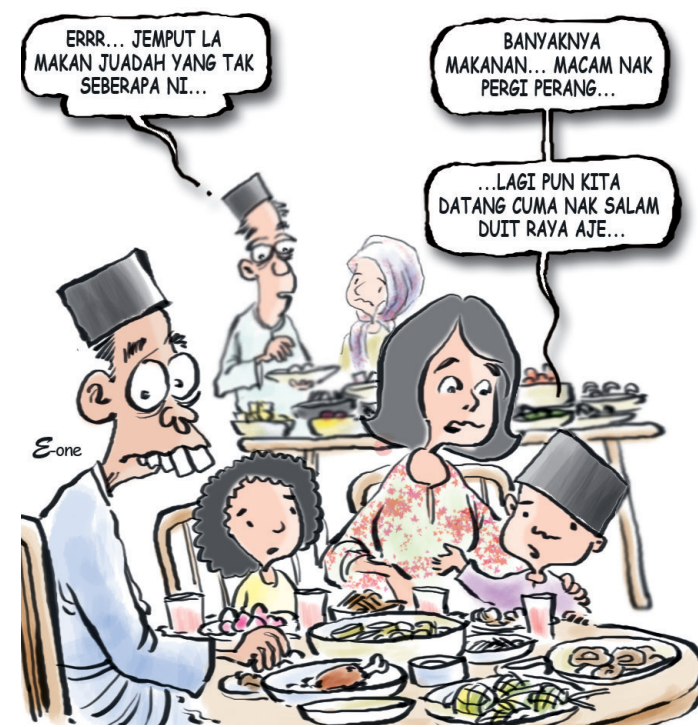
PASTIKAN PENGAMBILAN AIR CUKUP

Selepas sebulan berpuasa, anda mungkin mendapati agak mencabar untuk kekal hidrat, terutama jika berada di kawasan bercuaca panas.

Namun, pengambilan air yang mencukupi amat penting untuk kesihatan keseluruhan. Usahakan untuk minum air secukupnya sepanjang hari, terutama di luar waktu berpuasa.

Penghidratan yang baik membantu fungsi ginjal, mengawal paras gula dalam darah, dan meningkatkan kesejahteraan tubuh secara keseluruhan.

Elakkan minuman manis yang boleh melonjakkan paras gula darah, dan pilih air kosong, teh herba, atau air kelapa sebagai alternatif yang lebih sihat.



JAGA WAKTU MAKAN

Bagi individu yang menghidap kencing manis, waktu makan yang teratur amat penting.

Rancang untuk mengambil makanan dan snek secara berkala bagi memastikan paras gula dalam darah kekal stabil. Pertimbangan untuk mengambil makanan dalam saiz kecil tetapi lebih kerap sepanjang hari. Ini berbanding makan dalam jumlah besar secara tidak menentu, yang boleh menyebabkan lonjakan gula dalam darah.

SAMBUNG ATAU MULAKAN KEGIATAN FIZIKAL

Selepas sebulan berpuasa, inilah masa terbaik untuk kembali aktif secara fizikal.

Sama ada anda aktif semasa Ramadan atau tidak, memulakan semula senaman selepas Aidilfitri boleh membantu melancarkan peredaran darah, mengawal gula dalam darah dan mengurangkan tekanan.

Mulakan dengan kegiatan ringan seperti berjalan kaki, berenang atau yoga, dan tingkatkan intensiti secara beransur-ansur.

Jika tidak pasti tentang tahap senaman yang sesuai, dapatkan nasihat doktor untuk pelan yang bersesuaian mengikut tahap kesihatan.

TETAPKAN BATASAN BERSAMA KELUARGA DAN RAKAN

Perhimpunan sosial semasa Aidilfitri lazimnya berpusat pada makanan, dan mudah untuk makan berlebihan apabila anggota keluarga atau rakan-rakan mengajak anda mencuba pelbagai hidangan.

Ambil langkah awal dengan berkomunikasi secara jujur mengenai keperluan kesihatan anda.

Jika anda sudah makan, minta air kosong atau bawa pulang makanan dalam bekas, daripada memaksa diri untuk makan lagi.

Menetapkan batasan ini akan membantu anda kekal terkawal dan mencapai matlamat kesihatan sepanjang musim perayaan.

► Penulis pakar perubatan geriatrik dari Alami Clinic by Dr Farhan.

