BIL: 1610 | 26 SEPT- 02 OKT 2014 | 01-07 Zulhijjah 1435H

Mingguan Wanita

KUASA WANITA DISINI

Hanya RM3.50

Audit Bureau of Circulations

PP4404/07/2013(033272)

ISSN 1675-039X

Cara Betul BIMBING SUAMI

Selak ms 76

Neelofa

Temui Bahagia Yang Dicari

Mesti baca!

3 Alasan Jangan Puji Lelaki

Wajah Hitam Kerana Zina

Masalah Wanita Punggung Besar

TERLEBIH LINDUNG

Punca Anak Tak Kreatif

BERKABUNG & BERTAFAKUR

Apa Hukumnya

RAWATAN ANTI STRES

Elak Penyakit Moden

MAKANAN

Untuk Cantikkan Senyuman

KARIER

Jejas Mood Seks Isteri

Sisipan Resepi 16 m/s di dalam

Percuma!

Enaknya Sajian Tradisi Pahang

Lauk pauk dan kuih muih Pikat Selera

BIODATA

Nama: Datuk Dr. Nor Ashikin Mokhtar
Tarikh lahir: 11 Dis 1957
Asal: Dilahirkan di Negeri Sembilan dan dibesarkan di Singapura
Pendidikan: • Universiti Kebangsaan Malaysia (Doctor of Medicine) • Universiti Kebangsaan Malaysia (Master of Obstetrics & Gynecology) • UCSI University (Mal) - Master of Science Anti Aging, Regenerative Medicine and Medical Aesthetics
Suami: Dato' Dr. Aminuddin Ahmad
Anak: 5 orang

Pengalaman Hidup Dorong Datuk Dr. Nor Ashikin Kembali Kepada Asas

Nama Datuk Dr. Nor Ashikin Mokhtar memang tidak asing dalam bidang perubatan negara ini. Dikenali sebagai Pakar dan Konsultan Perbidanan dan Sakit Puan sejak sekian lama, kini beliau meluaskan kepakarannya dalam bidang kesihatan tubuh dan antipenuaan, dua topik yang menurutnya sering menjadi keutamaan wanita.

Oleh: Julie Rosnaina Akma bt Shafee • Foto: Nurul Akmar binti Azmi

Pengalaman hidup berdepan dengan masalah kesihatan menyebabkan Datuk Dr. Nor Ashikin berubah pandangan lantas meneroka bidang baru bukan untuk dirinya tapi juga kebaikan wanita lain. Ikuti bicara beliau tentang isu ini yang kebanyakannya adalah berdasarkan pengalamannya.

MW: Boleh Datuk jelasnya kepada masyarakat kenapa penting untuk kita kembali semula ke asas?

DATUK DR. NOR ASHIKIN: Ia penting. Jangan tunggu sehingga sudah terkena serangan jantung atau kanser barulah kita dapatkan rawatan. Adanya ilmu pengetahuan ini kita semua ada peluang mencegah penyakit dari berlaku. Insya-Allah.

Oleh itu kita kena jaga sebaik-baiknya makanan, pemakanan tambahan atau apa sahaja yang diambil. Jika mengambil pemakanan tambahan pastikan dosnya betul selain perlu tahu kandungannya dan cara pengambilannya. Saya menggalakkan wanita membaca bagi mendapatkan pengetahuan.

Selain itu, jangan setelah sakit baru mencari penawarnya. Jika tidak tahu, berjumpa dengan doktor untuk mendapatkan nasihat.

MW: Apa yang membuatkan Datuk lebih menekankan isu pemakanan tambahan dan berbalik kepada rawatan pencegahan atau antipenuaan untuk kelihatan cantik dan sihat?

DATUK DR NOR ASHIKIN : Dahulu saya skeptis sama ada vitamin berkesan pada tubuh. Tetapi ***turning point*** dalam kesihatan berlaku pada diri saya bila saya menghadapi masalah kesihatan. Saya dapati ubat yang dimakan memudaratkan lebih daripada membantu saya. Allah memberi saya satu cabaran bila berdepan penyakit yang tidak ada penyembuhnya buat masa kini.

Saya perlu mengambil ubat anti kanser sepanjang hidup. Akibat pengambilan ubat itu tubuh saya mengalami kesan hebat. Ketika inilah saya meminta petunjuk dari Allah agar menunjukkan kepada saya selain ubat, apa lagi yang boleh saya lakukan untuk membantu kesihatan saya.

