DARI SUDUT PANDANGAN DOKTOR

DIARI SEORANG DOKTOR

RUJUK PADA YANG PAKAR TENTANG KESIHATAN & KECANTIKAN ANDA

Siri 2

PENULIS

DR RUSHMINI MARIS ISMAIL

No 26, G-1, Jalan Semenyih Sentral 4, Taman Semenyih Sentral, 43500 Semenyih, Selangor

www.marissaskin.my

Ebook ini adalah karya Dr Rushmini Maris Ismail. Hak cipta terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluar ulang mana-mana bahagian penulisan ini dalam apa jua bentuk dan dengan apa cara sekalipun sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau apa saja tanpa izin penulis.

Penulis juga tidak menjamin apa yang terkandung adalah sesuai untuk pembaca namun semua isi kandungan adalah melalui pengalaman serta kepakaran penulis sendiri.

© HAK CIPTA TERPELIHARA

Editor :
1. Noraisyah Binti Mohd Yasin
2. Nurul Liyana Nazurah Binti Ahmad Fikri

Penulis :
Dr Rushmini Maris Ismail
(Pengasas Marissa Aesthetic & Wellness Centre)

PENGENALAN

Ebook ini mengandungi Kompilasi Artikel-Artikel (Utusan Online) dari tahun 2010 dan 2011 hasil penulisan Dr Rushmini Maris Ismail. Penulisan ini menerangkan secara terperinci tentang penyelesaian masalah yang dihadapi oleh golongan wanita dan lelaki. Wanita dan lelaki haruslah menjaga penampilan luar dan juga dalaman. Jalan penyelesaian yang efektif dikarang oleh Dr Rushmini melalui ebook Kompilasi Artikel-Artikel (Utusan Online) untuk menyampaikan ilmu secara percuma kepada mereka yang perlu solusi. Beliau juga terkenal dengan bukunya yang bertajuk "Catatan Kehamilan" yang di ulang cetak beberapa kali.

Dr. Rushmini Maris Ismail merupakan doktor yang berkelulusan dari Kolej Perubatan Kasturba, India (MBBS) pada tahun 1997. Beliau memulakan kerjayanya dengan berkhidmat di beberapa klinik-klinik dan hospital-hospital kerajaan dan swasta sebelum membuka kliniknya sendiri 15 tahun yang lalu.

Berasaskan minat yang mendalam di dalam bidang aesthetic dan perubatan anti-penuaan , beliau menyambung pelajaran ke peringkat Masters dan berjaya mendapat Ijazah Master Anti-Aging & Regenerative Medicine di UCSI, KL. Beliau juga mendapat persijilan dari universiti dan pusat latihan di Germany, Bulgaria, Bangkok dan Singapura. Setelah tamat pengajian, beliau membuka sebuah pusat kecantikan dan anti-penuaan sendiri. Tujuan beliau adalah untuk memberi kesedaran kepada semua orang tentang kepentingan kesihatan dan kecantikan. Selain itu, ia juga untuk memberi kesedaran dan pengetahuan tentang kepentingan hormon untuk tubuh badan yang sihat dan cergas.

Kerana keaktifan beliau dalam memperkenalkan rawatan anti-penuaan, Dr. Rushmini Maris sering dijemput untuk memberi ceramah kesihatan dan kecantikan di organisasi-organisasi kerajaan dan juga swasta antaranya Malaysia Airlines (MAS), Persatuan-Persatuan, dan juga Universiti-universiti tempatan. Selain itu, beliau juga sering dijemput sebagai penceramah tetap di Radio KL pada setiap hari Khamis, dan beberapa kali dijemput sebagai tetamu jemputan WHI di TV3, SOAL WANITA di TV Al-Hijrah dan FEMINA di TV1. Dr Rushmini juga sangat aktif dalam menjalankan bengkel-bengkel dan ceramah-ceramah kesihatan dan kecantikan di klinik. Beliau juga giat menulis artikel-artikel yang berkaitan kesihatan dan kecantikan.

Akhir kata, terima kasih kepada Tuan/Puan/Cik atas sokongan terhadap Marissa Aesthetic & Wellness Centre selama ini. Tahniah anda memang layak dapatkan ebook yang penuh ilmu ini dengan percuma. Diharapkan ebook yang Dr Rushmini Maris hasilkan mampu memberi manfaat buat anda semua. Teruskan sokong kami di masa akan datang dengan penghasilan buku yang lebih berkualiti dan mengandungi pelbagai kebaikan. Terima kasih.

BIODATA

Dr. Rushmini Maris Ismail merupakan doktor yang berkelulusan dari Kolej Perubatan Kasturba, India (MBBS) pada tahun 1997. Beliau memulakan kerjayanya dengan berkhidmat di beberapa klinik-klinik dan hospital-hospital kerajaan dan swasta sebelum membuka kliniknya sendiri 15 tahun yang lalu.Beliau memulakan dengan membuka klinik pesakit luar. Setiap hari beliau didatangi oleh pesakit-pesakit yang mempunyai pelbagai jenis penyakit. Beliau juga melihat ramai orang yang sudah berusia mempunyai penyakit yang kronik dan memerlukan bantuan orang lain untuk hidup. Dari situ, beliau mendapat ilham untuk mengkaji dengan lebih mendalam berkaitan penyakit penuaan.

Berasaskan minat yang mendalam di dalam bidang aesthetic dan perubatan anti-penuaan beliau menyambung pelajaran ke peringkat Masters dan berjaya mendapat Ijazah Master Anti-Aging & Regenerative Medicine di UCSI, KL. Beliau juga mendapat persijilan dari universiti dan pusat latihan di Germany, Bulgaria, Bangkok dan Singapura. Setelah tamat pengajian, beliau membuka sebuah pusat kecatikan dan anti-penuaan sendiri. Tujuan beliau adalah untuk memberi kesedaran kepada semua orang tentang kepentingan kesihatan dan kecantikan. Selain itu, ia juga untuk memberi kesedaran dan pengetahuan tentang kepentingan hormon untuk tubuh badan yang sihat dan cergas.

Kerana keaktifan beliau dalam memperkenalkan rawatan anti-penuaan, Dr. Rushmini Maris sering dijemput untuk memberi ceramah kesihatan dan kecantikan di organisasi-organisasi kerajaan dan juga swasta antaranya Malaysia Airlines (MAS), Persatuan-Persatuan, dan juga Universiti-universiti tempatan. Selain itu, beliau juga sering dijemput sebagai penceramah tetap di Radio KL pada setiap hari Khamis, dan beberapa kali dijemput sebagai tetamu jemputan WHI di TV3, SOAL WANITA di TV Al-Hijrah dan FEMINA di TV1.

Dr Rushmini juga sangat aktif dalam menjalankan bengkel-bengkel dan ceramah-ceramah kesihatan dan kecantikan di klinik. Beliau juga giat menulis artikel-artikel yang berkaitan kesihatan dan kecantikan. Selain menulis artikel, beliau juga terkenal dengan bukunya yang bertajuk “Catatan Kehamilan” yang di ulang cetak beberapa kali. Beliau berhasrat menjadi seorang penulis yang versatile dan bakal menerbitkan buku baru tidak lama lagi.

PENGHARGAAN

Terima kasih kepada anda semua ,pelanggan dan pekerja yang saya sayangi kerana menyokong saya dari zero kepada hero. Atas sokongan anda semua, saya mampu menghasilkan karya yang berkualiti dan memberi pelbagai manfaat terutama golongan wanita serta lelaki yang mempunyai masalah dengan kesihatan mereka.

Semoga sokongan anda kekal berterusan sehingga saya mampu mengharumkan nama Malaysia ke negara luar. Ribuan terima kasih yang mampu saya ucapkan. Syukur ke hadrat Ilahi.

Utusan Online KESIHATAN
ARKIB : 08/08/2010

Wajah geleber tegang semula

SAYA bertemu ramai wanita berusia 40-an yang merungut kerana bentuk wajah asal telah berubah menjadi kurang menarik.

PEMBENTUKAN wajah sebelum dan selepas laser lipolisis.

‘‘Doktor, tengoklah muka saya. Pipi saya kembang manakala dagu pula berlapis. Saya nak muka yang kecil dan bujur. Doktor tolonglah betulkan semula wajah saya,’’ rayu Puan Iza.

Wanita itu menambah, dahulu wajahnya kecil dan dagu pun runcing tetapi sekarang segala-galanya berubah menyebabkan dia berasa rendah diri. Keadaan itu juga menyebabkan dia tidak dapat menggayakan pelbagai fesyen tudung terbaru yang ada di pasaran.

Bentuk muka berubah apabila usia bertambah. Pipi yang sepatutnya terletak sebaris dengan hidung akan melendut ke bawah. Kelopak mata akan menjadi berat dan menurun membentuk eye bag. Kening juga menjadi berat dengan pengumpulan lemak di bawah kulit dan ini turut menyebabkan mata menjadi kecil dan sekan tertutup.

Pendek kata segalanya mengecut. Pemakaian tudung yang ketat turut menyebabkan bentuk wajah berubah dan bertumpu ke depan. Wajah menjadi sangat bulat dan pipi pula menonjol ke depan. Apabila tersenyum mata pun seakan tertutup kerana pipi yang terlalu bulat. Oleh itu saya menasihatkan wanita agar memakai tudung yang sederhana dan tidak terlalu ketat bagi mengelak perubahan pada bentuk wajah.

Bentuk wajah juga penting bagi menyerlahkan penampilan seseorang. Apabila usia meningkat tidak dapat dinafikan bentuk wajah berubah menjadi lebar tidak kira bagi lelaki atau perempuan. Masalah ini dapat dipulihkan semula dengan kaedah rawatan yang betul.

Muka kita terbentuk daripada tulang tulang tengkorak yang menjadi acuan kepada pembentukannya. Tulang tulang utama yang menjadi asas pembentukan muka adalah tulang mandible iaitu rahang. Jika tulang rahang terlalu besar muka akan tampak empat segi.

Tulang lain adalah tulang mastoid yang bersambung pada tulang mandible. Tulang mastoid dapat dirasa jika kita menyentuh belakang telinga akan terasa seperti satu benjol di situ. Di dalam tulang mastoid inilah terdapatnya sebahagian daripada organ telinga yang penting.

Tulang-tulang maxilaary yang membentuk pipi adalah mustahak bagi menentukan pembentukan pipi kita. Jika ia terlalu kecil pipi akan tampak kecut. Sebahagian daripada tulang cranium, pula membentuk dahi. Pada kawasan orbit mata pula terdapat percantuman antara tulang-tulang kecil . Tulang pada hidung terdiri daripada tulang rawan yang lembut.

Bagi melengkapkan struktur muka, terdapat juga otot-otot muka yang membantu kita memberi reaksi dan riak wajah. Seseorang yang marah, sedih, gembira dan mengantuk misalnya dapat di kesan melalui riak wajahnya. Begitu juga wajah seseorang yang meminta simpati. Garis-garis muka yang tertentu memberi raksi wajah tertentu. Reaksi sebeginilah yang digunakan oleh para pelakon bagi mempamerkan mutu lakonan yang mempersonakan. Ekspresi wajah amat penting dalam kehidupan seharian. Kerlingan mata sahaja sudah cukup untuk memberitahu maksud yang tersirat di dalam hati tanpa perlu kita bersuara. Jelaslah bahawa ekspresi wajah adalah salah satu cara komunikasi yang berkesan sesama manusia.

Apabila seseorang itu gembira otot-otot pada pipi dan mulut akan bekerja bagi mempamerkan senyuman. Bila bersiul otot buccinators akan bekerja. Jika mengerutkan dahi pula kita menggunakan otot frontalis. Bila kita makan otot mengunyah yang bernama maseter akan mengerakkan rahang. Seseorang yang mengalami kelumpuhan otot sebagaimana yang dilihat pada pesakit strok atau angin ahmar sudah tentulah gagal melakukan semua pergerakan ini kerana otot-otot muka menjadi lumpuh.

Di atas lapisan otot terdapat lapisan lemak yang membalut muka, selepas itu barulah di lapik pula kulit. Muka seolah-olah tergantung pada tulang tegkorak kita. Apabila kita meningkat usia ia akan semakin melendut disebabkan tarikan graviti. Pada masa ini kulit akan lebih kendur dan turun di kawasan dagu dan pipi kiri kanan dagu. Lemak-lemak pula akan mengisi ruang kosong tersebut lalu wajah mula kelihatan lebar dan dagu mula berlapis. Masalah ini terjadi disebabkan oleh kejatuhan lemak muka. Lemak pada muka yang berlebihan akan turun dan mengisi ruang pada bawah dagu dan juga pipi menyebabkan bentuk muka menjadi besar kerana berlemak.

Bagi mereka yang berwajah bujur atau sangat kurus, masalah ini tidak ketara. Namun bagi mereka yang berisi dan wajah pula berbentuk bulat maka ia menjadi satu fenomena yang menghodohkan wajah. Kehadiran lemak yang terlalu banyak menjadikan wajah tampak bengkak dan bentuknya tidak menarik. Tambahan pula apabila usia meningkat 40-an kesan pengurangan hormon membuatkan air berkumpul dalam kulit dan kelihatan lebih bengkak.

Namun teknologi baru boleh mengatasinya. Wajah yang bulat boleh dibentuk semula menjadi bujur dan dagu yang berlapis boleh dibuang lemaknya. Begitu juga pipi yang menonjol boleh dicantikkan semula. Kedudukan pipi juga boleh diangkat semula dengan

teknik serdev. Laser lipolisis adalah kaedah yang baik bagi pembentukan wajah. Laser jenis ini akan menghancurkan lemak dan merangsang sel-sel kulit longgar menjadi ketat semula.

Bagaimana laser lipolisis bertindak?

Laser merupakan satu jalur cahaya dengan jarak gelombang yang tertentu. Jarak gelombang ini membolehkan pancaran laser menembusi sel-sel lemak dan menukarkannya menjadi cair. Tenaga laser yang kuat bertindak dengan sangat selektif. Ia hanya memecah lemak tanpa mengganggu sel-sel lain. Justeru ia selamat digunakan dan akan menyebabkan pengecutan dalam jalinan kolagen. Ini menjadikan kulit ketat dan tegang semula. Penggunaan laser seperti ini adalah selamat, cepat dan hasilnya dapat dilihat dalam jangkamasa yang singkat. Perubahan pada wajah menjadi lebih ketara selepas seminggu. Selepas sebulan wajah menunjukkan perubahan yang menakjubkan. Dalam tempoh tingga hingga lima bulan pula seseorang kelihatan lebih muda dan berseri-seri.

Proses laser

* Wajah akan dibersihkan dengan povidone iodine dan disapu dengan krim bius. Selepas satu jam krim akan mula bertindak. Doktor akan menandakan kawasan yang akan dirawat.

* Suntikan ubat bius di buat.

* Laser dimasukkan ke bawah kulit dan dipancarkan, lemak akan bertukar menjadi air.

* Selepas seminggu wajah akan menjadi lebih baik

Perubahan akan dilihat beransur-ansur dan dalam masa dua minggu wajah kelihatan menarik dan terbentuk semula.

Kelebihan rawatan

* Tidak menyakitkan

* Tidak perlu masuk ke hospital untuk menjalani rawatan

* Hasil yang baik

* Tiada parut yang merosakkan kulit.

* Boleh pergi bekerja seperti biasa sejurus menjalani rawatan

* Satu rawatan sahaja sudah berkesan tidak perlu berkali-kali melakukannya.

* Selepas rawatan tiada kesan bengkak yang ketara.

Utusan Online KESIHATAN

ARKIB : 15/08/2010

Kedut, parut & lekuk

TEKNOLOGI *filler* kini mendapat tempat di kalangan lelaki dan juga wanita yang ingin mengubah penampilan menjadi lebih baik.

Oleh kerana sifatnya yang mampu mengubah struktur atau menambah isipadu kulit yang longgar, maka hyaluronik dipanggil juga *injectable implant.* Ini bermakna kehadiran hyaluronik boleh menggantikan tisu yang hilang di dalam kulit kita akibat penuaan.

Untuk mencantikkan wajah terdapat banyak cara di mana kita boleh menggunakan filler hyaluronik.

Menutup kesan lekuk atau parut yang dalam pada kulit.

Kulit yang berparut atau berlekuk bererti kandungan kolagen dalam kulit sangat sedikit contohnya kesan parut jerawat yang berlekuk. Adalah sukar bagi kita menghilangkan kesan parut begini. Penggunaan *filler* adalah baik kerana selepas pengisian dibuat kulit akan tampak segar dan kurang berparut atau berlekuk.

Menambah kolagen di bahagian yang memerlukan seperti:

- **Pipi dan kulit yang kendur**

Apabila suntikan *filler* dibuat, kulit kelihatan cantik semula. Masalah pipi yang tenggelam agak ketara bagi seseorang yang terlalu kurus. Pipi tampak tersorong ke dalam dan wajah akan tampak kurang menarik.

- **Menutup kedutan yang ketara**

Kedutan yang sukar dirawat seperti kedutan pada dahi yang dalam dan di antara kedua kening sering memerlukan teknologi *filler* bagi menutupi garisan yang ketara.

- **Mencantikkan struktur wajah seperti memancungkan hidung**

Kini mereka yang mahu meningkatkan penampilan hidung tidak perlu lagi menggunakan pembedahan plastik kerana *filler* juga mampu menjadikan hidung tampak lebih mancung dan berseri. Sudah tentu mereka yang berhidung mancung tampak lebih segak berbanding mereka yang berhidung besar atau penyek. Suntikan *filler* mampu membuat hidung lebih mancung berbentuk sangat natural.

Marissa
Cantik, Ceria, Cergas

- **Mencantikkan dagu**

Simetri pada wajah adalah penting bagi memperlihatkan wajah yang cantik dan menawan. Jika dagu seseorang terlalu pendek sudah tentu wajah akan tampak tidak simetri. Penggunaan *filler* mampu menjadikan bentuk dagu lebih runcing dan panjang. Wajah tampak lebih tirus dan ayu. Masalah lemak bawah dagu turut dapat diatasi kerana dagu yang panjang menjadikan lemak bawah dagu kurang kelihatan. Perubahan seumpama itu mampu menjadikan seorang wanita lebih cantik.

- **Mencantikkan bibir yang terlalu kecil atau kecut**

Bagi mereka yang memiliki bibir yang kecil dan kurang menyerlah, penggunaan filler mampu mengatasinya. *Filler* yang disuntik pada sekeliling bibir membuatkan bibir tampak lebih menawan dan seolah olah terlukis indah. Bagi wanita yang memasuki usia 40-an, warna bibir sudah tentu pudar dan bibir juga turut mengecut menjadi kecil. Penggunaan *filler* akan menyerlahkan semula bentuk bibir menjadikan bibir lebih anggun dan tebal.