JAGA KESIHATAN SEMASA HARI RAYA AIDILFITRI

Seminggu selepas Aidilfitri, kuih Raya dan juadah masih disaji. Tapi bagaimana kita boleh kekal sihat selepas sebulan berpuasa penuh disiplin?

7 PANDUAN KEKAL SIHAT SELEPAS AIDILFITRI

1. Kawal pemakanan selepas Raya

Aidilfitri sering dipenuhi dengan amalan makan berlebihan, minum air bergas, serta pengambilan makanan manis dan berminyak yang boleh membebankan sistem penghadaman.

Berwaspadalah dengan jumlah dan jenis makanan yang diambil.

2. Puasa sunat

Amalkan puasa sunat sepanjang tahun untuk mengekalkan disiplin tubuh dan meneruskan manfaat kesihatan.

3. Makan dua kali sehari

Biasakan diri dengan dua waktu makan utama seperti ketika Ramadan. Rasa lapar antara waktu makan terbukti memberi manfaat kesihatan, malah kajian oleh jurnal, ‘PLOS One’ menunjukkan ia boleh melindungi daripada penyakit Alzheimer.



Lebihkan sayur, kurangkan daging dan makanan segera. – Foto ISTOCKPHOTO

4. Lebihkan sayur, kurangkan daging dan makanan segera

Perbanyakkan pengambilan sayur dalam setiap hidangan. Elakkan daging merah, makanan berlemak, pedas dan makanan segera.

Sayur = serat + antioksidan + nutrien penting

5. Amalkan nisbah 80/20

Makan sehingga 80 peratus kenyang sahaja. Makan secara perlahan-lahan bagi membantu badan mengelak terlebih makan dan memperbaiki sistem penghadaman.

6. Kuatkan kesihatan emosi

Tingkatkan kesihatan emosi dengan solat, membaca Al-Quran dan memberi sedekah.

Kajian menunjukkan amalan ini merawat tekanan, ketakutan dan ketagihan.

7. Elak merokok, amalkan senaman

Senaman bantu tubuh mengeluarkan hormon endorfin, serotonin dan dopamin yang meningkatkan mood dan menjadikan kita rasa sihat dan bertenaga.



Amalkan bersenam bagi meningkatkan hormon pembangkit 'mood'. – Foto fail

Raya sihat, Raya barakah: Makanlah berpada-pada



DR FAISAL JOHANDI

Dalam Syawal yang diberkati, masyarakat Melayu/Islam di Singapura meraikan Hari Raya Aidilfitri dengan kegembiraan dan harapan.

Acara istimewa itu menandakan beraakhimnya Ramadan yang suci dan merupakan masa untuk keluarga dan rakan-rakan bertemu.

Tentu sahaja, pelbagai hidangan tradisional dan kuih-muih turut disaji.

Namun, bagi mereka yang menghidapi kencing manis atau berusaha mengelakkan penyakit ini, ia juga merupakan masa penting untuk mengamalkan tabiat pemakanan lebih sihat.

Kencing manis adalah penyakit kronik yang berlaku apabila tubuh tidak dapat mengawal tahap gula dalam darah dengan berkesan.

Terdapat dua jenis utama penyakit itu.

Kencing manis Jenis 1 berlaku apabila sistem imun seseorang menyerang sel-sel yang menghasilkan insulin di pankreas, mengakibatkan tubuh kekurangan insulin. Pesakit kencing manis Jenis 1 memerlukan suntikan insulin sepanjang hayat.

Kencing manis Jenis 2 pula lebih umum. Ia kerap dikaitkan dengan faktor gaya hidup. Badan tidak menghasilkan insulin yang mencukupi atau sel badan menjadi kurang sensitif terhadap insulin, menyebabkan peningkatan kadar gula dalam darah.

Rawatan untuk kencing manis berbeza bergantung mengikut jenisnya.

Untuk kencing manis Jenis 2, pilihan rawatan termasuk ubat-ubatan seperti metformin yang membantu mengawal kadar gula dalam darah.

Selain itu, pengubahsuaian gaya hidup seperti pemakanan sihat, meningkatkan kegiatan fizikal, dan penurunan berat badan adalah penting bagi mencegah dan menguruskan kencing manis dengan ber-

kesan.

Makanan memainkan peranan penting dalam budaya masyarakat Melayu – sebagai cara melahirkan kasih sayang, tradisi, dan identiti.