Ketika inilah juga saya mula membaca dan menghadiri seminar dan kursus dalam program antipenuaan dan perubatan regeneratif. Melalui pengetahuan ini saya mula faham bahawa adalah penting untuk kembali semula ke asas dan merawat akar umbi berbanding mengambil ubat.

Dalam perjalanan ini saya yakin walaupun seseorang itu sudah berpuluh tahun menghidap darah tinggi atau kencing manis atau sebagainya, ia (ubat) boleh secara perlahan-lahan dikurangkan dan dielakkan selamanya.

Beza rawatan estetik dan rawatan antipenuaan

MW: Ramai keliru mengenai rawatan estetik dan rawatan antipenuaan. Boleh Datuk jelaskan perbezaan antara rawatan ini?

DATUK DR. NOR ASHIKIN: Rawatan estetik sebenarnya menekankan penggunaan teknologi. Berdasarkan perubatan untuk seseorang itu mempertingkatkan penampilan fizikal bagi kepuasan mereka dengan menggunakan teknik invasif yang paling minimum.

Ia bukan seperti pembedahan kosmetik atau pembedahan plastik. Disebabkan teknik invasif minima ini adalah prosedur berasaskan perubatan maka ia adalah berasaskan kepada bukti. Ia berbeza dengan sesetengah rawatan yang dilakukan di pusat kecantikan.

Rawatan yang diguna dalam perubatan estetik ini juga rawatan berasaskan tenaga seperti laser, frekuensi radio dan *ultrasound*. Apa

yang menariknya tentang rawatan ini adalah sebaik sahaja rawatan itu dilakukan sepenuhnya tubuh akan berasa lebih segar dan muda tanpa kelihatan seperti 'aneh'. Tetapi perlu diingatkan ini adalah luaran sahaja.

Di sinilah pentingnya untuk melibatkan perubatan estetik. Ia menjadikan anda kelihatan baik dan memberikan kepuasan peribadi dan keyakinan.

Berkaitan dengan antipenuaan, ada sesetengah yang keliru mengatakan antipenuaan adalah rawatan untuk kelihatan cantik. Dalam perubatan ini, fokus utama adalah bagaimana pada akhirnya seseorang itu akan hidup lebih lama, sihat dan kelihatan lebih muda. Fokus di sini bukan untuk rawat penyakit tetapi lebih kepada mencegah terjadinya penyakit.

Perubatan konvensional tertumpu pada rawatan penyakit. Dalam rawatan antipenuaan, kami melihat kepada mekanisme atau proses yang menyebabkan seseorang itu tidak boleh tidur, murung, mengalami darah tinggi dan kencing manis. Bagaimana kami melakukannya? Ia melalui penggunaan teknik saintifik dan teknologi yang telah dikembangkan.

MW: Apakah yang penting dalam rawatan antipenuaan?

DATUK DR NOR ASHIKIN: Dalam rawatan antipenuaan, tidur adalah penting. Kalau tidak cukup tidur anda akan gemuk. Tidur mesti awal, sekurang-kurangnya enam jam dan tidak melebihi lapan jam.

Oleh itu kita perlu tahu kepentingan malam dan siang pada kesihatan tubuh. Pada waktu malam dua hormon akan dikeluarkan iaitu melatonin dan hormon tumbesaran. Melatonin selalu dikeluarkan pada pukul sembilan hingga 10 malam. Oleh itu apabila mengantuk, terus tidur. Ini kerana melatonin berkuasa 20 kali ganda daripada vitamin dari segi antioksidan.

Ia dapat mencegah penyakit darah tinggi, serangan jantung dan strok. Ia juga dikenali sebagai hormon antikanser seperti kanser payudara. Kajian menunjukkan pesakit kanser payudara dikesan oleh doktor memiliki tahap melatonin yang rendah. Oleh itu pastikan anda tidur dalam keadaan gelap kerana melatonin paling banyak dihasilkan dalam gelap. Apabila melatonin mencapai maksimum, ia menghasilkan pula hormon tumbesaran yang akan memperbaiki otot, sistem imun, dan memberi tenaga.

Pada waktu siang, dapatkan cahaya matahari kerana pada waktu siang inilah hormon kortisol dan DHEA (Dehydroepiandrosterone) akan diperoleh. Hormon ini penting untuk memberi tenaga dan sistem imun. Kalau sayangi tubuh, kita perlulah menjaganya.