- **Menambahkan saiz payu dara**

Terdapat juga *filler* khusus bagi meningkatkan saiz payu dara. Suntikan sebegini haruslah dilakukan oleh doktor yang terlatih agar bentuk yang menarik dan keselamatan anda terjamin. Mereka yang bersaiz kecil boleh menggunakan teknologi sebegini yang mudah dan tanpa perlu melalui sebarang pembedahan.

- **Menambahkan saiz punggung yang leper**

Sebagaimana payu dara, saiz punggung yang leper boleh ditingkatkan dengan penggunaan *filler*. Saiz punggung yang terlalu kecil kurang menarik bagi lelaki dan juga wanita.

- **Mencantikkan kulit pada tangan berkedut**

Apabila seseorang wanita berusia 40-an banyak kolagen pada kulit akan hilang. Pada masa ini kulit terutamanya pada tangan akan kelihatan berkedut dan tidak bermaya. Ini membuatkan seseorang hilang keyakinan diri dan sesetengahnya berasa amat malu apabila berhadapan dengan orang ramai. Teknologi *filler* membolehkan masalah ini diatasi. Filler menjadikan kandungan kulit lembap semula. Kedutan kecil akan dihilangkan oleh *filler*. Kegunaan *filler* dalam kes seperti ini adalah lebih kepada melembapkan kulit.

- **Menyembunyikan *eye bag***

Masalah eye bag atau lemak bawah mata adalah fenomena biasa yang mengganggu wajah apabila usia mula meningkat. Apabila lemak berkumpul ia mula membentuk lekuk yang tidak sekata di bawah mata. Penggunaan *filler* boleh membantu menjadikan lekuk tampak kurang ketara dan *eye bag* juga kurang kelihatan.

Utusan Online KESIHATAN
ARKIB : 22/08/2010

doktor menulis
DR. RUSHMINI MARIS ISMAIL
www.marissa-esthetic.com

Elak rambut gugur sampai botak

SAYA kagum pertama kali bertemu Puan Rosnah. Wajahnya ayu dan tutur katanya begitu sopan sekali. Beliau datang dari Kuala Selangor. Meskipun jauh beliau tetap menguatkan hati memandu beberapa jam untuk bertemu saya. Usia Puan Rosnah 45 tahun namun sekali pandang sudah tentu orang akan menyangka beliau baru berusia 30-an.

Semasa pertemuan itu, Puan rosnah meluahkan rasa risau tentang rambutnya yang gugur.

‘‘Gugur bukan sedikit doktor, malahan saya mula menjadi botak,’’ katanya sambil moodnya yang riang bertukar sayu apabila berbicara tentang masalah yang dihadapinya itu.

Apabila membuat pemeriksaan saya dapati masalah yang Puan Rosnah amat serius. Kesan rambut gugur amat ketara dengan kawasan botak yang berselang seli dengan tompokan rambut. Menurutnya, setiap hari pasti ada saja rambut yang gugur dan beliau terpaksa berhenti menyikat rambut kerana khuatir akan menyebabkan rambut semakin gugur.Saya memberitahu masalah itu disebabkan sel-sel rambut yang tidak dapat hidup. Sel-sel yang baru tumbuh cepat mati kerana itu rambut tidak bertahan dan memanjang.Rambut adalah kutikel yang hidup. Seperti kuku juga rambut adalah kutikel yang perlu nutrisi daripada darah kita. Seseorang yang kurang nutrisi akan mengalami masalah pada rambut dan juga pada kukunya.Saya membuat analisis rambut dan kuku Puan Rosnah. Jelas kelihatan tanda-tanda kekurangan nutrisi. Rambut yang kurang nutrisi akan kasar tebal dan kelihatan rapuh. Rambut beliau yang kurang nutrisi bercampur aduk dengan rambut yang cukup nutrisi. Terdapat rambut yang sihat dan bermaya bercampur-aduk dengan rambut yang kasar dan kusam.

Puan Rosnah memberitahu, beliau selalu mengambil vitamin dan pemeriksaan darah menunjukkan darah beliau normal. Beliau musykil tentang nutrisi yang saya maksudkan.Di dalam tubuh kita terdapat enzim dan hormon yang penting bagi meningkatkan metabolik tubuh. Metabolik bererti kadar tubuh menggunakan tenaga. Proses makanan dan zat makanan masuk ke dalam sel dan sel menggunakannya bagi pembinaan tubuh badan. Itu dipanggil proses metabolik. Jika cukup vitamin dalam makanan seharian tapi dalam badan tidak cukup hormon dan enzim maka kadar metabolik juga rendah. Segala vitamin yang dimakan akan sia-sia kerana ia akan keluar semula sebagai bahan buangan.

‘‘Maksud doktor saya tidak cukup hormon, jadi vitamin yang saya amalkan itu menjadi sia-sia saja?’’ tanya Puan Rosnah.

Saya membuat ujian darah bagi melihat hormon dalam badan Puan Rosnah dan menyuruh beliau menjawab beberapa soalan. Hasil daripada keputusan itu saya dapat mengagak apakah yang sebenarnya menjadi masalah sehingga rambutnya enggan tumbuh. Saya mengesyorkan rawatan LLLt laser yang berkesan menumbuhkan rambut .

Laser LLLt membolehkan salur-salur darah kecil yang layu dan mati menjadi lebih segar dan hidup kembali. Rawatan seperti ini mudah dan berkesan. Ia mengambil masa lebih kurang tiga bulan bagi membuahkan hasil yang baik.Rambut adalah mahkota kita. Tidak kira lelaki atau perempuan rambut merupakan suatu anugerah berharga yang penting. Rambut membuat wajah seseorang menjadi lebih berseri. Justeru rambut gugur, nipis atau botak menjadi satu masalah yang sangat merisaukan. Dewasa ini keadaan cuaca panas dan pemakanan merosakkan struktur hormon dan enzim dalam tubuh menjadikan rambut kita gugur dan kusam.Baik lelaki atau wanita inginkan rambut yang cantik supaya kelihatan hebat dan berseri. Saya dapati masalah rambut di kalangan lelaki tidak kurang hebatnya dengan masalah rambut bagi wanita. Rata-rata lelaki mengalami masalah ini apabila berusia 30-an. Faktor hormon yang merosot memainkan peranan penting dalam permasalahan ini.

Hormon yang mustahak dalam pembentukan rambut adalah testosterone, progesterone dan tiroid .Apabila kekurangan hormon tersebut maka tubuh akan menjadi lesu dan kurang bermaya.

Saya sering juga bertemu lelaki dan tidak kurang juga wanita yang terpaksa mengamalkan pemakaian rambut palsu bagi meningkatkan penampilan. Pemakaian rambut palsu tidak selesa kerana sifatnya yang keras.

* Hormon yang mempengaruhi rambut wanita

Penurunan hormon progesterone dan penukaran esrtadiol yang banyak kepada testosterone mempengaruhi kadar pertumbuhan rambut wanita. Selain itu masalah kekurangan hormon tiroid membuatkan rambut tidak dapat tumbuh dengan baik.

* Hormon yang mempengaruhi rambut lelaki

Hormon yang mempengaruhi rambut lelaki adalah kesan penukaran testosterone kepada hormon-hormon lain akibat aromatization. Aromatization terjadi kerana kesan toksik dalam badan seseorang.

* Ujian darah pengesanan hormon

Bagi membolehkan analisis yang lebih tepat adalah baik jika ujian pemeriksaan darah dibuat. Ujian darah dilakukan bagi melihat jumlah hormon dalam badan dan adakah berlaku gangguan pada hormon-hormon tersebut. Selepas ujian para pelanggan diberi rawatan yang betul untuk stimulasi rambut.

* Pemakanan yang betul bagi nutrisi rambut

Bagi mendapatkan nutrisi rambut yang baik amalkan makanan yang rendah karbohidrat dan berprotein tinggi. Selain itu makanan yang merosakkan hormon seperti ubat mengandungi beta bloker harus dihentikan.

* Laser LLLt bagi rambut

Ia sejenis diod laser yang memancarkan cahaya laser dengan jarak gelombang yang amat pendek iaitu 625 nanometer sahaja. Oleh itu ia selamat digunakan pada bila-bila masa. Apabila laser diputarkan ke seluruh kulit kepala (bagi mendapatkan laluan yang serata) ia akan meningkatkan penumbuhan mikro kapilari yang menghidupkan rambut. Apabila ini berlaku maka rambut akan mendapat nutrisi dan akan mula tumbuh perlahan lahan.

Utusan Online KESIHATAN
ARKIB : 29/08/2010

doktor menulis
DR. RUSHMINI MARIS ISMAIL
www.marissa-esthetic.com

Hormon anti penuaan

PELBAGAI rawatan dilakukan untuk tampil sihat walaupun pada usia tua.

Ramai yang memberi reaksi positif apabila saya memperkatakan tentang anti penuaan. Tidak kurang juga yang mempunyai tanggapan negatif kerana tidak tahu dan kurang memahami pengertian *anti aging* atau anti penuaan yang sebenar.

Mereka menganggap perubatan anti penuaan sebagai cubaan melawan takdir ketentuan Ilahi dan hanya mampu memberi kulit yang licin tanpa kedut tanpa membantu kesihatan dalaman tubuh. Ini adalah tidak benar kerana perubatan anti penuaan mempunyai matlamat menghindari penyakit dan masalah manusia apabila berhadapan dengan isu-isu penuaan.

Anti penuaan adalah satu cabang kesihatan yang membolehkan kita hidup sihat pada usia tua, mengekalkan kesihatan dan kehidupan ideal manusia. Ia mengekalkan fungsi organ dalaman badan seperti jantung, buah pinggang, kelenjar-kelenjar yang penting serta kesihatan otak manusia. Ia juga menjadikan kelenjar hormon dalam tubuh kita berfungsi semula sebagaimana semasa muda. Pada zaman ini tempoh hayat seorang manusia dianggarkan selama 90 tahun. Ramai yang masih hidup sihat meskipun sudah melebihi usia tersebut.

Kata-kata yang sering diluahkan oleh mereka yang kurang pengetahuan mengenai anti penuaan adalah:

l Menjadi tua dan mengalami menopaus adalah proses semula jadi maka tidak ada apa yang mampu mengubahnya.

l Saya sudah menopaus dan mencapai usia 60-an maka tidak mungkin saya boleh kembali muda. Saya tidak percaya wujudnya kaedah yang boleh membuatkan saya lebih muda.

l Usia tua adalah takdir yang tidak boleh ditolak.

l Saya mengamalkan cara hidup sihat, senaman serta mengamalkan pemakanan seimbang. Sudah tentu badan saya sihat. Mengapa saya perlukan perubatan anti penuaan?

Marissa
Cantik, Ceria, Cergas

Cuba anda fikirkan fakta ini.

l Punca utama kematian adalah usia yang tua. Orang yang mencecah usia 40 ke atas mudah mendapat kanser, kerana itu mereka digalakkan menjalani pemeriksaan kesihatan tahunan.

l Orang yang berusia mudah mendapat tulang rapuh. Ramai orang orang tua terlantar di hospital kerana osteoporosis yang teruk membuatkan tulang patah.

l Orang yang tua mudah murung dan sensitif

l Orang tua mudah mendapat darah tinggi, sakit jantung dan sakit kronik lain berbanding orang muda.

l Paras kolestrol, gula dalam darah dan fungsi organ akan menjadi tidak baik apabila usia meningkat.

Mestikah seseorang berasa murung, letih, layu dan kelesuan apabila usia meningkat? Mestikah paras rupa berubah menjadi cengkung dan berlekuk-lekuk, wajah menjadi berpigmen serta berkedut? Usia tidak dapat ditolak namun jika kita mengamalkan perubatan anti penuaan kita akan dapat menghalang penyakit penyakit dan masalah penuaan.

Masalah penuaan bagi lelaki

l Andropaus. Lelaki menjadi murung kurang bertenaga, mudah marah dan mudah tertekan.

l BPH prostat menjadi bengkak dan mula mengganggu sistem urinasi (kencing). Mereka mula mendapat jangkitan kencing yang kerap.

l ED adalah masalah menegangkan zakar.

Bagi wanita pula;

l Menopaus

l Masalah pada buah dada

l Masalah rahim dan vagina.

Bagi lelaki dan wanita

l *Atherosclerosis*

l Darah tinggi dan kencing manis

l Dementia (nyanyuk atau pelupa)

l Lain lain yang melibatkan sakit tua seperti tulang rapuh dan sakit badan.

Dari segi kosmetik pula kesan kesan penuaan mengakibatkan paras rupa yang cantik hilang serinya.

Apabila usia bertambah kelenjar hormon pada tubuh bekerja keras bagi memastikan penghasilan yang cukup untuk tubuh badan kita. Hormon merupakan molekul-molekul yang amat penting serta mempunyai tugas khas bagi menseimbangkan dan memastikan fungsi tubuh badan menjadi lancar. Kelenjar ini menjadi mengecut dan kurang aktif apabila usia meningkat. Hal ini dapat dilihat melalui kajian para saintis yang menilai saiz kelenjar melalui kaedah *CT scan*.

Cuba lihat di sekeliling kita. Seorang wanita atau lelaki yanng periang berubah menjadi murung dan anti sosial apabila usia meningkat. Tidak kurang juga mengalami masalah berat badan yang tidak dapat diturunkan melalui pemakanan semata-mata. Diet tidak akan berkesan tanpa pengurusan hormon yang betul. Dengan terapi hormon yang betul barulah seseorang mampu menurunkan beratnya dengan efektif.

Seseorang yang kurang hormon akan letih, lesu dan kurang gembira. Badannya terasa berat dan sukar untuk bersenam. Apabila hormon rendah tubuh akan berasa malas dan letih selalu. Apabila hormon metabolik tertentu ditambah, ia akan berubah menjadi lebih baik dan cantik. Tubuh mula membakar lemak di dalam badan. Hasil tubuh mendapat tenaga yang baik dan mula menjadi lebih langsing.

Mengapa kadar patah tulang, serta tulang rapuh sering berlaku pada orang tua. Jawapannya adalah kerana hormon tubuh sangat rendah membuatkan kadar penyerapan kalsium menjadi tidak efektif.

Mengapa orang orang tua cepat tersinggung dan mudah bersedih. Ini juga kerana tubuhnya tidak mempunyai hormon yang cukup. Hormon tertentu merangsang perasaan agar positif dan sentiasa gembira.

Apabila kelenjar hormon mengalami keletihan maka penghasilan hormon terjejas. Kelenjar-kelenjar yang keletihan akhirnya gagal berfungsi. Inilah puncanya seseorang menjadi lesu dan lemah. Bagi wanita pula kegagalan fungsi hormon seks mengakibatkan menopaus yang merupakan satu gangguan hebat bagi tubuh. Justeru menjaga kelenjar hormon agar menopaus berlaku dalam suasana yang tidak mengganggu fungsi tubuh adalah disarankan.

Pada minggu akan datang saya akan mengupas isu hormon dengan lebih mendalam lagi.

Utusan Online KESIHATAN
ARKIB : 05/09/2010

Badan pear atau epal?

KITA sering melihat bentuk tubuh manusia yang berbeza-beza. Ada orang yang besar di dada dan lengan. Ada pula mempunyai dada dan lengan yang kecil namun saiz punggung lebar dan besar.

Seorang sahabat saya mempunyai punggung yang serta paha yang besar walaupun jika dipandang daripada saiz tubuhnya di bahagian atas dia tampak kecil sahaja. Badan yang sebegini dinamakan bentuk pear. Ia seolah-olah buah pear yang kecil daripada tangkainya namun lebar di bawah.

"Saya terpaksa memakai skirt atau kain kembang bagi menutup kekurangan ini," kata kawan saya itu lantaran menurut beliau memakai seluar memang tidak sesuai kerana punggung yang terlalu lebar. Keadaan itu mendatangkan masalah kepada sahabat saya apabila mahu membeli baju. Jika bajunya muat sudah tentu kainnya ketat lantaran saiz tubuhnya yang mengembang di bahagian punggung. Seorang sahabat yang lain pula mempunyai tubuh yang berbentuk epal. Tubuhnya besar dan lebar di bahagian dada dan belakang (atas), manakala paha dan kaki pula kecil. Punggungnya juga kecil. Namun beliau kelihatan sangat gemuk kerana bahagian belakang badan dada dan pinggangnya berlemak. Dengan kata lain bentuk tubuh seperti ini diberikan gelaran bentuk epal lantaran bentuknya yang gempal di atas dan menguncup pula di bahagian bawah..

Seorang sahabat saya pula mengadu perutnya buncit. Walaupun dia tidaklah terlalu gemuk namun perutnya tidak dapat disembunyikan. Puas dia mencuba pelbagai jenis jamu dan ubat-ubatan tradisional bagi menurunkan saiz perut namun tidak berjaya. Masalah perut buncit sering berlaku kepada lelaki.

Seorang sahabat pula mengadu anaknya terlalu gemuk dan rendang sahaja. Tubuhnya seimbang dari atas ke bawah dipenuhi lemak sahaja. Dia turut berasa hairan apakah masalah yang dihadapi oleh anaknya itu. Apabila berdiet berat tidak boleh turun dengan mudah. Anaknya juga tidak makan terlalu banyak namun berat badannya sentiasa sama sahaja meskipun menjaga pemakanan dengan ketat.

Mengapakah ini berlaku? Mengapakah seseorang tidak serupa bentuk tubuhnya berbanding orang lain?

Jawapannya adalah kerana di dalam tubuh kita terdapat kelenjar hormon yang berbeza-beza keaktifannya. Kelenjar hormon yang aktif akan menjadi kelenjar yang dominan di dalam tubuh seseorang dan akan merembes lebih banyak hormon berbanding kelenjar yang kurang aktif.

doktor menulis
DR. RUSHMINI MARIS ISMAIL
www.marissa-esthetic.com

Kelenjar hormon bukan sahaja mempengaruhi bentuk tubuh seseorang malah juga mempengaruhi perangai seseorang, corak pemakanan, kecenderungan terhadap cuaca dan suhu persekitaran dan sikap seseorang dalam menangani kehidupan sehariannya. Hal sebegini sangat unik. Justeru itu jika kita tahu kelenjar hormon yang dominan dalam tubuh adalah lebih mudah bagi untuk menangani masalah kesihatan kita.

Kelenjar utama dalam tubuh kita adalah kelenjar pituitary yang terletak di otak, kalenjar insulin di pankreas, kelenjar tiroid di leher dan juga kelenjar adrenal di buah pinggang kita. Kesemua kelenjar ini memainkan peranan yang berbeza, berfungsi membentuk tubuh dan menjadikan tubuh berbeza-beza bentuknya.

