Utusan Online KESIHATAN

doktor menulis

DR. RUSHMINI HARIS ISMAIL
www.manissa-esthetic.com

ARKIB : 02/01/2011

Awet muda selepas 40-an

Saya sama sekali tidak menyangka wanita di hadapan saya pada suatu waktu dahulu merupakan seorang ratu cantik peringkat daerah. Wajahnya yang tampak lesu dan layu sama sekali tidak menyerlah di mata saya. Bila tersenyum kelihatan barisan giginya yang tampak longgar dan kehitaman. Matanya berkedut dan kesan 'eyebag' jelas kelihatan. Kulitnya juga kusam dan bertompok hitam. Pada usia awal 50-an dia kelihatan begitu tua melebihi usianya. Kecantikan miliknya sama sekali telah hilang. Apabila saya menatap foto lamanya memang dia kelihatan seperti orang lain dan bukannya Zainab yang dahulu merupakan wanita jelita lagi ayu. Namun Zainab yang berada di hadapan saya ialah seorang wanita biasa yang tidak menarik pandangan mata. Dia begitu jauh sekali ditelan usia. Meskipun ramai di antara kita mampu kekal manis dan awet muda di usia 40-an tetapi ramai juga yang layu di mamah usia.

Pertemuan dengan Puan Zainab membuka mata dan hati saya bahawa tidak semua kaum wanita bernasib baik kerana dapat mengekalkan raut wajah yang manis sepanjang usia. Bagi ramai wanita apabila usia meningkat maka wajah juga berubah. Lalu kaum wanita menganggap perubahan itu sebagai takdir yang menyedihkan. Mereka menyangka tidak ada apa lagi yang dapat dilakukan. Keindahan sebagai wanita sudah berakhir. Dan kini mereka ditakdirkan menjadi tidak menarik lagi. Mereka menjadi rendah diri dan ramai yang takut tidak dapat membahagiakan hati suami lagi. Tambahan pula bila sang suami masih tampak kacak dan menjadi perhatian wanita muda. Hati siapa yang tidak risau jadinya, Tambahan pula apabila mempunyai suami yang kaya dan berkedudukan seperti Puan Zainab.

Namun begitu kita sering juga melihat wanita yang melewati usia 60-an namun memiliki rupa paras yang tidak jauh berbeza dengan wajah mereka sewaktu muda dahulu. Meskipun meningkat usia mereka masih lagi anggun dan menawan malahan lebih cantik dari wanita muda. Dengan kata lain mereka awet muda.

Lalu setiap orang baik lelaki mahu pun wanita pasti ingin mengekalkan kecantikan asli kurniaan Ilahi. Kerana itulah sejak zaman dahulu lagi pelbagai usaha dilakukan termasuk pengambilan jamu dan ramuan tradisional digunakan. Ini semata-mata bagi memperolehi awet muda. Awet muda bermaksud berjaya mengekalkan kecantikan dan ketampanan biar pun ditelan usia. Perkara awet muda ini banyak diperkatakan dan misteri awet muda akan saya rungkai secara saintifik. Bagaimanakah ia berlaku? Apakah ia takdir semata-mata? Maka ada di antara kita mampu kekal cantik di usia tua manakala ramai pula yang berubah dan kehilangan identiti dirinya?

doktor menulis

DR. RUSHMINI HARIS ISMAIL
www.manissa-esthetic.com

Di usia 30-an masalah ini telah pun bermula. Ramai yang tampak lebih tua daripada usia sebenar. Mereka mencari sebabnya. Meski pun telah menjalani pelbagai rawatan dan pembedahan kosmetik ramai yang mengeluh tidak berpuas hati kerana wajah tetap tampak tua.

Sebenarnya, kemerosotan hormon membuatkan wajah seseorang berubah. Hidung yang pada suatu ketika mancung bak seludang menjadi kemek disebabkan tulang hidung nipis dan tenggelam. Tulang rawan yang menipis turut membuatkan hidung tampak kemek. Ini adalah salah satu faktor yang merubah penampilan dan wajah kita.

Satu lagi faktor utama adalah pengecilan tulang pipi menyebabkan pipi membulat (Bagi seseorang yang gemuk) dan bagi mereka yang kurus pula akan kelihatan terlalu cengkung. Tulang dagu juga turut mengecil menyebabkan wajah menjadi pendek dan lebar. Oleh kerana saiz bibir tidak berubah maka mereka yang mempunyai bibir yang terlalu kecil pastinya mendapati bibir mereka seolah-olah mengecut. Manakala bagi yang berbibir lebar pula mereka lebih bernasib baik kerana bibir tidak tampak lebar lagi di ebabkan saiz muka yang lebar dapat mengimbangi saiz bibir. Apabila tulang-tulang mengecut maka wajah menjadi menggeleber. Gusi menjadi longgar dan gigi menjadi panjang kerana tulang soket perlekatan gigi sudah mengecut.

Bentuk dan saiz mata juga turut berubah. Soket mata menjadi kecil dan mata kelihatan terbenam. Penglihatan menjadi kurang jelas dan mata tidak bersinar dengan cantik. Bulu mata juga menipis dan kening menjadi kecil dan ditumbuhi bulu-bulu kasar. Pada keseluruhannya wajah berubah menjadi seperti orang lain dan amat sukar bagi kita mempercayai bahawa mereka dahulunya cantik dan jelita.

Selain itu kemerosotan hormon turut mempengaruhi kulit menjadikannya gelap, berbintik-bintik dan pigmen. Masalah kedutan juga terjadi disebabkan oleh pengecutan otot-otot muka. Namun masalah ini tidak mengubah bentuk wajah secara langsung sebagaimana yang terjadi akibat pengecilan tulang-tulang muka.

Perubahan yang berlaku perlahan-lahan ini sukar dikesan pada peringkat awal. Apabila kekurangan hormon menjadi begitu teruk maka seseorang itu akan kehilangan kecantikan yang dimilikinya. Apabila paras hormon merosot dengan teruk gejala-gejala yang akan dirasai oleh mereka adalah keresahan dan gangguan dalam pemikiran. Tubuh juga menjadi tidak selesa kerana mudah mendapat penyakit metabolik.

Rawatan peningkatan hormon akan merubah seseorang. Apabila terapi penambahan hormon dibuat tulang rawan yang menipis akan menebal semula dan tulang-tulang yang mengecil akan semakin membentuk. Seseorang boleh tampil cantik semula sebagaimana dirinya sepuluh atau dua puluh tahun dahulu. Hormon yang cukup akan menyembuhkan dirinya menjadikan dirinya awet muda.

doktor menulis

DR. RUSHMINI MARIS ISMAIL
www.manissa-esthetic.com

Awet muda ertinya mempunyai paras hormon yang tinggi sebagai mana kita di usia muda. Bagi mereka yang tampak muda meskipun berusia dan awet muda secara semula jadi, itu bermakna kelenjar hormon mereka adalah lebih aktif dan mungkin bersaiz lebih besar daripada orang lain. Bagi yang mempunyai kelenjar aktif di usia 40 tahun dan ke atas terapi hormon akan membantu. Selain daripada memberi kecantikan dan awet muda anda juga akan lebih sihat dan gembira. Bagi kaum wanita khususnya ini adalah berita gembira. Kembali cantik dan menawan bukannya sekadar impian sahaja. Dengan teknologi anti aging yang terkini anda mampu merealisasikan impian itu. Menjadi cantik dan awet muda perlu mengikut langkah yang spesifik dan selamat.

Utusan Online KESIHATAN

doktor menulis

DR. RUSHMINI HARIS ISMAIL
www.manssa-esthetic.com

ARKIB : 09/01/2011

Tua tetapi cantik

MINGGU lepas saya berpeluang bertemu sekumpulan wanita di suatu majlis anjuran sebuah kelab. Saya diminta memberi nasihat kecantikan dan kesihatan kepada kaum wanita berusia selepas 40-an. Saya berasa bertuah dapat bertemu wanita yang rata-ratanya berusia antara 40 dan 60 tahun. Mereka tetap aktif, cantik dan anggun. Inilah generasi yang menjadi kebanggaan Malaysia. Di usia lewat 30-an malah melepasi 40-an, wanita masa kini mencapai kestabilan dalam kerjaya dan ekonomi. Mereka juga tidak mahu melepaskan peluang menimba ilmu bagi mengekalkan kesihatan dan kecantikan. Saya kagum melihat wanita yang bukan saja jelita malah bijaksana. Kumpulan wanita yang saya temui meminta petua dan cadangan bagaimana mahu meningkatkan penampilan masing-masing. Di abad ini kemajuan perubatan *esthetic* dan anti penuaan mula mendapat tempat di hati mereka. Ramai yang mula menyedari bahawa kekal sihat dan cantik di usia melepasi 40-an dapat dicapai dengan kaedah saintifik dan bukannya sesuatu yang mustahil. Apabila darah kekal muda sudah pasti kita juga akan tampak muda dan tidak akan terkena penyakit penuaan seperti lupa, nyanyuk dan tulang rapuh.

Menjadi tua dan keletihan bukanlah satu takdir. Kemajuan dalam bidang sains dan perubatan menjadikan kita mampu mengubahnya demi mendapat sebuah kehidupan yang lebih berkualiti dan sejahtera. Kita yang bakal menentukan masa depan serta nasib kita sendiri. Sekiranya kita membiarkan diri dimamah usia maka sudah pasti sukar untuk memperoleh sebuah kehidupan yang berkualiti. Terdapat juga mereka yang masih musykil dan kurang pemahaman terhadap rawatan anti penuaan. Mereka menyangka perubatan anti aging sekadar mementingkan wajah yang kelihatan muda berbanding usia sahaja. Saya pernah ditanya: "Kenapa kita harus menjalani anti penuaan? Menjadi tua adalah ketentuan Tuhan. Kita tidak boleh menolak takdir itu."

Di sini saya memperjelaskan lagi. Perubatan anti penuaan bukan bermaksud menolak takdir. Kita mengkaji masalah tubuh badan apabila usia meningkat dan menyukat kandungan hormon di dalam darah. Tujuan perubatan ini adalah meningkatkan paras hormon agar menepati skala yang dimiliki ketika usia muda. Dengan kata lain kita meningkatkan tahap hormon di dalam tubuh. Ini kerana hormon adalah zat dalam badan yang membolehkan fungsi tubuh berjalan dengan lancar. Apabila darah kembali muda maka akan terselamat daripada penyakit berkaitan kekurangan hormon seperti kemurungan, kegemukan, kanser, masalah tulang dan kulit yang kendur berkedut.

DR. RUSHMINI HARIS ISMAIL
www.marissa-esthetic.com

Di sini saya senaraikan jenis-jenis rawatan *esthetic* yang sesuai bagi usia 40 tahun ke atas.

1. Rawatan mencegah pigmentasi dan kedutan.

   Kesan penuaan menyebabkan lapisan kolagen menjadi nipis menyebabkan kedut mudah timbul. Malangnya dengan menyapu atau memakan kolagen sebenarnya tidak boleh mengganti kolagen yang hilang.

Prosedur untuk menjaga kulit sentiasa muda, merangsang pembentukkan kolagen dan menghilangkan pigmentasi adalah:

* *Chemical peeling* **Microdermabrasion*

Kedua dua prosedur tersebut boleh dilakukan secara rutin sebulan sekali untuk mengekal atau melambatkan kulit muka daripada cepat tua. Microdermabrasion dan chemical peeling boleh merangsang kulit untuk menghasilkan lebih banyak kolagen dan boleh menghilangkan pigmentasi.

2. Rawatan laser bagi meningkatkan kolagen dan membuang pigmentasi.

*Laser Q switched Nd:Yag boleh memecahkan pigmen menjadi partikel lebih halus dan dibuang sebagai toksin daripada badan.

*Laser CO2 atau erbium (pixel/fotona) untuk membuang pigmentasi epidermal. Rawatan laser juga boleh merangsang kulit menghasilkan lebih banyak kolagen agar gebu dan tegang.

3. Rawatan menghilangkan parut muka.

CO2 laser atau Erbium Laser dapat meratakan parut di muka akibat kesan jerawat atau kecederaan kulit. Sangat berkesan untuk menghilangkan skin tag atau tahi lalat.

4. Rawatan menegangkan kulit muka.

*Frekuensi Radio - selamat dan berkesan. Namun memerlukan banyak sesi untuk memperoleh hasil yang memuaskan.

*Focal Ultrasound (Ulthera). Teknologi terbaru menegangkan kulit dan menghilangkan kedut-kedut halus di muka dan kawasan sekitar mata

*Filler. Menghilangkan kedut akibat tua. Mengisi tempat atau menambah kandungan pada muka yang cengkung agar berisi dan gebu.

5. Scarless Facelift.

Suspension thread lift (Serdev). Mudah, tiada parut dan berkesan. Ia mampu mengangkat semula wajah yang kendur. Teknologi ini mudah dan tiada kesan sampingan. Hasilnya juga cantik dan bertahan sehingga sepuluh tahun.

6. Platelet Pich Plasma.

Untuk memudakan kulit wajah PRP dibuat setiap dua atau tiga bulan sekali. Kaedah ini menggunakan suntikan darah pesakit sendiri yang telah diproses bagi memudakan sel-sel pada kulit. Teknologi ini berasaskan stem sel yang mampu mengisi ruang kosong pada kulit. PRP juga boleh diproses sebagaimana filler bagi menggantikan kandungan matriks kulit yang sudah hilang.

7. Terapi hormon Bio- Identikal.

Kini pengetahuan dan pandangan terhadap hormon sudah berubah. Penuaan berlaku akibat kekurangan hormon yang kritikal. Apabila kelenjar hormon tidak berfungsi dengan baik maka kita mula mendapat gejala penuaan. Kekurangan hormon bukan sahaja membuatkan kulit kita berkedut dan kering malah mengalami pigmentasi dan keguguran rambut. Kekurangan hormon juga sering mencetuskan kemurungan dan membuatkan seseorang berasa resah tanpa sebab.

8. Rawatan mata

Apabila usia meningkat mata juga menjadi kecil dan mudah mendapat lemak pada kawasan kelopak mata. Pandangan juga menjadi kurang terang. Rawatan esthetic boleh meningkatkan kecantikan dan menjaga kesihatan mata kita.

Ilmu mengenai anti penuaan perlu dipertingkatkan kerana ia membolehkan kita menjalani kehidupan di usia melepasi 40-an dengan kesihatan yang baik dan rupa paras yang cantik berseri. Selamat mencuba.

doktor menulis

DR. RUSHMINI HARIS ISMAIL
www.manissa-esthetic.com

ARKIB : 16/01/2011

Sorok bulu kaki daripada suami

Kehadiran wanita cantik bernama Suryati pada hari memang saya nanti nantikan. Beliau sudah beberapa kali membuat temu janji tetapi kerap juga membatalkannya. Saya yakin beliau mempunyai sebab-sebab tertentu yang tidak dapat dielakkan. Kali ini saya berasa sangat gembira menerima kehadiran beliau buat pertama kalinya. Suryati berusia 28 tahun. Wanita muda ini sangat bersopan santun dan berhemah sekali bila berbicara.

"Minta maaf doktor kerana kerap membatalkan temu janji. Sebenarnya saya terpaksa menunggu suami saya *outstation* dahulu barulah dapat datang ke klinik doktor," katanya.

Pertanyaan saya kepada wanita itu: "Kenapa pula begitu? Bukankah lebih bagus jika datang bersama-sama suami. Kita dapat berbincang dengan lebih baik."

Suryati memberitahu bahawa dia mempunyai masalah yang tidak boleh diceritakan kepada suaminya kerana dia berasa sangat malu. Dia menunjukkan kepada saya betisnya yang berbulu lebat. Menurutnya bila suami ada di rumah dia akan bercukur setiap hari bagi mengelakkan masalah itu di ketahui oleh suaminya.

Akibat bercukur kulit betis menjadi kasar dan menggerutu. Liang-liang roma pada betis kelihatan besar. Kulit betis juga turut dipenuhi kesan ruam akibat penumbuhan bulu bulu yang terlekat di dalam kulit (*in grown hair*). Kesan rambut seperti ini menyebabkan betis sering gatal gatal. Kesan bercukur juga sering menyebabkan kulit luka dan berparut.

Menurut Suryati beliau pernah cuba mencabut bulu-bulu itu tapi tidak tahan dengan kesakitan yang dirasai. Beliau juga sering ke salon bagi melakukan waxing tapi tidak mempunyai masa untuk selalu ke sana. Kaedah *waxing* perlu dilakukan dua kali sebulan bagi mendapat hasil yang baik. Setahun yang lalu beliau pergi ke sebuah salon bagi rawatan IPL namun kulitnya terbakar dan parut kesan melecur membuatkan kulit kurang cantik. Suryati tidak pernah berbincang dengan suaminya masalah yang dihadapi lantaran berasa malu dan rendah diri dengan kekurangannya itu. Kerana itulah dia bertekad berkunjung ke klinik saya di Semenyih apabila suami ke luar negara.

Saya bersimpati dengan beliau. Masalah Suryati ini sebenarnya merupakan masalah ramai wanita tidak mengira bangsa dan keturunan. Keinginan membuang bulu di badan bermula sejak seseorang itu di peringkat remaja dan berterusan sehingga usia tua. Baik lelaki atau perempuan yang bermasalah sudah tentu berasa rimas dengan kehadiran rambut atau bulu yang terlalu lebat dan ingin membuangnya. Sama ada rambut di ketiak, muka, kaki, tangan, bikini line atau mana-mana tempat di badan , kebanyakan wanita dan lelaki hanya mahu bulu kelihatan di atas kulit kepala sahaja.

doktor menulis

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

Laser

Di antara rawatan membuang bulu, rawatan laser adalah yang terbaik dan paling berkesan. Jenis jenis laser yang digunakan untuk membuang bulu adalah Ruby, Alexandrite, Diode dan Long Pulse Nd:YAG. Konsep membuang bulu menggunakan laser adalah mudah. Secara saintifiknya ia berkonsepkan selektif photo termolysis. Menerusi proses tersebut akar rambut dimusnahkan secara selektif oleh haba. Sebenarnya laser akan diserap oleh pigmen pada akar bulu tersebut. Laser yang diserap akan bertukar menjadi haba dan terus membunuh akar rambut tersebut. Ini akan menyebabkan bulu kekal mati.

Bagi kulit orang Asia, laser yang sesuai adalah jenis Diode dan Long Pulse Nd:Yag. Oleh kerana laser diserap oleh pigmen yang berada pada akar bulu, ia memusnahkan bulu secara total.

Rawatan ini sangat berkesan pada bulu yang mengalami fasa Anagen atau fasa pertumbuhan aktif. Pada fasa ini , bulu roma tebal maka penyerapan laser adalah paling tinggi dan bertindak paling berkesan untuk mematikan akar bulu roma. Bulu yang di fasa Telogen atau Catagen tidak menyerap laser dengan baik kerana kandungan melaninnya rendah maka ia tidak mati.

Saya menasihatkan mereka yang ingin menjalani rawatan laser membuang bulu roma secara kekal agar mencukur dahulu sehari sebelum ke klinik. Ini bagi memastikan bulu tersebut berada pada fasa yang aktif (Anagen).

Laser perlu dibuat beberapa sesi selang antara 6 dan 12 minggu. Ini adalah untuk membolehkan bulu roma di fasa Telogen dan Catagen menjadi fasa Anagen.

Kita perlu ingat bahawa kadar pertumbuhan setiap sel bulu adalah berbeza. Tidak mungkin semua bulu berada di dalam fasa yang aktif pada waktu yang sama. Maka rawatan berulang kali akan memastikan kejayaan yang sangat baik.

Diode laser sangat berkesan untuk orang yang berkulit cerah manakala orang yang berkulit gelap rawatan terbaik adalah dengan menggunakan laser Long Pulse Nd:Yag.

Di klinik Marissa Esthetic saya menggunakan sistem soprano iaitu diod laser keluaran AlMA LASER yang merupakan satu syarikat pengeluar laser terunggul dalam dunia perubatan. Ia begitu hebat dan sesuai bagi kulit orang asia dan mampu menghapuskan bulu roma dengan berkesan sekali.

Soprano laser bukan sahaja menghilangkan bulu roma malahan turut memutihkan kulit, menutup liang roma yang besar akibat sering bercukur dan menegangkan kulit. Kulit jelas kelihatan lebih cantik selepas laser. Ciri-ciri seperti ini sangat penting apabila kita mahu menghilangkan bulu pada muka terutamanya. Saya pasti mereka yang pernah mencuba

sistem ini pasti akan menyukainya. Dengan tindakan cold laser(tidak panas) kulit tidak terbakar. Ini membuatkan kita berasa selesa.