Perayaan seperti Hari Raya Aidilfitri memberi peluang kepada keluarga dan rakan-rakan menguatkan silaturahim, berkongsi resipi warisan dan makanan dengan insan tersayang.

Namun, dengan meningkatnya kencing manis dalam masyarakat Melayu/Islam, terdapat keperluan mendesak untuk menyesuaikan budaya kita bagi menggalak kesihatan tanpa mengorbankan keseronokan atau tradisi.

Dengan limpahan hidangan tradisional dan kuih perayaan, mengamalkan kesederhanaan adalah penting untuk menikmati sambutan tanpa membahayakan kesihatan.

Berikut enam langkah mudah:

1. Makan dengan kesedaran: Kumpulkan anggota keluarga di sekitar meja makan untuk menikmati hidangan lazat. Amalkan cara makan dengan penuh kesedaran dengan merasai setiap suapan dan menghargai usaha yang diambil untuk menyediakannya. Ini membantu melahirkan rasa syukur dan kawalan, sambil mengurangkan risiko makan secara berlebihan.

2. Kawal hidangan: Hidangkan dengan saiz kecil bagi mengelakkan pinggan terlalu penuh dan dorong rakan-rakan dan keluarga agar sedar tentang saiz hidangan mereka. Kita boleh mengamalkan pendekatan, *My Healthy Plate*, dengan pecahan suku-suku-separuh untuk setiap kumpulan makanan.

Pinggan seimbang boleh merangkumi suku protein (seperti ayam bakar); suku karbohidrat (nasi atau ketupat); dan separuh diisi dengan sayur-sayuran berwarna (sayur lodeh).

3. Rancang hidangan: Jika anda merancang untuk menghadiri pelbagai perjumpaan dalam sehari, cuba ambil tahu apakah yang akan dihidangkan terlebih dahulu. Anda kemudian boleh merancang hidangan anda agar tidak makan berlebihan.

4. Bahan yang lebih sihat: Resipi tradisional boleh disesuaikan dengan menggunakan daging tanpa lemak. Sebagai contoh, daripada menggunakan potongan daging lembu berlemak untuk rendang, cuba gunakan potongan daging tanpa lemak

atau buang lemaknya.

Kurangkan penggunaan santan apabila menyediakan hidangan lazat seperti sayur lodeh.

5. Minum air mencukupi: Minum banyak air daripada minuman manis. Anda boleh menikmati kegembiraan ramai seperti teh tarik dan minuman berkarbonat, tetapi pastikan dalam kadar sederhana dan jumlah yang terhad.

6. Beri sentuhan sihat kepada kemanisan: Kecenderungan masyarakat Melayu kepada kuih pada musim perayaan boleh diterima, tetapi berikan sentuhan lebih sihat.

A. Buah-buahan segar: Hidangkan pinggan buah-buahan yang membolehkan tetamu menikmati hidangan seperti tembikai, mangga, dan kiwi. Snek semula jadi ini menyegarkan, memberikan penghidratan, dan kaya dengan serat tanpa tambahan gula.

B. Pilihan berkhasiat: Gantikan snek tradisional yang tinggi gula dengan campuran kacang dan biji. Kacang panggang memberikan rasa lemak dan mengekalkan tahap tenaga yang stabil.

C. Hadkan manisan: Walaupun ada godaan untuk menikmati setiap pilihan manisan, mengurangkan pengambilan kuih yang manis kepada saiz hidangan kecil dapat membantu mengekalkan keseimbangan tanpa berasa terpinggir.

Bagi ramai individu dalam masyarakat yang menghidapi kencing manis, mematuhi kawalan pemakanan adalah penting bagi mengelakkan tahap gula dalam darah yang tinggi.

Selain daripada pengambilan pemakanan yang seimbang, pematuhan kepada ubat yang ditetapkan adalah penting.

Dengan mengamalkan panduan mudah yang dijelaskan seperti menekankan kesederhanaan, membuat pilihan hidangan yang bijak, dan mengekalkan rutin ubat, kita dapat menghormati warisan dan budaya sambil mengutamakan kesihatan.

Ketika musim perayaan ini, marilah kita merayakannya dengan penuh keceriaan, menjaga tubuh di samping mengekalkan tradisi yang dikasihi.

► Dr Faisal Johandi merupakan Residen Kanan (Pendaftar) dalam bidang Perubatan Geriatrik. Beliau juga memegang jawatan sebagai Pengerusi M@Marsiling-Yew Tee.