Tubuh kita akan terbentuk mengikut rangsangan hormon yang dominan. Jenis hormon yang dominan ditentukan oleh genetik seseorang di mana setiap daripada kita mempunyai kelenjar yang berbeza aktivitinya. Seseorang yang lahir di kalangan ahli keluarga yang mempunyai kelenjar tiroid yang dominan akan mempunyai bentuk tubuh yang tinggi lampai dan berbadan kurus. Mereka ini mempunyai kadar metabolik tubuh yang amat tinggi dan mampu membakar lemak dengan mudah dan cepat. Oleh kerana itu mereka tidak mudah gemuk melainkan jika wujudnya masalah yang membuatkan kerosakan pada kelenjar tiroid mereka. Mereka yang mempunyai kelenjar adrenal sebagai kelenjar dominan akan mempunyai tubuh berbentuk epal. Bahagian atas tubuh besar dan berlemak manakala bahagian yang lain kecil saja. Kumpulan ini mempunyai tenaga yang tinggi sepanjang hari. Mereka tidak mudah merasa letih dan mampu bekerja atau menjalankan aktiviti fizikal sepanjang hari. Mereka juga mempunyai semangat yang tinggi dan amat tekun dalam urusan pekerjaan.

Mereka yang mempunyai punggung lebar dan dikatakan berbentuk pear pula mempunyai hormon gonad sebagai kelenjar mereka yang dominan.

Sara ialah seorang gadis berusia 35 tahun dan bertubuh gemuk. Dari zaman kanak-kanak lagi tubuhnya besar dan tidak pernah turun beratnya meskipun Sara mengamalkan diet yang ketat. Sara telah mencuba pelbagai kaedah diet namun tidak juga berhasil. Perubatan tradisional dan moden juga dia telah dicuba namun tidak juga berhasil.

Sara cepat berasa letih. Dia cuba melakukan senaman namun tubuhnya terasa berat sekali. Dia juga berasa tangan dan kakinya agak sejuk. Apabila teman-teman mengajak berenang di kolam maupun pantai Sara enggan masuk ke dalam air kerana dia berasa sejuk. Sara hairan kerana dia mempunyai lemak yang banyak dalam badan namun kenapa asyik berasa sejuk. Sejak akhir akhir ini Sara berasa berat badannya naik mendadak lagi. Dia juga melihat perubahan pada struktur kulitnya yang tampak kasar dan dan di bawah matanya kelihatan agak lebam.

Rambutnya menjadi agak kasar dan gugur dengan banyak. Sara mengagak mungkin hal ini disebabkan oleh usianya yang meningkat.

Masalah yang dihadapi oleh Sara adalah kekurangan hormon tiroid di dalam tubuhnya. Ini membuatkan Sara menjadi perlahan pergerakannya dan lemak mudah berkumpul. Hormon tiroid adalah hormon yang menjana metabolik tubuh. Ia membolehkan tubuh kita menjana tenaga yang digunakan bagi aktiviti tubuh kita. Apabila usia meningkat hormon ini semakin berkurangan dan menyebabkan kita semakin lesu. Memang benar ramai di antara kita yang tidak menyedari hakikat ini namun setelah dibuat analisis barulah kita faham masalah sebenar.

doktor menulis
DR. RUSHMINI MARIS ISMAIL
www.marissa-esthetic.com

ARKIB : 12/09/2010

Hormon dalam lelaki

Banyak e-mel yang dihantar kepada saya datangnya daripada kaum lelaki bertanyakan teknik rawatan estetik yang sesuai bagi meningkatkan penampilan kaum Adam berusia 40-an ke atas. Di zaman ini usia 40-an melambangkan kematangan dan kestabilan kehidupan. Gaya hidup aktif membuatkan kita mahu meningkatkan penampilan dan juga stamina diri. Bagi saya penampilan yang muda dan bergaya haruslah sejajar dengan peningkatan kualiti kesihatan. Kini umum sudah mengetahui bahawa apabila usia mula meningkat maka pelbagai penyakit seperti darah tinggi kencing manis jantung dan kanser turut meningkat. Oleh kerana fenomena ini sangat serius dan mengancam nyawa maka kita seharusnya menyekat kehadirannya sebelum ia berlaku. Bak kata pepatah mencegah lebih baik daripada mengubati.

Dalam bidang perubatan anti penuaan masalah dikesan dan dihindari sebelum terjadi. Dengan kata lain doktor mengesan dan merawat sebelum terjadinya penyakit. Konsep ini sebenarnya ibarat menyediakan payung sebelum hujan. Jika seseorang yang berusia 40-an mengadu keletihan dan kekurangan tenaga maka doktor perlu mengadakan pemeriksaan paras hormon dalam darah dan mengesyorkan terapi ozon dan anti oksida di samping penambahan hormon. Ia dilakukan bagi mengaktifkan kelenjar hormon dalam badan.

Apakah rawatan yang sesuai dilakukan oleh kaum Adam bagi mendapatkan semula kulit wajah yang tampak segar dan muda?

Lelaki dan wanita mempunyai kulit yang berbeza. Ini kerana kulit manusia dipengaruhi oleh hormon. Hormon testeron mempengaruhi kulit lelaki manakala hormon estrogen mempengaruhi kulit wanita.Kulit lelaki mempunyai elastin dan kolagen yang lebih banyak dari kulit wanita. Ini menyebabkan kulit mereka 20 peratus lebih tebal dan anjal serta tahan kepada kerosakan matahari berbanding kulit wanita. Sebab itulah wanita lebih menunjukkan garis-garis halus berbanding dengan lelaki yang seusia dengannya. Namun begitu , semakin berusia kulit lelaki menjadi semakin nipis , manakala kulit wanita tidak berubah ketebalannya.Berbanding dengan kulit wanita, kulit lelaki mempunyai pori-pori kulit yang lebih besar, kelenjar sebum yang lebih aktif dan saluran darah lebih banyak. Oleh itu kulit lelaki kelihatan lebih kasar, lebih berpeluh dan berminyak. Lelaki yang mempunyai banyak bulu muka dan suka bercukur akan hilang satu lapisan hidrolitik di permukaan kulit menyebab kan kulit menjadi lebih sensitif. Kesan bercukur yang bertahun-tahun menyebabkan kulit kusam dan pori-pori menjadi luas.

Pengaruh hormon kepada lelaki

Hormon yang penting bagi lelaki adalah

1)Testosteron

Merupakan salah satu daripada hormon seks yang penting bagi kesejahteraan lelaki. Ia meningkatkan mood dan memberi rasa segar kepada lelaki. Lelaki yang mempunyai hormone testosteron yang cukup mempunyai tubuh yang segar dan sasa. Tanpa testosteron kulit juga mula berkedut dan menjadi kecut.Testosteron menjaga kelenjar prostat pada lelaki agar menjadi kekal sihat dan tanpanya kelenjar ini menjadi bengkak. Keadaan ini dipanggil Benign Prostatic Hyperplasia dan jika tidak dijaga akan berubah menjadi sel kanser yang menakutkan. Mereka yang mengalami masalah prostat akan mendapat jangkitan pada pundi kencing dan juga masalah kencing tidak lawas.Lelaki yang mengidapi masalah ini pastinya akan resah kerana sering terganggu akibat panggilan ke bilik air yang terlalu kerap.

Kekurangan testosteron mengakibatkan nafsu keupayaan seks terganggu. Nafsu seks dipengaruhi secara langsung oleh hormon testosteron. Hormon tersebut juga menjadikan tubuh lelaki tegap dan sasa. Tanpanya tubuh akan mula mengecut dan menjadi tidak stabil.Hormon testosteron turut merangsang mood dan minda seorang lelaki. Lelaki yang kurang testosteron akan sering berdebar-debar, berasa resah dan cepat marah.Dari segi kesuburan pula hormon ini mempunyai kesan terus ke atas sel-sel leydig dan sertoli pada testis bagi menghasilkan sperma. Apabila kurang testosteron maka tahap kesuburan lelaki juga akan turun. Testosteron banyak mempengaruhi darah kita. Seorang lelaki yang paras testosteronnya baik akan mempunyai tahap kolestrol yang baik. Kekurangan testosterone menjadikan tahap kolestrol dalam badan bertambah.

Dari segi rupa paras pula seseorang yang tidak cukup testosteron akan tampak tua. Kulitnya lebih berkedut berbanding mereka yang cukup testosteron. Penampilan mereka juga akan tampak murung dan kurang yakin. Apabila mendapat testosteron yang cukup seseorang menjadi lebih yakin dan perubahan yang menakjubkan dapat dilihat. Bentuk tubuh seseorang yang kurang testosteron kelihatan agak menggeleber. Perutnya agak besar dan buncit manakala lemak pula mudah berkumpul. Ini membuatkan lelaki menjadi kurang keyakinan diri dan tenaga pula merosot.

Ujian darah

Ujian darah boleh di lakukan bagi meneliti tahap hormon dalam tubuh seseorang lelaki. Bagi saya ujian ini bagus kerana ia boleh memberikan gambaran sebaik mana peningkatan yang dapat dicapai apabila terapi dibuat.

Ia juga dapat membantu mengesan kekurangan yang ketara dan dapatlah kita memberi perhatian segera terhadap masalah yang dihadapi oleh seseorang.

Contohnya

Hisham berusia dalam lingkungan 55 tahun. Beliau sangat prihatin dalam soal penjagaan kesihatan, tidak merokok dan rajin bersenam. Beliau hairan apabila disahkan oleh doktor menghidap kencing manis. Walaupun berat badannya ideal dan jarang mengambil gula dalam makanan, namun beliau mendapat penyakit kencing manis.

Sejak akhir-akhir ini beliau berasa sangat letih dan lesu. Wajahnya juga tampak tua dan layu. Beliau juga berasa murung dan mudah bosan dalam aktiviti seharian. Menurut rekod pemeriksaan doktor, paras gula di dalam darahnya adalah normal kerana beliau mengamalkan memakan ubat kencing manis mengikut arahan dan menjaga pemakanan.Ujian darah menunjukkan beliau mengalami masalah hormon yang rendah. Bukan saja paras hormon insulin rendah namun hormon-hormon lain juga juga telah merosot. Setelah menjalani terapi barulah dia merasa bertenaga semula dan semakin bersemangat menjalani kehidupan. Setelah terapi penambahan hormon dibuat ternyata perubahan

yang menakjubkan berlaku. Bukan sahaja paras gula di dalam badannya menjadi seimbang malah beliau juga menjadi lebih bersemangat dan bertenaga semula. Beliau tidak murung lagi dan yang hatinya berasa riang dan tenang.

"Saya bagaikan mendapat kehidupan baru yang lebih indah," katanya.

Utusan Online KESIHATAN
ARKIB : 19/09/2010

doktor menulis
DR. RUSHMINI MARIS ISMAIL
www.marissa-esthetic.com

Peranan GH dalam tubuh

Encik Kamal ialah seorang lelaki yang tegap dan cergas. Beliau berusia dalam lingkungan 57 tahun. Sewaktu masih muda (dalam usia 20-an), beliau terkenal sebagai seorang yang aktif bersukan dan sikapnya yang kekal cergas berterusan sehinggalah ke usia sekarang.

Encik Kamal seorang yang tenang dan sangat rasional. Personalitinya sangat disukai oleh orang di sekelilingnya. Sejak zaman persekolahan dan universiti beliau merupakan antara ketua pelajar yang disukai ramai lantaran sikapnya yang bertanggungjawab dalam memimpin sebarang tugas. Encik Kamal mementingkan ketepatan dan merupakan seorang yang rajin. Setiap tugas yang dipikul pasti akan dilaksanakan sehingga berjaya.

stres kerja mempercepatkan proses penuaan sesorang individu.

Tidak hairanlah beliau memegang jawatan yang tinggi dan dihormati ramai.

Walaubagaimanapun, sejak akhir-akhir ini beliau merasa tenaga dan ketenangan hatinya seolah olah tergugat. Dengan tidak semena-mena beliau merasa tidak tenang. Hatinya sering berdebar-debar. Jika dulu beliau mampu menghabiskan masa berjam-jam melakukan tugasnya di pejabat namun kini beliau kurang dapat menumpukan perhatian kepada tugas itu. Sebaliknya daya tumpuannya telah terjejas. Beliau cuba mengawalnya dan menganggap apa yang dihadapinya adalah kerana tekanan bekerja. Baru-baru ini beliau bertemu sahabatnya yang merupakan seorang doktor dan sahabatnya mengesyorkan agar beliau mengurangkan stres dalam kehidupannya. Bagi Kamal pula hidupnya begitu tenang tanpa sebarang stres namun demi memperbaiki taraf kesihatannya beliau menurut juga cadangan sahabatnya.

Beliau cuba mengurangkan stres yang dihadapi dengan bermain golf dan aktiviti lain yang sesuai bagi usianya namun keadaan yang rasai tetap tidak berubah. Hatinya tidak tenang. Tidurnya juga tidak lena. Untuk bangun dari tidur pada awal pagi dia mula berasa sukar. Seperti kehabisan tenaga .

Penampilan fizikalnya juga sudah mula berubah. Apabila memandang cermin dia berasa seperti orang asing. Wajahnya terlalu kendur .Pipinya mula cengkung dan matanya mula mengendur. Bibirnya juga mengecut. Dia makin kehilangan dirinya. Di manakah jejaka muda yang tegap dan gagah pada suatu masa dahulu?

Dia teringat kembali tidak lama dahulu otot-otot nya tegap dan berketul-ketul dek kerana kesabarannya bekerja keras di pusat senaman. Dia sering berjogging dan mengangkat berat. Namun segala kerja kerasnya telah hilang begitu saja. Otot-otot sasa mula digantikan dengan sel sel lemak yang lembik dan menggelebeh sekali. Dia risau melihat perutnya yang mula gendut dan berlemak. Puas dia cuba menjaga pemakanannya namun tetap tidak berhasil.

Sebenarnya gejala-gejala yang dialami oleh Encik Kamal mungkin disebabkan oleh kekurangan growth hormone (Gh) yang dialaminya. Hal ini boleh dibuktikan dengan ujian pengesanan aktiviti Gh dalam darah kita. Di makmal dua ujian boleh dibuat bagi memeriksa paras Gh iaitu GH assay dan IGF1 assay.

IGFi merupakan molekul yang dihasilkan oleh hati kita. Ia saling bertindak dengan Gh bagi menjalankan fungsinya. IGF 1 merupakan kaedah mengesan aktiviti Gh yang baik.

Dewasa ini kebanyakan makmal mempunyai khidmat bagi mengesan pelbagai paras hormon dalam darah dan ia nya menjadi semakin penting apabila kadar populasi warga emas semakin bertambah.

Gh merupakan hormon yang dihasilkan oleh kalenjar pineal di otak kita. Kegunaannya ialah untuk tumbesaran. Sewaktu di dalam perut ibu sehinggalah membesar menjadi dewasa gh berperanan merangsang tumbesaran sel-sel dalam tubuh. Bagi orang dewasa pula ia berperanan memperbaiki sel-sel dan membentuk otot yang kuat. Ia juga menghalang pembentukan lemak dalam badan.

Pada usia 30-an jumlah gh yang dirembeskan oleh seseorang akan berkurangan. Pemeriksaan darah menunjukkan ia berkurangan dengan banyak sehinggalah usia lima puluhan kekurangan ketara akan berlaku. Kekurangan yang ketara itu menyebabkan masalah keletihan menjadi lebih serius.

Peranan GH

Menjaga organ seperti saiz otak, kulit, rambut, otot, tulang dan organ dalam tubuh kita. Seseorang yang mempunyai masalah dalam penghasilan Gh akan menjadi seperti orang kerdil, saiz badan kecil dan pendek sahaja. Kekurangan hormon ini membuatkan kesan penuaan begitu cepat sekali berlaku.

Simptom kekurangan gh akibat penuaan:

l Rambut menjadi tipis.

l Wajah pipi menjadi kendur dan kulit pada mata menjadi kendur bibir tampak nipis tulang hidung dan tulang rahang menjadi nipis membuatkan wajah tampak layu.

l Leher kulit menggeleber pada leher.

l Tangan semakin halus dan meruncing .Kuku kelihatan jaluran putih. Tapak tangan kelihatan lebih rata disebabkan pengecutan otot-otot pada tapak tangan.

l Berasa kurang sihat meski pun tidak ada apa apa masalah.

l Keyakinan diri merosot.

l Kurang efisien dalam menjalani tugasan harian terutamanya yang memerlukan *multiple tasking.*

l Kurang kawalan diri. Berbicara dengan kasar dan mudah panik. Mudah berasa tertekan apabila menghadapi sesuatu peristiwa.

l Memerlukan tidur yang lebih banyak dari biasa dan mudah letih jika kurang tidur.

l Mudah menjadi gemuk biarpun mengamalkan diet yang ketat.

l Mudah berasa sejuk.

l Bagi lelaki ramai yang mengalami masalah seksual.

l Selera kepada daging dan protein hilang disebabkan anabolic yang rendah.

l Risiko penyakit yang mudah di perolehi ialah masalah jantung dan darah tinggi, peningkatan dalam kadar kolestrol dalam darah, kegemukan, kencing manis type 2.

Selepas rawatan

Selepas rawatan pesakit akan merasa dirinya berasa lebih tenang. Ini adalah kerana GH mempunyai pengaruh yang besar ke atas system parasimpatetik tubuh iaitu saraf-saraf yang memberi kesan tenang kepada tubuh kita.

Teknik gaya hidup yang boleh membantu meningkatkan kandungan Gh. Mengambil kalori yang mencukupi bagi tubuh kita, diet yang terlalu ketat bertahun-tahun menjadikan seseorang terlalu kurus dan cepat tua. Diet mestilah mengandungi daging, telur dan ikan.

Elakkan pengambilan alkohol, makanan bercuka dan kafein. Elakkan makanan manis bergula dan makanan berasaskan tenusu. Jangan merokok dan mengambil sebarang dadah yang mengkhayalkan. Pastikan tidur mencukupi dan akhir sekali jangan stres.

Apabila kita mengecapi kadar kemajuan dalam bidang perubatan yang tinggi dan jangka hayat kehidupan yang lebih panjang, kita perlulah juga menjaga kesihatan agar produktif dan tidak bergantung kepada sesiapa pun untuk menjalani kehidupan di usia tua.

Utusan Online KESIHATAN
ARKIB : 26/09/2010

doktor menulis
DR. RUSHMINI MARIS ISMAIL
www.marissa-esthetic.com

Atasi tompok 'rama-rama'

TOMPOKAN hitam pada bahagian muka kini boleh dihilangkan dengan teknik rawatan terkini.

SALINA sangat risau melihat tompokan hitam pada wajahnya. Kulit wajahnya yang putih bersih seakan tercela apabila tompokan hitam mula terbentuk. Di peringkat awal hanya sedikit kesan hitam terbentuk pada pipi Salina.