Sebulan selepas rawatn pertama Suryati berkunjung lagi ke klinik saya. Kali ini beliau datang bersama suaminya. Suryati kelihatan sangat berkeyakinan. Jelas beliau berpuas hati dengan hasil yang diperolehinya.

doktor menulis
DR. RUSHMINI HARIS ISMAIL
www.manssa-esthetic.com

ARKIB : 23/01/2011

Laser singkir pigmen

Rawatan menggunakan laser mestilah dibuat antara enam sehingga sepuluh kali untuk mendapat hasil yang memuaskan.

ROSNAH gelisah apabila mendapati kulit wajahnya kusam tidak berseri. Seorang sahabat mencadangkan agar dia menggunakan sejenis krim pencerah. Di peringkat awal kulitnya kelihatan cerah dan semakin cantik. Namun setelah hampir enam minggu menggunakan krim itu wajahnya mula kusam dan bertompok hitam. Hal itu menjadikan Rosnah semakin risau. Tompokan hitam yang pada asalnya sedikit menjadi ketara malahan semakin banyak pula. Ternyata tompokan hitam menjadi kekal dan tidak berkurang walaupun dia menukar jenis krim yang baru. Dengan perasaan cemas Rosnah bertemu saya bagi mendapatkan bantuan.

Hasil pemeriksaan mendapati kulit Rosnah terbakar dan menjadi gelap. Saya menjelaskan kepada beliau bahawa masalah itu dinamakan PIH *(Post inflammatory hyperpigmentation)*. PIH merupakan masalah akibat peningkatan aktiviti sel meanosit. Tidak dapat dinafikan faktor Kecantikan kulit dan tubuh badan amat penting bagi wanita. Seseorang wanita yang memiliki kulit halus dan susuk tubuh menarik kelihatan yakin meningkatkan keterampilan sekali gus menjadikan seorang wanita tampak anggun dan berpersonaliti.

Kesan pigmentasi disebabkan pengumpulan melanin iaitu sejenis pigmen pada kulit. Ia juga boleh dirawat dengan laser yang akan membuatkan melanin yang berkumpul berpecah menjadi partikel. Pigmentasi bukan saja kerana usia tapi akibat kesan sampingan radang pada kulit seperti bekas jerawat, kecederaan seperti luka atau terbakar, pengunaan bahan kosmetik yang salah dan sebagainya. Dalam kes di Rosnah kecederaan kulit disebabkan pengunaan kosmetik. Oleh kerana kosmetik disapu seluruh wajah, maka kesan terbakar yang dialami adalah pada keseluruhan muka. Bukan sahaja wajahnya jadi gelap dan lebam tetapi tekstur kulit muka kasar dan pori-pori juga luas.

Saya mencadangkan rawatan menggunakan laser dan Rosnah bersetuju. Rawatan menggunakan laser mestilah dibuat antara enam sehingga sepuluh kali untuk mendapat hasil yang memuaskan. Saya juga mencadangkan rawatan PRP *(platlet rich plasma)*. Uniknya rawatan ini kita menggunakan sel-sel dalam darah pesakit sendiri. Darah diambil dan diproses

bagi mendapatkan PRP. Faktor hormon juga perlu dititikberatkan. Hormon adrenal sangat mustahak bagi kecantikan kulit seseorang. Hormon adrenal dikeluarkan oleh kelenjar adrenal yang terletak pada buah pinggang kita. Kelenjar adrenal adalah kelenjar kecil yang terdiri daripada dua bahagian iaitu kortex dan medulla. Kedua-duanya 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 bintik-bintik putih yang sukar dirawat meskipun dengan pelbagai kaedah.

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

Lelaki juga tidak dapat lari daripada melasma. Saya sering merawat beberapa pesakit lelaki yang mempunyai masalah tersebut. Melasma lebih aktif apabila seseorang berada di bawah pancaran matahari. Sel sel aktif yang mengeluarkan pigmen hitam dinamakan *melanocytes*. Fungsi utamanya mengeluarkan pigmen yang dinamakan melanin. Kehadiran melanin memberi warna kulit selain bertindak sebagai penapis yang menghalang cahaya terlalu kuat dan boleh merosakkan kulit daripada menembusi kulit. Oleh itu bagi mereka yang mempunyai banyak melanin warna kulitnya akan menjadi gelap apabila terdedah di pancaran matahari atau pergi ke tempat beriklim panas. Apabila dia berhijrah ke tempat beriklim sejuk atau menutupi kulitnya daripada matahari maka kulitnya kembali cerah. Dewasa ini terdapat krim pelindung matahari dan pil bagi melindungi kulit daripada matahari. Apabila kulit disapu pelindung matahari ia akan menebat atau menghalang kemasukan cahaya yang mengaktifkan melanocytes. Justeru itu bagi mereka yang terlibat dalam aktiviti yang sering terdedah kepada pancaran matahari, perkara ini tidak boleh di pandang remeh. Pemakaian pelindung matahari haruslah diamalkan setiap masa.

Rawatan yang sesuai bagi melasma adalah penggunaan krim mengandungi anti melanin. Suntikan transeminik dan pil mengandungi transeminik turut juga 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 menyebabkan melasma semakin ketara kerana sesetengah krim akan merangsang salur darah menjadi lebih aktif dan kulit menjadi lebih nipis. 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.

DR. RUSHMINI HARIS ISMAIL
www.marissa-esthetic.com

Boleh dikatakan perjuangan menentang melasma sehingga ke satu peringkat 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. Laser bertindak memecahkan melanin yang kemudian dibuang sebagai bahan buangan dan dikeluarkan dari kulit kita. Justeru hasil yang baik dapat diperolehi apabila kita merawat PIH dengan laser kerana sifat pigmen melanin yang memecah dan boleh dikeluarkan dari kulit.

.

Utusan Online KESIHATAN

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

ARKIB : 30/01/2011

Awas agen perosak hormon

BAHAN yang terkandung di dalam pencuci pakaian, racun serangga turut mengandung agen perosak hormon.- Gambar hiasan

Hamidi ialah seorang perokok tegar. Dalam sehari dia merokok sebanyak paling kurang 30 batang. Sejak beberapa bulan lalu Hamidi mencuba untuk berhenti merokok. Sejak itu berat badannya meningkat sebanyak 15 kilogram. Hamidi berasa hairan. Dia cuba berdiet dan mengamalkan senaman bagi menurunkan berat badannya namun tidak berjaya. Lalu Hamidi datang berjumpa saya bagi menyelesaikan masalahnya. Dia takut lama kelamaan dia akan dihinggapi penyakit kronik dan pelbagai masalah kesihatan berkaitan dengan obesiti. Menurut Hamidi, seorang sahabatnya sudah terkena kanser. Beliau sangat sedih melihat penderitaan sahabatnya itu. Justeru dia bertekad meneruskan misinya untuk berhenti merokok.

Normah pula merupakan seorang suri rumah sepenuh masa. Seorang jirannya menyuruh Normah mencuba sejenis jamu tradisional yang diimport dari Thailand. Menurut sahabatnya jamu itu boleh membantu mencantikkan kulit. Setelah hampir sebulan mengamalkannya Normah berhenti kerana sukar mendapat bekalan dari pembekal. Anehnya setelah beberapa bulan menghentikan jamu, badan Normah pula menjadi semakin berisi. Pada mulanya Normah tidak mengesyaki ada sebarang kaitan di antara pemakanan jamu dan kenaikan berat badannya. Ini kerana ramai kawannya berjaya menjadi kurus dengan mengamalkan jamu tersebut.

Namun setelah saya menerangkan kepadanya bahawa terdapat banyak agen yang merosakkan hormon kita barulah Normah percaya akan kaitannya. Saya memberitahunya kadar kerosakan hormon tidak sama di kalangan individu. Kilang hormon di dalam badan kita bagaikan sebuah mesin yang aktif bekerja. Kehadiran bahan lain boleh mengganggu kelancarannya.Tanpa disedari kita terdedah kepada ancaman agen perosak hormon. Kewujudan agen ini di dalam makanan, kosmetik, botol plastik, pembungkus makanan, racun serangga dan lain lain menyebabkan kita tidak dapat lari daripada masalah kerosakan hormon. Kelenjar hormon sangat sensitif dan mudah rosak.

Kesan daripada hormon yang rosak amat perlahan. Pada peringkat awal seseorang mula berasa keletihan lalu mereka beranggapan masalah itu adalah disebabkan penuaan. Apabila tua maka pelbagai masalah menyerang termasuklah keletihan. Apabila kerosakan hormon menjadi serius maka badan menjadi gemuk dan keletihan menjadi lebih ketara. Pada waktu ini program diet dan senaman tidak lagi dapat membantu mereka.Kerosakan metabolik turut menjejaskan rupa paras dan kulit. Kulit menjadi bertambah gelap dan kering. Pigmentasi mula kelihatan dan bagi lelaki rambut mula menjadi nipis. Sesetengahnya mula menjadi pelupa dan mudah stres. Hormon yang tidak cukup menjejaskan perasaan menjadikan seseorang mudah marah dan berasa tertekan.

Kerosakan sistem tubuh disebabkan agen perosak hormon sangat berleluasa. Ia boleh dijumpai di dalam makanan, air minuman dan bahan kosmetik yang kita gunakan seharian. Pada peringkat awal pengguna tidak merasa bahananya kerana ia bertindak seakan-akan estrogen namun lama kelamaan fungsi hormon mula merosot. Bayi di dalam kandungan mudah sekali terkena bahaya ini. Apabila lahir bayi berkembang menjadi orang dewasa yang merosot fungsi hormon dalam tubuhnya.

- Nonylphenol merupakan bahan yang terkandung di dalam pencuci, racun serangga dan bahan plastik.

- Phthalates merupakan bahan yang dicampur di dalam PVC. PVC banyak digunakan di dalam pembuatan permainan kanak kanak dan perabot.

- Dioxins PCB's (polychlorinated biphenyls) bahan insulator.

- DDT (pembunuh jentik jentik)

- PBDEs (polybrominated diethyl ethers).

- Logam berat seperti plumbum cadmium.

- Plant oestrogens, meskipun merupakan bahan semulajadi dalam tumbuh tumbuhan tetap merosakkan fungsi hormon.

Sememangnya amat sukar bagi kita mengelakkan daripada bahan-bahan ini kerana kewujudannya sangat berleluasa sekali di dalam alam sekitar. Namun pengetahuan berkaitan agen perosak hormon sangat penting terutamanya bagi mereka yang terlibat secara langsung di dalam industri seumpama ini.Kelenjar hormon bolehlah diibaratkan sebagai sebuah kilang yang aktif. Apabila terkena agen perosak maka kilang juga menjadi perlahan dan kapasitinya akan merosot. Apabila kita mengukur paras hormon dalam darah kita akan mendapat

keputusan yang sangat rendah. Rawatan pemulihan hormon boleh dilaksanakan dengan penggunaan hormon bioidentical

Apabila seseorang menggunakan hormon bioidentical darah nya akan mempunyai kadar hormon yang tinggi. Kilang-kilang yang terlalu aktif tadi mula berehat. Tempoh rehat ini sangat penting bagi proses baik pulih kelenjar hormon. Bila kelenjar hormon pulih kembali maka penghasilan hormon adalah lebih baik dan penyembuhan mula terjadi.

Proses penyembuhan menjadikan seseorang kelihatan lebih muda, lebih cergas, meningkatkan kualiti struktur kulit serta menjadikan seseorang tampak lebih segar. Ingatan juga menjadi semakin kuat malahan mata juga semakin pulih dan kelihatan menarik.

Jangkamasa rawatan adalah di antara tiga bulan sehingga beberapa tahun bergantung kepada tahap kemerosotan hormon seseorang.

Seseorang yang sembuh dari kerosakan hormon akan mendapat manfaat yang baik hasil penyembuhan ini.

Dia akan berasa bertenaga seolah olah muda semula. Hati juga berasa riang dan tenang serta tahap kesihatan nya turut menjadi lebih baik lagi. Bentuk badan juga akan berubah di mana dia akan tampak lebih segak dan tampan.

Utusan Online KESIHATAN

doktor menulis

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

ARKIB : 06/02/2011

Kejatuhan lemak pada muka

Saya sering ditanya bagaimana cara bagi mendapatkan bentuk wajah yang sempurna apabila usia meningkat. Sememangnya diakui peningkatan usia menyebabkan permasalahan kulit yang melendut menjadikan kita kehilangan simetri wajah yang asal. Apa yang terjadi adalah disebabkan kejatuhan lemak pada muka dan kehilangan kolagen semulajadi.Ini menimbulkan masalah yang dikenali sebagai fat jowls iaitu keadaan di mana lemak jatuh di bawah pipi. Fat jowls yang terjadi meski pun tidak ketara seperti kedutan dan pigmentasi tetap menjadi satu fenomena yang menghodohkan. Wajah serta merta tampak tua dan riak wajah seolah-olah muram dan tertekan. Kehadiran fat jowls menimbulkan kesan penuaan wajah yang ketara dan sukar disembunyikan dengan kosmetik.

Kehadiran lemak pada kawasan rahang sebegini membuatkan wajah tampak kendur. Lemak yang berkumpul semakin lama semakin banyak menjadikan wajah dipenuhi garis-garis penuaan. Untuk memahami proses pembentukan sekelompok lemak yang begini adalah baik kita mengenali struktur muka kita terlebih dahulu.Pada muka kita terdapat banyak salur darah dan saluran lymphatic. Sel-sel pada kulit paling mudah bereplikasi. Ini bermakna sebarang luka atau calar pada muka lebih cepat sembuh berbanding sel-sel kulit bahagian lain. Muka kita disokong oleh struktur tulang yang nipis. Tengkorak kita mempunyai struktur keras hanya pada bahagian kepala. Pada bahagian muka ia merupakan struktur tulang nipis yang berupa tulang cribriform. Tulang ini mempunyai lubang-lubang halus yang sangat banyak. Bahkan keseluruhan permukaannya mempunyai lubang lubang. Terdapat juga tulang rawan yang merupakan tulang lembut yang membentuk hidung dan cuping telinga. Terdapat juga jenis tulang ini pada sekitar soket mata kita.

Faktor pembentukan fat jowl atau kejatuhan muka.

Salur lymphatic yang tersumbat

Apabila salur lymphatic tersumbat maka sel-sel lemak akan terperangkap dan tidak dapat bergerak. Lemak cair bergerak di dalam saluran lymphatic iaitu sistem pergerakan lemak yang penting dalam tubuh badan kita. Apabila salurannya tersumbat maka lemak akan berkumpul pada muka menyebabkan muka tampak berat dan melendut ke bawah.

Graviti

Tindakan graviti menjadikan masalah ini semakin ketara. Usaha mengurut wajah dan menarik ke atas semula hanyalah memberi kesan sementara disebabkan oleh tindakan graviti yang kuat.

doktor menulis

DR. RUSHMINI HARIS ISMAIL
www.marissa-esthetic.com

Otot yang mengembang

Otot-otot muka yang mengembang membuatkan muka tampak besar dan semakin lama semakin kembang. Bagi mereka yang mempunyai tulang pipi yang tinggi masalah ini membuatkan mata menjadi seolah-olah mengecil. apabila pipi semakin besar ia akan membuatkan mata seakan akan tertutup. Penampilan seseorang akan merosot jika matanya terlalu kecil. Mata merupakan permata yang menyerlahkan kecantikan justeru pelbagai cara menata rias mata dicipta. Jika mata tersorok di sebalik timbunan lemak pada muka maka penampilan seseorang menjadi kurang menarik.

Kehilangan kolagen pada kulit

Kehilangan kolagen membuatkan kulit tidak membaluti muka dengan baik. Ini membuatkan kulit kita mengendur. Ia juga menyumbang kepada pembentukan fat jowls yang menghodohkan.

Kekurangan hormon

Banyak hormon yang berinteraksi dan terlibat dalam metabolisme lemak. Metabolisme lemak penting kerana lemak digunakan bagi penghasilan tenaga. Apabila hormon metabolisme kurang maka lemak berkumpul pada muka dan kita akan menghadapi masalah kekurangan tenaga. Dalam kes ini lemak bukan sahaja berkumpul pada muka malah pada belakang badan dan juga lengan. Hal ini juga menjadikan seseorang itu keletihan dan mudah murung.

Rawatan yang sesuai bagi fat jowls

Beberapa perkara patut di lakukan bagi mengurangkan atau menghilangkan simptom ini tampak ketara

1. Botox

Kebanyakan orang begitu takut dengan Botox. Pada pendapat mereka Botox akan memburukkan muka dan boleh mengubah paras wajah seseorang. Botox sebenarnya adalah sebuah jenama untuk satu bahan yang mengandungi Botulinum Toxin Type A. Ia mula ditemui oleh Dr. Justinus Kerner pada tahun 1820 . Pada tahun 1950an seorang doktor dari Montreal Kanada, Dr. Vernon Brooks mendapati bahawa Botulinum Toxin Type A boleh melemahkan otot secara sementara. Pada tahun 1980an seorang doktor pakar mata, Dr. Alan B. Scott di Kanada merawat spasm kelopak mata. Beliau mendapati bahawa pesakit yang dirawat dengan Botox, semua garis halus di sekitar mata akan hilang.

DR. RUSHMINI HARIS ISMAIL
www.marissa-esthetic.com

Jika seseorang mempunyai kedut muka yang kelihatan hanya ketika mengerutkan kening atau mengenyitkan mata, Botox adalah rawatan yang diperlukan. Kegunaan Botox yang paling sering adalah pada dahi, tepi mata dan sekitar mata. Ia juga boleh digunakan untuk mengubati kedut di leher. Botox bekerja pada kedutan dalam dua cara. Pertama, ia melemahkan otot-otot yang menyebabkan kedut. Kedua, dan faktor yang lebih penting adalah oleh kerana otot-otot yang terlibat boleh lemah, lama kelamaan pesakit akan kurang menggunakan otot ini. Dengan cara ini, Botox sebenarnya mencegah perkembangan dan pendalaman kedut. Secara ringkas Botox hanya berkesan pada kedutan dinamik. Ia bererti , kedutan yang timbul hanya akibat pergerakan otot muka.Oleh kerana Botox hanya menghilangkan kedut yang di sebabkan oleh pergerakan otot muka, bagai mana pula kita hendak merawat kedut yang bukan di sebabkan pergerakkan otot muka?

Contoh kedut seperti ini adalah kedut di sebelah hidung atau nasolabial fold. Cara untuk merawat masalah ini adalah dengan menggunakan filler yang bermaksud "mengisi".

Oleh itu ia memberi "volume" kepada ruangan yang diisi. Semasa proses penuaan beberapa perkara penting berlaku kepada wajah kita yang boleh menampakkan kita lebih tua.

Pertama adalah terbentuknya pigmentasi, kedua kedut kedut mula timbul dan ketiga kehilangan "volume" isi yang menyebabkan muka kita menjadi kecut.

Filler berfungsi untuk mengisi semula ruang yang "hilang" akibat proses penuaan. Oleh itu, ia banyak digunakan di kawasan pipi terutama di tulang pipi agar pipi kelihatan lebih bulat, di bahagian dagu untuk membentuk dagu, di bahagian mata untuk menghilangkan lingkaran bawah mata, untuk bibir yang nipis atau tidak simetri dan di bahagian hidung untuk menampakkan batang hidung.

2. Serdev suture

Tidak keterlaluan jika saya nyatakan teknik serdev merupakan satu inovatif yang mengkagumkan di dalam dunia perubatan estetik. Pengasas teknik ini iaitu Dr. Nicholay Serdev merupakan pakar bedah plastik yang memenangi banyak piala kemenangan produk paling inovatif di dalam bidang pembedahan plastik. Teknik ini mengangkat kembali muka tanpa pembedahan atau kesan parut.

Kemajuan dunia perubatan estetik dijangka lebih baik pada masa hadapan disebabkan olah kegigihan doktor melakukan penyelidikan dan meningkatkan pengetahuan.

Di Malaysia kini bidang estetik mula diterima dan ilmu estetik mula dijadikan suatu sukatan pelajaran di peringkat pakar dan dihormati.

Kita tidak perlu ragu-ragu bagi mendapatkan wajah dan tubuh badan yang cantik dan menjadi muda kembali.

Utusan Online KESIHATAN

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

ARKIB : 13/02/2011

Diet zaman batu?

SEMASA berkunjung ke China dan Vietnam hati terdetik melihat rakyat di situ yang rata-rata mempunyai berat badan ideal. Mereka tidak terlalu gemuk dan tidak terlalu kurus. Apabila berjumpa dengan beberapa doktor di kedua-dua negara, mereka mengesahkan kadar obesiti di sana sangat rendah. Saya terpanggil untuk meneliti dengan lebih terperinci corak pemakanan yang diamalkan sehingga membolehkan sistem hormon metabolik di dalam dalam tubuh mereka berfungsi dengan begitu baik sekali.

DI zaman batu manusia kuat, tegap dan sihat dengan amalan makanan yang kurang dimasak.

