

RM 8.00 16 November – 22 November, 2023 PP19711/06/2022 (035324) No. 57

majoriti7

Adrenalin Metropolitan



Kikis stigma kesihatan lelaki

Timbang tara antara pilihan membuka bisnes atau makan gaji dalam meredah suasana ekonomi masa kini - 8

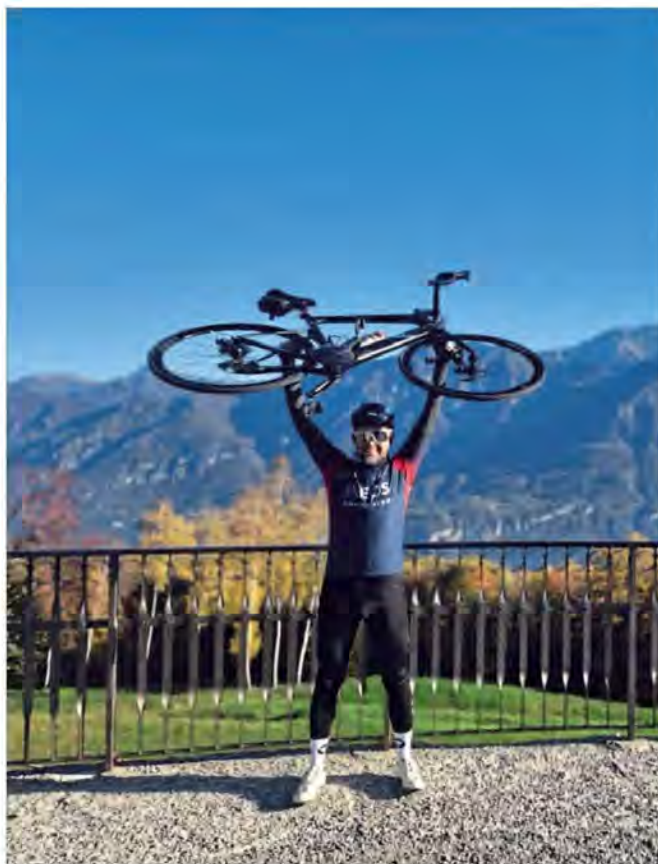
Baik dalam perniagaan mahupun kehidupan peribadi, Fazura tegar bertahan dengan prinsipnya yang tersendiri - 15

Pameran kebaya mengungkap rahsia identiti bangsa dan falsafah di sebalik kostum tradisi warisan Nusantara - 22

Zulhazri ketika
berbasikal di
Bellagio, Itali pada
2022.

Kisah survivor kanser prostat

Zulhazri menceritakan pengalaman sebagai penghidap kanser prostat dan rawatan awal memberi 'kehidupan kedua'.



Oleh **FATIN SHAHAR,**
MUSTAKIM RAMLI

Di negara ini kempen kesedaran kesihatan lelaki disambut setiap 19 November sejak 2016, namun mungkin tidak ramai yang mengetahui kewujudan kempen seumpama ini. Bulan November merupakan bulan kesedaran kesihatan lelaki sedunia juga dikenali sebagai Movember.

Movember diwujudkan untuk meningkatkan kesedaran mengenai kesihatan, meraikan peranan positif dan meningkatkan kesejahteraan serta kebajikan lelaki untuk semua peringkat umur. Pemilihan tema *Lelaki Sihat, Dunia Sihat* pada tahun ini, sejajar dengan usaha mempergiatkan lagi langkah memerangi kanser prostat yang semakin membimbangkan tanpa menyisihkan kanser testis dan kesihatan mental.

Sejajar dengan perkongsian statistik terkini Kementerian Kesihatan, kanser prostat menduduki tempat ketiga paling tinggi dalam kalangan lelaki di negara ini dengan kesan yang ketara.

Kajian Kanser Prostat Malaysia yang diterbitkan dalam *Jurnal Perubatan Kanser* pada 2021 mendedahkan, hampir 70 peratus pesakit didiagnosis pada peringkat tiga atau empat penyakit itu.

Berkongsi kisah sebagai bekas pejuang kanser, Zulhazri Razali, 56, adalah seorang yang sihat dan menjalani kehidupan aktif. Dengan tahap kesihatan yang baik, memungkinan lelaki tersebut berbasikal beratus kilometer (km) hampir dua dekad. Namun, tanpa diduga beliau telah didiagnosis sebagai

pesakit kanser prostat tahap awal.

