

SAJIAN BERITA

MUKA DEPAN
SINGAPURA
DUNIA
SUKAN
EKSTRA!
KOMENTAR
FORUM
EKONIAGA

ARKIB 7 HARI

Mudah cetak
E-mel

28 Sep 2010

EKSTRA!

Kenali Dr Lubna, pakar perbidanan**Capai berat badan ideal sebelum hamil dengan bersenam dan jaga makan**Oleh
Dewani Abbas

DENGAN badannya yang kecil molek dan wajah yang mudah tersenyum, Dr Lubna Ahmad Harharah menampilkan persona seorang pakar sakit puan dan perbidanan yang selesa didekati.

Apatah lagi beliau sedang hamil lapan bulan anak yang ketiga.

Bagi wanita-wanita hamil, mereka mungkin melihatnya sebagai doktor yang lebih peka dan memahami diri mereka kerana beliau sendiri sedang berbadan dua.

Dr Lubna, 36 tahun, merupakan pakar perbidanan dan sakit puan yang baru berkhidmat sekitar sebulan di Pusat Sakit Puan dan Perbidanan Singapore Medical Group Ltd.

Pusat itu terletak di Pusat Perubatan Parkway East di Joo Chiat Place. Sebelumnya beliau telah berkhidmat selama lebih sembilan tahun di Hospital Wanita dan Kanak-Kanak KK (KKH).

Ditanya mengapa beliau berpindah angin dari sebuah hospital awam ke hospital swasta, Dr Lubna, yang mendirikan rumah tangga dengan seorang guru muzik berusia 42 tahun, berkata:

'Saya rasa ia didorong oleh keinginan saya untuk memberikan keutamaan dalam hidup saya. Saya ingin menumpukan lebih banyak masa dan perhatian kepada keluarga saya, tetapi saya tidak dapat melakukannya sebelum ini kerana tugas-tugas tambahan yang saya perlu lakukan.'

Pakar perbidanan berketurunan Arab itu mempunyai dua orang anak - seorang lelaki berusia enam tahun dan seorang perempuan berusia hampir dua tahun.

Anak dalam kandungannya, seorang perempuan, dijangka dilahirkan pada hujung bulan depan.

Sebagai pakar sakit puan dan perbidanan, jelas Dr Lubna, beliau memberikan khidmat kepakaran am yang berkaitan dengan pelbagai masalah sakit puan yang dihadapi wanita, isu-isu kehamilan dan kelahiran.

Beliau juga melakukan ujian-ujian penyakit untuk mengesan penyakit seperti barah pangkal rahim, menilai hasil ujian Pap smear yang tidak normal, menguruskan isu-isu kesihatan yang biasa dihadapi remaja perempuan seperti kedatangan haid yang lewat, selain masalah ketumbuhan seperti fibroid dan sista dan isu-isu berkaitan menopause.

Mengenai kehamilan, beliau juga menjalankan ujian-ujian yang dijalankan dalam tiga bulan pertama kehamilan untuk mengesan masalah seperti Down Syndrome pada bayi.

Ujian First Trimester Screening (FTS) ini dilakukan dalam minggu ke-11 hingga ke-14 kehamilan, jelas Dr Lubna, dan melibatkan penggunaan ujian imbas bunyi pada bayi dan ujian hormon atau darah pada ibu.

UJIAN HARUS DIJALANI SEMUA WANITA

'Ia ujian tidak bersifat invasif (tidak melibatkan tusukan pada tubuh) dan tepat 90 peratus.

'Dan salah untuk menganggap bahawa wanita hamil yang berusia 35 tahun ke atas saja yang harus menjalaninya kerana ujian ini patut dijalani oleh semua wanita hamil,' terang Dr Lubna.

Beliau juga menambah, risiko mendapat anak Down Syndrome (masalah kebakaan yang disebabkan oleh kehadiran satu tambahan kromosom 21 pada bayi) tidak semata-mata bergantung kepada sejarah keluarga yang mempunyai anak sedemikian, jelas Dr Lubna lagi.