Saya dan Dr. Muzvin yang mengendalikan klinik Isahak di kompleks PKNS Shah Alam terpanggil ke Vietnam sekali lagi dua minggu lalu. Kami membuat suatu eksperimen dengan mengambil makanan Vietnam selama beberapa hari. Kami ingin merasai sendiri budaya makan di sana agar dapat mengubah corak pemakanan ke arah yang lebih baik serta menghebahkan kepada keluarga dan para pembaca yang saya sayangi.

Sarapan pagi masyarakat Vietnam adalah semangkuk ulam (lebih kurang segenggam) dan sup bihun. Cuma sedikit bihun dimasukkan dan ditambah cendawan serta sayur-sayur yang direbus sekejap. Sup sayuran itu dibuat tanpa menggunakan minyak. Masyarakat Vietnam yang beragama Islam memelihara sendiri ayam dan ternakan lain dan memastikan haiwan itu turut memakan sayur-sayuran serta rumput yang segar. Selain sup, popia berintikan sayur-sayuran turut dihidangkan semasa sarapan. Sayur-sayuran itu dimakan mentah. Hidangan tengah hari juga merupakan sesuatu yang unik bagi kami. Menu di semua restorannya menawarkan sayur-sayuran jauh lebih banyak berbanding ikan, ayam dan daging. Kami menjeling beberapa wanita Vietnam yang sedang menikmati makanan tengah hari. Mereka makan tiga jenis sayuran dan satu jenis lauk sahaja iaitu ikan goreng. Nasi pula hanya setengah genggam.

Di Vietnam kami tidak berjumpa keropok atau makanan segera yang berperisa. Di mana-mana rakyat mereka mengunyah buah-buahan segar atau jeruk buah-buahan. Mereka turut memakan umbut dan kacang namun kami tidak berjumpa kentang dan juga ubi keledek. Kesimpulannya, mereka tidak mengamalkan karbohidrat yang banyak. Mereka juga tahu bahawa makanan yang perlu dimasak sampai empuk mempunyai sejenis toksin yang merosakkan tubuh badan. Di

dalam diet kita sehari harian, karbohidrat merupakan komponen terbesar. Di sebelah pagi kita dihidangkan dengan nasi lemak, nasi goreng, nasi dagang dan pelbagai jenis nasi, mi serta roti. Makanan berasaskan gandum mengandungi karbohidrat hampir seratus peratus.

Karbohidrat merupakan salah satu gizi makanan yang mustahak untuk menghasilkan tenaga di dalam tubuh kita. Dalam kesihatan moden, karbohidrat boleh dikategorikan sebagai karbohidrat baik dan karbohidrat tidak baik. Secara asasnya, semua karbohidrat merupakan bahan berstruktur gula. Jenis karbohidrat dikelaskan mengikut bilangan gula di dalamnya iaitu:

- Monosakarida: 1 unit gula seperti glukosa dan fruktosa
- Dissakarida: 2 unit gula seperti sukrosa dan laktosa
- Oligosakarida dan polisakarida: Banyak unit gula seperti glikogen, kanji dan sellulosa

Secara umumnya, jenis jenis makanan yang mengandungi karbohidrat sihat adalah buah-buahan, kekacang, sayur sayuran.buah-buahan

Walaupun buah-buahan merupakan sumber karbohidrat yang sihat, namun begitu tidak semua buah-buahan adalah sama. Buah buahan yang mengandungi kandungan gula yang rendah seperti nangka atau lemon adalah lebih baik berbanding buah yang mengandungi gula yang tinggi seperti mangga dan pisang. Buah buahan yang mengandungi gula yang tinggi menyebabkan paras gula meningkat dengan cepat di dalam darah apabila dimakan. Keadaan ini akan merencat penghasilan hormon yang perlu untuk anti-penuaan dan kesihatan seperti kortisol , growth hormone, testosterone, estradiol, DHEA dan androstenedione.

Peningkatan gula yang tinggi akan merangsang penghasilan hormon insulin di mana insulin akan menukar gula kepada lemak di dalam badan. Lemak yang dikandung badan akan digunakan semula sebagai tenaga. Proses penukaran lemak kepada tenaga berlaku di mitokondria iaitu kilang tenaga dalam badan. Bagi membolehkan proses ini berlaku, kita memerlukan sistem hormon yang baik. Hormon metabolik perlu berinteraksi dengan enzim bagi membolehkan protein menjana tenaga daripada lemak.

Hormon adalah molekul aktif terbina daripada protein yang dikeluarkan oleh kilang-kilang hormon di seluruh tubuh kita. Otak kita mengeluarkan banyak jenis hormon yang mengawal metabolisme, pembesaran, daya ingatan dan jantung. Malah tidur juga dipengaruhi oleh hormon. Ini bermakna gejala insomnia juga disebabkan hormon yang tidak cukup. Masalah hormon tidak cukup menjadi persoalan yang amat menarik. Besar kemungkinan faktor makanan kita yang sering ditambah agen pengawet menyebabkan kerosakan pada sistem hormon kita.

doktor menulis

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

Kadar peningkatan gejala diabetes dan jantung membuktikan kepada kita bahawa kerosakan hormon merupakan fenomena moden yang perlu ditangani segera. Begitu juga peningkatan kadar obesiti yang merupakan masalah seluruh dunia. Mereka yang obes bukanlah seratus peratus disebabkan makan banyak. Masalah ini berpunca daripada kerosakan hormon dan menjadi kitaran obesiti yang menakutkan. Kita harus mengkaji amalan pemakanan di negara yang belum tercemar dengan budaya pemakanan dari barat. Kita harus mencontohi cara pemakanan yang sebegitu.Toksin di dalam karbohidrat merosakkan kesihatan kita sekali gus menjadikan kita lemah, lesu, cepat tua dan diserang pelbagai penyakit.

Makanan yang terbaik adalah makanan yang tidak perlu dimasak lama. Tiada toksin di dalamnya yang perlu dibuang melalui pemanasan. Seandainya makanan itu perlu dimasak lama sebelum boleh dimakan itu bermakna makanan tersebut mempunyai toksin yang banyak. Kalau dimakan mentah akan memudarat dan mendatangkan penyakit. Saya memberi contoh kentang, nasi dan ubi yang tidak boleh dimakan mentah. Ikan dan daging lebih cepat masak berbanding nasi. Cuba anda fikirkan yang manakah yang lebih selamat dimakan. Di zaman batu (paleolithic) manusia sangat kuat tegap dan sihat dengan amalan makanan yang kurang dimasak. Diet paleolithic menjadi satu isu yang menarik untuk dikaji.

Utusan Online KESIHATAN

doktor menulis

DR. RUSHMINI HARIS ISMAIL
www.marissa-esthetic.com

ARKIB : 27/02/2011

Laser buang tatu, tanda kelahiran

MINGGU lepas saya dikunjungi seorang bapa yang membawa anak terunanya berusia 20-an untuk mendapat rawatan. Bapa itu berusia lingkungan 50-an. Mereka sangat ramah dan mesra. Remaja itu bakal menempuh ujian memasuki sebuah maktab tentera. Pada mula nya saya agak keliru tentang kunjungan mereka ke klinik aesthetic saya. Jarang sekali saya dikunjungi lelaki anak beranak yang memerlukan rawatan. Rupa-rupanya masalah remaja itu adalah kerana mempunyai tatu di lengan bahu kanan. Saya memerhatikan tatu tersebut yang bersaiz 6x3 sentimeter. Tatu bergambar tengkorak berwarna hijau gelap jelas kelihatan di lengan kanan teruna tersebut. Saya difahamkan tatu dibuat oleh kawannya tiga tahun lalu semasa mereka berkunjung ke sebuah tempat membuat tatu di Singapura. Dia menyangka tatu itu akan tanggal sendiri namun tekaannya meleset. Selepas beberapa tahun tatu masih kekal. Cita-citanya untuk memasuki maktab tentera akan terjejas lantaran keadaan fizikalnya yang bertatu. Dia juga telah dinasihatkan oleh beberapa pegawai yang ditemui supaya membuang tatu tersebut.

Tatu adalah tanda yang kelihatan akibat memasukkan dakwat khas di kawasan lapisan dermis kulit. Oleh kerana dakwat itu diletakkan di kawasan dermis, maka ia kelihatan kekal dan susah untuk dihilangkan. Terdapat teknik memasukkan dakwat menggunakan pen elektrik. Dakwat yang digunakan adalah jenis kekal dan tidak kalis air. Ia masuk sehingga 3mm ke dalam kulit. Berbeza zaman dulu di mana tatu adalah bersifat adat, kini kegilaan tatu adalah untuk kecantikan. Ramai yang meletak tatu pada kening bagi menggantikan kening asal. Ada juga yang meletakkan tatu pada bibir bagi menampakkan bibir merah dan menarik sentiasa. Di bawah mata juga mereka menggunakan tatu bagi menampakkan mata seakan bercelak.Kaedah membuang tatu sebelum ini adalah dengan menggunakan cara pembedahan. Ada juga menggunakan asid untuk menghilangkan tatu. Pisau digunakan bagi memotong selapis kulit bagi menghilangkan tatu tersebut. Apabila luka terjadi kulit dibalut dan dibubuh ubat. Kaedah tersebut bukan sahaja sangat sakit tetapi meninggalkan parut yang hodoh. Penggunaan asid yang kuat menghakis kulit sehingga kulit yang bertatu itu terkupas. Ia juga turut meninggalkan kesan parut yang menggerutu.

Kini terdapat kaedah baru untuk menghilangkan tatu dengan lebih berkesan tanpa meninggalkan sebarang parut. Kaedah tersebut adalah dengan menggunakan Q-Switched Nd:Yag laser (Medlite C6). Dakwat tatu dihilangkan menggunakan konsep "photo acoustic" yang dihasilkan oleh Medlite C6. Photo acustic bermaksud cahaya laser ini amat selektif kepada kehadiran pigmen.Apabila laser dipancar di kawasan tatu, pancarannya akan memecahkan dakwat di lapisan dermis kepada partikel lebih halus tanpa merosakkan lapisan atas kulit. Partikel dakwat yang hancur di bawah kulit akan diserap ke dalam badan dan dibuang sebagai bahan perkumuhan atau najis.

Laser jenis ini mampu masuk ke dalam kulit sehingga mencapai ketebalan beberapa milimeter. Tenaga haba yang dihasilkan oleh laser agak perit namun teknik 'coolant' dan menyapu ubat kebas dikawasan yang mahu dirawat menjadikan prosedur ini agak selesa bagi.Proses ini memerlukan beberapa sesi untuk menghilangkan semua kesan dakwat tatu, tetapi ia sangat berkesan, selamat dan tidak meninggal kan sebarang parut. Faktor tidak meninggalkan parut ini menjadikan Medlite C6 satu kaedah membuang tatu yang digemari ramai.

Cara laser dipancarkan juga adalah mudah. Oleh kerana laser yang digunakan agak terang cahayanya maka pelanggan dan doktor merawat akan memakai cermin mata gelap. Selain daripada itu tidak perlu langkah-langkah lain.Laser ini juga diguna kan untuk membantu menghilangkan tanda lahir yang sebelum ini tidak boleh dihilangkan. Contoh tanda lahir yang biasa dirawat menggunakan Medlite C6 adalah Nevus of OTA dan Café aulait. Selain itu ia sangat berkesan bagi semua jenis masalah pigmentasi. Dewasa ini pigmentasi biasanya terjadi disebabkan penggunaan kosmetik yang merosakkan sel kulit. Apabila medlite dipancar ia akan memecahkan pigmen menjadikan kulit tampak bersih dan cerah. Kebaikan lain menggunakan medlite adalah kulit akan mengalami peningkatan kolagen membuatkan kulit akan tampak semakin muda.

Laser jenis ini juga mampu menghilangkan bulu roma halus dan mengecilkan pori-pori kulit secara semula jadi. Penggunaannya sebulan sekali membuat kulit tampak halus dan cantik. Oleh itu ia juga sesuai bagi meningkatkan kualiti kulit dan menghalang kedutan.

KESIHATAN

doktor menulis

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

ARKIB : 06/03/2011

Susahnya nak kurus semula

Maria berjumpa doktor kerana mengalami masalah obesiti. Dia mahu mengurangkan berat badan yang meningkat sehingga 90 kg. Doktor mencadangkan program pengawalan makanan dan juga ubat-ubatan bagi merangsang rasa kenyang dengan cepat. Menurut doktor ini merupakan langkah saintifik yang digunakan di seluruh dunia. Selepas dua minggu makan ubat dan mengawal pemakanan, Maria mula kehilangan berat badan. Dalam tempoh sebulan berat badannya mengurang sebanyak 10 kg dan semestinya dia gembira.Bagaimanapun pada bulan kedua, tiada sebarang pengurangan menyebabkan Maria mula risau. Sebulan selepas itu Maria berhenti makan ubat kerana jemu dengan keadaannya yang tidak berubah. Tambahan pula dia diberitahu ubat yang dimakan mempunyai kesan tidak baik kepada kesihatan. Beberapa bulan selepas itu, Maria mengalami kenaikan berat badan berganda. Tubuhnya berasa lemah dan mukanya kelihatan sembap. Dia kecewa dan hairan dengan keadaan tubuhnya yang tidak memberi sebarang reaksi terhadap rawatan dan ubat-ubatan. Dia melihat beberapa rakannya yang memakan ubat dan pengawalan makanan menjadi kurus dan cantik.

Mengapakah sukar untuk kurus? Mengapakah seseorang itu tetap gemuk meskipun berdiet dan mengamalkan senaman? Apakah yang terjadi?

Setelah mendengar cerita Maria saya menyatakan kepadanya bahawa dia mengalami masalah refraktori obesiti yang bermaksud seseorang itu tidak berjaya menjadi kurus semula. Diet senaman dan ubat-ubatan tidak dapat membantu menurunkan berat badan. Mangsa refraktori obesiti akan menjadi lebih gemuk setelah menjalani rawatan pelangsingan. Mereka juga mempunyai tenaga yang lemah dan mudah murung. Keadaan kulit mereka kasar dan kurang menarik. Senaman juga membuatkan mereka lemah dan semakin gemuk. Kanak kanak yang mengalami refraktori obesiti juga menjadi kurang bermain dan mudah menyendiri. Perkara ini perlu diberi perhatian oleh ibu bapa kerana jika tidak ditangani bakal menjadi lebih serius.

Kesan refraktori obesiti terhadap tubuh badan

* Tulang mengecil dan merosot terutamanya tulang pada muka. Ini menyebabkan muka kelihatan bulat dan sembap.

* Kekejangan otot.

* Berisiko mendapat penyakit metabolik.

* Mudah letih.

* Mata mengecil dan tampak sepet

* Cepat lapar

* Tidak mampu bersenam

* Masalah haid tidak menentu bagi wanita

Rawatan

Tidak ada kaedah diet dan senaman yang mampu memberi kesan terhadap masalah ini. Ini kerana masalah refraktori obesiti disebabkan kekurangan enzim dan hormon pembakar lemak. Oleh kerana itu pengidap refraktori obesiti berdiet sepanjang tahun malah bertahun-tahun lamanya tanpa sebarang kesan.

Rawatan yang terbaik adalah meningkatkan paras enzim dan hormon. Di Marissa Esthetic misalnya rawatan yang penting adalah terapi enzim yang merangsang ketosis.Selain itu senaman menggunakan otot yang menyokong tubuh kita iaitu core muscle excersize bukan sahaja tidak memenatikan malah mampu menjana fungsi metabolik dengan berkesan.

Masalah

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

Lemak yang berkumpul pada bahagian ini disebabkan faktor hormon yang tidak seimbang. Dalam tubuh wanita terdapat hormon yang penting iaitu estrogen dan progestron. Kehadiran kedua-dua hormone ini perlu seimbang. Apabila estrogen terlalu banyak maka akan berlaku ketidakseimbangan. Estrogen cenderung untuk mengumpulkan lemak pada perut dada lengan dan ketiak. Mereka yang mengalami masalah ini berasa cepat letih. Mereka juga 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. Pendekatan menangani obesiti haruslah dibuat menerusi pelbagai aspek kerana mengawal makan sahaja bukanlah penyelesaiannya. Selepas rawatan barulah doktor mengenalpasti makanan yang sesuai dengan komposisi tubuh seseorang. Ini membuatkan seseorang itu 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.

* 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 dinamakan striae. Sekali pandang ia kelihatan striae pada perut wanita hamil. Mereka mempunyai muka yang bulat, dagu berlapis dan selalunya bertubuh rendah

* Pengumpulan lemak pada punggung.

Lemak hanya berkumpul pada punggung sahaja. Bahagian atas tubuh kecil, muka juga kecil dan comel. Ini berlaku kerana keaktifan hormon gonadal yang tinggi dan merangsang tubuh menyimpan lemak pada punggung. Perkara ini berlaku bagi lelaki dan wanita. Mereka yang mengalami masalah ini disaran mengambil hormon bloker dan juga mengelak daripada mengambil makanan seperti organ dalaman haiwan yang kaya dengan hormon tersebut.

* Pengumpulan lemak pada perut dan pinggang.

Bagi lelaki ini berlaku disebabkan kekurangan hormon seks lelaki iaitu testosterone serta kemerosotan dalam aktiviti hormon GH. Tubuh jenis ini berisiko mendapat kencing manis kerana masalah insulin yang tidak efektif. Sel-sel dalam tubuhnya tidak efektif terhadap insulin menyebabkan insulin di keluarkan dengan banyak. Kesan insulin yang banyak akan membuatkan gula dalam tubuh rendah dan tenaga menjadi lemah. Mereka juga kerap berasa lapar dan kerap makan menyebabkan berat badan bertambah.

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

ARKIB : 13/03/2011

Mata cantik, pikat hati

MEMILIKI sepasang mata yang menawan merupakan aset yang tidak ternilai harganya. Pelakon Hollywood, Bette Davis menjadi terkenal di seluruh dunia kerana memilik sepasang mata yang cantik. Lagu-lagu menarik dicipta khusus buatnya kerana ramai yang memuja keindahan matanya. Kecantikan mata tidak seharusnya dipandang ringan. Sejajar dengan peningkatan usia, mata menjadi kurang menarik, justeru teknik kosmetik dan esthetic boleh digunakan bagi mencantikkan mata .

Bagaimanakah struktur mata yang sebenar?

Mata kita terletak dalam soket mata iaitu lubang pada tengkorak yang didindingi tulang tipis dan berlubang lubang kecil yang di panggil cribriform. Ia dikelilingi sekeping lelemak yang dinamakan *tarsal plate.* Lemak mata bergerak sekeliling mata melalui jaringan yang dinamakan saluran limfatik. Saluran limfatik mata akan bersambung pula dengan jalinan limfatik pada maxilla (pipi), telinga dan lain lain bahagian tubuh kita. Apabila saluran ini tersumbat maka banyak lemak akan terkumpul dan mengeras membuat mata kelihatan bengkak dan dan cengkung.

Struktur mata yang penting dalam estetik terdiri dari konjunktif mata, kelopak mata, dan iris mata. Iris merupakan bahagian yang mempunyai pigmen bagi memberikan warna mata.

Konjunktif merupakan lapisan jernih pada mata. Masalah pada kornea ialah terjadinya selaput mata akibat daripada kecederaan kornea yang berpunca daripada pengumpulan epithelium. Lapisan selaput sebegini membesar perlahan-lahan sehingga boleh menjejaskan penglihatan. Biasanya kes sebegini di namakan pterygium. Bagi mereka yang mengalami kencing manis, katarak adalah gangguan mata yang menghalang penglihatan dan mesti dibuang melalui pembedahan. Katarak berada pada lensa mata dan terhasil akibat gula yang tinggi dalam darah yang kemudian bertukar kepada sorbitol sehingga membentuk katarak.

doktor menulis

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

Konjunktif merupakan bahagian mata yang berwarna putih. Kehadiran salur darah halus yang banyak membuatkan konjunktif menjadi kuning. Dewasa ini terdapat pembedahan menggunakan laser yang mampu memutihkan kembali warna konjunktif yang membuatkan warna mata kuning dan tidak menarik. Selepas pembedahan laser mata tampak putih kembali. Warna kuning pada konjunktif juga menjadi asas bagi doktor mengesan penyakit berkaitan dengan hati dan pundi hempedu. Bilirubin iaitu sejenis bahan yang dihasilkan hempedu mempunyai afiniti yang tinggi pada konjunktif. Semakin kuning warna konjunktif mata bermakna semakin tinggi paras bilirubin. Pemeriksaan darah bagi melihat enzim yang dihasilkan oleh hati dapat membantu mengesan tahap kerosakan hati.

Terdapat pelbagai vitamin di pasaran bagi mencantikkan mata. Vitamin mata membentuk sel-sel mata yang lebih baik. Buah-buahan dari jenis beri mempunyai anti-oksida yang baik untuk mata. Ia membuatkan mata tampak bersinar dan berseri. Malah ada yang mengatakan penglihatan menjadi lebih baik apabila mengamalkan beri. Terdapat pelbagai jenama beri di pasaran yang dikatakan dapat meningkatkan kesihatan mata.