Perkara pertama menghantui fikirannya sebaik sahaja didiagnosis menghidap kanser prostat tidak lain tidak bukan adalah kematian. Khabar itu sudah tentu memberi kejutan kepada dirinya. Apatah lagi, komitmennya dalam penjagaan kesihatan cukup tinggi.

"Setiap kali menjalani pemeriksaan, saya hanya beri tumpuan kepada keputusan bacaan diabetes dan hipertensi kerana arwah bapa menghidap kedua-dua penyakit ini.

"Jadi, saya tidak begitu peduli tentang bacaan darah bagi antigen khusus prostat (PSA), sehinggalah pada 2021 bacaan PSA mencecah ke 25ng/ml," kata Pengarah Komersial Pharmaniaga itu ketika dihubungi Majoriti 7.

Susulan daripada keputusan ujian darah tersebut, beliau bertemu dengan pakar urologi daripada beberapa buah hospital swasta yang mengesahkan dirinya pesakit kanser prostat.

Lebih membingungkan, Zulhazri langsung tidak berdepan sebarang masalah atau kesakitan pada bahagian prostat. Keadaan itu menyebabkan Zulhazri sukar menerima hakikat bahawa beliau adalah pesakit kanser peringkat awal.

Mengakui agak terkesan dan hilang semangat untuk meneruskan kehidupan pada fasa awal, namun sokongan keluarga mengembalikan semangatnya. Bagi meredakan keresahan hati, beliau mencari penyelesaian dengan menyertai kumpulan sokongan dari Amerika Syarikat di laman sosial.

Dalam tempoh dua bulan selepas didiagnosis, beliau membuat



Reben biru
melambangkan
kesedaran sambutan
Movember.

keputusan untuk menjalani pembedahan *robot-assisted radical prostatectomy (RARP)* di sebuah hospital swasta.

"Ja antara keputusan paling berat yang pernah dilakukan. Alhamdulillah, saya bebas daripada kanser sejak dua tahun lalu. "Malah, enam bulan selepas pembedahan saya boleh berbasikal dan menjalankan kehidupan aktif seperti sediakala," ujarnya mengakui kesedaran dan fahaman tentang kanser prostat di Malaysia masih rendah.

Kumpulan sokongan

Akui bapa tiga anak itu, proses pemulihan kesihatan antara fasa paling perit. Katanya, memakai lampin pakai buang dek kesukaran mengawal pundi kencing selepas pembedahan antara cabaran perlu ditempuhi.

"Saya perlu menerima hakikat bahawa prosedur ini juga membuatkan fungsi seksual terganggu, namun atas saranan doktor dengan senaman tertentu ia membantu memulihkan masalah tersebut.

"Situasi pada masa itu sangat sukar diterima oleh seorang lelaki normal. Tapi, saya percaya kepada proses dan berjaya tangkis pemikiran negatif," jelasnya.

Zulhairi yang kini aktif menjadi kumpulan sokongan kepada pesakit kanser prostat menasihatkan pesakit tidak seharusnya rasa malu kerana fasa itu hanyalah sementara.

"Insya-ALLAH menerusi rawatan susulan, keadaan akan kembali normal. Dapatkan rawatan awal. Kanser prostat ibarat pembunuh senyap yang tidak memberikan sebarang indikasi kepada kesihatan.

"Jangan pendam perasaan, perlu lebih terbuka untuk berkongsi agar masalah ini dapat diatasi bersama," ujarnya lanjut.

Sementara itu, pemain bola sepak kebangsaan, Brendan Gan yang disahkan menghidap kanser testis pada Julai 2021 enggan melihat pengalaman itu dari sudut negatif.

Kapten pasukan bola sepak Selangor FC yang kini sudah pulih sepenuhnya menyatakan, segala yang berlaku membuatnya lebih bersyukur dan menghargai segala momen indah serta lebih positif dalam hidup.

"Pengalaman pahit ini telah menjadi sebahagian daripada karakter saya. Ia membuatkan saya terus kuat dan tabah mengharungi apa pun cabaran.

