

→ SIHAT



Gila otot sasa, tak ingat bahaya



Pengambilan protein berlebihan dan suntikan steroid untuk kelihatan sasa mengundang padah kerana boleh menjejaskan fungsi buah pinggang”

Dr Nor Fadhlina Zakaria
Pakar Perunding
Nefrologi, UPM

➔ Risiko rosak buah pinggang, organ dalaman pengambil

Oleh **Nor Hatina Shuib**
hatina@bh.com.my

Ghairah mahu tampil tubuh sasa, otot berketul-ketul, individu terutama lelaki sanggup menanggung risiko kerosakan buah pinggang akibat pengambilan makanan kesihatan tambahan pelbagai kategori protein, selain menyuntik steroid.

Semangat untuk kelihatan macho menjadikan mereka mengambil makanan tambahan yang tanpa disedari berisiko merosakkan organ dalaman yang membawa kesan sepanjang hayat.

Menyedari aliran terkini masyarakat, Pakar Perunding Nefrologi, Universiti Putra Malaysia (UPM), Dr Nor Fadhlina Zakaria, berkata situasi sedemikian berlaku walaupun tiada statistik memandangkan makanan tambahan berkenaan mudah didapati di pasaran terbuka.

Beliau berkata, kegilaan untuk kelihatan sado hingga berbahaya pada kesihatan menjadi ikutan pengguna lelaki. Setakat ini, banyak pengguna bernasib baik

kerana kerosakan buah pinggang yang berlaku bersifat sementara. Faktor usia mangsa yang masih mudah memudahkan lagi proses rawatan.

“Pengambilan protein berlebihan dan suntikan steroid untuk kelihatan sasa mengundang padah kerana boleh menjejaskan fungsi buah pinggang.

Kesan tulang rapuh

“Tindakan tanpa merujuk pakar perubatan itu umpama ‘membunuh diri’ tanpa disedari. Tubuh sasa yang diharapkan bersifat sementara.

“Pengguna berisiko berhadapan masalah gangguan buah pinggang untuk tempoh jangka panjang selain menjejaskan fungsi sistem pencernaan,” katanya.

Golongan ini berisiko mendapat osteoporosis berpunca daripada kesan pengambilan protein dan steroid yang tinggi dengan menggalakkan pengeluaran kalsium dari tulang hingga menyebabkan tulang rapuh.

“Sesetengah protein yang diambil menyebabkan berlaku pertukaran pada organisma baik dalam usus. Dalam keadaan ini, pengguna terdedah kepada kesan tidak ada toleransi kepada laktosa dalam protein susu.

“Kesannya pengguna mengalami gangguan sistem pencernaan antaranya cirit-birit, sembelit, kembung dan perut tidak selesa.

“Risiko lain termasuk berat badan berlebihan atau diabetes

kerana makanan kesihatan ini lazimnya dirumus dengan pelbagai perisa, termasuk menggunakan pemanis tambahan, selain boleh mengakibatkan darah tinggi dan gout. Kesan ini berlaku menjerusi proses metabolisme menjadi ‘purine’, sejenis protein sekiranya berlebihan menyebabkan gout,” katanya.

Dr Nor Fadhlina berkata, dalam situasi kritikal, pesakit mengalami kehilangan terus fungsi pengeluaran air kencing dan boleh mengakibatkan kematian.

“Sekiranya kerosakan organ bersifat sementara, memberhentikan pengambilan bahan ini berupaya memulihkan semua kerosakan sedia ada.

“Jika kerosakan dikesan terlewat dan kekal, rawatan bergantung kepada organ terbahit. Bagi kerosakan buah pinggang, rawatan pemindahan organ dan dialisis antara prosedur membantu pesakit untuk terus hidup,” katanya.

Tanda awal gangguan fungsi buah pinggang:

- Kencing berbuih
- Kencing bercampur darah
- Kerap bangun malam untuk kencing
- Kaki bengkak
- Lesu
- Muntah dan loya
- Hilang selera makan
- Hilang berat badan secara mendadak

Info

- **Pengambilan steroid** memerlukan preskripsi doktor kerana mempunyai kesan sampingan.
- **Suntikan steroid** berterusan menyebabkan pengguna mendapat diabetes, tekanan darah tinggi dan tulang rapuh.
- **Lazimnya** atlet menyuntik ‘anabolik steroid’ bertujuan menggalakkan pertumbuhan otot dan tingkat metabolisme.
- **Had pengambilan protein** untuk orang sihat (termasuk atlet) mengikut Saranan Pengambilan Makanan (RDA) pada sukatan 0.8 - 2 grams/kilogram berat badan individu.
- **Pengambilan protein** yang disaran dari ikan, ayam, daging dan tumbuhan segar.
- **Setiap individu** berbeza tindak balas terhadap ubatan atau makanan tambahan
- **Berbincang** dengan pakar nutrisi pengambilan diet sesuai dengan keperluan badan