Penggunaan kanta lekap yang pelbagai warna turut menjadikan mata tampak lebih cantik. Namun penggunanya harus berhati-hati kerana berisiko terdedah kepada jangkitan dan ulser kornea. Kanta lekap harus diperbuat daripada bahan yang tidak mendatangkan alahan kepada penggunanya. Kanta lekap juga harus bersih demi menjamin tiada kuman yang menyerang mata. Elak berkongsi kanta lekap kerana ia akan menyebabkan transmisi kuman dari seorang ke seseorang yang lain. Jangkitan pada mata sangat sukar dirawat. Ia memerlukan antibiotik dan juga pemeriksaan rapi.

Ada kalanya saluran darah yang banyak di bawah mata menjadikan bahagian di situ lebam dan tampak gelap. Sel-sel darah akan merangsang pula melanocyte menjadi aktif menyebabkan kawasan mata menjadi semakin lebam. Rawatan yang baik adalah dengan menggunakan enzim khas untuk memecahkan dan menghadamkan sel darah yang terkumpul. Enzim ini boleh didapati dalam bentuk krim.

Bagi sesetengah orang lapisan lemak pada *tarsal plate* pula mudah menipis dan akhirnya hilang menyebabkan bawah mata tampak cengkung dan berlekuk. Perkara ini biasanya boleh diatasi dengan *filler*. *Fille*r untuk mata dibuat daripada asid hyaluronik yang berteknologi tinggi. Apabila ia dimasukkan di bawah kulit, ia mampu mengisi ruang kosong membuatkan wajah kelihatan lebih menarik .

Lapisan lemak pada tarsal plate kelihatan sebagai *eye bags* dan membuatkan individu tampak tua. Dewasa ini terdapat pelbagai teknik yang boleh digunakan bagi membuang lebihan lemak sebegini seperti laser lipolisis dan juga pembedahan membuang lemak pada kelopak mata.

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

Jika kelopak mata bermasalah, pembedahan dibuat bagi menganjalkannya dan kening boleh diangkat menggunakan kaedah s*erdev suture*. Pembedahan yang sesuai ialah dengan menggunakan laser.

Crow feet merupakan garis halus atau kedutan yang terdapat pada mata. Selalunya ia melanda mereka yang berusia 35 tahun ke atas dan boleh dihapuskan dengan pelbagai cara contohnya BTA, pengelupasan bersiri, laser dan filler.

Masalah lain yang sering mengganggu kulit kelopak mata ialah ekzema iaitu alahan kulit. Ekzema berlaku disebabkan alahan terhadap makanan tertentu atau alat kosmetik. Pengidapnya akan berasa gatal, panas dan perit. Akibat digosok berulang kali mata turut kelihatan merah dan pedih. Rawatannya ialah dengan memberikan ubat anti alahan dan juga antibiotik yang sesuai.

Stye pula merupakan jangkitan kuman jenis streptococcus yang menyebabkan kelopak ditumbuhi kudis kecil. Rawatan yang baik adalah antibiotik disapukan pada mata dan juga antibiotik yang dimakan. Manakala kalazion pula sejenis kutil keras yang tertanam di dalam kelopak mata dan boleh dibuang melalui pembedahan.

Tahi lalat yang terlalu besar pada kelopak mata turut mengganggu penglihatan dan membuat kelopak mata menjadi berat. Adalah lebih baik untuk kita membuangnya.

Pelbagai warna sapuan dihasilkan dan juga celak dicipta untuk mata. Semuanya dilakukan bagi menyerlahkan warna mata. Seorang kawan gemar menggunakan bulu mata palsu yang pelbagai corak dan membentuk keningnya pelbagai bentuk bagi mencantikkan mata. Matanya yang bercahaya pastinya mempersonakan siapa yang memandang.

Kak Sal sering mengadu kepada saya matanya bengkak terutama apabila waktu pagi. Menurutnya apabila bangun tidur mata tampak sembap menyebabkan Kak Sal lebih suka memakai cermin mata hitam bagi menyembunyikannya.

doktor menulis

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

ARKIB : 27/03/2011

Berusia tetapi berjerawat

NORA risau apabila wajahnya ditumbuhi jerawat. Seingat Nora sewaktu beliau berusia belasan tahun dahulu jerawat pernah menjadi satu masalah. Namun setelah membeli ubat sapu dari farmasi dan mengamalkan pencuci muka berjenama yang dibelikan oleh ibunya, masalah tersebut selesai.

MASALAH jerawat mesti dirawat bagi mengelak kesan parut dan jerawat berulang biar pun pada usia matang.

Semasa usianya menganjak 20-an sehingga 30-an, masalah jerawat tidak lagi mengganggu. Jerawat hanya tumbuh sekali sekala tatkala menghampiri waktu haid. Kini pada usia 45 tahun tiba-tiba saja Nora diserang masalah jerawat yang agak serius. Keadaan itu membuatkan Nora berasa hairan. Jerawat kecil dan besar tumbuh melata bagaikan tidak mahu surut. Selepas mengecut ia meninggalkan kesan parut yang kehitaman dan hodoh. Jerawat tumbuh pada pipi, bawah dagu dan hidung. Apabila disentuh memang berasa sakit. Nora cuba menyapu ubat dan mencuci muka dengan lebih kerap namun kekerapan itu menjadikan kulitnya kering.

Parut jerawat juga tidak mahu hilang menyebabkan Nora terpaksa menggunakan mekap dan bedak yang tebal bagi menutup masalah tersebut. Namun menurut Nora penggunaan mekap yang tebal menyebabkan jerawat tumbuh menjadi-jadi. Ini membuatkan hati Nora berasa risau.

Bagi wanita berusia empat puluhan seperti Nora, masalah kekurangan hormon mungkin antara penyebab utama terjadinya jerawat. Kulit kita sangat sensitif dengan perubahan hormon. Kelenjar minyak, sel-sel pigmen dan bulu roma pada kulit sangat sensitif dengan hormon yang berkitar. Seawal usia 35 tahun hormon di dalam tubuh seorang wanita mula merosot. Di samping itu wujudnya agen perosak hormon yang begitu berleluasa sekali di dalam alam sekitar membuatkan timbulnya gejala kekurangan hormon. Kulit menjadi lebih berminyak dan Ph kulit seseorang turut berubah menyebabkan kulit lebih mudah dijangkiti kuman jerawat.

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

Kuman jerawat merupakan kuman yang hidup secara semula jadi pada kulit kita. Kehadiran minyak dan sebum yang tinggi mengundang kuman hidup dan membiak dengan lebih banyak sehingga tercetusnya jerawat. Jerawat bolehlah dianggap sebagai kudis kecil yang membiak pada muka. Ia bernanah dan berasa sakit disebabkan nanah di dalam memberi tekanan kepada kulit. Jerawat yang aktif berasa sakit. Ia boleh berada jauh ke bawah kulit ataupun di permukaan kulit. Jerawat yang berada di permukaan tampak merah manakala yang jauh ke dalam kulit hanya berasa sakit bila ditekan dan tidak berwarna merah.

Rawatan jerawat sebagaimana bisul, nanah perlu dibuang dan di beri antibiotik iaitu bahan pembunuh kuman. Rawatan muka yang melibatkan stim bagus bagi membuka pori-pori dan mengeluarkan minyak yang menyebabkan jerawat. Setelah stim rawatan laser Isolaz dibuat. Laser jenis ini bertindak jauh ke dalam kulit sehingga mencapai kelenjar minyak dan mengecilkannya. Hasilnya kelenjar minyak menjadi kurang aktif. Kelenjar minyak yang kecil membuatkan kulit lebih cantik dan kuman jerawat sukar hidup. Selain daripada itu ia turut membuatkan bintik-bintik kurang terhasil.

Setelah membuat ujian darah analisis hormon ke atas Nora saya mendapati Nora mengalami masalah hormon progesterone yang semakin merosot. Ini mungkin menjadi penyebab utama masalah jerawat yang dihadapinya. Kekurangan progesterone membuatkan testosteron menjadi dominan dan ini adalah sebab Nora mendapat jerawat dan bulu halus tumbuh pada atas bibirnya menyerupai misai.

Bagi menghilangkan kesan parut saya mencadangkan laser ablative iaitu pixel yang baik bagi meningkatkan kolagen dan menanggalkan parut pada muka. Selepas laser pixel dibuat kulit wajah akan mula berubah menjadi lebih baik dalam tempoh 2 minggu. Rawatan pixel sebulan sekali dapat meningkatkan kecantikan kulit wajah dan membuatkan parut kurang ketara. Laser jenis pixel bertindak jauh ke dalam kulit untuk merangsang kulit mengeluarkan sel-sel baru. Sel-se baru yang keluar lebih rapat kedudukannya dan ini membantu menutupi lubang-lubang parut yang terdapat pada kulit. Kolagen yang terhasil daripada tindakan pixel juga lebih teguh membuatkan kulit menjadi lebih cantik.

Hormon tambahan seperti bioidentkal hormon baik bagi meninggikan paras hormon dalam tubuh kita. Kehilangan hormon ini wajar ditambah semula kerana kekurangan hormon pada jangkamasa panjang bukan sahaja menyebabkan masalah kulit namun menyebabkan gangguan pada tubuh badan seperti hot flushes, kebas, tekanan, gangguan emosi, sakit tulang dan sebagainya. Saya menerangkan kepada Nora cara penggunaannya yang mudah iaitu dengan menyapukan kepada pergelangan tangan sebelum tidur.

Kini setelah beberapa bulan menjalani rawatan saya nampak banyak perubahan pada Nora. Bukan sahaja kulit wajahnya cantik dan licin namun beliau juga tampak lebih bertenaga dan ceria. Paras hormon dalam darahnya juga meningkat dengan baik sekali.

Nora merasa gembira dan kini beliau tidak lagi didatangi jerawat yang menghodohkan wajah.

doktor menulis

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

ARKIB : 10/04/2011

Salur darah jejas penampilan

JUNITA berasa kurang senang melihat belakang betisnya yang bertompok-tompok biru. Terdapat juga salur darah kecil di situ menyebabkan tompok-tompok itu berwarna gelap. Menurut Junita salur darah halus yang pada asalnya hanya sedikit. Namun ia menjadi lebih banyak setelah usianya menjangkau 35 tahun. Dia pernah mendengar pengalaman seorang rakannya yang mempunyai banyak salur darah halus di paha dan kaki yang semakin membesar dari hari ke hari. Menurut Junita, rakannya mengadu kesakitan dan sering mengalami masalah berkudis di tempat salur darah itu membesar. Dia khuatir akan ditimpa masalah yang sama jika masalahnya itu tidak dirawat segera.

KEADAAN Telangiectasias pada bahagian kaki atau paha boleh membawa kesan memudaratkan.

Dia ingin tahu apakah punca berlaku masalah sedemikian dan apakah yang harus dilakukannya untuk mengelak perkara itu berulang. Junita yang gemar menggayakan kasut tumit tinggi tertanya-tanya apakah kegemarannya itu yang menjadi penyebab masalah tersebut?

Telangiectasias adalah salur darah kecil yang berada dekat pada permukaan kulit dan membran berukuran dalam 0.5 dan 1 mm. Ia boleh terbentuk di mana mana sahaja namun sering kelihatan pada hidung pipi dan dagu. Ia sering kali juga di lihat pada kaki, paha, sekitar lutut dan pergelangan kaki. Ia mungkin merupakan sekumpulan arterioles, kapilari darah atau pun venules yang terhasil secara semula jadi mahupun disebabkan oleh tekanan darah yang tinggi. Kemungkinan juga ia terjadi akibat salur darah yang bengkok dan berpusar secara semula jadi.

Sebab-sebab lain termasuklah perubahan usia.

Telangiectasias mula terhasil pada usia 18 hingga 35 tahun dan mula meningkat pada usia 50-an dan 60-an. Besar kemungkinan faktor graviti dan kekurangan kolagen kulit membuatkan seseorang berusia mudah mendapat telengiectasias.

DR. RUSHMINI HARIS ISMAIL
www.marissa-esthetic.com

Kehadiran telengiactasias tidak disenangi kerana ia mempengaruhi penampilan terutamanya telengectasia pada muka yang sering dilihat terutamanya bagi wanita berusia empat puluhan ke atas.

Penggunaan kosmetik yang mempunyai bahan kimia juga membentuk rosacea (wajah kemerah-merahan) dan mungkin mencetus telengectiasis pada kulit. Oleh kerana ia lebih kelihatan pada kaum wanita berbanding lelaki tidak mustahil hormon sewaktu hamil meningkatkan penghasilannya. Rahim yang berat sewaktu hamil juga mampu menekan salur vena membuatkan gejala ini mudah terjadi.

Gaya hidup dan pekerjaan seseorang turut mempengaruhi kejadian ini. Mereka yang dikesan menghabiskan sejumlah besar masa duduk atau pun berdiri mudah terkena masalah ini pada kaki. Apabila seseorang berdiri terlalu lama saluran vena yang membawa darah dari kaki naik ke jantung mula mengembang. Graviti pula menarik darah ke kaki semula. Ini menyebabkan darah berkumpul di saluran yang kembang itu. Apabila salur darah sebegini menjadi nipis, darah boleh melaluinya menyebabkan tisu-tisu menjadi alah kepada hemoglobin yang mengandungi ferum. Kesan alahan mencetuskan gatal-gatal dan kudis. Adakalanya salur darah pecah mencetuskan perdarahan pula. Hal ini dinamakan vena varikos. Beza vena varikos dengan telengectasia ialah saiznya yang besar dan melebihi 2 mm.

Rawatan

Telengiectasis pada kaki boleh dirawat dengan sistem laser manakala vena varikos pula sesuai dirawat secara pembedahan. Pembedahan yang dimaksudkan ialah scleroterapi iaitu dengan memasukkan cecair bersifat mematikan salur darah itu. Salur darah yang mati akan menjadi keras dan ia kemudian disiat keluar. Terdapat juga kaedah menggunakan laser yang dimasukkan ke dalam salur darah dengan kanula khas. Laser turut bersifat memusnahkan salur darah yang rosak akibat varikos. Bagi mereka yang mudah mendapat varikos, penggunaan stoking elastik adalah baik bagi mengurangkan gejala ini. Stokin digunakan pada waktu mereka bergerak atau berdiri membantu mengurangkan salur darah daripada membesar.

Dalam perubatan aestetik laser yang digunakan bersifat lembut namun mampu masuk ke dalam kulit dan memusnahkan salur darah itu. Oleh kerana sifat salur darah yang terletak jauh ke dalam kulit, laser yang digunakan adalah jenis long pulse iaitu yang mempunyai jalur gelombang panjang. Laser ini mampu membekalkan tenaga yang cukup jauh ke dalam.

Penggunaan laser seperti ini haruslah dibuat secara berkala iaitu sebanyak tiga atau empat kali rawatan mungkin diperlukan jika banyak salur darah yang ingin dihapuskan.

Telengiectasis pada muka pula memadai dirawat dengan sistem laser sahaja. Bagi menentukan kejayaan rawatan saiz salur darah adalah penting. Hanya salur darah bersaiz 2 milimeter ke bawah sahaja sesuai dirawat. Apabila sudah besar ia menjadi sukar kerana lebih banyak tenaga laser diperlukan dan tenaga yang tinggi dikhuatiri merosakkan sel-sel kulit kita. Oleh itu saya mencadangkan rawatan awal bagi kes sebegini. Jika di biarkan lama ia akan menjadi lebih besar dan akan menyukarkan rawatan .

Laser merawat telengictasia mempunyai afiniti kepada oksihemoglobin. Partikel oksihemoglobin dalam darah akan menyerap laser ini dan akhirnya akan memusnahkan salur darah itu.

doktor menulis

DR. RUSHIMINI MARIS ISMAIL
www.manissa-esthetic.com

ARKIB : 24/04/2011

Kurus dengan senaman otot

TERDAPAT dua jenis karbohidrat yang tidak menyihatkan di dalam hidangan kita seharian. Yang pertama adalah makanan manis dan bergula manakala kedua bijirin yang tidak bercambah seperti roti, nasi dan pasta.

Karbohidrat dalam sayur-sayuran dan buah-buahan jauh lebih baik kerana ia semulajadi tanpa melalui proses pengubahan sebagaimana roti dan gula. Karbohidrat jenis roti dan gula meningkatkan paras gula dengan mendadak sehingga merosakkan kesihatan manakala jenis sayur-sayuran pula mengurai dengan perlahan memberikan tenaga tanpa merosakkan tubuh.

Gula merupakan keperluan sel dalam tubuh kita. Tanpa gula kita menjadi lemah tidak bermaya. Yang merosakkan tubuh adalah kenaikan paras gula melampau secara tiba- tiba. Apabila kita minum segelas minuman manis, paras gula meningkat dengan tiba-tiba menyebabkan paras hormon, enzim dan transmitter tubuh berada dalam keadaan yang tidak menentu. Lama kelamaan akibat aktiviti tidak menentu ia mudah rosak. Keadaan ini boleh disamakan dengan suis lampu atau peralatan elektrik yang dipetik beribu kali tanpa henti. Sudah tentu ia mudah rosak kerana penggunaannya yang tidak berkala.

Apabila mengambil minuman yang sangat manis atau makan makanan berkarbohidrat tinggi seperti roti atau pasta jumlah gula akan meningkat secara drastik di dalam darah. Kita akan berasa bertenaga selama 20 minit. Kelenjar insulin mengesan kehadiran gula dan mula bekerja keras menurunkan kadar gula. Insulin yang banyak akan berkitar di dalam tubuh kita melebih sejam. Pada masa ini paras gula sudah terlalu rendah manakala paras insulin pula sangat tinggi. Ketidakseimbangan membuatkan seseorang menjadi lemah dan lesu. Ini adalah faktor mengapa tubuh kita menjadi letih dan mengantuk setelah beberapa jam makanan makanan manis atau tinggi karbohidrat diproses.

Apabila proses ini berulang setiap hari tubuh kita bagaikan kehilangan signalnya yang semula jadi. Paras hormon metabolik turut terjejas dan akhirnya kita akan menjadi obes yang tidak mudah dipulihkan dengan diet biasa.

Seseorang yang mahu kurus harus mangambil berat fakta sebegini. Metabolik tubuh harus ditingkatkan. Pemilihan makanan yang tidak meningkatkan paras gula dalam darah adalah faktor terpenting bagi membantu meningkatkan hormon metabolik.

Indeks Glycemic merujuk kepada kebolehan sesuatu makanan meningkatkan paras gula dalam darah. Ia sebenarnya merujuk kepada kebolehan sesuatu makanan dipecahkan

menjadi gula dalam darah kita. Lebih tinggi indeks *glycemic* bermakna lebih cepat makanan ditukar menjadi gula dan memberi kesan buruk kepada tubuh kita.

Senaman adalah satu lagi faktor utama yang mampu meningkatkan kadar metabolisma. Kita perlu ingat bahawa senaman bertujuan meningkatkan kadar pemanasan tubuh dan bukannya membentuk otot semata mata. Oleh kerana lemak lebih cenderung terbentuk pada perut, paha dan belakang maka senaman yang baik adalah senaman yang menggunakan otot ini.

Saya mencadangkan senaman otot-otot utama atau Core Muscle Excersize yang mudah dan sangat berkesan. Otot utama kaya dengan bahan pembakar lemak. Pergerakan otot utama membuatkan seluruh tubuh kita berfungsi. Apabila kita melakukannya kita dapat rasai kesan yang pantas dan hebat.

Senaman jenis ini tidak memerlukan ruang yang luas. Memadai dilakukan di atas tilam atau lantai sahaja. Lagipun ia tidak mengambil masa yang panjang hanya sekitar 20 minit sahaja. Ia juga tidak menjemukan kerana tanpa disedari kita menggunakan tenaga seluruh tubuh bagi melakukannya. Pada waktu ini otot-otot akan distimulasi dan mengeluarkan hormon serta enzim yang baik bagi mengunakan lemak secara efektif.

Seorang sahabat saya yang juga doktor pakar memberitahu sejak berat badannya meningkat dia berasa sangat tertekan. Senaman dan pengurangan makanan sahaja tidak dapat membantu. Selepas meningkatkan paras hormon dan enzim kehidupannya kembali ceria. ''Dulu senaman pun tak berpeluh namun sekarang berpeluh-peluh,'' katanya.

Saya teringat seorang jiran berbangsa Tionghua yang memberitahu bahawa dalam masyarakatnya tubuh yang sihat adalah tubuh yang berpeluh dan panas. Teknik perubatan Cina mementingkan peningkatan metabolisma.