Namun, semakin lanjut usia ibu, semakin tinggi risikonya. Bagi ibu berusia 35 tahun, menurut data, daripada 250 orang ibu dalam lingkungan usia itu, seorang biasanya akan mendapat bayi Down Syndrome.

'Ujian darah yang dijalankan pada ibu boleh mengesan sama ada beliau mempunyai risiko tinggi mendapat bayi Down Syndrome.

Jika hasilnya menunjukkan ibu mempunyai risiko tinggi, beliau boleh menjalani ujian diagnostik amniosentesis pula untuk mengesahkan sama ada bayinya menghidap Down Syndrome.

'Ibu muda yang baru hamil anak pertama pun boleh mendapat anak Down Syndrome sebagaimana yang pernah berlaku. Jadi, nasihat saya, jika anda berisiko tinggi, lakukanlah ujian diagnostik. Malah, sepanjang kehamilan, ibu harus menjalani pemeriksaan secara kerap,' tambahnya.

Selain isu ini, masalah-masalah lain yang boleh menjejaskan kehamilan, kata Dr Lubna, ialah kegemukan, kencing manis dan tekanan darah tinggi atau pre-eclampsia yang berkaitan dengan kandungan tinggi protein dalam air kencing. Masalah kencing manis atau gestasional diabetes pada ibu hamil boleh dikesan biasanya pada usia kehamilan 28 minggu dan tekanan darah tinggi pada 20 minggu.

'Jadi, sebaiknya sebelum kaum wanita ingin mengandung, berusaha untuk mencapai berat badan yang ideal dengan bersenam dan menjaga pemakanan. Malah, bagi wanita gemuk, peluang mereka hamil adalah lebih tinggi jika mereka menurunkan berat badan.

'Dan semasa hamil, perhatikan agar pertambahan berat badan tidak berlebihan. Ia harus bertambah antara 12 dengan 14 kilogram,' terang Dr Lubna.

HIDAP KENCING MANIS

Mengenai dirinya sendiri yang sedang hamil, Dr Lubna berkata: 'Saya sendiri telah mengalami kencing manis semasa hamil anak kedua kerana saya ada sejarah keluarga yang berpenyakit kencing manis. Bagaimanapun, untuk kehamilan pertama dan yang ketiga ini, alhamdulillah, saya tidak mengalami sebarang penyakit.'

Dr Lubna berkelulusan ijazah Sarjana Muda Perubatan dan Sarjana Muda Pembedahan dari Universiti Nasional Ireland pada 1998.

Beliau kemudian melanjutkan pelajaran possiswazah dan mendapat ijazah Sarjana Sains dalam bidang Genetik Prakesahiran dan Perubatan Janin dari University College London pada 2001.

Seterusnya beliau meraih lagi kelulusan possiswazah dari Royal College of Obstetricians and Gynaecologists dari United Kingdom and Sarjana Perubatan dalam sakit puan dan perbidanan dari Universiti Nasional Singapura (NUS) pada 2006.

Dr Lubna juga merupakan seorang pakar kolposkopi (prosedur perubatan untuk meneliti pangkal rahim dan tisu-tisu dalam faraj) yang berdaftar dengan Persatuan Kolposkopi dan Patologi Pangkal Rahim Singapura dan pernah menjadi tutor klinikal di Sekolah Perubatan Yoo Loo Lin, NUS, sejak 2008.

kirim pandangan anda mengenai laporan di atas

Singapore

FIND

Powered by **rednano**.sg

VODCAST CYBERITA

Uji Pandu Audi R8
2:13minHow Melayu are
you? 1:15minDestinasi
Romantis 5:27 min

EKSTRA!

- Masak & matang
- Pabila mulut payah meluahkan cinta...
- Peribahasa warnai teater muzikal
- Pementasan papir kekejaman Jepun
- Singkap susur galur kehidupan sasterawan
- Hargai privasi
- Mizz Nina teroka dunia niaga melalui label pakaian
- Tidak mahu kerja dengan suami