"Saya sangat bersyukur kerana dikelilingi ahli keluarga yang tidak pernah berhenti menyokong. Mereka membantu saya mengharungi semua ini. Begitu juga rakan-rakan dan peminat yang sentiasa berada di sisi selama ini," katanya.

Pemuda berdarah kacukan Cina-Australia itu dianggap atlet luar biasa. Optimis melawan penyakit itu, Brendan kembali beraksi ke padang selepas enam bulan menjalani rawatan.

Lebih mengagumkan pada tahun 2022, ketua jurulatih skuad kebangsaan, Kim Pan-gon kembali menyenaraikan nama Brendan, 35, mewakili negara dalam saingan Piala Raja Thai.

Tidak menyesal

Justeru, dia menasihatkan agar golongan lelaki meluangkan masa untuk melakukan pemeriksaan kesihatan secara berkala.

"Ja bukan kesedaran mengenai kanser sahaja, tetapi kesihatan lelaki secara umum. Jangan sesekali menyangka diri kita sentiasa berada dalam keadaan baik.

"Percayalah anda tidak akan menyesal melakukan pemeriksaan kerana



Zulhairi



Brendan



Kuan Seng



langkah itu telah menyelamatkan nyawa saya sebelum ini," katanya.

Sementara itu, Pengerusi Persatuan Kanser Prostat Malaysia (PCSM), Wong Kuan Seng mengakui setengah lelaki malu anggota badan disentuh antara faktor mereka enggan mendapatkan rawatan atau menjalani saringan pemeriksaan kesihatan.

Sebagai bekas pejuang pesakit kanser prostat, perkara itu juga membuatkan lelaki cenderung mendapatkan rawatan hanya selepas sakit dan pada tahap kritikal.

"Ini antara punca lelaki kurang melakukan ujian saringan kesihatan lebih-lebih lagi pemeriksaan di bahagian sulit kerana malu. Hampir 58 peratus pesakit kanser berada di tahap tiga dan empat.

"Corak pemikiran itu perlu diubah. Bagi pemeriksaan prostat, ujian darah PSA yang dilakukan bukanlah sesuatu yang menakutkan," katanya yang sudah 13 tahun bebas daripada kanser.

Menurut beliau, perbincangan mengenai penyakit berkaitan organ seksual merupakan perkara sensitif dan lelaki berasa malu untuk mendedehkannya.

"Ada lelaki mengambil keputusan berdiam diri dan masalah menjadi sukar apabila penyakit tersebut berada pada tahap akhir dengan peratusan yang rendah untuk sembuh. "Kita faham mereka bimbang dengan gaya hidup terutamanya melibatkan aktiviti seks, selain dimomokkan tentang keadaan diri tidak boleh melakukan hubungan intim atau tidak berupaya mendapat anak jika kanser.

"Hal ini menyebabkan mereka takut menjalani ujian. Sebenarnya, fahaman sebegini perlu diperbetulkan," tuturnya bahawa pencegahan awal untuk memberikan kesihatan berkualiti pada pesakit kanser.

Katanya, di PCSM, lebih 600 ahlinya aktif memberi sokongan dan dorongan kepada lelaki atau pesakit baharu didiagnosis kanser prostat. Persatuan itu terbuka untuk semua pesakit di seluruh Malaysia dan dikendalikan oleh pesakit kanser prostat secara sukarela.

Pelbagai kempen dan program turut didedikasikan untuk kempen kesedaran tentang kanser prostat sebagai pembunuh senyap.

"Sasaran kami untuk mengurangkan separuh daripada jumlah kes kanser prostat yang baharu didiagnosis lebih 60 peratus pada 2020 kepada 30 peratus menjelang 2025," katanya.

Trivia

November

- Hari Kesedaran dan Kesihatan Lelaki Sedunia.
- Diraikan di seluruh dunia sejak 19 November 2003.
- Malaysia mula menyambut November pada 2016.
- Bertujuan meningkatkan tahap kesedaran isu kesihatan lelaki.
- Pelbagai kempen dilaksanakan bagi memberi kesedaran tentang kanser prostat dan kanser testis dan kesihatan mental lelaki.
- Reben biru melambangkan November.
- November gabungan *moustache* (misa) dan *#November* untuk promosi kesedaran.



Brendan kembali aktif selepas enam bulan melawan kanser testis yang dihidapinya.