Kepada pembaca semua, saya akan menemui anda di Bengkel Personaliti Cantik Sihat siri ketiga bersama Dr. Shaharom Sulaiman di Kuantan, Pahang. Bengkel kali ini akan memperkatakan tajuk khusus iaitu Kecantikan dan Anti-Penuaan. Bengkel ketiga ini sememangnya amat bermanfaat kerana saya dan Dr. Shaharom dari Klinik Thalia akan memperkatakan topik-topik berkaitan hormon serta penjagaan kecantikan. Lebih menarik lagi kira-kira satu pameran teknologi kecantikan seperti laser untuk kulit cantik akan diadakan serta dibuka kepada orang ramai.

Tentu para pembaca berminat untuk bersama saya menyelongkar pelbagai ilmu dan tip untuk tampil sebagai individu yang mempunyai personaliti cantik dan sihat.

ARKIB : 08/05/2011

Hormon untuk pertahan tulang

SENAMAN dan penjagaan makanan mampu mencegah osteoporosis peringkat awal di kalangan wanita.

Apabila bapa mertua saya mengalami kemalangan di rumah, kami semua berasa risau. Bapa mertua saya berusia 80 tahun. Beliau ialah seorang lelaki yang tegap dan kacak meskipun sudah lanjut usia.

Kesihatan bapa mertua saya sangat baik sekali. Beliau tidak ada penyakit jantung mahupun kencing manis. Tubuhnya sederhana, tidak terlalu gemuk atau kurus kerana amalan pemakanannya yang baik. Ingatannya juga sangat tajam. Beliau mampu bercerita kisah lalu dan kisah terkini melalui pembacaan surat khabar setiap hari.

Apabila bapa terjatuh, beliau mengadu sakit belakang. Kami membawa bapa berjumpa pakar tulang kerana khuatir tulangnya retak atau patah. Kadar patah tulang di kalangan orang tua sangat tinggi maka kerana itulah saya begitu prihatin dengan keadaannya.

Menurut doktor tulangnya tidak patah. Sebagaimana orang tua yang lain tulang bapa mengalami osteoporosis. Ini dapat dilihat melalui gambar sinar-x yang diambil. Tulangnya kelihatan berongga dan tidak kukuh.

Sakit yang dialami mungkin hanya sekadar kesan lebam pada ototnya. Ia tidak ada kena mengena dengan tulang. Bapa bernasib baik. Tulangnya yang nipis mudah patah.

Masalah osteoporosis ini sudah lama kami ketahui. Beberapa tahun lalu, bapa juga telah terjatuh dari motosikal. Oleh kerana khuatir maka kami telah membawanya ke hospital dan doktor mengatakan dia hanya mengalami osteoporosis.

Pelbagai usaha kami lakukan untuk meningkatkan jisim tulang bapa termasuklah dengan rawatan chelation, pengambilan kalsium tinggi serta menjaga makan minumnya. Namun begitu kami tidak berjaya meningkatkan jisim tulangnya.

doktor menulis

DR. RUSHMINI HARIS ISMAIL
www.marissa-esthetic.com

"Mahukah puan mencuba hormon untuk tulang?" doktor pakar itu bertanya.

Saya amat tertarik dengan saranannya itu. Sebagai seorang doktor dan juga pengamal hormon saya teruja apabila seorang pakar tulang mengaplikasikan hormon ke dalam bidangnya.

Hormon parathyroid merupakan hormon yang terpenting bagi tulang. "Sebagai anaboloik hormon, ia mampu meningkatkan jisim tulang dengan cara membolehkan pembinaan tulang baru," terangnya.

Bagaimanakah tulang terbina?

Pembentukan tulang manusia dimulai pada saat masih janin dan umumnya akan bertumbuh dan berkembang terus sampai sehingga 35 tahun. Berikut adalah gambaran pembentukan tulang. Sekiranya dari awal proses pertumbuhan, banyak kalsium ada dalam darah maka tulang akan terbentuk dengan baik.

Pada usia 0 - 30/35 tahun, proses ini dinamakan modeling kerana pada masa ini terbentuknya model tulang seseorang. Ini bermakna tulang kita tidak sama antara satu sama lain. Kerana itulah kita mempunyai rupa paras yang berbeza.

Mencegah

Pada usia 30 - 35 tahun, pertumbuhan tulang sudah selesai, waktu ini disebut remodeling di mana modeling sudah selesai tinggal proses penggantian tulang yang sudah tua dengan tulang baru yang masih muda. Setelah pembentukan tulang selesai, maka akan terjadi penurunan jisim tulang. Hal ini bisa dicegah dengan menjaga kandungan kalsium setelah tercapainya puncak jisim tulang.

Dengan mengambil kalsium 800 - 1200 mg sehari, jisim ini boleh dipertahankan.

Untuk mencegah penurunan jisim tulang, di mana penurunan ini akan mengakibatkan berkurangnya kepadatan tulang dan tulang akan mengalami osteoporosis.

Osteoporosis lebih baik dicegah dengan cara pengambilan kalsium yang cukup setelah usia 30 atau 35 tahun.

Kesimpulan:

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

Dalam proses pembentukan tulang, tulang mengalami regenerasi iaitu penggantian tulang-tulang yang sudah tua dengan tulang baru yang masih muda, proses ini berjalan seimbang sehingga terbentuk puncak jisim tulang. Setelah terbentuk puncak jisim tulang, tulang masih

mengalami penggantian tulang yang sudah tua dengan tulang yang masih muda. Tetapi proses

ini tidak berjalan seimbang di mana tulang yang diserap untuk diganti lebih banyak daripada tulang yang akan menggantikan, maka terjadi penurunan jisim tulang. Apabila keadaan ini berjalan terus menerus, akan terjadi osteoporosis.

Komposisi tulang

Tulang terdiri daripada dua bahan:

Matrik yang kaya mineral (70%) > Tulang yang sudah matang)

Bahan-bahan organik (30%) yang terdiri dari:

Sel (2%) : 1) Sel Osteoblast : yang membuat matrik (bahan) tulang / sel pembentuk tulang. 2) Sel Osteocyte : mempertahankan matrik tulang. 3) Sel Osteoclast : yang menyerap osteoid (95%) (resorbsi) bahan tulang (matrik) / sel yang menyerap tulang.

Osteoid (98%) : Matrik (bahan) tulang yang mengandung sedikit mineral (osteoid>tulang muda)

Hormon yang mempengaruhi tulang secara langsung ialah parathyroid hormone.

Kelenjar parathyroid berada berhampiran dengan kelenjar tiroid kita iaitu di leher. Akibat penuaan maka aktiviti hormon ini merosot. Ini membuatkan kalsium tidak dapat didepositkan dengan baik. Malahan kalsium yang dimakan tidak mampu di serap dan keluar semula daripada tubuh kita.

Dengan pendekatan moden iaitu meningkatkan kembali paras hormon parathyroid kepadatan tulang akan dapat ditambahkan secara semulajadi dan ini merupakan berita gembira buat kita

Utusan Online KESIHATAN

doktor menulis

DR. RUSHMINI HARIS ISMAIL
www.marissa-esthetic.com

ARKIB : 15/05/2011

Diet tapi tak kurus

Pertemuan dengan Datin Y membuka mata saya bahawa ramai di kalangan kaum wanita mencuba pelbagai cara dan usaha untuk kurus namun seringkali menemui jalan buntu.

Datin Y adalah satu contoh insan yang tabah melalui pelbagai rawatan dan pengubatan dengan harapan untuk kurus.

Dia menunjukkan parut di perut hasil dari pembedahan dan prosedur sedut lemak yang lalu. Ada juga kesan parut lebar semasa pembedahan *gastric by pass.* Meskipun pembedahan itu berisiko tinggi beliau sanggup melaluinya.

"Kenapa tubuh saya masih gemuk meskipun pelbagai usaha dan cara telah saya buat?" keluhnya. Semasa Datin Y berusia 20-an beliau merupakan seorang wanita yang ayu dengan berat badan ideal. Selepas dikurniakan anak ketiga beliau mula sukar menurunkan berat badan. Pada mulanya Datin Y menganggap ia disebabkan oleh sikapnya yang gemar makan. Dia pun mula melakukan senaman dan mengurangkan makan. Meskipun mengamalkan diet yang ketat namun dia tidak berjaya untuk kurus.

Apabila kita makan, makanan akan diagihkan ke seluruh tubuh melalui empat cara.

1) Hati

Hati berfungsi sebagai organ yang menguraikan bahan toksik. Ini bermakna hampir kesemua bahan toksik dibawa ke hati dan hati akan menguraikannya sebelum ia boleh disingkir keluar dari tubuh kita. Selain itu hati juga berperanan mensintesiskan asid amino iaitu bahan protein yang mampu membantu baik pulih tubuh kita. Kulit, rambut, membrane dan sel-sel tubuh sentiasa berganti baru dan proses ini mampu dilakukan dengan adanya hati yang membekalkan asid amino yang mustahak. Apabia enzim dan hormon rosak maka lemak tidak dapat terurai dan sebaliknya melekat pada hati. Ini menjadikan masalah fatty liver atau hati berlemak. Fatty liver mencetuskan kerosakan hati. Sel-sel lemak berkumpul menyaluti organ. Ini membuatkan perut tampak besar dan sukar untuk kempis.

2) Otak

DR. RUSHMINI HARIS ISMAIL
www.marissa-esthetic.com

Otak menggunakan secara terus zat makanan yang diperlukan. Yang terpenting adalah glukosa. Keseimbangan paras glukosa dijaga oleh keseimbangan hormon dalam darah kita. Apabila kelenjar hormon bermasalah maka ketidakseimbangan paras gula membuatkan seseorang berasa berdebar debar dan mudah letih.

Apabila otak tidak mendapat cukup tenaga maka seseorang juga menjadi murung dan mudah berasa bosan.

3) Otot

Otot kita menggunakan banyak tenaga. Metabolisme pada otot boleh jadi berlaku secara erobik di mana otot menggunakan oksigen bagi menguraikan gula kepada tenaga dan boleh jadi juga secara unerobik di mana pemecahan glycogen tidak menggunakan oksigen. Hasil akhirnya ialah sejenis asid laktik yang membuatkan otot berasa sakit dan lenguh.

4)Adipose tisu

Adipose tisu ialah nama lain bagi tisu lemak dalam tubuh kita. Tisu lemak merupakan simpanan tenaga dalam tubuh. Apabia seseorang berada dalam keadaan berpuasa lemak ini akan diuraikan kepada tenaga. Bahan yang penting semasa penguraian ini ialah enzim dan hormon pemecah lemak. Di antara hormon dan enzim yang penting ialah insulin glucagon thyroid lipase dan banyak lagi jenis amylase yang bekerja bersama sama.

Kesan daripada hormon yang rosak amat perlahan. Pada peringkat awal seseorang mula berasa keletihan sahaja lalu mereka beranggapan masalah itu adalah disebabkan penuaan. Apabila tua maka pelbagai masalah menyerang termasuklah keletihan. Apabila kerosakan hormon menjadi serious maka badan menjadi gemuk dan keletihan menjadi lebih ketara. Pada waktu ini program diet dan senaman tidak lagi dapat membantu mereka.

Kerosakan metabolik turut menjejaskan rupa paras dan kulit mereka. Kulit menjadi bertambah gelap dan kering. Pigmentasi mula kelihatan dan bagi lelaki rambut mula menjadi nipis. Sesetengahnya mula menjadi pelupa dan mudah stress.

Di Marissa Esthetik kami menggunakan pendekatan memberi kefahaman terhadap metabolism sebelum memulakan program penurunan berat badan. Hormon cortisol yang terlalu tinggi cenderung bukan sahaja mengumpul lemak, ia juga membuatkan kulit bengkak dan timbul tanda pigmentasi kehitaman pada kuit.

Ramai orang berkata obesiti disebabkan pemakanan yang salah dan mengambil kalori berlebihan. Namun mengapa setelah berdiet dan makan secara sedikit mereka tetap tidak

kurus? Kalau sebab obesiti ialah kalori berlebihan kenapa kita sukar kurus meskipun makan sedikit.

Menganggap obesiti sebagai suatu penyakit yang mengancam kesihatan membolehkan kita berganding bahu di dalam masyarakat bagi merawat dan membendung kejadian ini. Rawatan obesiti bukan sahaja memerlukan pengurangan kalori. Sebaliknya kerosakan hormon metabolik perlu dirawat dan kebolehan tubuh menggunakan lemak sebagai tenaga

perlu distimulasikan. Ini dinamakan rawatan secara customized iaitu memenuhi keperluan tubuh seseorang.

ARKIB : 22/05/2011

Hormon, enzim lancarkan tubuh

PENEMUAN saintis menunjukkan hubungkait hormon dan obesiti.

PUAN Aliza berjumpa saya kerana anaknya mengalami obesiti. Anak gadisnya yang berusia 18 tahun mempunyai berat badan hampir 100kg. Menurut Puan Aliza anak gadisnya yang bernama Sara sukar menurunkan berat badan meskipun mencuba berkali kali. Sara merupakan anak sulung yang bakal menjejakkan kaki ke menara gading tidak lama lagi. Dia berasa tertekan dengan keadaan itu dan mahukan satu penjelasan mengapa berat badannya tidak turun meskipun telah berusaha keras mengurangkan makan dan berdiet. Wajah nya bulat dan lemak menggeleber di bawah dagu. Bahagian belakang tubuhnya juga berlemak dan lengan nya menjadi terlalu besar. Ini membuatkan anak gadis itu berasa kurang yakin dengan penampilan dirinya. Pakaiannya setiap hari adalah baju T besaiz besar dan jeans lusuh. Sebagai gadis remaja dia ingin berbaju cantik namun apakan daya penyakit obesiti yang menyerang membuat dia tidak dapat menikmati zaman remaja dengan maksimum.

Puan Aliza mengajak Sara berjogging bagi menguruskan badan namun Sara berasa terlalu letih. Setiap langkah terasa berat dan sukar sehinggakan akhirnya Sara membuat keputusan untuk berhenti bersenam. Anehnya apabila dia berehat dia tidak merasa hilang keletihan itu. Akibatnya Sara gemar berbaring sahaja sambil membaca atau menonton televisyen.

Apabila Puan Aliza cuba berbincang, Sara enggan mengulas lanjut lagi tentang masalah obesiti. Dia seakan akan sudah putus asa. Dia mula berubah menjadi murung dan sensitif dengan kritikan serta teguran terhadap tubuh badannya.

Pada suatu hari Puan Aliza ternampak Sara menjamah makanan pada tengah malam. Sara memberi alasan bahawa dia tersangat lapar. Dia tidak dapat membendung rasa lapar.

Apabila makan dia berasa bertenaga dan kenyang hanya selama beberapa jam. Selepas itu keinginan untuk makan muncul semula dan dia sukar menahannya.

Dalam rawatan obesiti, simptom simptom sebegini adalah fenomena yang melanda mereka 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 ini 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 ini kurang minum air. Mereka juga tidak selesa dalam cuaca panas dan tidak tahan cuaca terlalu sejuk juga. Tubuh mereka sukar mengadaptasi perubahan cuaca.

Wajah seseorang yang obes hampir sama bentuknya. Ini di sebabkan faktor hormon yang mengumpulkan lelemak pada pipi dan leher. Hal ini membuatkan mereka kehilangan bentuk wajah asal dan kelihatan hampir serupa. 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 kami 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. 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 di sebabkan pemakanan. Masalah sebenar adalah mereka tidak mempunyai hormon dan enzim yang mencukupi bagi menukarkan makanan kepada tenaga. Kerana itulah mereka keletihan dan tubuh menjadi lemah. Apabila seseorang makan dan minum, makanan itu akan di tukarkan kepada tenaga kepada empat bahagian tubuh iaitu otot, otak hati dan sel lemak. Makanan tiba pada sel otot 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. Di hati pelbagai proses penghasilan protein berlaku. 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.

ARKIB : 23/05/2010

2

Vagina kembali anjal, muda

Oleh NORAINI ABD. RAZAK

PILIHAN isu Kesihatan minggu ini sememangnya mengundang perbahasan dan tarikan di kalangan rakan-rakan. Ia seolah-olah satu benda baru yang tidak pernah diperkatakan sebelum ini. Sedangkan hakikatnya sejak zaman nenek moyang kita lagi, perihal penjagaan vagina amat dititikberatkan lantaran hubungkaitnya dengan keharmonian rumahtangga.

Apatah lagi di kalangan masyarakat rantau Asia. Orang Melayu misalnya amat terkenal dengan ramuan akar kayu untuk penjagaan vagina, baik untuk mengetatkan mahupun dari sudut penjagaan kebersihan. Ambil sahaja contoh mudah - bersihkan vagina dengan air daun sirih dan amalkan air akar kayu serta pengambilan jamu selepas bersalin untuk mengetatkan vagina.

Manakala herba tertentu dikatakan mampu mengetatkan vagina. Begitu juga teknik urutan yang dikatakan mampu memudakan vagina.

Amalan tradisional itu kini dipanjangkan pula dalam dunia perubatan moden menerusi

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

Perkembangan lebih menarik apabila dikhabarkan ada teknologi yang mampu mengembalikan dara wanita. Benarkah begitu?

Dr. Rushmini Ismail ketika ditanya tentang perkembangan menarik dalam teknologi kesihatan itu mengakui trend wanita alaf baru mahukan kesempurnaan dari hujung rambut ke hujung jari. Apatah lagi dalam dunia moden yang memungkinkan segala-galanya termasuk dalam hal menganjalkan semula vagina atau memudakan vagina yang dalam dunia perubatan estetik popular dengan nama vaginal rejuvenation atau vaginal reshaping.

Prosedur itu kini menjadi kegilaan wanita yang sanggup berbelanja beribu-ribu ringgit termasuk ke negara jiran untuk memulihkan vagina demi kepuasan diri biarpun ia tiada kaitan dengan penampilan luaran.

Dr. Rushmini yang berpengalaman luas dalam bidang estetik dan pernah mengikuti bengkel berkaitan di luar negara memberitahu, prosedur menganjal dan memudakan vagina telah lama melanda dunia Hollywood dan salah seorang pakar terkenal yang menjadi rujukan dalam bidang tersebut adalah Profesor Nicola Zibernati.

Dalam ceramah eksklusif profesor itu di sebuah hospital swasta baru-baru ini, pakar tersebut berkongsi pengalaman mengenai topik panas itu terutama di rantau Asia khususnya di Malaysia lantaran ia disifatkan masih baru.

Menurut Dr. Rushmini, teknologi V2LR (Vulvo-Vaginal Laser Reshaping) digunakan dalam prosedur untuk menganjalkan vagina. Biarpun kedengaran agak baru di negara ini namun secara diam-diam semakin banyak pakar menawarkan perkhidmatan tersebut.

"Sehebat mana keanjalan yang boleh di capai bergantung kepada jenis laser dan teknik yang digunakan," kata Dr. Rushmini.

Beliau memberitahu, teknik laser berkuasa rendah langsung tidak menyakitkan namun mampu memberi kesan yang sama dengan cara kuasa tinggi yang kuat dan sering mengundang kesakitan. Dengan kuasa rendah pesakit akan berasa sangat selesa. Aktiviti harian dapat dilakukan serta merta dan hanya perlu mengelak hubungan seks selama tiga hari sahaja selepas rawatan. Selepas tiga hari kita akan pulih sepenuhnya.

Teknik V2LR

Teknik LVR memerlukan tiga kali rawatan yang diulang sebulan sekali untuk mendapatkan kesan maksimum. Ia bukan saja meningkatkan keanjalan pada vagina tetapi membuatkan warna kulit sekitar nya menjadi kemerahan dan tidak gelap lagi. Dengan kata lain warna sekitar vagina tampak cantik dan menarik.

DR. RUSHMINI HARIS ISMAIL
www.marissa-esthetic.com

Apabila usia meningkat dan setelah melahirkan anak kesan regangan terhadap dinding vagina menyebabkan keanjalan tisu-tisunya hilang. Vagina menjadi kendur, kurang elastik dan warnanya sekitarnya menjadi gelap. Pengaruh hormon juga menjadikan keadaan lebih teruk dengan pengumpulan pigmen di situ.

Apabila laser dipancarkan warna sekitar vagina berubah menjadi cerah semula. Menurut Dr. Rushmini selain kecantikan otot dinding vagina juga menjadi lebih kuat dan tidak mudah mengalami masalah kelonggaran. Nikmat hubungan seks juga meningkat selepas rawatan seumpama itu.

Dr. Rushmini turut berkongsi maklumat mengenai prosedur menjahit semula selaput dara yang dikatakan mampu mengembalikan kegadisan seseorang wanita.

Katanya, selaput baru itu dibina dari kulit tipis pada vagina namun kaedahnya rumit dan tidak semudah teknik laser. Mungkin pada suatu masa nanti kaedah ini akan menjadi pilihan wanita yang inginkan kesejahteraan rumahtangga.

Sementara itu Dr. Shaharom Sulaiman yang mengendalikan Thalia Clinic di Kuantan turut berkongsi maklumat mengenai teknologi merawat vagina di kalangan wanita masa kini.