Dia membeli krim muka dan losen yang disyorkan oleh seorang kawan untuk mengatasi masalah tersebut. Salina gembira kerana penggunaan krim tersebut menampakkan hasilnya apabila kesan hitam menjadi semakin berkurangan. Bagaimanapun apabila penggunaan produk tersebut dihentikan kesan hitam timbul kembali malah menjadi semakin banyak. Akibat daripada tompokan hitam itu dia mula berasa rendah diri dan tidak mahu keluar rumah. Jika keluar rumah beliau menggunakan kosmetik yang tebal bagi menutup kekurangan itu.

Semasa bertemu Salina saya bertanyakan bila tompokan hitam itu mula muncul. Menurutnya dia perasan tompokan hitam itu semasa hamil anak pertama. Saya berpendapat kemungkinan masalah Salina berkait rapat dengan hormon yang tidak seimbang. Ia juga ada kaitan dengan melasma yang sukar dirawat kerana kedudukannya yang jauh ke dalam kulit. Melasma atau tompok hitam adalah sel-sel hidup yang membiak secara aktif. Ia mempunyai jalinan kapilari darah yang memberi nutrisi dan menghidupkannya. Jalinan kapilari darah ini membekalkan sel-sel melasma dengan oksigen dan zat yang diperlukan untuk hidup dengan aktif. Jadi adalah sukar untuk mengurangkan keaktifannya sekiranya kapilari darah ini membesar dengan aktif juga.

Oleh kerana ia berada di lapisan dermal iaitu lapisan kulit yang ke bawah maka masalah tersebut memang sukar untuk dirawat.

Apabila menyapu krim, krim hanya boleh meresap di permukaan atas dan tidak sampai ke lapisan bawah kulit. Sahabat saya yang terkenal dengan kepakaran mengendalikan laser iaitu Dr. Shaharom Sulaiman menyifatkan melasma seperti tahi lalat yang hidup di bawah kulit. Bagi saya amat sesuai juga andaian seumpama ini kerana neavus atau tahi lalat juga merupakan sekelompok melanocytes yang aktif dan mempunyai salur darahnya sendirinya. Oleh itu ia hidup sebagai sel yang tersendiri. Tahi lalat yang terlalu besar atau terlalu aktif eloklah dibuang kerana ia mempunyai risiko kanser .

Marissa
Cantik, Ceria, Cergas

Lelaki juga tidak dapat lari daripada melasma. Saya sering merawat beberapa pesakit lelaki yang bermasalah melasma. Melasma lebih aktif apabila seseorang bawah pancaran matahari.

Sel-sel aktif yang mengeluarkan pigmen hitam dinamakan melanocytes. Fungsi utama melanocytes adalah untuk mengeluarkan pigmen yang dinamakan melanin. Kehadiran melanin memberi warna kulit. Melanin juga bertindak sebagai penapis menghalang cahaya yang terlalu kuat yang boleh merosakkan kulit daripada masuk menembusi kulit kita. Oleh itu bagi mereka yang mempunyai banyak melanin warna kulitnya akan menjadi gelap apabila terdedah di pancaran matahari atau pergi ke tempat beriklim panas dan apabila ia berhijrah ke tempat beriklim sejuk atau menutupi kulitnya daripada matahari maka kulitnya kembali cerah. Dewasa ini terdapat krim pelindung matahari dan pil yang boleh diambil bagi melindungi kulit daripada matahari. Apabila kulit disapu pelindung matahari ia akan menebat atau menghalang kemasukan cahaya yang mengaktifkan melanocytes. Justeru bagi mereka yang terlibat dalam aktiviti yang sering terdedah kepada pancaran matahari, perkara ini tidak boleh dipandang remeh. Pemakaian skrin matahari haruslah diamalkan setiap masa.

Rawatan yang sesuai bagi melasma ialah penggunaan krim mengandungi anti melanin. Suntikan transeminic dan pil mengandungi transeminic turut menghilangkan salur darah yang berada di bawah kulit. Apabila salur darah itu mengecut maka sel-sel melasma akan turut mengecut. Lama kelamaan melasma akan berkurangan. Penggunaan krim yang salah hanya akan menyebabkan melasma semakin ketara kerana sesetengah krim akan merangsang salur darah menjadi lebih aktif dan kulit menjadi lebih nipis menyebabkan melasma menjadi ketara.

Melasma yang mekar kelihatan seperti bentuk kupu-kupu yang gelap di kedua dua pipi.

Penggunaan laser bagi melasma harus dibuat dengan berhati hati kerana melasma memberi reaksi yang pelbagai apabila menggunakan laser. Sesetengah melasma menjadi lebih aktif apabila terkena laser manakala sesetengahnya pula boleh berkurangan. Oleh itu rawatan melasma haruslah sejajar dengan keputusan yang diperoleh. Penggunaan hormon juga penting kerana faktor kekurangan hormon turut menjejaskan dan membuatkan melasma menjadi aktif. Hormon yang dicadangkan ialah bioidentikal hormon yang mudah digunakan dan memberi kesan yang menyegarkan tubuh kita.

Tempoh rawatan bagi melasma sangat lama dan ada kalanya memakan masa berbulan bagi mendapat kesan yang baik. Setelah itu penggunaan krim anti melanocyte secara berkala adalah sangat penting bagi mengekangnya. Boleh dikatakan proses menentang melasma merupakan satu perjuangan seumur hidup juga. Ia menuntut disiplin dan kesabaran yang sangat tinggi

Melasma berbeza dengan pigmentasi epidermis yang mudah saja cara rawatannya. Saya menggunakan laser jenis pixel bagi memulihkannya dan mendapat hasil yang sangat menakjubkan. Pigmentasi pada epidermis adalah disebabkan oleh pengumpulan melanin pada kulit kita. Melanin adalah pigmen yang terdapat pada kulit. Apabila pigmen banyak maka kulit menjadi sangat gelap. Laser pula bertindak memecahkan melanin. Apabila melanin pecah ia akan dibuang sebagai bahan buangan dan di keluarkan daripada kulit kita. Hasil yang baik dapat diperolehi apabila kita merawat pigmen dengan laser kerana sifat pigmen melanin yang memecah dan boleh di keluarkan dari kulit.

Sekiranya anda menggunakan produk pencerah kulit yang mengandungi hydroquininone memang boleh membantu mengurangkan melasma namun apabila berhenti memakainya melasma pasti muncul kembali. Justeru itu produk itu perlulah dipakai secara berterusan. Pastikan anda berterus terang dengan doktor perihal produk yang anda gunakan kerana jika berhenti menggunakan produk akan mendatangkan kesan rebound terhadap melasma dan ini amatlah menyusahkan.

Utusan Online KESIHATAN
ARKIB : 03/10/2010

Isolaz rawat jerawat bisul

FAZLI benar-benar risau. Jerawat di wajahnya semakin hari semakin bertambah. Jerawat tumbuh melata dan bernanah. Kulit mukanya terasa pedih dan sakit. Apabila dipicit nanah dan darah mula keluar menyebabkan dia malu ditegur kawan-kawannya.

Seingat Fazli sejak di bangku sekolah lagi masalah jerawat telah mula mengganggunya. Semasa itu jerawat itu hanya kecil-kecil sahaja. Namun kini saiz jerawat semakin besar dan sangat hodoh tampaknya.

Fazli sudah pun mencuba pelbagai cara untuk mengubatinya. Malahan dia sudah mencuba ubat yang disarankan oleh doktor dan juga pakar kulit. Jerawat reda seketika namun selepas itu muncul kembali. Dia juga banyak mencuba pelbagai produk kosmetik dan ubat ubatan tradisional namun tiada hasil. Jerawat bagaikan tidak mahu surut dan dia hampir berputus asa dengan keadaan tersebut.

Setelah membaca kaedah terkini merawat jerawat menggunakan laser, Fazli datang bertemu saya.

"Boleh doktor jelaskan kepada saya dengan terperinci apakah maksud laser dan adakah ia sesuai bagi mengatasi masalah seperti yang saya hadapi?" tanya beliau.

Saya menjelaskan tentang laser iaitu satu jalur cahaya dalam jarak gelombang yang tertentu dan tindakannya jauh ke dalam kulit. Ia mampu mengurangkan aktiviti sel-sel jerawat.

"Saya banyak mendengar mengenai laser. Di sana sini orang memperkatakan mengenai laser. Adakah semuanya sama?" tanya beliau lagi.

Semua laser adalah tidak sama. Tindakan laser amat spesifik. Jenis laser pun begitu. Ada laser yang sesuai bagi mencerah kulit namun tidak sesuai bagi jerawat kerana ia mengaktifkan sel-sel jerawat pada kulit. Jenis-jenis laser juga ada pelbagai dan penggunaannya haruslah berasas. Para doktor yang mengikuti kursus-kursus laser yang ditauliahkan pasti akan memilih laser terbaik buat pelanggan mereka.

"Laser bagaimana yang sesuai bagi saya?" Tanya Fazli.

Bagi mengatasi masalah jerawat saya menggunakan laser Isolaz yang telah lulus FDA (Food and Drug Administration) bagi rawatan jerawat di pelbagai peringkat. Di Marissa Esthetic penggunaan laser dipilih dengan berhati hati berdasarkan masalah yang dihadapi oleh pelanggan kami.

Teknologi yang digunakan oleh pengeluar Isolaz dikenali sebagai photopneumatic. Ia menggabungkan penggunaan vakum yang boleh menyedut kekotoran dari dalam pori-pori dengan mengecutkan liang sebum dan menanggalkan noda-noda hitam. Tidak ada satu pun

laser lain yang mampu menjalankan tugas sebagaimana yang mampu dilakukan oleh teknologi seumpama ini. Sedutannya amat bertenaga dan mampu mengeluarkan semua nanah dan sebum yang menyumbat liang roma dengan sempurna.

Oleh kerana sifat vakum nya yang handal dan unik, sel kulit langsung tidak terjejas dan kulit tidak rosak sebaliknya kembali pulih dengan cepat. Ini amat bersesuaian sekali bagi rawatan jerawat.

Jerawat aktif apabila sebum di dalam kulit tersumbat dan menjadi pusat pembiakan kuman. Sesetengah krim muka yang berminyak dan kosmetik juga boleh menghasilkan jerawat kerana ia masuk ke dalam pori-pori dan menyebabkannya tersumbat. Ini menyebabkan bakteria pencetus jerawat menjadi aktif dan mudah membiak. Oleh itu aspek pembersihan muka juga perlulah dititikberatkan bagi mengelakkan jerawat.

Cahaya broadband yang dipancarkan oleh laser Isolaz juga membunuh kuman. Apabila cahaya dari laser dipancarkan ia akan membuatkan kuman mati dan dinding bakteria juga mula pecah akibat daripada cahaya laser. Tindakan laser seumpama ini amat spesifik. Ia mematikan kuman yang tidak mudah dibunuh dengan ubat-ubatan antibiotik semata-mata. Gandingan laser dan antibiotik pasti memberikan kesan yang jauh lebih baik berbanding jika hanya mengamalkan antibiotik.

"Apakah perbezaan antara rawatan laser dan rawatan chemical peeling? Yang manakah yang lebih baik?" tanya Fazli lagi.

Rawatan laser sangat berbeza dengan rawatan chemical peeling yang menggunakan asid lembut atau asid buah-buahan bagi mengupas kulit dan sekali gus memudahkan kuman jerawat dan nanah dikeluarkan. Ia juga membolehkan jerawat cepat sembuh dan merangsang sel-sel kulit kita. Kedua-duanya merupakan rawatan yang baik kerana ia membuat kulit kita menjadi lebih muda dan cantik. Bagi saya, saya akan mencadangkan chemical peeling bagi sesi pertama pertemuan dan diikuti dengan laser selepas dua minggu peeling dibuat. Ini kerana proses peeling memudahkan laser menembusi dengan lebih efektif lagi.

Biasanya selepas chemical peeling cystic nodules yang mengandungi nanah akan mula pecah dan menjadi nipis. Jadi pancaran laser dapat menembusi dan memusnahkan kesemua kuman yang bersembunyi di dalamnya.

Laser juga mengecutkan kelenjar sebum dan mengurangkan radang akibat jangkitan kuman. Selepas laser pelanggan berasa lebih selesa kerana kulit muka tidak berasa sakit. Masalah kesakitan dan keperitan pada kulit amat mengganggu terutamanya remaja yang masih bersekolah. Jerawat yang teruk ibarat bisul kecil pada muka dan kesakitan yang ditanggung akibat bisul-bisul ini amatlah menyiksakan.

Kelebihan yang lain ialah tidak sakit, cepat dan berkesan untuk semua jenis kulit. Berbeza dengan laser jenis lain yang rata-ratanya merengsakan, laser ini tidak menyakitkan. Ia sesuai digunakan oleh remaja dan semua lapisan usia. Ia juga sesuai digunakan oleh semua jenis kulit dan sangat universal.

Satu lagi kelebihannya ialah ia mencantikkan kulit dengan mengecilkan pori pori. Apabila pancaran laser terkena kulit ia meningkatkan kandungan kolagen dan merangsang sel-sel yang lebih baru dan cantik untuk lebih segar lagi.

Utusan Online KESIHATAN
ARKIB : 10/10/2010

doktor menulis
DR. RUSHMINI MARIS ISMAIL
www.marissa-esthetic.com

Mahu dagu bulat atau panjang?

TEKNOLOGI moden menaawarkan pelbagai kaedah untuk mendapatkan dagu yang cantik bersesuaian dengan bentuk wajah.

Sahabat saya Sherry gemar membelek belek gambar-gambar artis dan model dari luar negara. Dia sukakan wajah jelita model tersebut yang rata-ratanya berhidung mancung dan berdagu runcing.

"Kalaulah saya dapat wajah macam ni....alangkah seronoknya," kata Sherry. "Bagaimanakah caranya untuk mendapatkan bentuk wajah yang sempurna seperti ini?" Tanya Sherry kepada saya pada suatu hari.

Sebenarnya wajah model-model tersebut kelihatan cantik didalam gambar kerana ia sangat simetri. Simetri memainkan peranan yang penting bagi membolehkan seseorang kelihatan menarik di dalam gambar atau fotogenik. Fotogenik adalah suatu aset yang penting sekiranya seseorang ingin menjadi model foto.

Lagipun dengan kemajuan teknologi komputer dan wujudnya facebook ramai juga yang ingin tampil fotogenik kerana mahu setiap gambar yang dimuat naik ke facebook kelihatan cantik dan persis gaya seorang model.

Simetri wajah boleh dicapai apabila peratusan jarak dari dahi ke hidung, dari hidung ke bibir dan dari bibir ke dagu adalah 33 peratus iaitu sama banyak. Apabila wajah tidak simetri maka ia kelihatan tidak sempurna.

Tulang rahang atau mandible ialah satu struktur yang membentuk dagu kita dan mempunyai struktur khusus bagi perlekatan gigi. Didalamnya terdapat saraf yang menghubungkan gigi kita dan juga salur darah halus yang memberi nutrisi pada gigi. Di kiri dan kanan tulang mandible bersambung dengan tulang tengkorak yang dinamakan tulang temporal. Penyambungan ini dinamakan TMJ (temporo mandibular joint).

TMJ merupakan satu struktur penting kerana ia merupakan tempat yang membolehkan kita menggerakkan rahang untuk bercakap, makan dan sebagainya.

Selain tulang ini dagu juga dibentuk oleh sekelompok tisu yang terdiri daripada sel lemak, sel kolagen, sel elastin dan hyaluronik yang di sebut sebagai tisu tisu konektif. Kehadiran tisu-tisu sebegini yang seimbang membentuk dagu runcing dan tajam membawa kepada keseimbangan wajah.

doktor menulis
DR. RUSHMINI MARIS ISMAIL
www.marissa-esthetic.com

Sebenarnya tidak semua orang perlukan dagu yang runcing bagi kelihatan cantik dan menarik. Seseorang berwajah bulat memerlukan dagu yang tajam bagi kelihatan menarik manakala seseorang yang berwajah panjang dan cengkung pula perlu mempunyai bentuk dagu yang bulat sedikit bagi menghasilkan wajah yang simetri. Pendek kata bentuk dagu perlulah disesuaikan juga dengan wajah seseorang bagi menghasilkan bentuk yang seimbang. Ada juga mereka yang mempunyai dagu berlekuk. Dagu berlekuk berlaku di sebabkan struktur tulang mandible.

Dagu yang pendek membuatkan wajah tampak bulat. Lemak di bawah dagu juga mudah berkumpul di kalangan mereka yang mempunyai dagu pendek.

Apabila saya diminta membuat analisis wajah seseorang, saya akan terlebih dahulu melihat keadaan simetri pada wajahnya. Selepas itu barulah perbincangan diadakan bagi memastikan apakah yang di mahukan oleh para pelanggan itu.

Rawatan bagi membentuk simetri pada wajah boleh dilakukan dengan banyak cara. Teknik serdev misalnya mengangkat pipi agar tidak kendur. Ia juga boleh mengubah bentuk dagu. Teknik serdev bagi dagu menggunakan benang serdev yang sangat halus. Ia boleh memanjangkan dagu dan menjadikan dagu tampak kecil dan runcing. Teknik ini juga sesuai digunakan bagi mereka yang mahu kan dagu yang bulat. Teknik berbeza akan menghasilkan bentuk yang berbeza. Kelebihan teknik serdev adalah kita tidak memasukkan apa apa pun ke dalam kulit. Benang halus di gunakan bagi mengikat dan mengumpulkan lelemak dan elastin semula jadi pada dagu. Ia di ikat bagi menghasilkan bentuk yang dikehendaki. Ubat bius suntikan sahaja yang digunakan dan ia juga tidak mengambil masa yang panjang. Memadai hanya sepuluh minit sahaja bagi mendapatkan hasil yang baik.

Selepas rawatan tidak ketara bengkaknya dan dalam masa tiga hingga lima hari sudah pasti kita dapat melihat perubahan yang sangat ketara.

Kaedah filler juga sesuai bagi membentuk wajah terutamanya dagu. Filler dari jenis bio alcamid bagus digunakan kerana ia tahan lama dan mampu memberikan bentuk yang cantik dan runcing. Dewasa ini terdapat juga jenis filler yang berasaskan kalsium. Ia juga sangat baik kerana mudah di bentuk dan memberikan rupa bentuk yang sangat natural.

Cara suntikan filler dibuat juga terdapat banyak cara. Doktor akan memastikan bentuk yang paling sesuai sebelum suntikan dibuat. Dengan penggunaan filler kita juga dapat mendapat bentuk dagu yang kita sukai.

Sudah tentulah teknologi implan merupakan yang paling baik kerana kita dapat memilih saiz dan bentuk implan yang sesuai dengan bentuk wajah seseorang. Implan yang diperbuat daripada plastik tahan lama. Dagu yang comel menarik perhatian. Ia menjadikan wajah seseorang tampak lebih jelita.