Risiko pelbagai penyakit pada usia 40-an

Lelaki disaran lebih terbuka dan jalani pemeriksaan awal.

Oleh **MUSTAKIM RAMLI, FATIN SHAHAR**

LIFE begin at 40 atau kehidupan bermula pada usia 40 tahun antara ungkapan yang sering kita dengar. Ia menggambarkan kayu ukur pencapaian kehidupan seorang lelaki yang stabil dari segi ekonomi dan sosialnya.

Namun, statistik berhubung kesihatan lelaki pula mendedahkan sebaliknya. Usia 40-an adalah tanda aras bermulanya penurunan kemampuan fizikal mereka selain berisiko terdedah kepada pelbagai penyakit. Begitu juga dengan kesedaran berhubung kesihatan. Wanita dan lelaki mempunyai persepsi, cara berfikir dan bertindak yang sangat berbeza.

Tidak keterlaluan jika dikatakan ia menjadi faktor penyebab utama lelaki terdedah kepada pelbagai risiko penyakit yang boleh membawa kematian, termasuk kanser prostat. Kanser prostat kini menjadi salah satu kanser yang mengancam kesihatan lelaki dan paling kerap berlaku.

Kanser prostat adalah ketumbuhan yang bermula dari dalam kelenjar



Kanser prostat tidak mempunyai gejala awal, sebaiknya jalani pemeriksaan kesihatan diri secara berkala.

Data Kementerian Kesihatan Malaysia

- Kanser prostat ketiga paling kerap dalam kalangan lelaki tempatan.
- Kadar kejadian kanser prostat meningkat kebelakangan ini.
- Antara 2012-2016 kes kanser prostat di Malaysia mencatatkan 3.6 peratus.
- Meningkat kepada 9.3 peratus pada 2020.
- Kanser prostat cenderung berlaku pada lelaki berumur antara 65 hingga 75 tahun.
- Lelaki yang mempunyai sejarah keluarga kanser prostat disaran jalani pemeriksaan kesihatan seawal usia 40 tahun.
- Pemeriksaan awal kanser prostat melibatkan dua ujian utama:

Ujian darah PSA

- Ujian PSA adalah ujian darah yang mudah dan tidak menyakitkan.
- Pemeriksaan rektum digital (PRD) PRD melibatkan doktor memeriksa kelenjar prostat melalui rektum. Walaupun ujian PRD mungkin sedikit tidak selesa, ia adalah prosedur paling cepat dan penting bagi mengesan kanser prostat.

prostat. Pakar Urologi Subang Jaya Medical Centre (SJM), Dr. Lee Boon Cheok berkata, kesan kanser prostat boleh menjangkau jauh dan melampau cabaran fizikal.

"Sesetengah orang melihat penyakit ini melemahkan maskuliniti manakala sebahagian yang lain enggan bercakap tentang kebimbangan mereka sama ada di rumah mahu pun dalam komuniti.

"Ini mungkin disebabkan oleh norma budaya yang gemar merahsiakan perkara seumpamanya," ujarnya ketika dihubungi Majoriti 7.

Justeru, saran beliau stigma itu perlu dihapuskan.

Masyarakat termasuk pesakit sendiri perlu mainkan peranan penting untuk hapuskan rasa malu yang menyelubungi diri.

"Emosi dan pemikiran lelaki yang menghidap kanser prostat merangkumi banyak faktor, termasuklah diri mereka sendiri serta orang di sekelilingnya.

"Kanser bukan pengakhiran kehidupan. Hari ini, terdapat banyak kaedah yang ditawarkan jika pesakit menjalani rawatan awal," ujarnya.

Pemeriksaan awal

Malangnya, kata Dr. Boon Cheok, kanser prostat tiada tanda amaran awal. Lazimnya, organ dalaman seperti prostat dan paru-paru tidak memberikan sebarang petanda awal jika saiz ketumbuhan itu kecil atau sekitar satu sentimeter.

"Kebanyakan kes kanser prostat tidak menimbulkan masalah serius, namun jika dibiarkan ia boleh menjadi sebaliknya.

"Jadi, penting untuk menjalani saringan pemeriksaan kesihatan sekurang-kurangnya sekali setahun," katanya.

Tambah beliau, dalam kebanyakan kes pesakit datang untuk mendapat rawatan sudah berada pada peringkat tiga atau empat yang sukar diselamatkan.

