

Sihat

TURUN 40 KG



LEGAL: Cucu-cucu Cik Noraini Ramli (*kiri*), 57 tahun, dari kiri, Nor Aisyah Hanafia, sembilan tahun; Nurul Hidayah Nasir, enam tahun; dan Izzatur Haris Hanafia, sembilan tahun, memegang jublah lama yang pernah dipakai Cik Noraini semasa berat badannya mencecah 147 kilogram. Berat badann Cik Noraini kini telah merosot sebanyak 40 kilogram dan beliau kini boleh memakai semula baju kebaya lamanya.

Orang gemuk jalani pembedahan bariatrik yang sekali gus merawat kencing manis, tekanan darah tinggi dan beberapa masalah kesihatan kronik pesakit

SEMASA berat badannya mencecah 147 kilogram, Cik Noraini Ramli sungguh risau, selain bosan kerana banyak bajunya tidak muat lagi untuk dipakai.

Kerisauannya dirumitkan lagi deengan pelbagai penyakit kronik yang dihadapi Cik Noraini, 57 tahun, se-orang nenek kepada 14 cucu.

Ibu kepada empat orang anak lelaki ini menghidap kencing manis, tekanan darah tinggi dan semput serius hingga kekadang beliau batuk darah dan perlu dimasukkan ke wad hospital.

Selain itu, Cik Noraini juga mengalami masalah kemurungan dan perlu memakan ubat setiap hari untuk menenangkan fikirannya.

Bagaimanapun, pada akhir tahun lalu, atas nasihat doktor-doktornya di Hospital Besar Singapura (SGH) dan juga setelah memikirkannya dengan mendalam, Cik Noraini membuat keputusan untuk menjalani pembedahan bariatrik iaitu satu pembedahan untuk menurunkan berat badan.

Sejak itu, beliau menunjukkan kemajuan yang begi-

tu baik. Berat badannya telah merosot sebanyak 40 kilogram sejak menjalani pembedahan tersebut pada Disember tahun lalu.

Dan yang lebih menggembirakan, penyakit kencing manisnya juga telah dapat dikawal dengan lebih baik. Cik Noraini tidak lagi perlu menyuntik ubat insulin ke tubuhnya, sebaliknya memakan ubat sahaja.

Beliau pun berasa lebih selesa kerana sejauh ini belum lagi dimasukkan ke hospital kerana diserang semput berat.

“Saya pun gembira kerana dapat pakai baju-baju lama saya seperti baju kebaya yang saya dah tak pakai sejak 13 tahun lalu sebab tak muat,” kata Cik Noraini, semasa ditemui di flat tiga biliknya di Teban Gardens Road baru-baru ini.

Ramai yang mungkin hairan bagaimanakah berat badannya boleh meningkat dengan begitu banyak sekali daripada tahun ke tahun?

Menjawab soalan tersebut, Cik Noraini berkata:

“Ia bermula pada 2002 apabila saya terkena strok kecil yang membuat badan saya tak boleh bergerak dari hujung kaki sampai pinggang.

“Sejak itu berat badan saya terus naik. Saya pun tak tahu kenapa. Dan kalau tidur malam, mulut saya macam keluar buih dan kulit kaki saya ni bengkak. Kalau cuck ia masuk ke dalam.”

Beliau pernah mengikuti program menguruskan badan dan memakan pil untuk menurunkan berat badan atas saranan doktor, tetapi berat badannya tetap meningkat.

Kini, setelah berat badannya merosot dengan banyaknya, Cik Noraini bersemangat semula untuk turun ke bawah bloknya dan berbual-bual dengan teman-temannya.

“Saya pun dah tak perlu beli kain sampai lima ela (4.6 meter) untuk buat sehelai jubah,” terang Cik Noraini.

Berikutan pembedahan bariatrik yang dijalannya di SGH, Cik Noraini tidak lagi terdorong untuk makan berlebihan. Malah, beliau tidak lagi menggemari nasi atau mi dan daging ayam atau lembu, sebaliknya lebih suka makan ikan.

“Sekarang saya makan dua tiga suap nasi saja dah rasa kenyang dan tak mahu lagi. Saya juga minum hanyak air jarang dan sekali-sekali air kopi.

“Macam tadi, saya kepingin makan capati. Saya makan sikit saja, dua kali cubit, cecah dengan kari sayur brokoli dan kentang, dah kenyang. Sese kali untuk tambah selera makan, saya masuk lauk asam atau asam pedas,” kata suri rumah ini.

Namun, untuk menambah khasiat, beliau memakan pelbagai jenis vitamin.

Kini, matlamatnya ingin menurunkan lagi 20 kilogram berat badannya.

Beliau gembira kerana mendapat sokongan penuh daripada suaminya, Encik Ali Yusop, 67 tahun, seorang pengawal keselamatan dan ahli-ahli keluarganya.

Cik Noraini juga melahirkan rasa terima kasih kepada para doktor SGH yang merawatnya serta pegawai-pegawai kebajikan dari badan-badan yang memberinya perangsang dan bantuan kewangan untuk pembedahannya yang menurutnya, menelan kos sekitar \$13,000 itu.

Pembedahan bariatrik yang dijalani Cik Noraini dikenali sebagai *gastric bypass*.

Ia dilakukan di bahagian perut menerusi tusukan kecil. Pembedahan ini dilakukan ke atas seseorang yang terlalu gemuk atau obes dengan Indeks Jisim Tubuh (BMI) melebihi 40.

Ia juga boleh sekali gus merawat kencing manis, tekanan darah tinggi dan beberapa masalah kesihatan kronik pesakit. — Oleh DEWANI ABBAS