Selain wajah yang simetri mempunyai kulit yang licin juga adalah penting. Kulit yang licin dan pori-pori yang kecil apabila disapukan mekap akan tampak licin dan cerah. Ini membantu menjadikan seseorang tampak lebih jelita apabila berfoto.

Untuk mendapatkan kulit yang licin tanpa noda hitam dan biji-biji putih, rawatan yang sesuai adalah laser pixel yang mencerahkan kulit dan laser jenis Isolaz yang membuang sebum serta mematikan kuman jerawat dalam kulit.

Laser isolaz baik bagi menyedut semua minyak dan mematikan jerawat. Ia mempunyai dua fungsi iaitu mematikan kuman jerawat manakala dan mengurangkan sebum. Apabila simetri wajah dicapai dan kulit pula mulus dan halus sudah tentu penampilan lebih cantik dan bergaya.

Utusan Online KESIHATAN
ARKIB : 17/10/2010

doktor menulis
DR. RUSHMINI MARIS ISMAIL
www.marissa-esthetic.com

Hapuskan parut jerawat

SALLY merenung ke bayangnya di cermin. Jerawat sudah sembuh hasil rawatan yang dijalani dengan bersungguh-sungguh. Selain berubat di klinik, dia juga rajin ke salon untuk mencuci mukanya. Tak cukup dengan itu dia turut mengamalkan rejim mencuci muka dan pemakanan sihat.Setahun yang lalu masalah jerawat bagaikan tragedi ngeri yang menimpa Sally. Syukurlah dengan teknologi perubatan moden maka mimpi ngeri tersebut sudah berakhir dan kini hanya tinggal kesan parut kehitaman. Baru-baru ini Sally datang bertemu saya. Dia bertanya sama ada parut parut tersebut dapat dipulihkan atau tidak.

PARUT jerawat membuatkan kulit muka kelihatan gelap dan kurang menarik.

“Bagaimanakah cara terbaik bagi memulihkah parut. Jika ada apakah peratusan ia boleh pulih semula?” tanya beliau bertalu-talu.

Semangat Sally tetap kental sebagaimana saya mengenalinya setahun lalu.Saya yakin Sally akan berjaya merealisasikan impiannya.

Apakah sebenarnya parut jerawat?

Apabila jerawat sembuh, ia akan meninggalkan kesan kemerahan atau kesan parut hitam. Ini sebenarnya bukan parut jerawat tetapi kesan daripada radang jerawat . Jika tiada jerawat baru yang tumbuh, kulit akan sembuh dengan sendiri . Proses penyembuhan ini boleh mengambil masa 6 hingga 12 bulan. Kesan akibat jerawat lebih daripada setahun dikenali parut jerawat. Biasanya parut ini kekal dan membuatkan kulit muka kelihatan gelap dan kurang menarik. Untuk mengelakkannya rawatan awal boleh dilakukan.

Rawatan awal

Radang kulit disebabkan oleh jerawat adalah satu proses penyembuhan yang normal. Ada beberapa langkah yang boleh dilakukan untuk membantu merawat peringkat awal parut jerawat.Pendedahan kepada matahari melambatkan proses penyembuhan radang jerawat dan boleh merosakkan kulit. Oleh itu pengunaan sunblock yang sesuai amat penting Doktor boleh memberi krim tretinoin untuk mempercepatkan proses remodeling kulit.

Penggunaan peeling agent seperti AHA (Alpha Hydroxy Acid) yang bersesuaian juga boleh mempercepat kan proses remodeling kulit

Jangan memicit jerawat atau parut jerawat . Ini akan mengganggu proses penyembuhan jerawat. Ia juga boleh menyebabkan bakteria yang terdapat di dalam jerawat tersebar lebih ke dalam kulit. Ini boleh menyebabkan parut jerawat yang lebih dalam berlaku

Penggunaan krim antioksidan seperti Vitamin C juga membantu memulihkan kesan jerawat.

Rawatan parut jerawat

Dengan kemajuan teknologi laser dermatologi/ aesthetic , kini rawatan yang paling berkesan untuk rawatan parut jerawat adalah dengan menggunakan laser. Dua jenis laser yang paling berkesan adalah laser CO2 (karbon dioksida) atau Erbium Yag. Kedua-dua laser ini adalah dalam kategori ablative. Ia bermaksud akan meratakan kawasan kulit yang dirawat dengan laser. Ia juga akan merangsang kulit untuk membentuk kolagen. Ini menyebabkan kulit akan kelihatan lebih tegang, kesan parut jerawat kurang dalam serta pori pori muka kelihatan lebih halus. Proses rawatan ini perlu dilakukan beberapa sesi di antara enam ke lapan minggu. Masalah jerawat adalah masalah utama untuk remaja . Masalah ini menjadi lebih rumit apabila remaja mula mencuba pelbagai jenis produk. Saya boleh memberi beberapa tip dan panduan untuk remaja yang mempunyai masalah jerawat.

1. Amalkan banyak pemakanan yang mengandungi antioksidan yang tinggi seperti buah-buahan citrus, nenas, kiwi dan anggur. Kebanyakan sayur sayuran juga mempunyai antioxidan yang tinggi .

2. Stres juga boleh menjadikan jerawat tumbuh dengan banyak. Oleh itu lakukan aktiviti yang boleh mengurangkan stres dan menyihatkan seperti bersukan

3. Apa-apa produk yang diletakkan di muka mestilah bebas minyak, berasaskan air dan non-comedogenic (tidak menyumbat pori-pori muka). Gunakan pencuci muka yang sesuai dan jangan mencuci muka dengan sabun mandi.

4. Jika peralatan kosmetik anda menyebabkan tumbuh whitehead atau blackhead, tukar kepada jenama lain. Yang terbaik adalah kosmetik berasaskan mineral. Kosmetik di muka mesti dicuci sebelum tidur .

Perubahan hormon juga boleh menyebabkan jerawat yang teruk. Jika langkah langkah di atas tidak dapat membantu, rawatan seperti antibiotik, chemical peeling, photofacial dan rawatan hormon boleh membantu. Sila berjumpa dengan pakar kulit. Parut di muka selalunya disebabkan oleh kesan jerawat. Namun begitu ia juga boleh disebabkan kesan kecederaan seperti terbakar atau luka. Setakat ini belum ada produk yang boleh merawat kesan parut dengan berkesan. Jika parut itu tidak dalam, rawatan seperti chemical peeling

dan microdermabrasion boleh membantu mengurangkan masalah parut. Tetapi jika parut itu dalam dan banyak, rawatan yang sesuai adalah laser CO2 atau Erbium YAG. Rawatan yang diperlukan adalah sebanyak tiga ke lima sesi. Rawatan ini adalah yang terbaik untuk masalah parut.

Jerawat di badan

Untuk merawat Jerawat di badan , saya nasihatkan untuk mengambil antibiotik yang sesuai seperti Minocycline HCL. Ini bertujuan membunuh bakteria yang menyebabkan jerawat itu bengkak dan sakit. Semasa rawatan antibiotik , nada perlu menggunakan krim Benzoyl peroxide (seperti jenama Oxy) agar rawatan lebih berkesan. Jika jerawat tersebut mempunyai blackhead, rawatan seperti krim tretinoin perlu digunakan. Namun begitu anda dinasihatkan bertemu doktor untuk mengenal pasti rawatan yang sesuai.

Untuk rawatan terkini, terdapat dua jenis laser yang sangat berkesan untuk merawat jerawat iaitu Isolaz yang mendapat kelulusan untuk merawat jerawat tahap 1 hingga tahap 6 dan laser long pulse Nd:Yag. Kelebihan rawatan ini adalah ia ringkas, tidak sakit dan sangat berkesan.

Utusan Online KESIHATAN
ARKIB : 24/10/2010

doktor menulis
DR. RUSHMINI MARIS ISMAIL
www.marissa-esthetic.com

Melatonin rawat insomnia

MASALAH sukar tidur sering diajukan kepada saya. Berapa jam waktu tidur yang mencukupi. Mengikut kajian waktu tidur sekitar lima hingga enam jam adalah ideal. Orang yang mengamalkan waktu tidur sebegini akan hidup lebih lama dan mempunyai kesihatan tubuh sangat baik berbanding mereka yang tidur banyak terutamanya pada siang hari.

TIDUR yang tidak mencukupi boleh mengganggu perjalanan hidup seseorang.

Adalah tidak benar manusia memerlukan tidur 10 jam sehari. Jika waktu tidur terlalu panjang sudah tentu kita terpaksa menghabiskan sebahagian besar daripada hayat untuk tidur sahaja. Mereka yang tidur terlalu banyak mungkin mempunyai masalah mendapatkan tidur yang berkualiti. Meskipun mereka tidur dalam tempoh masa yang panjang namun badan tidak memperoleh rehat secukupnya disebabkan oleh kualiti tidur yang kurang baik.

Tidur yang berkualiti mesti dipandang berat kerana ia membolehkan tubuh badan kita terpelihara. Semasa tidur tubuh mengumpul tenaga. Sel-sel tubuh juga mula mengalami proses pemulihan. Pelbagai zat dan bahan protein akan dirembes oleh tubuh kita pada waktu malam. Di antaranya hormon yang memelihara tubuh. Begitu juga dengan enzim yang bertindak membaiki sel-sel. Bila tidur terganggu, hormon dan enzim yang keluar turut terganggu membuatkan tubuh tidak dapat dipulihkan atau direhatkan secukupnya.Proses kitaran ini dinamakan circadian rhythm yang bertindak umpama jam biologi dan bekerja secara berperingkat mengikut waktu yang ditetapkan. Setiap bahan kimia tubuh kita dirembes oleh kelenjar dalam badan mengikut circadian rhytm.

Pernahkah anda mendengar perkataan melatonin? Melatonin adalah bahan kimia semulajadi yang terhasil di dalam otak kita. Apabila waktu malam paras melatonin mula meningkat. Ini membuatkan kita mengantuk dan mampu tidur nyenyak. Pada waktu siang pula paras melatonin merosot menyebabkan kita hilang rasa mengantuk. Kitaran melatonin penting bagi membolehkan tubuh kita kekal dapat mengimbangi antara aktiviti tidur dan jaga.

Melatonin merupakan bahan yang membolehkan kita lena. Kadar melatonin yang rendah menyebabkan seseorang mengambil masa panjang untuk tidur. Keadaan itu menyebabkan seseorang resah dan gelisah. Kadar melatonin yang tinggi dalam darah menimbulkan rasa tenang dan mudah lena.Apabila kita ke luar negara yang berbeza waktu, (misalnya ke

Eropah), paras melatonin akan cepat berubah sehingga akhirnya kita boleh mengubah dengan cepat tabiat tidur kita mengikut waktu.

Tidur boleh dibahagikan kepada dua fasa iaitu REM sleep (Rapid eye movement) dan NREM (Non rapid eye movement).Semasa fasa REM anak mata bergerak dengan laju ke atas ke bawah. Ini adalah tidur yang nyenyak dan biasanya aktiviti otak sangat aktif sehingga membawa mimpi mimpi yang indah. Fasa NREM pula adalah tidur yang mendatar dan seseorang akan mudah terjaga. Cuba lihat seorang anak kecil atau bayi yang tidur. Dalam fasa REM dia mungkin bangun menangis namun

tidur semula dengan nyenyak apabila didodoikan seolah-olah tiada mimpi buruk yang mengganggu. Apabila tidurnya memasuki fasa NREM, dia akan menangis jika didodoi sekali pun. Dalam keadaan itu adalah lebih baik bayi tersebut dibangunkan sahaja kerana dia sudah puas tidur.

Tekanan perasaan yang kuat dan juga stres mampu mengganggu paras melatonin dalam darah dan mengganggu tidur membuatkan seseorang menjadi insomnia. Pengambilan ubat seperti valium tidak boleh diamalkan kerana boleh menyebabkan ketagihan. Disebabkan faktor itu doktor lebih berminat memberikan kaunseling agar pesakit dapat mengurangkan pengambilan ubat-ubatan.Masalah tidur kerap melanda masyarakat moden dewasa ini. Gangguan paras melatonin yang serious menyebabkan keletihan dan tubuh menjadi lesu kerana proses baik pulih tubuh terganggu. Melatonin boleh ditambah melalui suplemen harian.

Pengidap insomnia mengalami masalah ketidakseimbangan melatonin yang ketara. Golongan ini juga mengalami masalah metabolik seperti kencing manis dan gout. Terdapat juga pengidap insomnia menderita masalah mental seperti schizophrenia dan manic disorder. Keadan ini berlaku disebabkan ketidakseimbangan transmitter dalam otak dan juga hormon. Selain hormon seperti melatonin otak kita juga boleh bertindak dengan kehadiran dopamine yang memberi signal kepada otak kita. Ketiadaannya membuat kita menjadi letih dan lesu. Penyakit seperti parkinson bersangkut paut dengan transmitter sebegini.

Cara yang baik menangani masalah insomnia adalah dengan meningkatkan kandungan melatonin dalam badan. Terdapat makanan seperti soya dan buah-buahan jenis beri kaya dengan melatonin. Melatonin boleh dibeli dalam bentuk pil atau krim untuk mendapatkan tidur yang berkualiti dan tubuh badan yang sihat. Paras melatonin dapat ditingkatkan dengan aktiviti senaman, bersukan dan mendengar muzik yang indah. Bagi sesetengah orang paras melatonin meningkat dengan membaca atau berkhayal yang indah-indah. Sebab itu timbulnya teknik-teknik khayalan seperti mengira, membayangkan sesuatu yang indah untuk memulakan proses tidur. Para pengamal hypnosis iaitu satu teknik penguasaan minda turut menyarankan teknik khayalan yang mampu meningkatkan paras melatonin dalam darah kita dan merangsang tidur yang berkualiti.

Satu cara yang baik untuk merangsang tidur adalah menukar cadar baru selain memastikan bilik tidur cantik kemas dan bersih. Pastikan tiada hama pada tilam yang menggigit pada waktu malam membuatkan kulit terasa gatal gatal. Elak minum kopi atau sebarang minuman yang mengandungi banyak kafein serta pastikan perut tidak terlalu lapar atau terlalu kenyang.

Seseorang yang tidurnya berkualiti akan mendapat kesihatan yang lebih baik. Jiwanya akan terasa bahagia dan kecergasan fizikal dan mindanya akan bertambah. Seorang pensyarah yang mencuba krim melatonin memberitahu: ‘‘Sejak menggunakan krim melatonin dan mempraktikkan tidur berkualiti, saya dapati tahap kecergasan meningkat. Semasa berdiskusi dengan teman sejawat yang jauh lebih muda mereka memuji ketepatan dan kepantasan saya menyelesaikan masalah dan membuat analisis. Tahap matematik saya juga meningkat.’’

Semakin usia meningkat paras melatonin dalam darah akan merosot kerana kelenjar pineal yang menghasilkan melatonin mengecut. Jika kita membiarkan perkara ini berlaku maka kualiti tidur akan terjejas dan hormon lain dalam badan juga merosot.Adalah dicadangkan rawatan menggunakan krim

dan juga kapsul melatonin bagi membaiki masalah ini. Krim dan kapsul melatonin membantu pemulihan kelenjar pineal. Ia membuatkan anda tidur nyenyak dan nyaman seperti bayi. Hasilnya anda menjadi lebih muda, otak cergas dan riang semula.

Utusan Online KESIHATAN
ARKIB : 31/10/2010

Rawat obes akibat stres

SETELAH mendalami bidang perubatan dan melaksanakan program diet menggunakan hormon bioidentikal saya berasa begitu gembira dapat membantu mereka yang bermasalah seperti itu. Tanpa rawatan yang spesifik tidak mungkin pesakit saya dapat menurunkan berat badan dengan mudah.

Ini kerana masalah yang dihadapi bukanlah kerana faktor makan berlebihan semata-mata. Sebaliknya pesakit yang berkunjung ke Marissa Estetik tidak mempunyai masalah untuk mengawal pemakanan mereka. Mereka mencuba pelbagai ubat-ubatan dan produk pelangsingan namun hampa. Untuk bersenam pun tidak mampu kerana tubuh terasa berat dan tenaga juga berkurangan. Oleh kerana itu ramai yang menjadi kecewa. Rawatan dari klinik-klinik biasa juga tidak mampu membantu. Puas sudah menahan selera dan mengikat perut namun badan tetap juga mengembang. Sebenarnya ini adalah masalah dalam metabolisme tubuh mereka. Apabila badan tidak boleh membakar makanan dan lemak segalanya terkumpul sebagai cecair yang melekit dan menyumbatkan sel-sel kita. Akibatnya sel-sel tubuh menjadi rosak dan mengalami metabolisme yang tidak efektif sehingga lemak dan karbohidrat tidak dapat dibakar. Masalah ini ibarat satu kitaran yang merosakkan tubuh badan kerana makanan yang tidak diproses menjadi tenaga akan hanya menjadi bahan berupa lendir dan mukuous mucous. Bahan tersebut akhirnya menyumbatkan sel-sel dan akhirnya menjadi rosak. Sel yang rosak hilang upaya untuk menghasilkan tenaga yang diperlukan oleh tubuh dan akhirnya seseorang itu akan menjadi sangat lemah.

Masalah metabolik saya bahagikan kepada lima jenis yang utama. Untuk minggu ini saya menghuraikan dua daripadanya terlebih dahulu.

1) Masalah lemak pada belakang tubuh.

Lemak berkumpul dengan banyak pada bahagian belakang terutamanya di bawah leher. Ia berbonggol. Dalam bahasa saintifik (perubatan) ia dikenali sebagai buffalo hump. Bagi mereka yang mengidap masalah ini lemak juga banyak berkumpul pada kawasan scapular (tulang selangka). Ada kalanya ia terletak di bawah ketiak sehinggakan sukar memakai coli dengan baik. Keadaan itu juga membuatkan buah dada kelihatan besar dan tidak di bentuk dengan menarik. Mereka yang mempunyai masalah ini tidak dapat menurunkan berat badan dengan mengamalkan diet semata-mata. Ini kerana dalam tubuh mereka terdapat hormon cortisol yang terlalu tinggi. Hormon ini sangat cenderung mengumpulkan lemak. Cortisol adalah hormon yang dikeluarkan oleh kelenjar adrenal dalam tubuh kita. Peningkatan adrenal adalah disebabkan faktor tekanan (stres) dan juga makanan tertentu seperti gula yang tinggi yang meningkatkan aktiviti adrenal. Ubat-ubat untuk diet juga boleh membuatkan adrenal aktif. Oleh kerana itulah mereka yang mengamalkan ubat diet apabila berhenti mengambil ubat akan mengalami kenaikan berat badan yang banyak disebabkan oleh kelenjar adrenal terlalu aktif.