Fikir secara logik, jujur

MW: Bagaimana dengan pengambilan produk pelangsing untuk mengurangkan berat badan. Apa pandangan Datuk terhadap perkara ini?

DATUK DR. NOR ASHIKIN: Bukan semua produk pelangsing boleh menguruskan badan. Kita perlu memeriksa terlebih dahulu produk tersebut. Ia mungkin menyasarkan pada bahagian tertentu tubuh. Tetapi isu sebenarnya ialah kita perlu lebih berhati-hati.

Datuk Dr. Nor Ashikin menerajui Pusat Perubatan PrimaNora.

Selalunya kita melihat kesan daripada pengambilannya tetapi tidak melihat penyebab kepada akar umbinya. Apabila mereka tidak berjaya mengurangkan berat badan bukan disebabkan produk atau rawatan melangsingkan badan yang tidak berkesan. Sebaliknya mereka perlu tahu bahawa punca masalah berat badan adalah kerana mereka mengalami masalah perubatan seperti hormon tidak seimbang, sindrom metabolik atau ke rintangan insulin yang perlu dirawat terdahulu agar mereka berjaya mengurangkan berat badan.

MW: Bagaimana dengan penggunaan produk untuk mengurangkan kesan-kesan penuaan?

DATUK DR. NOR ASHIKIN: Dalam rawatan perubatan antipenuaan anda boleh kelihatan muda dan hidup lebih lama. Ini kerana jika hormon berfungsi secara optimum, tubuh akan berfungsi dengan sepenuhnya dan memiliki zat galian dan vitamin yang cukup.

Apabila tubuh berfungsi dengan sepenuhnya, ia boleh menghasilkan kolagen yang secukupnya. Kolagen yang ada boleh memperlahankan kerosakan pada tubuh dan kulit.

Oleh itu dalam perubatan antipenuaan, ia turut membuatkan anda lebih sihat dan bonusnya anda kelihatan lebih muda. Tua tetap tua, mati tetap mati tetapi bonusnya anda tetap cantik. Anda hidup lama dan kekal muda.

Anda sebenarnya tidak perlu mengambil produk kolagen kerana tubuh menghasilkannya. Tubuh yang optimum akan menghasilkan hormon yang diperlukan. Anda masih ada kedutan halus dan garisan penuaan tetapi ia tidak terlalu serius.

Apabila anda sihat di dalam dan digabungkan dengan rawatan perubatan estetik, anda akan kelihatan baik dan berasa baik pada sebarang usia. Kita boleh kelihatan muda tetapi bukan muda selama-lamanya. Kita tidak boleh muda selamanya tetapi kita boleh kelihatan anggun dan sihat sepanjang hayat.

MW: Nasihat Datuk pada peringkat usia mana makanan tambahan berkhasiat sebaiknya diambil?

DATUK DR. NOR ASHIKIN: Secara rambangnya usia paling baik untuk memulakan pengambilan makanan tambahan berkhasiat adalah pada umur 30 tahun ke atas. Kesihatan optimum mencapai kemuncaknya pada usia 30 tahun dan kemudian ia menurun. Kita tidak mahu ia turun sebaliknya perlu memanjangkannya.

Caranya dengan memanjangkan produktiviti bukannya hidup yang panjang. Apa guna hidup panjang tetapi tidak ada kualiti. Sebagai ginekologi, antara salah satu isu wanita yang sering saya hadapi adalah kemurungan, iritabiliti, sukar tidur malam dan sebagainya. Memberi mereka hormon wanita sahaja tidak mencukupi sekiranya diri kepenatan dan tiada tenaga.

Wanita perlu mengambil pelbagai jenis makanan tambahan berkhasiat. Namun sebelum pengambilannya dicadangkan melakukan ujian darah sebagai contoh untuk menentukan makanan tambahan berkhasiat yang perlu untuk kesihatannya.

Adalah lebih baik jika seseorang menjalani pemeriksaan *profiling* genetik melalui kajian DNA dari air liur. Melalui kajian yang dilakukan sekali dalam seumur hidup ini kita dapat memberi rawatan yang lebih tepat buat diri. Ini amat berkesan terhadap kesihatan masa depan seseorang sekali gus menjamin jangka hayat yang panjang, berkualiti dan kelihatan anggun selamanya. Insya-Allah.