Kanser prostat ujar beliau, boleh dicegah sekiranya seseorang menjalani pemeriksaan awal terutamanya mereka yang mempunyai sejarah ahli

keluarga menghidap penyakit ini.

Pesakit katanya, perlu menjalani pemeriksaan kesihatan seawal usia 45 tahun, manakala bagi yang tidak mempunyai sejarah tersebut digalakkan melakukan pemeriksaan apabila mencecah usia 50 tahun.

Menurut beliau, selain tidak menunjukkan simptom, perasaan ego dan malu antara penyebab utama lelaki lebih rela menderita dalam diam.

"Tidak ramai lelaki bersedia membincangkan masalah yang membabitkan anggota sulit," jelasnya.

Ketidaksuburan

Sementara itu, Ketua Pusat Reproktif Termaju Hospital Canselor Tuanku Muhriz Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Prof. Madya Dr. Abdul Kadir Abdul Karim mengakui peningkatan umur mempunyai kaitan rapat dengan kesuburan lelaki.

Tegas beliau, kadar kehamilan bagi pasangan lelaki berusia 30 tahun hingga 34 tahun adalah 0.62 peratus manakala bagi usia 35 tahun hingga 39 tahun sebanyak 0.5 peratus.

"Sekiranya lelaki berumur 45 tahun ke atas, risiko kegagalan bagi pasangan tersebut dalam masa setahun meningkat 4.5 kali ganda.

"Tahun ini sahaja analisis sperma yang normal direkodkan hanya 13 peratus. Jumlah itu sangat rendah dan membimbangkan," katanya ketika dihubungi.

Berdasarkan data air mani melalui analisis yang dikendalikan oleh pusat penyelidikan HCTM, trend kesuburan lelaki mencatatkan penurunan.

Pakar itu menjelaskan, kesuburan lelaki boleh dinilai melalui analisis sperma. Sperma jelas beliau mungkin kelihatan normal, namun ia bukanlah indikasi bahawa ia sihat.

Jelas beliau, Malaysia masih kekurangan data bagi menilai kadar kesedaran lelaki terhadap kesihatan reproduktif lelaki.

Bahkan, ramai lelaki beranggapan mereka tidak berdepan dengan masalah kesuburan selagi sperma boleh dikeluarkan.

"Ini antara sebab mengapa lelaki yang sudah berkahwin enggan melakukan ujian.

"Ada banyak klinik yang menawarkan perkhidmatan ini antaranya Klinik Subfertiiliti Lembaga Penduduk Dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN) dan hospital Kementerian Pengajian Tinggi (KPT) seperti HCTM," jelasnya.

Ketidaksuburan juga berkait rapat dengan masalah obesiti, pemakanan tidak sihat dan pendedahan kepada toksin persekitaran.

Antara faktor lain yang menyumbang kepada masalah ketidaksuburan ini termasuklah sperma yang tidak normal, masalah struktur (anatomi), hormon, genetik ataupun fungsi sistem reproduksi. Pada masa sama, masalah kesihatan yang kronik dan seksual juga tidak harus dipinggirkan.



Dr. Abdul Kadir

Dr. Boon Cheok





"Peningkatan kesedaran kesihatan kaum lelaki bukan sahaja dari segi fizikal malah aspek mental.
"Kanser prostat misalnya, mampu menjejaskan kualiti hidup seseorang dalam pelbagai cara, begitu juga rawatannya juga dapat memberi impak terhadap penerima termasuklah kesan kepada kesihatan seksual.
"Komunikasi yang mapan adalah kunci utama dalam menyelesaikan masalah pesakit. Boleh serai kumpulan sokongan untuk bertukar-tukar pendapat.
"Malah, komunikasi antara pasangan juga perlu dititikberatkan supaya pesakit tidak berasa tersisih dalam menghadapi cabaran seperti kanser."

Mahani Kassim, 60,
Bekas pesara kerajaan juga kumpulan sokongan Pink Unity.

Elak derita dalam diam

November pupuk kesedaran masyarakat untuk perjuangkan isu kesihatan lelaki.

Oleh **MUSTAKIM RAMLI, FATIN SHAHAR**

STATISTIK Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO) mendedahkan di seluruh dunia jangka hayat wanita jauh lebih panjang berbanding kaum lelaki. Jurang umur antara dua jantina ini adalah lebih tinggi di negara dunia ketiga dan negara-negara membangun berbanding negara maju.