Marissa
Cantik, Ceria, Cergas

Sebenarnya hormon cortisol amat mustahak kepada kita dalam kuantiti yang optimum. Apabila tubuh mengalami stres seperti membuat kerja berat atau bersenam, tubuh menggunakan banyak tenaga dan perlu mengumpul semula tenaga itu. Pada masa itulah hormon cortisol memainkan peranan yang sangat penting. Hormon ini menjadikan tubuh kita mengumpul tenaga dalam bentuk lemak. Pada zaman moden stres yang melanda bukannya dari segi fizikal tetapi kebanyakannya melibatkan mental. Namun tubuh kita mengenalinya sebagai stres fizikal menyebabkan cortisol terhasil dengan

banyak. Boleh dikatakan mereka yang mengalami masalah obesiti melibatkan pengumpulan lemak yang tinggi pada belakang mempunyai stres yang agak tinggi dalam kehidupan mereka. Mereka gagal berdiet di sebabkan faktor ini. Rawatan yang sesuai sudah tentulah penggunaan hormon bioidentikal yang membantu mengurangkan paras cortisol. Selepas paras cortisol berkurangan akan berlaku perubahan berat badan menakjubkan. Begitu juga bentuk tubuh di mana perubahan yang berlaku akan menjadi ketara.

2) Masalah lemak pada bahagian depan tubuh iaitu pada buah dada, ketiak, perut termasuk lengan.

Lemak yang berkumpul pada bahagian ini adalah disebabkan oleh faktor hormon yang tidak seimbang. Di dalam tubuh wanita terdapat hormon yang penting iaitu estrogen dan progestron. Kehadiran kedua-dua hormon ini perlu seimbang. Apabila estrogen terlalu banyak maka akan berlaku ketidak seimbangan. Estrogen cenderung untuk mengumpulkan lemak pada perut, dada, lengan dan ketiak. Mereka yang mengalami masalah ini cepat letih dan sukar memakai korset atau pakaian ketat kerana saiz badannya lebih besar apabila waktu petang atau malam. Korset yang dipakai terasa seolah-olah semakin ketat di sebabkan perkara ini. Sebenarnya tubuh mereka menyimpan air yang banyak. Semakin lama air menjadi semakin banyak dalam sel menyebabkannya mengembang sehingga baju yang yang dipakai terasa semakin ketat. Rawatan yang sesuai sudah tentulah rawatan yang meningkatkan progestron dan mengurangkan estrogen bagi wanita. Bagi lelaki pula kita akan meningkatkan hormon testosterone yang penting bagi lelaki dan mengurangkan estrogen juga.

Pendekatan menangani obesiti haruslah dibuat menerusi pelbagai aspek kerana mengawal makan sahaja bukanlah penyelesaiannya. Selepas rawatan barulah doktor akan mengenalpasti makanan yang sesuai dengan komposisi tubuh seseorang. Ini membuatkan seseorang lebih mudah menjaga dirinya bagi mengelakkan stimulasi hormon cortisol dan estrogen. Perubahan gaya hidup juga penting iaitu dengan menjauhi ketegangan dan bijak menghadapi tekanan dalam kehidupan seharian.

Utusan Online KESIHATAN
ARKIB : 07/11/2010

doktor menulis
DR. RUSHMINI MARIS ISMAIL
www.marissa-esthetic.com

Lemak di sana sini

ZURA berasa risau dengan keadaan tubuhnya yang semakin gemuk. Baju-baju yang dibeli pada tahun lepas semakin sendat. Melihat baju-bajunya yang dibeli tiga tahun lalu, Zura dapat merasakan perbezaan yang ketara. Ternyata tubuhnya semakin mengembang. Tahun demi tahun 'pengembangan' itu semakin ketara.

STRES salah satu punca kegemukan

Tahun lepas dia menghabiskan RM10,000 di sebuah pusat pelangsingan dengan harapan dapat menyusutkan badan yang mengembang. Penurunan berat badan yang diperolehi hanya bersifat sementara sahaja. Tahun ini berat badannya naik kembali dengan cepat.

Tubuhnya mengumpul lemak di belakang, lengan perut dan bahagian pinggang. Untuk memakai korset juga amat sukar kerana tubuhnya yang mengembang berasa amat tidak selesa dan ketat di sana-sini. Apabila memakai tudung dia juga dapat merasakan wajahnya seolah-olah menjadi bengkak.

Sejak kebelakangan ada sesuatu yang menjadi kebimbangannya. Beliau berasa sukar menelan. Makanan yang ditelan seolah-olah tersengkang di kerongkong. Apabila menelan sebiji panadol dia merasakan seolah-olah panadol itu terlekat di tekaknya. Tekaknya juga berasa loya dan mulut seolah-olah berbau biarpun telah berkumur lama.

Zura bertekad untuk melakukan senaman. Sewaktu di universiti dia amat gemar bersukan namun kini setiap kali dia cuba melakukan senaman tubuhnya terasa amat berat. Aktiviti senaman menjadi amat membosankan. Lama kelamaan dia menghentikan banyak aktiviti yang digemarinya. Masalah sering bosan melanda dirinya. Dia juga berasa bosan untuk berjalan-jalan atau bersiar-siar dengan keluarga. Dia memaksa diri demi membahagiakan keluarga. Zura juga kurang bertemu kawan-kawannya. Wanita yang cantik dan gemar bergaya kini hilang dari pandangan. Yang tinggal ialah seorang wanita yang gemuk dan murung. Wanita itu bagaikan kehabisan tenaga. Setiap hari dia tercari-cari bagaimanakah cara untuk keluar dari kepompong itu. Apakah yang terjadi? Penyakit apakah ini? Setiap kali bertemu doktor, laporan perubatan menunjukkan paras tekanan darahnya dan kandungan gula dalam darah rendah.

Masalah Zura sememangnya disebabkan paras metabolisme yang rendah. Banyak faktor yang mencetuskan hal ini. Di dalam tubuh kita terdapat hormon dan enzim yang menukarkan lemak kepada tenaga. Apabila hormon dan enzim merosot maka proses ini terhalang. Sebab utama yang mengganggu kelenjar hormon adalah tekanan atau stres.

Bayangkan jika anda mahu membakar sampah setinggi gunung dengan hanya 10 batang anak mancis. Selepas mancis pertama dinyalakan ia hanya mampu membakar sedikit sahaja sampah itu. Apabila angin kencang atau hujan maka nyalaan itu padam dan anda terpaksa menyalakan yang lain pula. Akhirnya setelah 10 mancis habis dinyalakan sampah setinggi gunung belum dapat dihapuskan. Lori sampah datang dan menambahkan lagi sampah yang sedia ada.

Begitulah tubuh kita. Apabila berdiet bahan pembakar lemak yang sedikit tidak mampu menghilangkan lemak. Selepas sedikit penurunan berat badan, maka kadar metabolik merosot kerana tidak cukup bahan bakar itu. Setelah penambahan hormon metabolik barulah proses diet menjadi efektif.

Minggu lepas saya telah menghuraikan dua masalah metabolik yang utama mengikut keadaan tubuh seseorang. Setiap rawatan adalah berbeza mengikut masalah yang dihadapi. Minggu ini saya akan menghuraikan tiga lagi masalah metabolik yang mengakibatkan kegemukan.

1) Pengumpulan lemak pada muka.

Masalah pengumpulan lemak pada muka dan belakang leher. Biasanya tangan dan kaki adalah agak kecil. Perut mungkin membesar sedikit dan terdapat banyak kesan rekahan. Rekahan ini di namakan *striae.* Sekali pandang ia kelihatan striae yang sering muncul pada perut wanita hamil. Keadaan seperti ini dinamakan *cushinoid.* Ia mungkin terjadi kerana faktor steroid yang tinggi dalam tubuh. Stimulasi adrenal sering membuatkan masalah ini menjadi-jadi. Besar kemungkinan faktor mengamalkan ubat-ubatan menyebabkan stimulasi pada kelenjar adrenal yang berlebihan. Banyak ubat pelangsing mencetuskan stimulasi yang sebegini. Pada jangka panjang mereka yang mengamalkan ubat sebegini mengalami masalah muka yang kelihatan bengkak.

2) Pengumpulan lemak pada perut dan pinggang sahaja

Bagi lelaki, masalah ini berlaku disebabkan sel-sel tidak sensitif kepada insulin. Tubuh jenis ini berisiko mendapat kencing manis. Sel sel dalam tubuhnya tidak efektif terhadap insulin menyebabkan insulin dikeluarkan dengan banyak. Kesan insulin yang banyak akan membuatkan gula di dalam tubuh menjadi rendah dan tenaga menjadi lemah. Mereka juga kerap berasa lapar. Oleh itu mereka akan kerap makan. Akibat kerap makan maka berat semakin bertambah. Mereka juga kerap merasa berdebar-debar dan mungkin berdarah rendah. Paras gula yang rendah membuatkan mereka lebih senang berehat sahaja.

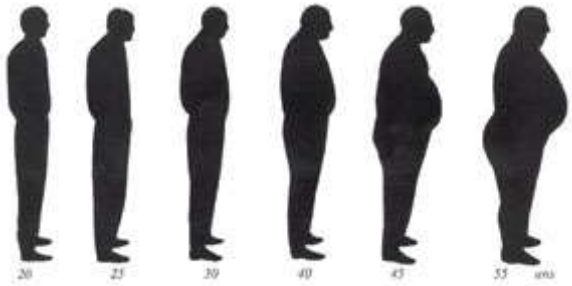
Golongan ini lebih suka makan dan minum minuman yang banyak gula. Apabila mengambil makanan manis mereka berasa sedikit segar dan sebentar kemudian lemah kembali menyebabkan mereka kerap makan. Golongan ini mudah stres dan pergerakan juga agak lambat.

3) Pengumpulan lemak pada punggung.

Masalah pengumpulan lemak pada punggung berlaku akibat kelebihan hormon gonadal. Ia mungkin berlaku pada lelaki mahu pun wanita. Kelebihan hormon gonadal atau hormon seks membawa kepada pengumpulan lemak ada kawasan ini. Mereka yang mengalami masalah ini disarankan mengambil hormon bloker dan juga mengelak daripada mengambil makanan seperti organ dalaman haiwan yang kaya dengan hormon seperti ini. Hormon yang dimaksudkan ialah estrogen. Bagi lelaki adalah baik jika mereka meningkatkan paras hormon testosteron dalam tubuhnya dan bagi wanita pula rawatan penggantian hormon adalah sesuai

Utusan Online KESIHATAN
ARKIB : 14/11/2010

Estrogen punca lelaki gemuk



SAYA tidak menyangka bertemu dengan sahabat lama, Zack. Semasa sama menuntut di universiti dia merupakan seorang pemuda yang kacak dan diminati ramai. Saya terkejut melihat penampilan Zack yang sungguh merosot. Tubuhnya gemuk, berlemak dan perutnya buncit. Wajah Zack juga kelihatan bengkak dan bawah mata terdapat banyak lemak yang menjadikan dia tampak lebih berusia.

Meskipun begitu Zack tatap seorang lelaki budiman dan berhemah tinggi. Menurut Zack dia mengidap masalah kencing manis dan tahap kolesterolnya meningkat. Isteri Zack sempat berbisik kepada saya bahawa suaminya sangat emosional dan tertekan dengan keadaan dirinya sekarang. Pelbagai amalan diet dan senaman telah dilakukan namun tidak berkesan. Dia ingin tahu jika ada kaedah anti penuaan boleh membantu memulihkan keadaan suaminya.

Pada usia yang baru mencapai 42 tahun Zack sepatutnya terus sihat menikmati kehidupan yang penuh warna-warni. Sebaliknya dia kelihatan keletihan dan tidak bermaya. Saya simpati kepadanya.

Beberapa dekad yang lalu jangka hayat seseorang manusia hanyalah setakat 45 tahun sahaja. Pada tahun 1950-an, 45 merupakan usia emas. Mereka yang mencecah 45 tahun dianggap terlalu tua. Oleh itu pada usia 50-an mereka disuruh bersara dan dianggap tidak lagi produktif.Kemajuan kesihatan yang pesat membolehkan jangka hayat meningkat ke usia 6o-an. Pada tahun 1980-an dan terkini jangka hayat seseorang dijangka meningkat sehingga 90 tahun pula.

Jelaslah kepada kita kemajuan sains perubatan bukan sahaja membawa peningkatan dalam kualiti kesihatan malah ia turut meningkatkan jangka hayat. Maka usia 40-an bukanlah dianggap sebagai usia emas lagi. Sebaliknya usia 40-an dianggap paling stabil bagi seseorang kerana pada usia sebegini beliau sudah matang dalam mengendalikan kehidupan dan mencapai tahap memberangsangkan dalam kerjaya.Malangnya apabila usia mencecah angkat 40 kita dihadapkan dengan pelbagai masalah kesihatan yang lain. Syarikat-syarikat insurans mula menawarkan pelbagai skim perlindungan dan kos penjagaan kesihatan turut meningkat.

Mengapakah pada usia yang sebegini kita mula didatangi gejala pelbagai penyakit.

Masalah jantung, paru-paru, kolesterol, penyakit hati, kencing manis dan lain-lain lagi akan turut menyerang. Begitu juga kanser dan masalah prostatik bagi lelaki selain masalah dementia (hilang ingatan atau nyanyuk) dan atherosklerosis (penebalan arteri). Kualiti kehidupan turut merosot dengan tubuh badan mengecut dan lemah serta tulang yang rapuh. Apabila lemak berkumpul di sana-sini dan perut menjadi buncit maka pasti mengundang rasa kecewa kepada lelaki.

Banyak kajian telah membuktikan bahawa prinsip mengurang berat badan dan mengawal daripada berlakunya pertambahan berat badan bukannya hanya dengan berdiet semata-mata. Ia perlu mengikut kaedah saintifik dan bukanlah secara paksaan sehingga mendera tubuh badan anda.

Anda perlu menyayangi diri dan mendengar bisikan hati nurani anda. Jika anda memberi tubuh anda apa yang ia perlukan ia akan selesa dan anda akan berasa gembira melalui hari hari berdiet dengan penuh semangat dan dedikasi. Sebaliknya jika anda cuba memaksanya menjadi kurus, anda akan dibelenggu perasaan kecewa dan keletihan semata-mata.

Untuk membakar lemak tubuh memerlukan bahan api iaitu hormon memecah lemak yang cukup. Tubuh juga perlu mengurangkan penyimpanan lemak. Hormon yang bertanggungjawab bagi penyimpanan lemak adalah hormon estrogen.

Apabila usia meningkat makan paras hormon turut merosot. Hormon yang penting bagi lelaki ialah testosteron, DHEA dan juga hormon GH (growth hormone). Selain itu hormon tiroid (T3 dan T4) juga penting kerana ia membolehkan aktiviti metabolisme menjadi lancar. Tanpanya seseorang akan menjadi gemuk dan sukar kurus meskipun mengamalkan diet yang ketat.

Estrogen merupakan hormon yang banyak dihasilkan oleh lemak kita. Tidak kira lelaki atau wanita semuanya mempunyai hormon estrogen di dalam tubuh bagi aktiviti tubuh kita. Sedikit hormon estrogen adalah penting tetapi apabila sel lemak meningkat ia turut menghasilkan hormon yang tidak berkualiti (bad estrogen). Hormon jenis ini hanya akan bersifat mengumpul lemak sahaja. Ini bermakna lemak yang sedia ada akan memanggil lemak-lemak baru dan akhirnya kuantiti lemak menjadi banyak. Justeru hormon estrogen terdapat dengan banyak dalam tubuh kita. Kekurangan hormon lain membuatkan estrogen semakin banyak sehingga kita menjadi sukar untuk kurus semula.

Pengambilan anti-estrogen adalah penting bagi memastikan lemak dapat dilepaskan. Setelah anti estrogen diberi barulah seorang lelaki dapat memecahkan lemak dengan efektif. Setiap senaman yang dilakukan akan berkesan dan perut mula menjadi kempis. Lelaki juga akan merasakan tenaganya meningkat, stamina bagi aktiviti berat menjadi lebih baik. Begitu juga keperluan seks mereka akan lebih terpenuh disebabkan kestabilan dalam

emosi dan tenaga seksual yang bertambah. Apabila lemak berkurang maka pengeluaran estrogen juga akan berkurangan daripada lemak-lemak itu. Pengurangan dalam kuantiti estrogen memberi kesan yang baik kepada lelaki kerana ia membolehkan hormon lelaki iaitu testosteron berfungsi. Kehadiran hormon estrogen yang banyak merosakkan hormon testosteron.

Sebenarnya makanan berasaskan tumbuhan juga mengandungi hormon estrogen yang banyak yang boleh menambahkan saiz perut seseorang. Adalah tidak benar jika seseorang mahu cepat kurus maka dia harus makan sayuran sahaja. Diet yang berasakan sayuran sahaja belum menjamin seorang itu boleh cepat kurus. Seorang teman yang mengamalkan diet sayuran mengeluh tidak dapat mengecilkan saiz pinggang setelah sebulan berdiet memakan sayuran. Estrogen yang tinggi di dalam sayur-sayuran itu membuatkan saiz badannya tetap gempal. Setelah diberikan anti estrogen dan dikenal pasti hormon tambahan yang diperlukan barulah dia dapat merubah bentuk badannya sebagaimana yang diinginkan.

Tidak dinafikan senaman dan gaya hidup sihat perlu diamalkan kerana ia mampu menstimulasikan kelenjar hormon kita agar bekerja secara optimum. Apabila paras hormon tinggi maka darah kita menjadi muda semula. Dengan cara ini kesihatan dapat diperolehi dengan menyeluruh dan anda pasti kembali tampan dan kacak semula.

Utusan Online KESIHATAN
ARKIB : 21/11/2010

doktor menulis
DR. RUSHMINI MARIS ISMAIL
www.marissa-esthetic.com

Pelbagai manfaat PRP

1) Rejuvenasi kulit

PRP digunakan bagi rejuvenasi kulit muka dan badan. Sebulan selepas suntikan PRP kulit akan lebih segar dan tampak lebih anjal berbanding sebelumnya. Kaedah ini sesuai bagi mereka yang berusia 40 tahun ke atas kerana pada peringkat ini kulit mula mengalami kesan penuaan. Hormon yang berkurangan turut memburukkan keadaan menyebabkan seseorang tampak tua dan kaedah PRP mengembalikan semula keremajaan kulit seseorang.

PROSEDUR PRP juga digunakan untuk merawat luka akibat diabetes.