Beliau yang juga berkecimpung dalam bidang estetik memberitahu, penggunaan laser dalam bidang kecantikan dan perubatan semakin mendapat tempat di Malaysia.

Menurut beliau masyarakat di China, Korea, negara-negara Eropah dan Amerika sudah terdedah dan menerima bahawa rawatan laser adalah sebahagian daripada kaedah terkini yang berkesan dan selamat.

Beliau menarik perhatian mengenai kaedah V2LR yang sangat popular di Eropah disebabkan dua faktor iaitu berkesan dan proses penyembuhan yang cepat.

Secara terperinci Dr. Shaharom menjelaskan definisi vulvo yang bermaksud bahagian luar organ wanita manakala vagina pula merujuk bahagian dalaman. Oleh itu prosedur V2LR bermaksud rejuvenasi bahagian luar dan dalam organ wanita.

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

ARKIB : 29/05/2011

0

Kurus tanpa ‘didera’, dipaksa

SESEORANG yang gemar makan belum tentu obes, begitu juga sebaliknya.

SAYA bertemu Dr. Natasha Ramli dari Puchong. Kami membincangkan isu-isu menarik berkenaan masalah obesiti. Menurut beliau, isu-isu hormon, enzim metabolik dan masalah obesiti tidak harus dipandang ringan malah ia sepatutnya menjadi agenda utama dalam kehidupan kita. Obesiti yang gagal ditangani sepatutnya dipandang serius dan bukannya dilihat dari sudut kecantikan semata-mata. Ia juga bukannya satu bahan jenaka dan tidak wajar bagi pesakit obesiti disalahkan atau dianggap mereka menjadi sedemikian kerana banyak makan semata-mata.

Cuba anda fikirkan kenyataan ini.

Seseorang akan menjadi gemuk apabila makan banyak. Seseorang akan menjadi kurus semula apabila makan sedikit.

Jika fakta ini benar maka kita tidak perlu bersusah payah menjalani rawatan pelangsingan atau mengambil apa apa ubat sekali pun. Bagi merawat obesiti. Memadailah dengan makan sedikit, seseorang itu akan dapat menurunkan berat. Namun itu tidak berlaku kerana tubuh kita memerlukan hormon dan enzim bagi memecahkan lemak kepada air, ketones dan tenaga. Proses ini dinamakan ketosis. Ketosis membuatkan seseorang bertenaga dan segar. Apabila hormon rosak maka enzim dalam tubuh tidak dapat bertindak dengan baik. Ini menyebabkan lemak tidak pecah. Usaha berdiet pada waktu ini menjadi sia-sia. Seseorang yang obes seperti ini tidak dapat menjana tenaga daripada lemak. Dia menggunakan tenaga yang diperoleh daripada makanan yang dimakan. Oleh itu dia sering lapar selain suka minuman dan makanan manis. Gula yang diproses sangat disukai kerana ia dapat digunakan oleh semua sel dalam tubuh. Sel-sel lemak juga mula menyimpan gula sebagai lemak simpanan menyebabkan semakin lama lemak semakin tebal. Organ-organ dalam tubuh juga mula diselaputi lemak. Ini menyebabkan fungsi sel semakin lemah.

DR. RUSHMINI HARIS ISMAIL
www.marissa-esthetic.com

Tubuh seseorang yang obes juga mendapat tenaga daripada otot yang dicerna. Ini menyebabkan otot menjadi kecut dan kecil sahaja. Seseorang yang obes tidak mampu membina otot dengan baik. Lama kelamaan tenaga semakin lemah lantaran otot yang kecil ini.

Proses metabolik lemak yang rosak membuatkan lemak tersimpan dan menjadi banyak. Secara amnya lemak merupakan tenaga simpanan di dalam tubuh kita. Kerana itulah ia sukar dipecahkan apabila wujudnya sumber tenaga yang lain. Badan kita cenderung menggunakan sumber tenaga yang lain sebelum memecahkan lemak.

Rawatan peningkatan metabolik dan fungsi enzim merupakan faktor yang penting dalam usaha seseorang menurunkan berat badan.

Lipase

Hormon sensitif lipase merupakan enzim yang terpenting dalam pemecahan lemak. Lipase memecahkan lemak dan lemak yang pecah akan ditukarkan kepada tenaga di dalam sel kita.

Glukargon

Merupakan hormon yang menukarkan lemak kepada gula. Apabila kadar glukargon meningkat maka gula dalam darah akan meningkat. Gula ini boleh ditukarkan kepada tenaga oleh sel-sel yang memerlukan gula ini.

Tiroid

Hormon metabolik yang memecahkan lemak dengan cara mengaktifkan aktiviti enzim. Hormon ini dikelurakan oleh kelenjar pada leher. Kekurangan hormon ini menyebabkan myxedema iaitu pengumpulan cecair likat yang terdiri daripada lemak dan protein pada bawah kulit. Ini membuatkan kulit tampak sembap dan tubuh menjadi kembang.

Estrogen

Hormon wanita yang penting dalam metabolik, proses kehamilan, pembaik pulih sel, ingatan, pembentukan tubuh wanita, pencegahan kanser, dan sakit kepala. Kekurangannya membuatkan seseorang:

* Mudah naik angin

* Rasa murung

* Kurang dorongan seks

* Kekeringan faraj

* Sakit belakang

* Sakit sendi

* Berpeluh waktu malam

* Pendarahan faraj tidak tetap masa

* Sakit otot

* Rambut baru di muka

* Kulit kering yang luar biasa

* Perasaan tidak disayangi

* Kurang perasaan seks

* Resah tidak boleh tidur

* Kelesuan yang luar biasa

* Kesakitan waktu bersetubuh

Kortisol

Hormon yang dikeluarkan oleh kelenjar adrenal sewaktu seseorang di dalam keadaan stres. Kehadiran hormon ini yang terlalu tinggi boleh menyebabkan obesiti disebabkan stres. Apabila kortisol meningkat seseorang akan mengumpul lemak iaitu simpanan tenaga yang banyak.

Banyak kajian telah membuktikan bahawa prinsip-prinsip bagi 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 atau mendera tubuh badan anda.

Rawatan obesiti perlu mengambil kira keadaan hormon dan enzim seperti ini. Selain daripada tubuh yang langsing kita mahu meningkatkan fungsi tubuh dan penjanaan tenaga. Ini sangat penting bagi mengelakkan penyakit. Tidak dinafikan senaman dan gaya hidup sihat perlu diamalkan kerana ia mampu menstimulasi kelenjar hormon kita agar bekerja secara optimum. Apabila paras hormon tinggi maka darah kita menjadi muda semula.

DR. RUSHMINI HARIS ISMAIL
www.marissa-esthetic.com

Lagi pun senaman meningkatkan stamina dan membuatkan jantung kita menjadi kuat dan sihat. Baru-baru ini kaitan saintifik menunjukkan bahawa senaman meningkatkan daya ingatan kita. Seorang yang bersenam setiap hari sukar menjadi nyanyuk dan pelupa pada usia tua. Justeru itu marilah kita bersama sama memulakan langkah untuk kembali bersenam.

Utusan Online KESIHATAN

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

ARKIB : 05/06/2011

0

Menggerutu berubah jadi licin

Cantik dan sihat bersama
Dr. Rushmini Maris Ismail
marissaesthetic@gmail.com

Kulit wajah yang licin dan bebas jerawat menjadi idaman setiap wanita.

HARI ini suasana agak santai di Marissa Esthetic. Selepas mengadakan senam pagi saya menyelesaikan beberapa tugasan untuk universiti. Pada tengahari saya didatangi oleh seorang wanita muda berusia 24 tahun. Wanita ini memakai tudung hampir menutupi keseluruhan mukanya. Mula-mula saya menyangkakan bahawa dia adalah seorang ustazah memandangkan cara dia berpakaian. Namun selepas berbual beberapa ketika saya dapati ada sesuatu yang tak kena dengan diri wanita itu.

Apabila bercakap dia menundukkan muka tanpa memandang wajah saya. Bahunya membongkok seolah-olah dia cuba mengecilkan tubuhnya yang memang kecil. Pendek kata cara dia bercakap dan duduk menunjukkan dia seorang yang hilang keyakinan dirinya.

Dia memperkenalkan dirinya sebagai Huda bertugas sebagai guru sekolah rendah.

“Masalah saya adalah jerawat yang teruk. Sejak saya di bangku sekolah lagi jerawat ini bagaikan tak pernah surut. Saya dah jumpa pakar kulit, dah pergi ke macam-macam salon, dah pakai pelbagai produk namun hasilnya tak nampak pun. Saya rasa amat kecewa,” ujarnya.

Apabila dia membuka tutup mukanya saya lihat memang benar apa yang diceritakan kepada saya. Jerawatnya benar-benar teruk. Jerawat batu besar besar merebak ke seluruh muka

dan kesan parut yang menghodohkan membuatkan wajah guru muda itu kelihatan bengkak, merah menyala dan menggerutu.

Saya memandang sayu ke arah wanita cekal itu. Nampak air matanya bergenang. Ternyata cikgu muda itu sudah hilang keyakinan diri gara-gara jerawat yang mencacatkan wajahnya.

“Sekarang Huda tak perlu risau lagi. Saya akan bantu Huda atasi masalah ini. Saya tahu Huda seorang yang cekal dan kita sama-sama berusaha memastikan masalah jerawat ini sembuh,’’ kata saya cuba menenangkan hatinya.

“Bolehkah doktor bantu saya? Selama ini saya sudah cuba macam-macam tapi tak ada pun yang sesuai,’’ kata Huda menunjukkan keraguan terhadap janji saya. Menurutnya dia telah pun mencuba pelbagai cara dan berbelanja banyak namun masalah jerawat tak pernah selesai.

“Insya Allah setiap penyakit pasti ada ubatnya. Saya yakin dan saya minta Huda juga menanam keyakinan kepada saya. Teknik yang saya gunakan pasti berbeza daripada teknik yang Huda pernah lakukan namun kita harus mencuba,’’ katanya.

Kami memulakan sesi rawatan dengan laser isolaz, antibiotik serta pemeriksaan darah menilai tahap hormon Huda. Saya menerangkan kepadanya jerawat terhasil akibat daripada sejenis kuman bernama corynebacterium. Kuman ini menyerang kulit yang lembap dan berminyak. Mungkin faktor hormon yang tak seimbang menjadi penyebab.

Pertemuan kamil setiap dua minggu selepas itu semakin hari menambahkan lagi kemesraan antara seorang doktor dan pesakitnya. Huda dengan tenang dan sabar mematuhi setiap nasihat dan panduan yang saya berikan. Semakin hari saya semakin kagum dengan semangat Huda.

Pada bula pertama perubahan yang saya lihat amat sedikit. Hati saya sedikit bimbang namun saya cuba bersikap setenang-tenangnya apabila berjumpa Huda. Saya tidak mahu mengalah. Mustahil kami tidak berjaya melawan gejala ini. Semangat Huda yang tinggi membuat saya semakin membara dan berazam memberikan khidmat yang terbaik buatnya.

Selepas enam minggu berlalu jerawat mula mengecut dan mengering. Yang tinggal hanya parut-parut kecil. Kami meneruskan sesi rawatan dengan tekun dan sabar.

Selepas tiga bulan rawatan Huda mula menunjukkan keputusan yang baik. Wajahnya semakin cerah dan cantik. Dia mula berani menggunakan gaya tudung terkini yang meriah dan berwarna warni. Bila dia berbicara, suaranya semakin jelas dan yakin. Matanya menentang mata saya dengan berani.

“Doktor saya rasa seperti mati hidup semula. Dulu saya sangka jerawat ini tak akan hilang-hilang lagi tapi sekarang keadaan muka saya dah jauh lebih baik,’’ katanya gembira.

Selama hampir sembilan bulan sesi rawatan berlalu kini kulit wajah Huda sudah bersih dan licin. Dia masih lagi mengunjungi saya sekali sekala bagi mendapatkan bekalan pencuci muka di klinik yang amat disukainya. Pencuci muka yang saya berikan kepadanya ialah jenis yang mengandungi glycolic asid. Glycoloc adalah asid lembut yang terhasil daripada buah-buahan dan memberi kesan pengelupasan yang sangat minimum serta berupaya menghalang pertumbuhan jerawat.

Saya memberitahunya bahawa tempoh kritikal telah pun berlalu. Kini Huda bebas menggunakan jenama apa sekali pun. Kulit wajahnya yang licin dan bebas jerawat kelihatan cantik sekali .

“Terima kasih doktor kerana amat bersabar merawat saya selama ini. Doktor telah mengubah kehidupan saya menjadi lebih yakin selepas jerawat saya pulih,’’ katanya.

Air mata saya menitis terharu. Betapa gembira melihat wajah Huda yang semakin cantik hari demi hari. Alhamdulillah.

DR. RUSHMINI HARIS ISMAIL
www.marissa-esthetic.com

ARKIB : 26/06/2011

0

Senget bila senyum

SEKALI pandang wajah Nur Hanisah tidak ada cacat-cela. Dia seorang gadis yang manis dan periang sesuai dengan statusnya sebagai seorang pegawai di sebuah bank. Gadis ini memiliki sifat ramah dan bijak dalam mengendalikan suasana.

Meskipun baru pertama kali datang ke klinik namun dia mudah mesra dan santai. Dia duduk mengadap lap top sementara menunggu saya .

Dalam pertemuan itu kami berbual mengenai banyak perkara. Dia menceritakan kepada saya keresahan hatinya. Apabila dia ketawa atau tersenyum lebar, dengan tidak semena-mena wajahnya menjadi senget. Atas sebab itu dia terpaksa mengawal keadaan. Senyumnya hanya sedikit dan ketawanya sangat sukar didengar. Dia terpaksa melakukan begitu demi menutup masalah yang dihadapinya. Dia juga mengelak dari bergaul dengan rakan-rakan selepas waktu kerja. Dia juga membataskan aktiviti hujung minggu dan jarang muncul di majlis keraian menjadikan pergaulannya terbatas selain segala aktiviti terhad di tempat kerja.

Baru baru ini dia dikunjungi oleh seorang lelaki yang ingin menjalin persahabatan secara serius. Lelaki itu merupakan teman sekolahnya dulu. Oleh kerana malu dengan keadaan dirinya, maka dia mendiamkan diri dan membiarkan lelaki itu dalam persoalan.

"Bolehkah saya dirawat. Mengapa hal ini terjadi. Mengapa wajah saya terutama bibir menjadi senget apabila saya senyum atau ketawa?" soal Nur Hanisah bertalu-talu.

Pada wajah kita terdapat otot muka yang dikawal oleh saraf muka atau facial nerve. Dalam kes Nur Hanisah, dia mengalami masalah hemifacial spasm iaitu satu keadaan di mana otot dan saraf pada satu belah muka menjadi lebih sensitif dan lebih mudah teruja apabila dirangsang. Impuls elektrik yang melalui otot dan saraf sangat laju dan kuat berbanding sebelah lagi menjadikan satu rangsangan yang tidak seimbang. Apabila ini berlaku maka otot pada sebelah yang dirangsang kuat akan ditarik dengan lebih kuat menjadikan keadaan wajah tidak sama simetrinya.

Suntikan BTA boleh memulihkan masalah ini. BTA atau Botulinum toksin type A merupakan satu jenis toksid yang membanyu merehatkan otot. Apabila suntikan BTA dibuat otot akan direhatkan. Ini membantu aktiviti otot yang berlebihan dikawal. Sejak dahulu lagi BTA digunakan di hospital bagi merehatkan otot. Antara penyakit yang memerlukan otot direhatkan adalah masalah otot spastik yang berlaku kepada mereka yang mengidap

DR. RUSHMINI HARIS ISMAIL
www.marissa-esthetic.com

cerebral palsy. Stimulasi saraf yang kuat membuatkan otot menjadi tegang dan keras. Ia tidak boleh

dibengkokkan sehingga sukar untuk menseimbangkan badan. Dengan BTA otot menjadi longgar dan boleh direhatkan semula.

Dalam perubatan estetik aplikasi BTA bukan sahaja untuk rawatan penegangan otot tidak terkawal namun ia juga penting bagi merehatkan meseter iaitu otot pada pipi. Mereka yang tidak suka dengan bentuk muka kembang pada pipi boleh mengubahnya menjadi kecil dan tirus. Otot pada kening juga boleh direhatkan dan hasilnya kedutan pada kening akan hilang. Begitu juga kedutan pada tepi mata yang sering disebabkan oleh pengecutan otot. BTA juga mampu menghilangkan kedutan di situ.

Dewasa ini terdapat pelbagai jenama BTA seperti Dysport, Botox dan Neuronox. Di luar negara juga terdapat pelbagai jenama BTA yang bagus dan mudah digunakan.

Suntikan BTA mampu bertahan selama enam sehingga lapan bulan, bagi sesetengah orang ia mampu bertahan selama lebih setahun. Ini bermakna kekerapan suntikan dapat dikurangkan dan dibuat mengikiut keperluan sahaja.

Biasanya BTA tidak mempunyai banyak komplikasi dan mudah diatasi oleh doktor yang berpengalaman. Malah pengalaman merupakan sesuatu yang paling penting apabila seorang doktor menyuntik BTA. Ini kerana tidak ada dos yang tepat melainkan daripada pengamatan dan pengalaman seseorang.

Biasanya dos yang rendah dipilih bagi suntikan kali pertama dan menambah dos pada pertemuan kedua, dua minggu selepas suntikan pertama. Pertemuan kedua dinamakan revision atau touch up. Perjumpaan penting bagi mengurangkan komplikasi dan memastikan hasil yang tampak sempurna. Ada doktor menggunakan ais semasa suntikan bagi menyejukkan kawasan yang mahu disuntik. Penggunaan ais kebiasaannya disukai oleh pesakit kerana mereka berasa selesa dan kesan lebam juga akan berkurangan dengan cepat.

Bagi yang sudah melakukan BTA tentu berpuas hati dengan hasilnya. Kedut-kedut yang tidak diingini di dahi akan hilang dan mata juga akan terbuka lebih luas. Sudah tentu wajah tampak lebih muda dan segar. BTA sesuai dilakukan oleh semua golongan usia.

Penulis boleh dihubungi di 03-87234808 dan 0132448484.

Utusan Online KESIHATAN

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

ARKIB : 03/07/2011

0

Wajah bayi 3 dimensi

KESERONOKAN dan rasa teruja apabila seorang wanita disahkan hamil merupakan perasaan yang biasa dialami pasangan suami isteri. Walaupun kehamilan itu berlaku seratus tahun atau seribu tahun yang lalu, namun rasa tidak sabar-sabar mahu melihat paras rupa bayi yang dikandung tetap sama.

Teknologi imbasan terkini mampu menghasilkan imej 3D dan 4D.

Nenek moyang kita dahulu tidak mempunyai pilihan selain menunggu bayi dilahirkan untuk melihat bagaimana paras wajahnya. Sebarang kecacatan juga tidak dapat dikesan kerana teknologi ketika itu amat terbatas untuk melihat proses perkembangan janin.

Maka terpaksalah pasangan suami isteri bersabar menunggu saat kelahiran, sambil meneka-neka jantina bayi menerusi cara tersendiri. Misalnya kalau perut wanita hamil itu bulat, maka anak yang dikandung dikatakan lelaki.

Apabila teknologi ultrasound imbasan diperkenalkan, maka era berteka-teki semakin kurang mendapat tempat. Menerusi imbasan, jantina bayi dapat dilihat. Namun tidak seratus peratus tepat lantaran hasil paparan pada skrin komputer tidak begitu memuaskan. Selalunya jika jantina bayi dikenal pasti lelaki, maka ia boleh dianggap 99.9 peratus tepat. Hasil imbasan yang dicetak pula hanya berwarna hitam dan putih.

Selain menentukan jantina, teknologi imbasan juga membantu mengesan kecacatan jika ada. Begitu juga kehamilan kembar atau masalah-masalah lain dapat dilihat secara kasar. Teknologi tidak membataskan rasa teruja manusia untuk mengetahui lebih terperinci lagi akan makhluk ciptaan Tuhan.

Maka lahirlah ultrasound imbasan 3 dan 4 Dimensi (3D dan 4D) yang memberi lebih kepuasan dari segi penampilan rupa dan bentuk anggota bayi. Poliklinik Penawar Semenyih

antara klinik yang menawarkan teknologi imbasan 3D buat ibu-ibu mengandung yang ingin mengetahui tentang bayi yang dikandung.

Bukan itu saja teknologi canggih itu membantu meredakan kebimbangan ibu-ibu yang mempunyai masalah kesihatan semasa mengandung.

Misalnya, ibu yang mengalami masalah kandungan gula tinggi semasa mengandung tentunya ingin memastikan saiz bayi tidak terlalu besar atau terlalu kecil.

