

iSIHAT

Tip

TURUN BERAT
BADAN 2017

Daripada Peserta
The Biggest Loser

Seksa Diri Demi
MENJADI
'LELAKI'

7 *Mitos*
Berkaitan
GARAM

Ally Iskandar:
KEEP YOUR
BRAIN FIT!

Buang Habit
Masak Macam
KENDURI

-Chef Wan

Makan Herba
Tetapi Masih Diserang
Penyakit Jantung

Rapikan Ratil,
HABIT ORANG
BERJAYA

MAJALAH
KESIHATAN
TERBAIK



Kementerian Kesehatan Malaysia

Madu Kelulut
Superfood Terbaik Asia

Jangan Lakukan
5 Hal Ini Setelah

OLAHRAGA

Reverse Diabetes
dalam Masa 8 Minggu

LUPA BUKAN FAKTOR
Usia Semata!

ISSN 1823-8629



12

9 771823 862113

Sem.Malaysia RM6.00 (Termasuk GST)

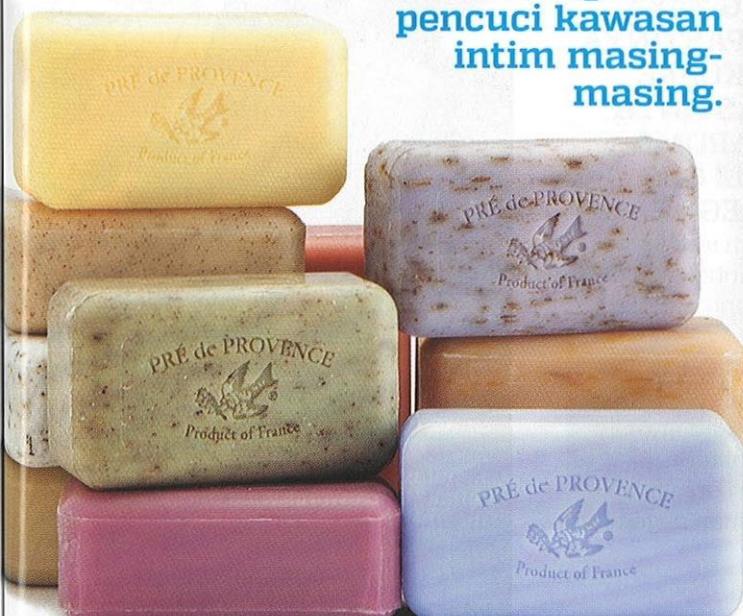
JANUARI 2017 • BIL:111 • PP14601/04/2013(032300)



Datuk Dr. Nor Ashikin Mokhtar

Tolong, jangan guna sabun mandi!

WALAU PUN sabun mandi tidak direka untuk mencuci kawasan intim, hakikatnya lebih 40 peratus wanita di seluruh dunia mengakui menggunakan sabun mandi sebagai alat pencuci kawasan intim masing-masing.



Pakar Perunding Kanan Onkologi dan Ginekologi Pusat Perubatan Primanora, Datuk Dr. Nor Ashikin Mokhtar berkata, wanita tidak sepatutnya menggunakan sabun mandi kerana boleh mengganggu nilai pH semula jadi yang berfungsi untuk melindungi alat sulit wanita.

"Nilai pH yang normal adalah sekitar 3.8 hingga 4.2. Sekiranya berubah, pelbagai penyakit melibatkan masalah vaginitis seperti keputihan, kegatalan, berbau, kemerahan dan sebagainya akan berlaku. Berdasarkan laporan, tiga daripada empat orang wanita diseluruh dunia mengalami masalah tersebut."

"Jangkitan vaginitis terjadi disebabkan oleh tiga jenis bakteria utama iaitu trichomoniasis, bacterial vaginosis dan vulvovaginal candidiasis. Bakteria trichomoniasis boleh menyebabkan rasa terbakar, iritasi, kemerahan, pembengkakan vulva, keputihan berwarna kekuningan atau kehijauan, berbau serta rasa sakit ketika membuang air kecil."

"Bacterial vaginosis pula menyebabkan keputihan yang teruk, rasa gatal dan terbakar serta berbau. Bagaimanapun, vulvovaginal candidiasis pula tidak mendatangkan sebarang masalah. Akan tetapi, jika dibiarkan dalam keadaan lembap, pertumbuhannya akan menjadi aktif dan akhirnya mendatangkan masalah. Keadaan inilah yang mengganggu nilai pH."

"Selain salah menggunakan bahan pencuci, kehilangan nilai pH juga berpunca daripada perubahan hormon, berumur, menopaus, bersalin, rawatan dan perubatan, kencing manis dan menghidap penyakit imunisasi, stres, bersukan, dadah dan merokok, makanan segera serta penggunaan bahan wangian kecantikan pada bahagian sulit."

"Nilai pH yang tidak seimbang ini boleh menyebabkan pelbagai kemungkinan lain. Antaranya penyakit kelamin (STDs), HIV, radang pelvis (PID), masalah kesuburan, kanser serviks, kelahiran pramatang dan kurang berat, peningkatan kematian bayi serta jangkitan selepas bersalin."

"Oleh itu, apabila seseorang mencapai usia akil baligh penjagaan bahagian intim perlu diutamakan dengan memupuk gaya hidup yang sihat. Antaranya, penggunaan alat pencuci yang merangsang keseimbangan pH semula jadi pada bahagian intim di mana ia membantu menjaga persekitaran yang sihat untuk bakteria baik yang melindungi dan menentang ketidakselesaan bahagian intim wanita," katanya yang memberitahu sewaktu mandi jadikan kawasan intim sebagai lokasi paling akhir untuk dicuci. Basuh dengan air bersih atau bersama pencuci khas supaya kesihatan kawasan intim anda lebih sihat dan terjaga."