

Suntikan kurus bukan jalan pintas turun berat badan

PETALING JAYA: Suntikan kurus bukan penyelesaian mudah untuk menurunkan berat badan kerana individu yang mengambilnya tetap perlu menjaga pemakanan dan mengamalkan gaya hidup sihat bagi memastikan keberkesanan rawatan tersebut.

Suntikan berasaskan hormon seperti *glucagon-like peptide-1* (GLP-1) dan *glucose-dependent insulinotropic polypeptide* (GIP) pada asalnya digunakan sebagai rawatan bagi pesakit diabetes kerana membantu mengawal paras gula dalam darah, selain memberi kesan terhadap selera makan dan rasa kenyang.

Pakar Perunding Kanan Perubatan dan Endokrinologi Hospital Canselor Tuanku Muhriz, Prof. Dr. Norlaila Mustafa berkata, ramai individu terlalu bergantung kepada suntikan semata-mata, sedangkan pengurangan berat badan tidak akan berlaku dengan cepat tanpa perubahan gaya hidup termasuk bersenam dan mengawal pemakanan.

Katanya, suntikan berkenaan hanya bertindak membantu mengurangkan berat badan terutama bagi individu obesiti atau mereka yang mempunyai masalah kesihatan lain sehingga menyukarkan aktiviti fizikal dilakukan.

“Cara utama adalah menga-

malkan cara hidup sihat dan suntikan ini hanya membantu mengurangkan berat badan terutama bagi mereka yang mempunyai masalah kesihatan lain seperti kencing manis, kegagalan jantung atau sakit lutut yang teruk sehingga tidak boleh bersenam.

“Kalau seseorang itu tidak bersenam, dia perlu mula bersenam. Kalau makan berlebihan, dia perlu kurangkan makan. Ini kerana jika seseorang mengambil suntikan tetapi tidak menjaga pemakanan dan tidak bersenam, pengurangan berat badan yang berlaku juga tidak banyak,” katanya kepada *Utusan Malaysia*.

Mengulas lanjut, Dr. Norlaila berkata, pesakit juga tidak boleh mengharapkan kesan segera kerana peningkatan berat badan berlaku dalam tempoh yang lama dan memerlukan disiplin untuk menurunkannya semula.

Katanya, pengambilan suntikan tanpa pemantauan serta terlalu bergantung kepada dos yang tinggi juga boleh menyebabkan badan menjadi lemah dan tidak bertenaga.

“Seseorang itu juga tidak boleh mengharapkan untuk cepat kurus kerana berat badan tidak naik secara mendadak, sebaliknya meningkat dalam

tempoh bertahun-tahun. Apabila ditanya sejak bila berat badan mula naik, ada pesakit yang mengatakan ia berlaku sejak melahirkan anak bongsu sedangkan anak bongsu itu sudah berusia 10 tahun.

“Pesakit juga perlu melakukan beberapa perkara dan tidak boleh bergantung 100 peratus kepada suntikan sahaja. Jadi, cepat kurus itu tidak akan berlaku kerana jika seseorang tidak makan disebabkan mengambil suntikan dengan dos tinggi sekalipun, badan akan berasa letih dan tidak mempunyai tenaga untuk bergerak,” katanya.

Sementara itu, Timbalan Dekan (Akademik Sains Kesihatan dan Hal Ehwal Pelajar dan Alumni), Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan Universiti Putra Malaysia (UPM), Prof. Dr. Barak-tun Nisak Mohd. Yusof berkata, penggunaan suntikan obesiti tanpa kawalan pemakanan yang betul boleh mengundang pelbagai risiko kesihatan termasuk kehilangan otot dan kekurangan nutrien penting dalam badan.

Katanya, ramai individu terlalu fokus untuk cepat kurus sehingga mengurangkan pengambilan makanan secara berlebihan tanpa menyedari tindakan tersebut boleh menjejaskan kesihatan tubuh.