Dalam memperhalusi perbezaan ini, beberapa perkara telah dikenal pasti. Menurut Pengarah WHO, Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, selain faktor biologi, persekitaran dan budaya turut menyumbang dalam statistik ini.

Selain itu, perbezaan tingkah laku atau respons untuk mendapatkan rawatan antara lelaki dan wanita turut didorong oleh peranan sosial yang diberi kepada kaum lelaki.

Dalam usaha menggalakkan lelaki lebih terbuka terhadap masalah kesihatan, Movember disambut pada setiap November bertujuan untuk memupuk kesedaran yang menebal dalam masyarakat.

Antara masalah kesihatan lelaki yang diperjuangkan dalam bulan kesihatan lelaki termasuklah isu kesihatan mental seperti kemurungan, kanser prostat dan kanser testis.

"Lelaki lebih selesa memendam perasaan dan kesakitan sebagai langkah 'romantis' untuk tidak mendatangkan kegusaran dan bebanan kepada keluarganya.
"Sebagai lelaki juga seorang suami dan ayah, peranan mereka adalah untuk menjadi tulang keluarga dan perlu kuat dalam menguruskan tanggungjawab.
"Sikap itu bukan ego, sebaliknya menganggap diam lebih mudah.

"Namun, apabila berbicara tentang soal kesihatan, lelaki perlu bersikap lebih terbuka untuk berkongsi masalah kerana sokongan keluarga amat penting"

Mohd Nizam Hashim, 45
Pencara Majlis Profesional.



"Walaupun jumlah kes kanser prostat yang dikesan di Malaysia semakin meningkat, tahap kanser pada masa pengesanan menurun.

"Kes kanser prostat bukan satu pengakhiran kehidupan. Ini bermaksud lebih ramai lelaki sedar kepentingan pemeriksaan kesihatan dan dikesan pada peringkat awal.

"Namun demikian, kadar pengesanan kanser prostat di Malaysia jauh lebih rendah berbanding dengan negara yang lain seperti Singapura.

"Pemeriksaan awal dan rawatan tepat, peluang pemulihan adalah tinggi. Kanser prostat biasanya berkembang perlahan, dan apabila dikesan pada peringkat awal, prognosis adalah baik."

Dr. Surayne Segaran,
Pakar Urologi, Hospital Pakar Damansara 2



"Kajian mengenai kesedaran pemeriksaan kesihatan awal mendapati saringan untuk kanser terutama prostat kurang mendapat sambutan masyarakat.

"Ada beberapa sebab kenapa ini berlaku. Antaranya adalah kurang cakna mengenai kanser, tidak ada tumpuan terhadap kesihatan sendiri dan kekurangan akses yang sama rata di seluruh negara. Pada amnya, masyarakat Cina dan India lebih cenderung untuk melakukan saringan kanser berbanding dengan lelaki Melayu.

"Diagnosis kanser memang mengerutkan, namun itulah kepentingan saringan. Jika kanser ditemui pada tahap satu atau dua, kebarangkalian untuk sembuh sepenuhnya tinggi jika rawatan bersesuaian."

Dr. Matin Mellor Abdullah,
Pakar Onkologi Pusat Perubatan Subang Jaya.



"Kesedaran kaum lelaki untuk menjalani pemeriksaan penyakit berkaitan kelenjar prostat termasuk kanser masih rendah.

"Justeru, pelbagai inisiatif diambil pihak berkaitan untuk menangani isu yang semakin meningkat ini menerusi platform strategik untuk mendidik individu yang dianggap tunjang kekuatan sebuah institusi keluarga.

"Statistik terkini menunjukkan anggaran 1,600 kes kanser prostat baharu dilaporkan setiap tahun.

"Daripada jumlah itu, sebanyak 60 peratus lelaki Malaysia dari usia 45 tahun berada di tahap tiga dan empat kanser prostat.

"Ramai yang beranggapan simptom awal penyakit itu adalah sejajar dengan faktor penuaan."

Prof Madya Dr. Shanggar Kuppusamy,
Pakar Perunding Urologi, Pusat Perubatan Universiti Malaya, Ketua Bahagian Pembedahan, Universiti Malaya.