2) Mengurangkan parut

Bagi yang mempunyai parut terutamanya parut jerawat pada muka kaedah ini adalah baik sekali. Kebiasaannya doktor akan menggabungkan rawatan PRP dengan kaedah laser yang boleh membantu mendapatkan kesan maksimum. Pada mulanya wajah dibersihkan dan dipancarkan dengan laser. Selepas itu PRP dimasukkan ke bawah kulit. Keseluruhan prosedur akan mengambil masa 40 minit. Dalam tempoh tiga minggu barulah kita akan dapat merasa perubahan yang ketara.

3) Menghilangkan pigmentasi

Pigmentasi adalah cabaran terbesar bagi doktor dan pakar kecantikan. Pigmentasi terhasil disebabkan oleh gangguan pada sistem melanocyte kulit kita. Apabila melanocyte menjadi aktif ia mengeluarkan banyak pigmen yang dinamakan melanin. Melanin yang banyak dan berkelompok menyebabkan kulit tampak hitam dan kusam. PRP membantu menstabilkan aktiviti melanocyte. Ia membuatkan masalah pigmentasi menjadi terkawal.

4) Garis dan lekuk pada wajah

PRP juga boleh bertindak sebagai natural filler yang berupaya mengisi ruang pada garis dan lekuk di wajah kita. Untuk itu PRP akan diaktifkan dengan campuran kalsium sehingga berubah bentuk menjadi filler semulajadi. Filler bererti bahan atau matrik kulit yang mengisi wajah. Penuaan membuatkan garisan pada wajah menjadi ketara. Garis-garis ini akan membuatkan wajah tampak murung. Garisan di antara kening misalnya menjadikan kita tampak seolah-olah sedang memikirkan sesuatu.

4) Alopecia

Alopecia bermaksud kepala botak yang berkait rapat dengan factor usia dan juga hormon pada badan. Seseorang yang mengalami alopecia sukar sembuh disebabkan hormon dan faktor-faktor pertumbuhan yang kurang. Kehadiran PRP membuatkan rambut mula tumbuh kembali.

5) Ulser diabetes

Apabila seseorang mengidap kencing manis atau diabetes, dia akan mudah mendapat luka dan luka yang terjadi juga lambat sembuh. Ini kerana pada sel sel terdapat kurang faktor rangsangan sel endotelium yang mustahak bagi merangsang penyembuhan luka. Oleh kerana pesakit kencing manis mempunyai kadar gula yang tinggi di dalam tubuhnya maka kuman juga mudah menyerang. Apabila terkena jangkitan kuman maka luka makin menjadi teruk. Antibiotik sangat mustahak bagi membunuh kuman dan pembersihan setiap hari perlu dibuat. Laser boleh digunakan untuk membunuh kuman di dalam luka. Apabila kuman sudah mati luka tidak akan berbau lagi dan PRP boleh digunakan bagi merangsang penyembuhan.

Untuk maklumat lanjut mengenai rawatan PRP boleh hubungi Marissa Esthetic, No. 26, Jalan 4, Semenyih Sentral, 43500 Semenyih, Selangor. Tel: **03-87234808**, **013-2448484** atau layari *www.marissa-esthetic.com.*

Utusan Online KESIHATAN
ARKIB : 28/11/2010

Awas memilih kosmetik

PENGGUNAAN alat pencerah yang menggunakan bahan kimia berlebihan boleh merosakkan kulit.

NANI ingin mendapatkan kulit muka yang cerah. Sahabatnya Siti menggunakan sejenis produk pencerah dan mencadangkan kepada Nani agar turut mencuba. Menurut Siti selepas menggunakan produk itu selama tiga minggu hasil yang ketara akan terlihat.

Selepas mencuba selama beberapa minggu kulit Nani menjadi gatal gatal dan kemerahan. Dia alah dengan produk tersebut dan terpaksa berjumpa doktor bagi rawatan alahan.

Namun Nani tidak putus asa. Setelah kulit mukanya pulih semula dia mencuba pula produk yang lain. kali ini kulitnya cerah dan tidak ada sebarang masalah.

Oleh itu Nani terus menggunakan produk itu selama setahun. Selepas setahun Nani bertukar pula ke produk baru yang disyorkan oleh temannya. Nani terpengaruh lantaran melihat kulit temannya yang halus dan licin. Namun selepas dua bulan Nani mendapati kulitnya kusam. Dia juga melihat kesan pigmentasi mula terjadi dan membuatkan hatinya risau.

Nani berjumpa saya kerana dia telah membaca berkenaan produk kecantikan yang beracun bakal mencetus masalah kanser dan pigmentasi kulit jika di gunakan terlalu lama. Dia meminta saya memberi nasihat berkenaan pemilihan produk kecantikan yang sesuai pada kulit. Beliau juga ingin tahu apakah yang dilakukan oleh produk tersebut kepada kulit kita.

Saya mendapati ramai daripada kita mengalami pigmentasi akibat penggunaan bahan kosmetik yang tidak terkawal. Untuk membaik pulih kes seperti ini adalah rumit. Ini kerana ia memerlukan rawatan bersiri termasuklah suntikan vitamin dan transeminic ke dalam kulit bagi mengurangkan angiogenesis pada sel sel melanocyte itu.

Bahan-bahan pencerah boleh didapati daripada alam semulajadi dan juga menerusi proses sintetik.

Berikut dihuraikan serba sedikit mengenai bahan pencerah dalam kosmetik.

Arbutin

Sejenis hidroquinone yang sudah mengalami proses glycosylated. Ini bermakna struktur kimianya adalah sama seperti hydroquinone namun mempunyai molekul glukosa yang melekat padanya. Arbutin terdapat secara semulajadi di dalam buah-buahan seperti

kranberi, pear, bluberi dan buah-buahan jenis beri yang lain. Arbutin menghalang tindakan tyrosinase (sejenis enzim yang menggalakkan pembentukan melanin iaitu pigmen pada kulit). Apabila arbutin disapukan kepada kulit ia meresap jauh ke dalam dan menentang pembentukan melanin. Hasilnya kulit menjadi cerah perlahan-lahan.

Asid kojik

Bahan semulajadi yang terhasil daripada sejenis kulat. Ia sering digunakan dalam proses membuat tapai di Jepun. Ia terbentuk dari aspergillus oryzae iaitu spesies kulat yang sering digunakan dalam proses pembuatan sake di negara Matahari Terbit. Pada awalnya kojik digunakan sebagai pengawet bagi bahan makanan dan kosmetik. Penggunaan kojik menyebabkan warna makanan dan kosmetik kekal cantik dan tidak kusam. Kajian saintifik menunjukkan kojik sesuai untuk kulit manusia dan pigmentasi seperti melasma dan bintik-bintik hitam. Oleh kerana sifatnya yang berasid, anda mungkin berasa gatal sedikit di peringkat awal penggunaannya. Ia bertindak menghalang pembentukan melanin melalui proses oksidasi.

Hidroquinon

Hidroquinne merupakan agen penting dalam menangani pigmentasi. Ia mampu menyerang sel-sel melanocyte dan merosakkan DNA dan RNA pada sel tersebut. Ini menjadikan sel-sel itu rosak dan tidak mampu menghasilkan pigmen. Namun begitu sifat hydroquinione yang toksik tidak terhad pada sel melanocyte sahaja. Sekiranya digunakan dalam kuantiti berlebihan ia turut merosakkan sel-sel lain juga. Oleh itu penggunaannya haruslah terhad kepada empat bulan dan mengikut nasihat doktor sahaja. Selepas empat bulan anda harus merehatkan kulit beberapa bulan sebelum menggunakannya semula. Penggunaan hydroquinone membuatkan kulit kita menjadi berubah dari segi sifat semulajadinya. Sel-sel seolah olah menjadi mutant dan berubah dari segi komposisi semulajadinya. Ini mewujudkan keadaan bergantung kepada hydroquinone. Tanpa hydroquinone kulit gelap semula.

Asid azelaic

Bahan semulajadi di dalam pyhtosporum ovale yang merupakan sejenis yis atau kulat. Fungsi asid azelaic adalah bagi membunuh melanocytes melalui sifatnya yang menghalang thioredoxin reductase sejenis enzim dalam mitokondria sel melanocytes.

Azelaic asid turut berguna dalam rawatan jerawat, lentigines, rosacea dan pigmentasi yang disebabkan keradangan.

Retinoids

Retinoids seperti trenitoin dan adapalene adalah derivatif kepada vitamin A. Ia turut menghalang aktiviti tyrosinase menyebabkan pigmentasi tidak terjadi.

Niacinamide

Vitamin B3 yang aktif dan menghalang proses warna terjadi pada sel kulit.

Protein soya

Mengandungi enzyme serine protease yang menghalang pembentukan melanin. Namun kesannya agak lambat. Dengan menyapu sebanyak dua kali sehari ke muka kesan pencerahan dapat dilihat selepas 12 minggu.

Pengelupasan dengan asid buah buahan atau asid lembut

Fungsinya ialah meningkatkan proses pembentukan epidermis baru dan membuang melanin yang lama. Jenis asid yang sering digunakan adalah alfa hydroxyl asid, glycolic asid, trichloroacetik asid.

Aleosin

Sejenis molekul glycoprotein yang terdapat di dalam tumbuhan aloevera. Ia menghalang tyrosinase tanpa menunjukkan sebarang sifat toksik seperti hydroquinone.

Asid tranexamic

Menghalang cahaya UV daripada merosakkan kulit. Ia juga menghalang daripada pembentukan melanosit.

Utusan Online KESIHATAN
ARKIB : 05/12/2010

Hormon untuk cantik dan sihat

Sejak akhir akhir ini saya rasa tak sedap badan. Dada asyik berdebar-debar dan mudah benar naik angin. Kadang-kadang perkara yang berlaku bukanlah besar sangat namun saya sangat cepat terasa. Kalau anak-anak tinggi suara sikit mulalah saya rasa kecil hati. Dengan cucu pun begitu. Padahal mereka budak budak lagi, bukan tahu apa apa namun saya mudah benar tersinggung.

"Mungkin sejak saya pencen saya jadi begitu. Masa bekerja dulu sentiasa sibuk, bila pencen duduk rumah banyak masa senggang, mungkin itu yang mempengaruhi emosi saya," keluh Puan Zai. Wanita berusia akhir 50-an itu masih aktif dan bergaya.

"Puan Zai rasa tak sedap badan?" Saya bertanya. "Memang doktor, saya rasa panas dan berpeluh sampai melekit. Tapi bahang panas datang tak tentu masa. Kejap datang dan dalam beberapa jam ia hilang. Tak tentu rasa di buatnya. Kaki pula berasa lenguh dan tulang macam sengal-sengal," jelas Puan Zai. Saya seterusnya bertanya beliau tentang aktiviti sehariannya. Menurut Puan Zai, pergerakannya menjadi lambat. Beliau memikirkan masalah tersebut hanya disebabkan usia yang semakin meningkat.

"Ada sebab lain ke doktor? Lagi satu saya cepat rasa sepi. Kadang kala saya menitis air mata apabila hati terasa duka dan terluka. Bila saya fikirkan tiada sebab-sebab yang sepatutnya namun hati saya mudah tersentuh. Hati rasa sepi dan sunyi. Semasa bekerja dulu saya seorang yang periang. Adakah ini faktor psikologi dan harus dilalui oleh semua wanita dalam peringkat umur sebegini?" tanya beliau lagi.

Puan Zai juga menyatakan kebimbangan mengenai masalah sukar tidur dan berat badan yang semakin meningkat. Katanya, beliau sering bersenam dan menjaga pemakanan namun lemak yang berkumpul semakin banyak serta sukar menurunkan berat badan.

"Saya takut menjadi gemuk dan obes. Setiap kali memandang cermin, saya seolah-olah kehilangan diri sendiri. Perubahan menjadi ketara pada wajah. Saya tampak hodoh dan wajah menjadi lebar. Satu waktu dahulu saya gemar bergaya dan berhias namun kini dunia saya sudah hilang.

"Apakah ini satu takdir saya menjadi tua, gemuk dan tidak menarik lagi?" keluh Puan Zai.

Bagi saya apa yang di suarakan oleh Puan Zai adalah sesuatu yang jujur dan ikhlas dari hatinya.

Semua orang takut untuk menjadi tua. Bila usia meningkat banyak perkara yang mula bermain di minda kita. Apabila memandang cermin dan terlihat garis garis halus pada wajah kebanyakan wanita akan mula diburu kebimbangan. Lalu pelbagai cara dilakukan bagi mengurangkan kesan penuaan tersebut.Ramai yang berkunjung ke pusat kecantikan bagi

menghilangkan pigmentasi, kedutan dan mengembalikan ketegangan wajah. Namun sebab sebenar yang mencetus masalah ini ialah kekurangan hormon di dalam badan. Ramai wanita menganggap simptom menopaus sebagai faktor psikologi semata-mata. Ternyata ia tidak benar. Sebaliknya ia merupakan faktor fisiologi yang melanda tubuh kita. Gangguan emosi dan perubahan fizikal boleh dirawat dengan ujian paras hormon

dan menambahkan semula hormon yang tiada. Menopaus bagaikan nyanyian sepi dalam hati wanita. Apabila era menopaus muncul dalam diri seseorang perasaan akan mudah terganggu dan hati menjadi mudah terasa. Kenapakah ini berlaku?

Kitaran tubuh amat dipengaruhi oleh hormon yang merangsang minda, jiwa dan tenaga kita. Apabila seorang wanita didatangi haid buat pertama kalinya kitaran hormon dalam tubuhnya mula berfungsi dan berkembang. Pada waktu ini seorang gadis akan berkembang menjadi wanita yang sempurna. Tenaga serta kecantikannya meningkat apabila di puncak perkembangannya. Apabila paras hormon merosot seorang wanita akan mula kehilangan kecantikan dan tenaganya. Inilah yang dikatakan era pra menopaus dan post menopaus.Pada usia 25 tahun hormon di dalam tubuh kita mula berkurangan dan akan terus berkurangan sehinggalah usia seseorang itu mencapai 35 tahun. Selepas usia tersebut kadar pengurangan hormon akan menjadi lebih ketara lagi. Kemerosotan hormon dalam tubuh menyebabkan kita mengalami pelbagai tekanan dari segi emosi dan juga fizikal. Hormon sering dipandang remeh oleh kebanyakan orang. Apabila haid tidak menentu hormon dipersalahkan. Ini menyebabkan berlaku salah faham dan tanggapan negatif mengenai hormon dan tugasnya di dalam tubuh kita.

Di sini saya ingin menjelaskan bahawa gangguan yang dimaksudkan bermakna tidak cukup hormon di dalam badan dan bukan kerana hormon merbahayakan tubuh badan kita. Sebenarnya hormon merupakan entiti yang sangat penting dan memainkan peranan mustahak bagi kehidupan kita. Tanpa hormon segala proses metabolik akan terganggu.

Hormon tyroxine misalnya meningkatkan metabolisme tubuh. Seseorang yang kurang thyroxine akan mengalami masalah berat badan meskipun makan sedikit. Individu yang kurang hormon ini juga mempunyai kulit kasar, rambut gugur serta kekurangan tenaga menyebabkan selalu keletihan.Hormon insulin pula terlibat dalam metabolisme gula dan juga membolehkan gula digunakan di dalam sel sebagai tenaga. Tanpa insulin sel tidak dapat menggunakan tenaga. Ini menyebabkan seseorang yang kurang insulin kelihatan lesu dan tidak bermaya. Insulin merupakan sejenis hormon dan masalah kencing manis sebenar nya merupakan gangguan hormon di dalam tubuh kita.

Melatonin merupakan hormon yang penting bagi membolehkan kita tidur lena. Gangguan hormon melatonin membuatkan seseorang tidak lena tidur dan mendapat insomnia. Hormon ini penting bagi mengelakkan penyakit nyanyuk atau pelupa.

Estrogen dan Progesteron pula merupakan hormon seks yang mustahak bagi kesejahteraan wanita.

Saya menasihatkan wanita 40 tahun ke atas memandang serius tahap hormon di dalam tubuh yang semakin berkurangan. Hormon bukan saja berkait rapat dengan kitaran haid dan menopaus wanita. Ia amat penting kerana ia mempengaruhi pelbagai aspek kehidupan dan kecantikan kita.Penggunaan hormon dengan nasihat doktor yang berpengalaman dalam bidang ini akan merubah hidup anda. Bukan sahaja kesihatan menjadi lebih baik, anda juga kelihatan lebih cantik dan muda semula. Pengetahuan sains perubatan yang tinggi membolehkan kita menikmati hidup lebih berkualiti di usia tua dengan terapi peningkatan hormon di dalam badan. Justeru persepsi kita terhadap hormon harus berubah ke arah yang lebih positif.

Hormon harus diberi perhatian yang sewajarnya dan perkongsian ilmu sebegini adalah mustahak bagi kita sama-sama melahirkan masyarakat Malaysia yang sihat dan sejahtera.

Utusan Online KESIHATAN
ARKIB : 12/12/2010

Hormon cantikkan kulit

Yasmin mudah terkena jerawat dan noda-noda putih. Jerawat sering sahaja tumbuh pada pipi atau dahinya. Bahagian lain pada muka jarang dihinggapi jerawat. Bila Yasmin menyapu ubat, jerawat itu hilang dan meninggalkan kesan parut yang berwarna kehitaman. Ada kalanya jerawat yang tumbuh kelihatan seperti ruam kecil pada dahi. Jerawat juga tumbuh pada bahagian belakang badan. Kehadiran jerawat tidak pernah putus. Meskipun sembuh apabila dirawat namun ia akan tumbuh semula. Yasmin yang inginkan kulit licin tanpa cela mencuba pelbagai cara bagi menutupi kekurangan itu. Setiap bulan Yasmin akan ke salon bagi rawatan muka. Selepas rawatan kulit tampak cantik dan berseri namun selepas beberapa hari kulit menjadi kusam semula. Bintik putih dan hitam terlalu banyak sehingga menimbulkan rasa kurang selesa. Apabila bermekap, amat sukar sekali bagi meratakan bedak. Ini adalah kerana bintik hitam dan putih yang banyak menyukarkan bedak asas disapu rata. Lagi pun apabila dia memakai bedak asas jerawat tumbuh semakin banyak. Bintik-bintik putih juga semakin bertambah sehinggakan Yasmin terpaksa berhenti menggunakan bedak asas.

Yasmin melihat sahabat baiknya Julia berkulit mulus dan bersih meskipun setiap hari Julia menggunakan bedak asas dan bersolek tebal. Kulit Julia seolah-olah kebal dan tidak bermasalah meskipun kerap bertukar produk kosmetik dan menggunakan pelbagai jenis bedak dan krim. Yasmin ingin tahu mengapa beliau sukar mendapat kulit yang licin dan cantik meskipun mencuba pelbagai cara.Saya memberitahu Yasmin terdapat perbezaan antara kulit Yasmin dan kulit Julia kerana kulit Julia mempunyai jumlah hormon yang cukup. Yasmin hairan kerana dia tidak tahu bahawa hormon turut mempengaruhi kulit.