Begitu juga dengan ibu yang mempunyai sejarah melahirkan bayi tidak sempurna seperti sumbing. Dengan adanya imbasan 3D, mereka dapat melihat sama ada masalah tersebut turut berlaku pada bayi yang dikandung. Jika keadaan itu dapat dikenal pasti lebih awal, ibu bapa boleh membuat persediaan mental dan fizikal untuk menyambut kelahiran bayi itu.

Tentunya bagi pengendali poliklinik tersebut, Dr. Rushmini Maris Ismai teknologi yang mula memasuki Malaysia tahun lepas memberi kelebihan kepada doktor sakit puan untuk membuat analisis jika terdapat sebarang keperluan berbuat demikian.

``Imej janin atau bayi juga boleh dilihat dari 3 dimensi oleh itu sebarang masalah atau keadaan yang luar biasa dapat diakses dengan lebih tepat,'' katanya.

Malah, dengan imbasan 3D, ukuran yang lebih tepat seperti anggaran berat bayi dapat dibuat.

Menurut beliau, bermula dengan minggu kehamilan ke-13, imbasan 3D boleh dilakukan, manakala ada juga pendapat ia sesuai dimulakan pada minggu ke-22 hingga ke-30 kehamilan.

Dengan imbasan 3D dan 4D, anda akan dapat melihat kulit bayi melitupi organ dalaman bayi selain bentuk mulut, hidung selain gerak menguap atau menggeliat.

Ia juga selamat seperti imbasan biasa kerana paparan imej dihasilkan menerusi bahagian-bahagian pada imej dua dimensi yang ditukar dalam bentuk gambar.

Imej yang lebih menyakinkan dan mampu diagnosis sebarang tanda-tanda luar biasa seperti sumbing pada bibir atau kecacatan pada telinga dan wajah. Begitu juga jika terdapat ketidaksempurnaan pada tulang belakang selain kecacatan jantung.

Yang pasti, imbasan 3D turut mewujudkan ikatan psikologi antara ibu bapa dan bayi yang belum dilahirkan. Semasa imbasan dilakukan, mereka boleh melihat pelbagai ekspresi wajah bayi seperti sedang menghisap ibu jari dan membuka mulut. Untuk maklumat lanjut hubungi 03-8723 1719.

Utusan Online KESIHATAN

doktor menulis

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

ARKIB : 10/07/2011

0

Mengintai teknologi estetik Korea

Saya terpanggil ke Seoul ibu kota Korea Selatan bagi melihat sendiri perkembangan dunia perubatan estetik di sana. Sebelum ini saya banyak membaca dan melayari Internet mengenai perubatan estetik Korea yang semakin hari semakin maju dan hebat bahkan setanding dengan negara negara maju yang lain. Tinjauan saya ke beberapa buah hospital dan klinik estetik dan anti penuaan membuka mata bahawa kemajuan pesat yang di capai ini mampu meningkatkan martabat Korea di mata dunia. Saya menyaksikan ramai pelancong asing di negara itu yang datang semata-mata kerana mahu meningkatkan keterampilan mereka dengan rawatan estetik. Rawatan rambut termasuklah *hair transplant* menjadi pilihan mereka yang berkunjung ke Korea Selatan.

Doktor-doktor di sana mencipta kaedah dan protokol mereka sendiri. Peralatan pembedahan juga turut dicipta sendiri bagi memudahkan kerja-kerja pembedahan. Saya berasa kagum melihat mereka tidak bergantung kepada rekaan barat semata mata sebaliknya menggunakan ciptaan sendiri yang lebih ekonomis dan bersesuaian dengan orang Asia yang rata rata bersaiz kecil dan berkulit halus.

Orang orang Korea mempunyai gaya pemakanan yang sihat. Dalam setiap hidangan mereka memakan lebih daripada lima jenis sayur. Saya difahamkan jangka hayat mereka juga panjang. Rata-rata penduduk yang berusia lebih 85 tahun namun hidup di dalam kesihatan yang baik dan mampu bekerja.

Hasil tinjauan saya mendapati kebanyakan doktor di sana percaya sikap makan sayur yang banyak menjauhkan mereka daripada penyakit dan memungkinkan usia lanjut tanpa sebarang masalah kesihatan. Kerana itu budaya makan sayur ditonjolkan di mana-mana.

Di Seoul saya telah berkunjung ke sebuah syarikat yang mengeluarkan mesin laser dan radio frekuensi (Rf) bagi kulit. Mesin-mesin yang dibuat di sana diiktiraf di seluruh dunia dan dieksport. Syarikat yang dimaksudkan bernama Amt.

Di sana mereka menghasilkan laser di bawah pengawasan pakar-pakar. Mesin keluaran syarikat itu diminati oleh pakar-pakar di Korea Selatand an pakar-pakar estetik di serata dunia juga. Salah satu mesin yang sering saya guna iaitu Prism dan Rf adalah keluaran syarikat itu. Prism berkonsep iontophoresis. Iontophoresis bermaksud cara kita memasukkan vitamin ke dalam sel-sel kulit melalui aliran elektrik bervoltan rendah .

DR. RUSHMINI HARIS ISMAIL
www.marissa-esthetic.com

Mesin iontophoresis membuka pori-pori membolehkan vitamin masuk ke dalam kulit dengan cepat. Vitamin yang saya suka gunakan ialah vitamin C yang sangat sesuai bagi mencantikkan struktur kulit dan menjauhkan kulit dari serangan kuman. Peptide pula adalah bahan yang sangat sesuai bagi mencerahkan kulit dan membuang bintik hitam. Penggunaan iontophoresis sebulan sekali menjadikan kulit lebih anjal dan muda. Ia juga mampu menanggalkan kesan hitam.

Satu lagi teknologi menarik ialah radio frekuensi yang mampu menegangkan muka tanpa pembedahan. Teknologi ini menggunakan tenaga bunyi yang tinggi tetapi tidak menyakitkan. Apabila tenaga seumpama ini dipancarkan maka kulit menjadi tegang akibat stimulasi pada kulit yang meningkatkan jumlah kolagen, serta peningkatan keanjalan pada otot muka. Apabila Rf dipancarkan maka otot-otot pada muka turut menjadi lebih kuat baik dan ini memberi bentuk muka yang menarik.

Rf juga mampu memecahkan lemak pada muka menjadikan wajah tampak kecil dan runcing semula. Ini bermakna Rf juga mampu memecahkan lemak pada lain-lain anggota tubuh seperti belakang badan dan juga pinggul.

Rawatan menggunakan teknologi radio frekuensi biasanya mengambil masa selama 30 minit sahaja bagi menegangkan muka namun bagi tubuh ia mungkin mengambil masa hampir dua jam bergantung kepada saiz tubuh seseorang dan jumlah lemak yang mahu dibuang. Kesannya cepat dan memuaskan hati.

Orang Korea juga suka menggunakan PRP (platlet rich plasma). Teknik PRP menggunakan darah pesakit sendiri yang diproses dan diambil sel-sel pati. Kemudian sel-sel ini disuntik ke kulit semula dan hasilnya kulit tampak muda semula.

Saya berasa teruja melihat aplikasi estetik yang begitu meluas di Korea. Sikap orang Korea yang berbudi bahasa dan bersedia berkongsi ilmu membuat saya terbuka hati untuk pergi lagi ke sana pada masa yang terdekat bagi mendalami dengan lebih banyak ilmu yang mereka ada.

n **PENULIS boleh dihubungi di 03-87234808 dan 0132448484**.

ARKIB : 31/07/2011

0

Besar tapi kendur

Kak Mariah berbisik kepada saya bahawa dia tidak gembira dengan keadaan payu daranya. ‘‘Saya rasa ia semakin besar dan melayut saja.

‘‘Kalau saiz besar dan tampak cantik bentuknya saya tidak kisah. Tapi masalahnya ia besar tetapi kendur. Ini membuatkan saya rasa rendah diri,’’ katanya.

Beliau mahu tahu adakah cara cara bagi meningkatkan penampilan payu dara? Menurutnya dia tidak betah lagi memakai kebaya yang amat disukainya lantaran payu dara tidak terbentuk dengan baik. Bolehkah dikecilkan sedikit saiz payu dara agar sesuai dengan penampilannya?

Payu dara merupakan aset penting bagi seorang wanita. Setiap wanita mempunyai cara tersendiri menilai dan menghargai payu dara. Sejak akhir-akhir ini statistik kanser payu dara meningkat membuatkan para wanita lebih berhati-hati menjaga kesihatan payu dara mereka. Ramai yang mengambil vitamin dan suplemen demi kesihatan.

Payu dara merupakan organ yang hanya di penuhi oleh tisu tisu lemak kolagen dan fibrous. Ia juga mempunyai banyak kelenjar dan juga tisu glandular yang menghasilkan susu semasa wanita menyusukan anak. Tisu-tisu ini sangat dipengaruhi oleh hormon yang berkitar dalam tubuh seperti estrogen, progestrone, growth hormone, insulin dan sebagainya. Kerana itulah bentuk dan saiz payu dara seseorang tidak konsisten sepanjang hidupnya sebaliknya bergantung kepada kandungan hormon yang berkitar dalam tubuh dan juga kesan nutrisi dalam pemakanan. Kehadiran hormon progesteron akan membuatkan kandungan kelenjar susu meningkat. Keadaan ini berlaku semasa seorang wanita hamil. Saiz payu dara meningkat ke dua atau tiga kali ganda saiz asal. apabila hormone ini tiada (habis menyusu) saiz payu dara menyusut dan komposisi sel terkandung dalam payu dara berubah. Besar kemungkinan ia di gantikan dengan sel-sel fibrous yang tidak kenyal.

Apabila beberapa kali hamil dan melahirkan anak sudah tentu payu dara mengalami perubahan yang ketara. Kandungan kolagen sudah kurang menyebabkan ia tidak kenyal, lembik dan tidak terbentuk. Ia juga tidak dapat dipegang dengan baik oleh tisu-tisu penggantung yang turut hilang kekuatannya. Tisu-tisu yang dipanggil sebagai suspensary ligamen ini menggantung payu dara kepada otot pectoral. Otot pectoral yang besar dan kuat juga mustahak bagi memastikan payu dara tampak cantik.

doktor menulis

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

Terdapat teknologi baru perubatan estetik yang mampu menegangkan payu dara menjadikannya terbentuk lebih baik. Antaranya ialah teknologi pancaran frekuensi yang menggunakan konsep internal heating. Pancaran frekuensi ini bertindak merangsang sel-sel agar mengeluarkan lebih banyak kolagen yang memberikan keanjalan dan sedikit tekstur keras kepada payu dara. Apabila kolagen meningkat, bentuk payu dara juga menjadi semakin cantik. Seseorang itu akan merasa kelainan apabila memakai baju. Didapati bentuk payu dara yang baik menjadikan bentuk tubuh tampak cantik apabila payu dara tidak menggeleber ke kiri dan kanan.

Otot

Teknologi ini turut merangsang otot pectoral menjadikannya lebih kuat sekali gus membuat payu dara mempunyai bentuk yang lebih tegang. Teknik dilakukan dengan memancarkan secara ke ke payu dara dengan fokus kepada kawasan yang lebih memerlukan pemejalan misalnya di sekitar ketiak dan ligamen penyokong. Ia mestilah dilakukan berulang kali selama enam hingga sepuluh kali sehingga mendapat hasil yang memuaskan.

Biasanya keputusan adalah cepat iaitu pada sessi pertama keputusan membuatkan hati merasa teruja untuk melakukannya sekali lagi pada kadar segera. Bagi mereka yang mempunyai kandungan hormon rendah, penambahan bioidentikal hormon akan memberi hasil yang lebih baik.

Proses ini memudakan semula darah dan meningkatkan lagi penggantian sel-sel kolagen yang hilang pada kulit. Biasanya pemeriksaan darah boleh memberikan jumlah hormon yang terdapat dalam darah dengan tepat.

Tidak ramai yang tahu bahawa penggunaan baju dalam yang tepat boleh membantu menjaga payu dara supaya tidak kendur. Dari usia muda kita perlu memakai baju dalam yang memberi sokongan penuh kepada buah dada. Teknik memakai baju dalam yang betul iaitu memastikan tali selaras dengan kedudukan puting payu dara adalah penting. Hal ini memastikan ligamen penggantung tidak bekerja terlalu kuat sehingga boleh menjejaskan kekenyalannya.

Kaedah urutan payu dara juga mustahak bagi memastikan perjalanan darah dan merangsang tisu payu dara agar sentiasa selesa. Sambil membuat urutan anda bolehlah membuat pemeriksaan sendiri payu dara untuk menyemak sekiranya terdapat ketulan.

Senaman pectoral sangat mustahak bagi memastikan payu dara anjal. Senaman yang baik hendaklah dibuat secara perlahan-lahan namun konsisten.

Dengan kaedah yang disarankan ini sudah pasti ramai yang akan berfikir panjang sebelum bersetuju melakukan pembedahan. Kaedah ini selamat, berkesan dan tidak menyakitkan.

Utusan Online KESIHATAN

doktor menulis

DR. RUSHMINI HARIS ISMAIL
www.marissa-esthetic.com

ARKIB : 07/08/2011

Singkir lemak tak diingini

HARI ini cukuplah tujuh hari kita berpuasa menunaikan Rukun Islam yang ke-3. Kaum Hawa adalah individu yang paling sibuk sekali membuat persediaan di bulan puasa dan juga bagi menyambut hari raya. Menempah baju sudah bermula beberapa bulan yang lepas, rumah mula dihias dan kuih-muih serta kek raya mula ditempah. Semuanya dilakukan agar sambutan hari raya meriah dan sempurna. Namun begitu tidak ramai yang membuat persediaan diri sendiri melainkan menempah baju raya dan mungkin membuat rambut raya.

Kalangan remaja misalnya mungkin tidak kisah tentang penampilan wajah pada hari raya, sedangkan seperti yang diketahui jerawat dan remaja sememangnya tidak boleh dipisahkan.

Ketidakseimbangan hormon dan jangkitan bakteria P.Acne merupakan penyebab utama masalah jerawat remaja. Teknologi terbaru merawat jerawat dengan berkesan menggunakan laser dan Intense Pulse Light membolehkan masalah jerawat diatasi dengan cepat. Laser seperti laser Erbium (Pixel) dan Long Pulse Nd:Yag dapat membunuh bakteria serta menghalang kelenjar sebum menjadi terlalu aktif . Intense Pulse light seperti Isolaz boleh menyedut minyak dan nanah keluar dari jerawat dan menghilangkan radang jerawat. Keajaiban rawatan terbaru ini adalah ia boleh menghalang jerawat baru tumbuh sampai bila-bila. Dengan kata lain ia memang boleh menyembuhkan jerawat.

Masalah kulit untuk wanita yang berumur 20-40 tahun pula adalah kesan parut jerawat, pigmentasi dan pori-pori muka yang kasar. Kesan parut jerawat agak susah untuk diselindung dengan kosmetik berbanding masalah pori-pori atau pigmentasi. Setakat ini tiada bahan kosmetik yang boleh merawat masalah parut jerawat. Ini kerana parut jerawat di sebabkan perubahan pada lapisan kulit yang cedera semasa radang jerawat. Aktiviti memicit jerawat memburukkan keadaan. Rawatan yang terbaik untuk merawat kesan parut jerawat berlekuk adalah dengan menggunakan laser CO2 (SmartXide) atau laser Erbium. Laser ini juga boleh merangsang pertumbuhan kolagen pada kulit sekali gus menegangkan kulit dan mengecilkan pori-pori muka. Untuk mengecilkan pori-pori dan membuang pigmentasi rawatan yang terbaik adalah dengan menggunakan rawatan Intense Pulse Light. Cahaya yang dikeluarkan dari Intense Pulse Light boleh merangsang pembentukan kolagen untuk mengecilkan pori-pori serta boleh menanggalkan jeragat dengan hanya satu atau dua rawatan sahaja.

Kedut

Masalah utama wanita yang berumur 30-50 tahun adalah lebih kepada kedut-kedut muka yang boleh menyebabkan wajah kelihatan lebih berusia dari usia sebenar. Untuk wanita yang berusia 30 ke 40 tahun, kedut-kedut muka akan timbul apabila kita berkerut, tersenyum atau marah. Manakala bagi mereka yang berusia 40 hingga 50 tahun, kedut-kedut muka di

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

kawasan hidung dan mulut mula muncul walaupun tanpa perge.rakan wajah. Untuk menghilangkan kedut-kedut muka akibat pergerakan wajah, rawatan yang bersesuaian adalah Botulinum Toxin A (BTA). Selepas menerima rawatan ini, kedut-kedut tidak akan kelihatan walaupun kita tersenyum atau mengerutkan wajah dan bertahan sehingga enam bulan. Rawatan BTA juga boleh dilakukan untuk meruncingkan dagu, melengkungkan kening dan menaikkan pipi yang 'jatuh'. Untuk kedut muka di kawasan hidung dan mulut, rawatan yang terbaik adalah dengan menggunakan filler. Selain itu, filler boleh menebalkan bibir dan memancungkan batang hidung.

Di bulan puasa ini , ramai yang mengambil kesempatan untuk menguruskan badan. Berpuasa memang boleh membantu menguruskan badan kerana badan akan memecahkan lemak untuk mendapatkan tenaga sewaktu kita berpuasa. Untuk membantu badan menjadi lebih kurus, lebih kan mengambil protein semasa berbuka dan bersahur.

Elakkan memakan karbohidrat dan gula serta banyakkan memakan sayur-sayuran. Melakukan senaman di bulan puasa juga boleh mempercepatkan proses mencairkan lemak. Untuk meningkatkan metabolisme badan, ada beberapa makanan tambahan yang boleh diambil seperti L.Carnitine , Co Enzyme Q10 dan kromiun.

Makanan tambahan ini bukan sahaja boleh membantu badan memecahkan lemak tetapi jika diambil dalam jangkamasa berterusan, boleh membantu mengawal gula dalam darah dan mengelakkan penyakit jantung dan kencing manis

Terdapat juga segelintir di antara kita yang mempunyai badan yang kurus tetapi mengalami lebihan lemak di tempat-tempat tertentu. Ramai wanita datang ke klinik saya untuk mendapatkan rawatan masalah lemak di lengan. Masalah lemak di lengan menyebabkan sesetengah wanita susah untuk membeli pakaian yang sesuai kerana tidak muat di bahagian lengan. Untuk merawat lebihan lemak di kawasan tertentu, rawatan laser lipolysis adalah yang terbaik. Dalam prosedur ini, hanya lemak di bahagian tertentu sahaja akan dihapuskan. Hasil rawatan bukan sahaja sangat memuaskan tetapi kekal untuk selama lamanya. Hebat bukan.

Tiga minggu lagi hari raya akan muncul. Untuk mendapatkan hasil yang memuaskan agar kita kelihatan cantik, muda dan menawan, anda perlu bertindak sekarang kerana kulit wajah perlu masa untuk menampakkan hasil. Oleh itu buatlah persediaan awal agar hari raya anda akan menjadi lebih meriah, bermakna dan ceria. Di bulan yang mulia ini ingin saya mengucapkan selamat berpuasa kepada semua pembaca. Semoga anda menjadi cantik dan hebat selamanya.

n **PENULIS boleh dihubungi di 09-5164777.**

Utusan Online KESIHATAN

ARKIB : 21/08/2011

0

Ozon – alternatif rawat penyakit

Oleh NORAINI ABD. RAZAK
noraini.razak@utusan.com.my
Foto NOOR BAINI MASRI

TERAPI ozon kini semakin mendapat tempat di kalangan pesakit yang ingin mencuba rawatan alternatif. Ramai telah mendapat manfaat daripada terapi tersebut.

Malah, ada juga individu yang tidak berpenyakit menjalani terapi ozon semata-mata merawat darah supaya sentiasa ‘muda dan sihat’.

Dr. Rushmini Maris Ismail dari Klinik Penawar Semenyih, Selangor antara pengamal perubatan yang menawarkan terapi ozon sejak setahun lalu. Diminta mengulas lanjut tentang terapi yang bertapak di Malaysia sejak sepuluh tahun lalu, katanya, ozon

merupakan bahan semula jadi yang tercipta sebagai satu khasiat daripada Allah SWT kepada manusia.

‘‘Ozon terdapat di sekeliling bumi. Ia menghalang sinar X dan bahan toksik masuk ke atmosfera bumi. Bahan ini apabila bertindak dengan ozon, maka ia akan di musnahkan.

‘‘Apabila ribut berlaku, ozon di langit akan jatuh ke laut dan sungai dan ini membantu kehidupan menjadi lebih sihat,’’ katanya.

Menurut Dr. Rushmini di dalam darah pula ozon bertindak sebagai bahan yang menghapuskan kuman dan menyegarkan sel-sel tubuh.

Menyingkap sejarah terapi ozon, katanya, ia mula digunakan sebagai kaedah perubatan pada tahun 1898 di Berlin. Kandungan ozon yang terdiri daripada tiga atom oksigen berjaya dicipta dan digunakan dengan selamat oleh seorang doktor di Berlin.

Apabila ozon masuk ke dalam darah, atom-atom oksigennya bercerai dan membentuk oksigen yang sangat tinggi serta baik bagi darah. Ia berkitar dalam darah membunuh sel-sel kuman dan memberi kesegaran kepada tisu-tisu tubuh.

Mesin ozon

Ciri-ciri mesin ozon yang terkini iaitu Eboo Safe memberi kelebihan kepada pengguna. Ia dilengkapi penapis yang mampu menyingkirkan secara langsung plak kolestrol menjadikan paras kolestrol berkurangan dan pemakanan ubat boleh dikurangkan. Umum mengetahui bahawa kebanyakan ubat anti kolestrol mempunyai kesan sampingan, oleh itu kaedah ini mampu membantu kita.

Ozon juga meningkatkan imuniti dan menjadikan sel darah lebih anjal dan mudah masuk ke tisu dalam tubuh. Ada penemuan penyelidikan mendapati ozon mempunyai pelbagai kebaikan dan langsung tiada keburukan kerana ia merupakan sejenis super oksigen yang diperlukan tubuh.

Ditanya tentang perbezaan ozon dan dialisis, Dr. Rushmini memberitahu, kedua-duanya berbeza.

‘‘Ozon bukannya rawatan pesakit buah pinggang sebaliknya sesuai digunakan oleh pesakit diabetes, obesiti, masalah kulit, imuniti dan bagi mereka yang ingin memudakan sel dalam tubuh,’’ katanya.

Di Eropah, katanya, Ozon digunakan dengan meluas bagi membersihkan air minuman. Mereka membina jana kuasa ozon yang besar kerana selain membunuh kuman, air bercampur ozon adalah selamat dan sesuai diminum.

Di Rusia pula teknologi ozon digunakan dengan luas dalam bidang perubatan. Aplikasinya sangat besar sehingga mereka menubuhkan hospital yang menggunakan ozon untuk pelbagai jenis rawatan. Penyelidikan yang berterusan adalah penting bagi membolehkan kita melihat lebih banyak potensi kebaikan rawatan ozon.

Dr. Rushmini berpeluang pergi ke beberapa negara untuk melihat amalan terapi ozon di peringkat antarabangsa. Katanya, di India dan Thailand, beliau melihat sendiri hospital dan klinik di sana mengadakan seksyen khas bagi rawatan alternatif seperti ozon, herba, akupuntur dan sebagainya.

‘‘Ini memberikan banyak pilihan kepada pengguna dan membawa kebaikan kepada pesakit,’’ katanya.

Mekanisme

Teknologi terkini sistem generator ozon perubatan membolehkan darah ditapis. Proses penapisan itu akan menyingkirkan sel lemak, kolesterol, asid urik dan bahan buangan. Hasilnya rawatan ini dengan cepat membantu menurunkan paras kolestrol dalam darah.

Prosedur

* Pemeriksaan paras gula, tekanan darah dan sejarah ringkas kesihatan pesakit diambil.

* Ubat-ubatan yang diambil seperti aspirin, warfarin, ubat jantung dan kolestrol perlu diberitahu kepada doktor sebelum memulakan rawatan.

* Branula (jarum kecil) dimasukkan ke vena kiri dan kanan. Satu sebagai tempat mengalirkan darah keluar dan satu lagi sebagai saluran darah yang diozonkan masuk ke dalam badan.

* Proses ozon dijalankan hampir sejam dan hampir satu liter darah dibersihkan.

* Proses ini selamat, berkesan, mudah dan tiada kesan sampingan.

* Selepas ozon darah diperiksa, pelanggan berehat selama 30 minit dan dibenarkan pulang.

Ingin tahu lebih lanjut tentang terapi ozon boleh hubungi Klinik Penawar di Semenyih Sentral nombor telefon 03-87234808 dan 0132448484.

Utusan Online KESIHATAN

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

ARKIB : 21/08/2011

0

Cantik dengan berpuasa

Dr. Siti Mariam Yusof
marissaestheticbangi@gmail.com

BERPUASA merupakan ibadah yang sangat banyak manfaatnya . Meskipun umat Islam diwajibkan berpuasa sebagai melaksanakan salah satu Rukun Islam namun puasa juga boleh meningkatkan kecantikan dan kesihatan seseorang.

Apabila seseorang berpuasa perutnya rehat dari sebarang beban. Perut mula mengempis dan fungsi perut menjadi lebih baik lagi.

Obesiti morbid merujuk kepada mereka yang mempunyai ukur lilit pinggang melebihi 35 inci bagi wanita dan 40 inci bagi lelaki.

Kumpulan ini mempunyai risiko tiga kali ganda mengidap masalah kolestrol tinggi dan empat kali ganda risiko kencing manis. Bagi pengidap obesiti morbid banyak halangan dilalui bagi menurunkan berat badan. Ini kerana kerosakan hormon dan enzim yang teruk. Namun sepanjang bulan puasa mereka akan mendapat penurunan berat badan.

Bagi memastikan penurunan berat badan yang ketara dan berkesan sewaktu berpuasa beberapa perkara perlu diambil berat.

1) Jangan minum minuman manis sewaktu berbuka.

Oleh kerana sewaktu berbuka kita dihidangkan dengan sajian kuih muih yang pelbagai maka minuman manis harus dielakkan. Terdapat banyak gula dalam kuih muih tersebut. Kurma baik dimakan kerana mempunyai gula semula jadi yang banyak di dalamnya. Pengambilan kurma sudah tentu lebih baik daripada air manis.

DR. RUSHMINI HARIS ISMAIL
www.marissa-esthetic.com

2) Kurangkan kuih manis

Pengambilan kuih manis perlulah sekadar sahaja dan tidak berlebihan. Kalori tinggi disebabkan kandungan gula yang tinggi membuatkan tubuh tidak mampu melepaskan lemak yang dikandung. Mereka yang gemar makan banyak kuih sewaktu berbuka sukar kurus.

3) Makan nasi nasi sedikit sahaja

Nasi haruslah diambil dalam kuantiti yang sedikit sahaja. Pengambilan nasi yang banyak akan membuatkan seseorang menjadi semakin lapar dan sukar menyekat nafsu makan. Ini kerana nasi menyebabkan insulin dirembes dengan banyak dari kelenjar pankreas. Peningkatan insulin ini membuatkan kandungan gula turun dengan cepat dan kita kembali lapar. Insulin juga meningkatkan lemak berkumpul pada perut kita.

4) Banyakkan pengambilan sayur-sayuran

Mengambil banyak sayur-sayuran boleh meningkatkan serat dalam perut kita. Serat yang tinggi membantu membuang lemak melalui najis. Serat juga merupakan karbohidrat yang baik dan merangsang penurunan insulin sekali gus mengurangkan lemak daripada berkumpul di perut.

5) Tingkatkan pengambilan buah-buahan

Pengambilan buah-buahan yang banyak boleh meningkatkan vitamin dalam tubuh kita dan mencantikkan kitaran tenaga dalam tubuh kita.

Ini menjadikan kita segar dan bertenaga semasa puasa.

6) Bersenam setengah jam setiap hari

Meskipun berpuasa, amalan bersenam haruslah diteruskan. Berpuasa dan bersenam setengah jam setiap hari merupakan amalan menurunkan berat badan yang paling berkesan. Apabila kita berpuasa kadar metabolik semula jadi tubuh akan menurun. Ini membuatkan pembakaran lemak menjadi perlahan. Bersenam pda bulan puasa menigkatkan metabolik, menjadikan kita cepat membakar lemak.

7) Pengambilan protein yang tinggi

Mengambil makanan berprotein tinggi seperti ikan, daging merah dan telur membantu menaikkan metabolik tubuh kita. Protein akan merangsang pembakaran lemak dengan meningkatkan glukargon iaitu hormon pembakar lemak dalam darah kita.

8) Suplemen

Suplemen yang sangat perlu sewaktu puasa ialah kalsium, potasium dan zink. Pengambilan makanan suplemen ini akan menjadikan kita lebih bertenaga. Ia juga membantu fungsi hormon dan enzim yang lebih baik lagi.

Meskipun berpuasa kecantikan kulit dan keceriaan wajah haruslah dititikberatkan. Seseorang boleh meningkatkan kecantikan wajah sewaktu berpuasa dengan mengamalkan tip di bawah.

1) Pelembap wajah

Amalkan memakai pelembap wajah bagi memastikan kulit wajah tidak kusam dan kering sewaktu puasa

2) Solekan sederhana

Bersolek dengan sederhana akan menyerlah kecantikan seorang wanita dalam bulan puasa. Memakai gincu, pelembab bibir dan celak sudah mencukupi.

3) Jangan banyak tidur

Banyak tidur di bulan puasa menjadikan wajah tampak sembap dan lesu. Oleh itu lakukan aktiviti bagi mengelakkan banyak tidur.

Amalan sebegini sudah tentu akan menjadikan anda lebih jelita menjelang hari raya. Anda kini boleh tampil dengan imej yang lebih langsing dan wajah yang lebih berseri di pagi raya. Sudah tentu ini akan menjadi satu bonus buat anda yang berpuasa.

PENULIS boleh dihubungi di 03-89252334.

Utusan Online KESIHATAN

doktor menulis

DR. RUSHMINI MARIS ISMAIL
www.manssa-esthetic.com

ARKIB : 18/09/2011

0

Rawat pigmentasi, rangsang kolagen

SEMUA wanita inginkan wajah yang sentiasa kelihatan muda. Tiada siapa ingin kelihatan tua. Apa yang sebenarnya menyebabkan wajah kelihatan tua? Cuba lihat gambar semasa kita muda kemudian bandingkan dengan wajah sekarang. Mungkin banyak perubahan yang anda lihat. Dua perubahan paling ketara yang boleh membuat wajah nampak lebih tua adalah kehadiran pigmentasi pada wajah dan kedut-kedut muka.

Tahukah anda, dengan merawat masalah jeragat, anda boleh kelihatan lebih muda lima ke 10 tahun. Masalah pigmentasi yang sering berlaku di kalangan wanita Melayu berusia selepas 30-an adalah melasma.

Apakah itu melasma , masih belum di ketahui dengan jelasnya. Namun begitu ada beberapa perkara yang dikaitkan dengan melasma antaranya kehamilan, pil perancang dan pil gantian hormone menopaus. Melasma yang disebabkan perubahan hormon boleh hilang dengan sendiri beberapa bulan selepas kelahiran atau apabila seseorang berhenti mengambil pil-pil hormon tersebut. Faktor lain yang menyebabkan melasma adalah pendedahan kepada sinaran UV yang kronik atau komplikasi kepada salah penggunaan bahan kosmetik. Melasma yang disebab kan faktor ini agak sukar dirawat .

Melasma adalah longgokan pigmen kulit sama ada di lapisan epidermis (lapisan atas), dermis (lapisan bawah kulit) atau kedua-duanya. Setakat ini tiada barangan kosmetik atau barangan penjagaan kulit di pasaran yang boleh merawat melasma.

Satu-satunya langkah pencegahan yang paling berkesan adalah penggunaan pelindung mata hari. Melindungi kulit daripada sinaran UV memang boleh mengelakkan melasma. Sebilangan besar kes melasma adalah disebabkan tiada perlindungan kulit muka terhadap sinaran UV matahari. Namun begitu jika anda sudah mempunyai melasma, *sunblock* tidak boleh membantu menghilangkannya. Ia hanya boleh mengelakkan melasma imerebak, walaupun krim anda mengandungi bahan pencerah.

Masalah melasma hanya boleh dirawat oleh doktor pakar kulit atau doktor estetik. Jika anda mempunyai masalah melasma , janganlah membuang masa dan wang membuat rawatan *facial* a kerana tanpa rawatan profesional, masalah anda tidak boleh di atasi. Setakat ini masih belum ada lagi bahan kosmetik atau krim penjagaan kulit di pasaran yang boleh merawat melasma

Untuk mengenalpasti sama ada melasma anda jenis epidermal , dermal atau campuran, doktor boleh melakukan ujian "woodlights". Apabila kulit disinari dengan lampu *woodlights* , doktor akan dapat membezakan samaada melasma atau jeragat anda adalah jenis di permukaan kulit , dalam kulit atau kedua-dua nya.

doktor menulis

DR. RUSHMINI HARIS ISMAIL
www.manissa-esthetic.com

Untuk merawat melasma jenis epidermal (lapisan atas) kulit, doktor boleh melakukan *chemical peeling* dan merawat dengan krim hydroquinone dan tretinoin. Kedua-dua bahan seperti hydroquinone dan tretinoine adalah bahan aktif berjadual dan hanya boleh digunakan dengan pengawasan doktor. Manakala di klinik estetik , doktor juga boleh merawatnya dengan rawatan "Intense Pulse Light" atau rawatan laser.

Namun begitu kebanyakan melasma yang dialami oleh wanita adalah dari jenis dermal (lapisan bawah) kulit atau melasma campuran (epidermal dan dermal) kulit. Melasma jenis ini sangat degil dan susah dirawat kerana kedudukannya di bawah kulit.

Untuk merawat masalah melasma jenis dermal atau campuran agak sukar. Rawatan dengan menggunakan hydroquinone dan tretinoine tidak dapat menghilangkannya. Masalah melasma jenis campuran ini hanya berkesan dengan rawatan laser Q Switched Nd:Yag .

Secara umumnya, seseorang pesakit perlu menjalani 10 hingga 12 sesi rawatan laser untuk mendapatkan hasil yang memuaskan. Laser ini berkesan dengan "menghancurkan" pigmen hitam. Pigmen yang hancur akan diserap perlahan-lahan oleh badan. Namun begitu proses menghancurkan pigmen perlulah dilakukan berperingkat-peringkat agar tiada kesan sampingan ke atas kulit yang menerima rawatan laser. Kelebihan rawatan laser juga adalah ia boleh meresap jauh ke lapisan dermis kulit. Hanya laser Q switched sahaja yang boleh menyerap lapisan dalam kulit dan memecahkan pigmen tanpa merosakkan lapisan atas kulit.

Selain merawat melasma, rawatan yang berulang juga boleh merangsang kulit untuk menghasilkan kolagen. Peningkatan kandungan kolagen di lapisan kulit boleh menghilangkan atau mengurangkan garis-garis halus serta mengecilkan pori-pori muka .

Ingin saya tekankan bahawa rawatan yang paling berkesan adalah pencegahan. Ramai wanita Melayu tidak menggunakan sunblock . *Sunblock* sepatutnya digunakan sejak remajai. Jika anak anak anda menggunakannya dari muda, ia bukan sahaja boleh mengelak masalah pigmentasi di hari tua, malah mengekalkan kandungan kolagen daripada dirosakkan oleh UV matahari. Kandungan kolagen yang tinggi di kulit muka boleh melambatkan proses penuaan wajah. Untuk kulit wanita Asia dan keadaan matahari yang terik di Malaysia, saya mencadangkan penggunaan sunblock dengan SPF 35 dan ke atas.

Akhir sekali, anda tidak perlu malu menggunakan payung jika berjalan di tengah panas walaupun untuk seketika. Ingat pencegahan adalah rawatan terbaik untuk kekal kelihatan muda dan jelita.

PENULIS boleh dihubungi di 09-5164777.

Utusan Online KESIHATAN

doktor menulis

DR. RUSHMINI HARIS ISMAIL
www.manissa-esthetic.com

ARKIB : 25/09/2011

0

Mengapa kemaruk makan?

"SAYA memang kuat makanlah doktor, saya sukar menghilangkan tabiat kuat makan ini. Saya pasti inilah sebabkan maka saya gagal untuk kurus. ‘‘Entah mengapa apabila saya melihat makanan manis seperti kek, kuih dan pasteri hati saya tidak dapat tahan, saya pasti mencubanya,’’ kata Puan Rozi.

Wanita itu menyambung keluhannya bahawa dia sudah puas mengekang nafsu makan namun apabila terjumpa saja makanan kegemaran maka dia akan tewas. Pada musim durian yang lalu, setiap hari dia membeli durian padahal dia tahu durian tinggi gula dan karbohidrat.

‘‘Namun selera saya bagaikan tidak dapat ditahan-tahan. Saya tidak kisah tak makan nasi seminggu namun kalau tak dapat makan roti, kek dan kuih hati saya rasa meronta-ronta,’’ katanya.

Perasaan ingin makan yang memuncak merupakan satu fenomena yang hadir dalam tubuh manusia. Oleh itu ia menjadi satu masalah kepada mereka yang mahu menurunkan berat badan. Dalam bahasa Inggeris ia disebut food cravings. Dalam bahasa Melayu pula dipanggil kemaruk makan manakala bahasa perubatan mengenalinya sebagai pica. Bagi ibu yang hamil fenomena bahasa yang sering dipakai adalah mengidam. Mengidam, pica, kemaruk atau cravings merupakan keinginan naluri yang kuat sehinggakan dalam sejarah Melayu turut menerangkan bahawa ibu yang hamil keinginan makannya harus dipenuhi. Ia dikaitkan pula dengan keinginan bayi dalam kandungan seperti di dalam legenda Sultan Mahmud mangkat dijulang.

Mengapa fenomena ini terjadi?

Menurut kajian sains hal ini disebabkan oleh keperluan nutrisi tubuh yang tidak mencukupi. Sekiranya kurang zat besi, seseorang itu inginkan makanan yang kaya dengan zat besi. Sekiranya kurang kalsium seseorang itu inginkan makanan yang kaya dengan kalsium pula. Dengan kata lain makanan yang memenuhi keperluan tubuh seseorang itu akan terasa lebih enak ditekaknya.

Namun adakah seseorang yang obes yang amat menyukai makanan manis berkarbohidrat tinggi bermakna tubuhnya tidak cukup karbohidrat? Mengapakah seseorang yang obes mengadu sering pening dan mempunyai paras gula rendah meski pun dia makan banyak karbohidrat .

Apakah yang terjadi sebenarnya?

Pakar anti penuaan mengkaji fenomena ini dan mengakui ia disebabkan kegagalan fungsi hormon atau kerosakan signal hormon tubuh.

Terdapat dua jenis hormon yang mengawal paras gula dalam darah iaitu hormon insulin dan glucagon. Kedua-dua hormon ini saling berinteraksi antara sama satu lain untuk memastikan paras gula stabil. Hormon insulin akan keluar dengan banyak apabila paras gula tinggi selepas makan. Kegunaan hormon ini bertujuan membolehkan gula digunakan oleh sel-sel dalam badan kita sebagai tenaga.

Insulin bolehlah dianggap sebagai pintu masuk gula ke dalam sel. Tanpa insulin gula hanya kekal di dalam darah dan tidak dapat masuk ke dalam sel. Gula yang ada di dalam darah tiada gunanya. Ia langsung tidak dapat digunakan oleh sel-sel bagi diproses kepada tenaga. Seseorang itu akan mengidap diabetes atau kencing manis apabila hal ini berlaku.

Hormon insulin yang keluar dikenal pasti oleh sel tubuh dan sel-sel ini akan membuka pintunya bagi membolehkan glukosa diambil ke dalam sel. Apabila hormon insulin rosak, sel menjadi tidak sensitif kepadanya. Dengan kata lain sel-sel kita tidak akan membuka pintunya. Hal ini akan menyebabkan lebih banyak insulin keluar dan akhirnya mencetuskan fenomena gula terlalu rendah di dalam darah. Apabila gula sering naik dan turun secara mendadak, seseorang akan berasa tidak selesa dan sering sakit kepala. Badan pula akan berasa letih dan lesu manakala keinginan untuk makan makanan manis akan memuncak. Inilah penyebab utama kemaruk makan.

Fenomena ini harus ditangani segera untuk mengelakkan kerosakan sistem insulin yang boleh membawa kepada kencing manis dan obesiti tegar.

Untuk mengatasi masalah ini disarankan seseorang minum air yang banyak selepas mengambil makanan manis. Air kosong akan melarutkan kepekatan gula dan mendorong kepada kurangnya rembesan insulin.

Pengambilan protein berkualiti boleh mengurangkan masalah ini. Protein yang berkualiti meningkatkan paras glukargon dalam darah dan membolehkan glukargon menukarkan lemak kepada gula semula yang kemudiannya digunakan sebagai tenaga. Proses ini membolehkan seseorang langsing.

Di zaman serba mewah ini masalah kerosakan insulin semakin menjadi-jadi sehinggakan dikhuatiri kadar obesiti akan terus meningkat di kalangan kanak kanak dan juga dewasa. Langkah yang wajar ialah membaiki faktor pemakanan secara perlahan-lahan.

doktor menulis

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

Kempen gaya hidup sihat, pemeriksaan paras darah dan insulin perlu diteruskan bagi meningkatkan kesedaran kepada kita. Pembacaan mengenai hormon dan tanda kerosakan hormon perlu pasti bagi menangani obesiti yang resistant.

PENULIS boleh dihubungi di 03-87234808 dan 0132448484.