Bagi ramai orang kefahaman mengenai hormon sangat terhad. Mereka melihat kepentingan hormon dalam suatu perspektif yang sempit. Sebenarnya kepentingan hormon untuk meningkatkan kecantikan kulit juga sangat penting. Ada hormon yang bertindak secara langsung ke atas kulit kita. Tanpanya kulit ditumbuhi ruam dan berjerawat.Masalah kekurangan hormon bukan sahaja berlaku kepada mereka yang berusia, malahan di kalangan para remaja juga tidak dapat mengelakkan daripada masalah ini. Saya dapati masalah kekurangan hormon begitu ketara di kalangan para remaja sama seperti peringkat usia yang lain. Justeru mereka sukar mendapatkan kulit yang baik. Hormon yang kurang membuatkan kulit mereka dilanda pelbagai masalah.

Jenis hormon yang mempengaruhi kulit.

Hormon adrenal sangat mustahak bagi kecantikan kulit seseorang. Hormon ini dikeluarkan oleh kelenjar adrenal kita yang terletak pada buah pinggang. Kelenjar adrenal adalah kelenjar kecil yang terdiri daripada dua bahagian iaitu kortex dan medulla. Kedua-dua bahagian menghasilkan hormon yang berbeza. Kortisol iaitu hormon dari adrenal merupakan elemen penting dalam kecantikan. Ia juga mustahak bagi pembentukan badan yang cantik dan seimbang. Seseorang yang kurang hormon kortisol akan mempunyai

masalah jerawat, pigmentasi, resdung, gatal-gatal dan juga noda putih yang sukar dirawat meskipun dengan pelbagai kaedah rawatan muka.

Rawatan yang hanya memfokuskan pada kulit sahaja tanpa mengambil kira hormon dalam tubuh kita tidak mungkin memberikan hasil yang kekal pada jangkamasa panjang. Ini kerana sekiranya kelenjar hormon yang tidak dirawat sudah menghasilkan hormon pada tahap rendah, masalah yang dihadapi akan berulang. Jadi demi mendapatkan hasil yang terbaik kita perlu meningkatkan paras kortisol juga.

Saya dapati rawatan laser dan peningkatan kualiti kulit perlulah disekalikan dengan rawatan peningkatan hormon dalam tubuh.

Bintik-bintik putih adalah radang pada kulit. Ia terjadi apabila kelenjar sebum menghasilkan terlalu banyak sebum. Kekurangan hormon kortisol menyebabkan kulit menjadi terlalu sensitif. Proses keradangan membuatkan kulit rasa gatal dan tidak selesa. Bintik-bintik putih pada hidung dan dahi membuatkan pori-pori kulit kita terbuka dan kulit tampak kasar. Bila dipicit bintik-bintik keluar sebagaimana nanah, berbau dan membuatkan pengidapnya tidak selesa.

Bagi memperolehi kulit mulus, kita juga harus menitikberatkan faktor mencukupkan hormon dalam badan. Setelah hormon ditingkatkan, bintik-bintik putih tidak lagi terjadi dan keradangan pula mula hilang. Kulit juga tidak berbau busuk lagi. Masalah kekurangan kortisol boleh berlaku kepada seseorang yang gemuk atau kurus. Jelas di sini faktor berat badan atau saiz badan tidak memainkan peranan dalam menentukan kualiti kulit seseorang. Seseorang yang terlalu kurus apabila kortisol ditambah akan berubah menjadi lebih berisi dan mendapat bentuk badan yang lebih menarik. Seseorang yang terlalu gemuk pula apabila kortisol ditambah akan mula mendapat penurunan berat badan yang seimbang dan berubah menjadi lebih cantik. Jelaslah bagi kita bahawa kepentingan hormon kortisol tidak boleh dipertikaikan lagi.

Tanda tanda kekurangan kortisol.

1. Mudah alah dan mendapat gatal-gatal kulit apabila makan makanan tertentu atau menggunakan produk tertentu (mudah mendapat alahan)

2. Jerawat dan radang kulit

3. Bintik-bintik putih yang banyak

4. Tampak lebih tua daripada usia sebenar

5. Kulit tampak gelap

6. Terlalu gelap pada ketiak dan celah-celah lipatan badan seperti leher dan bawah buah dada

7. Gelap di belakang lulut

8. Parut-parut lama berwarna kehitaman

9. Terlalu gemuk dan sukar untuk kurus meskipun berdiet

10. Terlalu kurus dan sukar meningkatkan berat badan meskipun makan banyak.

Di dalam tubuh kita terdapat pelbagai hormon yang saling berinteraksi. Apabila kortisol kurang maka hormon lain akan turut merosot. Hormon thyroxine misalnya amat sensitif dengan kehadiran hormon adrenal. Apabila hormon adrenal rendah ia turut menjadi rendah juga. Ini membuatkan seseorang menjadi gemuk dan sukar menurunkan berat badan. Proses metabolisme menjadi rendah dan seseorang akan mudah letih.

Setelah menjalani terapi penambahan hormone Yasmin mula berubah. Bintik-bintik putih yang mengganggu telah tiada dan Yasmin bebas menggunakan mekap tebal serta bedak asas tanpa sebarang masalah.

Utusan Online KESIHATAN
ARKIB : 19/12/2010

Pulih hormon untuk kurus

NORIAH dan Razana merupakan dua sahabat karib bersaiz XXL. Kedua-duanya mempunyai berat badan mencecah 100 kilogram. Meski pun begitu mereka sangat ceria dan disukai ramai. Kedua-dua sahabat mempunyai hobi dan kegemaran yang sama. Oleh itu mereka serasi. Sebagaimana pengidap obesiti yang lain wajah mereka bulat dan montel kelihatan serupa seperti adik beradik.

Pengidap obesiti tampak serupa kerana mereka mengalami masalah pengecilan tulang pada rahang dan soket mata. Oleh itu mata tampak kecil dan muka tampak berisi. Apabila mereka kurus bentuk tulang muka kembali normal dan mereka akan kelihatan jauh lebih jelita.

Noriah dan Razana sepakat untuk menguruskan badan. Mereka menjalani program berdiet dan bersenam. Hasilnya mereka berjaya menurunkan berat badan sebanyak enam kilogram dalam tempoh tiga bulan. Selepas itu berat badan mereka tidak berganjak meskipun mereka mengamalkan diet yang ketat dan bersenam di waktu petang. Oleh kerana kecewa dengan perubahan yang sedikit mereka mengunjungi pusat pelangsingan dan membayar kos sebanyak RM5,000 setiap seorang. Setelah beberapa sesi Razana menunjukkan penurunan yang sangat baik namun Noriah pula sebaliknya. Noriah kecewa kerana tidak mendapat hasil sebagaimana Rozana.

Setelah selesai tempoh rawatan Rozana berubah menjadi seorang gadis ayu yang berbadan cantik. Berat badannya turun kepada 69 kg. Wajahnya juga tampak lebih manis dan jelita disebabkan perubahan pada struktur wajah manakala Noriah gagal melaksanakan impiannya. Noriah berasa tertekan dan kecewa dengan keadaan itu. Rakan-rakan mereka memuji Razana yang semakin hari semakin langsing dan cantik. Noriah akhirnya menyalahkan dirinya sendiri. Dia menganggap tubuhnya gemuk kerana tidak mengikuti diet yang ketat sebagaimana Razana. Dia juga merasakan dirinya ditakdirkan menjadi gemuk dan tidak cantik. Beliau tertanya-tanya di dalam hati di manakah silapnya sehingga menjadi punca kegagalan. Bolehkah Noriah juga menjadi cantik dan langsing seperti Razana?

Sebenarnya Noriah dan Razana mengikuti program yang serupa. Pemakanan mereka juga hampir serupa. Faktor yang menyebabkan Razana berjaya ialah Razana mempunyai enzim dan hormon pembakar lemak yang tinggi dalam tubuhnya. Bagi Noriah pula, jentera pembakar lemaknya rosak dan belum pulih sepenuhnya sebab itu beliau gagal menurunkan berat badan. Razana sebenarnya bernasib baik kerana dapat memulihkan jentera penting iaitu kelenjar hormon tiroid yang menjadi penentu kejayaannya. Kejayaan Razana tidak ada kena mengena dengan program atau jenis senaman kerana kedua-dua sahabat ini mengamalkan amalan yang serupa untuk kurus.

Hormon yang penting bagi membakar lemak adalah hormon tiroid. Kelenjar tiroid berada di leher. Ia merupakan sebuah kelenjar kecil berbentuk rama-rama. Tanpa kelenjar ini manusia

tidak dapat menjalani kehidupan dengan sihat. Hormon tiroid begitu penting bagi fungsi tubuh badan kita. Sesetengah makanan boleh merosakkan hormon tiroid antaranya pewarna makanan, ubat-ubatan, pengawet makanan dan makanan yang diproses. Sinar X juga merosakkan hormon kita.

Kerosakan hormon tiroid boleh dibaiki namun kadar pembaik pulihnya berbeza daripada seseorang dengan seseorang yang lain. Bagi mereka yang bernasib baik, apabila membuat perubahan dalam jadual pemakanan, mengamalkan senaman dan menjalani terapi berlaku baik pulih pada hormon tiroid mereka.

Mereka akan mendapat kesihatan yang lebih baik. Tubuh mereka akan mula membakar lemak dan berjaya menjadi kurus serta cantik. Mereka juga akan berjaya mengekalkan berat badan yang ideal kerana hormon tiroid yang tinggi menghalang lemak daripada berkumpul.

Kekurangan hormon tiroid menyebabkan cecair berupa lendir berkumpul di bawah kulit menjadikan kulit kelihatan merening dan tidak cerah.

Tubuh juga berbau kerana kesan inflamasi atau radang pada kulit. Kulit mereka biasanya tampak kusam dan seri wajah hilang.

Dalam senario Noriah beliau tidak dapat menurunkan berat badan disebabkan hormon tiroidnya yang rendah. Hormon yang rosak tidak dapat sembuh membuatkan beliau tidak dapat menjadi kurus. Untuk membaiki keadaan itu beliau memerlukan rawatan yang spesifik. Saiz kelenjar hormon berbeza-beza dalam tubuh kita. Jika kita tengok saiz hidung, mulut, tangan dan bibir manusia semuanya berbeza. Begitu jugalah dengan kelenjar di dalam badan. Saiz dan bentuknya berbeza dan itulah yang menjadi penentu terhadap kadar keaktifannya.

Bagi saya mereka yang obes dan berjaya menurunkan berat badan dengan sedikit usaha berdiet dan bersenam merupakan golongan yang bernasib baik kerana mereka memiliki kelenjar hormon yang dapat dipulihkan dengan cepat. Bagaimana pula dengan kebanyakan yang tidak berjaya. Dalam pertandingan *The Biggest Looser* kita menyaksikan peserta disajikan makanan yang sama dan senaman yang sama namun kadar penurunan tetap tidak sama.

Pemeriksaan tahap hormon di dalam badan adalah penting bagi mereka yang sukar menurunkan berat badan. Pemeriksaan darah amat penting bagi melihat jumlah hormon. Hormon tiroid perlu berada pada tahap yang tertinggi (7 -8) bagi membolehkan lemak dibakar dengan berkesan. Di Marissa Estetik saya memberikan rawatan enzim yang akan mempercepatkan lagi proses metabolik berlangsung. Peningkatan kadar metabolik memberikan hasil yang menakjubkan pada tubuh badan kita. Seseorang akan mengalami penurunan berat badan, tenaga yang lebih baik dan mereka juga kembali tenang dan gembira.

Saya bertemu Noriah yang sudah pun menurunkan sepuluh kilogram setelah sebulan menjalani rawatan di klinik saya. Kini Noriah faham bahawa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan metabolik yang disebabkan oleh kekurangan hormon dan enzim di dalam badan. Dia juga lebih cantik dan tampak berbeza sekali kerana pulih daripada masalah obesiti.

Utusan Online KESIHATAN
ARKIB : 26/12/2010

doktor menulis
DR. RUSHMINI MARIS ISMAIL
www.marissa-esthetic.com

Langsing apabila metabolik lancar

Saya bertemu Nina tiga bulan lalu. Pada masa itu berat badan beliau adalah 82 kilogram. Sebagaimana orang orang gemuk yang lain, Nina berwajah sembap dan berpipi montok. Bila tersenyum matanya seolah-olah tertutup oleh pipi yang terlalu montok itu. Nina juga mempunyai garis hitam di bawah mata. Kulit Nina juga meskipun tiada jerawat dipenuhi pigmentasi yang tebal di sana sini. Ketiaknya kehitaman. Kulit di lipatan siku dan paha juga kehitaman. Nina mengadu lehernya turut menjadi hitam. Kulit pada perut dan badan juga menjadi semakin gelap. Bentuk tubuh Nina besar dari atas ke bawah. Lengannya melendut dan berlemak.

Nina sentiasa memakai jubah yang besar. Dia juga terpaksa berhati-hati memilih tudung demi menutup bentuk wajahnya yang terlalu bulat itu.

Menurut Nina masalah berat badan yang dihadapi bermula selepas habis sekolah rendah. Semasa di universiti berat meningkat dengan banyak sekali. Meskipun Nina tidak makan banyak namun berat badannya tidak pernah menurun. Bila berdiet berat badan menurun sedikit namun kemudiannya naik dengan banyak sekali. Hal itu membuatkan Nina serik dan putus asa untuk mengamalkan sebarang diet. Nina sering berasa lemah dan kerap demam. Oleh itu dia jarang mahu keluar ke mana-mana. Sekiranya dia membuat aktiviti yang berlebihan dia akan menjadi lemah seakan-akan demam. Nina juga takut mahu tidur lewat kerana dia akan demam keesokan harinya. Apabila demam dia tidak mampu pergi kerja. Justeru Nina dianggap sebagai seorang yang lemah, tidak aktif dan pemalas oleh kawan-kawannya.

Rokiah pula seorang suri rumah. Selepas kelahiran cahaya mata pertama beratnya naik mendadak dan tidak mampu turun lagi. Wajahnya bulat dan lemak menggeleber di bawah dagu. Bahagian belakang tubuhnya juga berlemak dan lengannya menjadi terlalu besar. Coli menjadi ketat dan tubuh mula melebar. Kesemua baju baju lama tidak dapat dipakai lagi. Yang merisaukan Rokiah tubuhnya semakin membesar tahun demi tahun. Saiz bajunya terpaksa diubah saban tahun. Sejak akhir-akhir ini beliau merasa terlalu letih. Jirannya Siti mengajak Rokiah berjoging bagi menguruskan badan namun Rokiah merasa terlalu letih untuk mengikutinya. Setiap langkah terasa berat dan sukar sehingga akhirnya Rokiah membuat keputusan untuk berhenti bersenam. Anehnya apabila berehat dia tidak berasa hilang keletihan itu. Akibat nya Rokiah gemar berbaring selepas membuat kerja-kerja rumah. Segala kerja yang memerlukan tenaga sukar dilakukan oleh Rokiah. Beliau terasa mudah bosan dan tertekan. Suaminya berasa hairan melihat isteri yang sering ceria menjadi murung. Dia cuba membawa Rokiah berjalan-jalan namun isterinya masih lagi tidak berubah. Apabila bertemu saya Rokiah memberitahu dia berasa sukar mengendalikan suasana di sekelilingnya. Satu perkara yang diminatinya hanyalah mengadap facebook dan mendengar radio. Dia bencikan suasanan yang menyebabkan dia perlu berinteraksi dengan orang lain. Dia lebih senang berdiam diri dan menjadi pemerhati sahaja.

Dalam rawatan obesiti, simptom-simptom sebegini adalah fenomena yang melanda golongan yang mempunyai kadar metabolik rendah.

Mereka yang bermetabolik rendah bukan sahaja gemuk malah berubah wajah menjadi tidak cantik disebabkan oleh kehadiran air yang banyak di bawah kulit. Air merupakan sejenis bahan berlendir dan berlemak juga. Ia hadir di bawah kulit membuatkan kulit tampak sembap dan tidak bercahaya. Wajah tampak kasar dan lebar membuatkan mereka hilang kecantikan yang dimiliki. Oleh kerana simpanan air yang banyak mereka kurang minum air. Mereka juga tidak selesa dalam cuaca panas dan tidak tahan cuaca terlalu sejuk. Tubuh mereka sukar mengadaptasi perubahan cuaca. Cuaca sejuk atau panas membuat hati berasa gelisah dan tertekan.

Wajah seseorang yang obes hampir sama bentuknya. Ini disebabkan faktor hormon yang mengumpulkan lelemak pada pipi dan leher. Hal ini membuatkan mereka kehilangan bentuk wajah asal dan kelihatan hampir serupa kesemuanya. Apabila kurus semula barulah mereka mendapat kembali kecantikan wajah yang hilang akibat lemak itu.

Rawatan meningkatkan metabolisme memerlukan komitmen yang tinggi. Di Marisaa Estetik kunci utama kejayaan dalam menurunkan berat badan pelanggan adalah kefahaman yang jelas mengenai proses metabolik. Apabila pelanggan mendapat kefahaman yang jelas dia akan berusaha mengubah corak kehidupan sebagaimana yang disarankan oleh kami. Langkah pertama adalah mengubah persepsi dan kefahaman terhadap pemakanan. Apabila pelanggan faham maka mereka tidak membenci makanan sebaliknya hati mereka menjadi tenang kerana masalah sebenar bukanlah disebabkan pemakanan. Masalah sebenar adalah mereka tidak mempunyai hormon dan enzim yang mencukupi bagi menukarkan makanan kepada tenaga. Kerana itulah mereka merasa keletihan dan tubuh menjadi lemah. Apabila seseorang makan, makanan itu akan ditukarkan kepada tenaga pada empat bahagian tubuh kita iaitu otot, otak, hati dan sel lemak. Apabila makanan tiba pada sel otot ia bertukar kepada tenaga yang membolehkan pergerakan dan aktiviti fizikal tubuh kita. Apabila tiba ke otak pula ia bertukar kepada tenaga menghasilkan neurotransmitter bagi otak kita. Begitu juga apabila ia tiba pada hati. Pelbagai proses penghasilan protein berlaku pada hati. Hati dianggap sebagai kilang menghasilkan protein yang diperlukan oleh tubuh kita. Makanan juga akan tiba ke lemak tubuh dan bergabung membentuk simpanan lemak yang digunakan kembali semasa tubuh kita memerlukannya. Masalah obesiti terjadi kerana proses penggunaan tenaga terganggu. Sebaliknya semua makanan yang dimakan hanya menjadi lemak dalam tubuh sahaja.

Dengan terapi enzim dan hormon proses metabolik akan berjalan lancar semula. Dengan itu golongan yang bermasalah akan dapat menurunkan berat badan dengan mudah.