

RENCANA

► IRMA KAMARUDIN
irmak@sph.com.sg

MALU diketepikan, stigma tidak diendahkan – lebih ramai kaum Adam kini tampil menerima rawatan kesuburan di hospital dan klinik setempat dalam usaha mendapat zuriat.

Beberapa pakar berkongsi dengan *Berita Harian* (BH) bahawa mereka melihat kenaikan dalam bilangan lelaki yang mendapat rawatan kesuburan kerana lebih ramai kini sedar akan peranan mereka dan bersedia tampil untuk menjalani pemeriksaan.

Pada masa yang sama, pakar menambah mutu air mani di seluruh dunia didapati semakin merosot sejak beberapa tahun lalu, dan ini mungkin disebabkan pelbagai faktor seperti tekanan, pendedahan kepada kimia, radiasi dan toksin persekitaran serta tabiat pemakanan tidak sihat.

PARAMETER AIR MANI MEROSOT

Dr Ee Tat Xin, konsultan di jabatan perubatan reproduktif Hospital Wanita & Kanak-Kanak KK (KKB), berkata bilangan lelaki yang mendapatkan rawatan kesuburan di klinik andrologi hospital itu telah meningkat sepanjang dekad lalu.

"Pada masa lalu, ia mungkin dilihat sebagai pengakuan kelemahan bagi lelaki untuk mendapatkan rawatan kesuburan. Walau bagaimanapun, jika dilihat daripada peningkatan bilangan lelaki yang mendapatkan bantuan, stigmanya jauh lebih rendah berbanding sebelum ini dan keperluan untuk mencapai kehamilan pastinya telah membayangi stigma tersebut," kata beliau.

Secara umumnya, isu kesuburan menjejaskan sekitar 15 peratus pasangan di Singapura hari ini, dengan sepertiga daripadanya adalah disebabkan faktor lelaki, tambah Dr Ee.

Beliau berkata jumlah sperma yang rendah, pergerakan sperma yang lemah dan sperma yang berbentuk tidak normal merupakan isu kesuburan yang paling biasa dialami lelaki di Singapura.

Namun, trend parameter air mani yang semakin buruk itu juga merupakan satu fenomena sejagat yang berleluasa.

Menurut kriteria Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) terkini pada 2021, jumlah sperma yang normal ialah 16 juta bagi setiap milimeter ejakulasi – lebih rendah berbanding kriteria 20 juta sperma bagi setiap milimeter ejakulasi yang dicatatkan sebelum tahun-tahun 2000-an.

Dr Janice Tung, pakar proses persenyawaan in vitro (IVF) bertauliah di Pusat Kesuburan Thomson, pula berkata peratusan kes IVF yang dilakukan atas sebab ketidaksuburan lelaki di pusat mereka ialah 10.8 peratus pada 2020 – naik sekitar seganda daripada 5.5 peratus pada 2019.

Berdasarkan kajian yang sedang dijalankan melibatkan lebih 3,500 pasangan dari 2016 hingga 2020, Dr Huang Zhongwei, konsultan divisyen endokrinologi reproduktif dan ketidaksuburan dari jabatan obstetrik dan ginekologi di Hospital Universiti Nasional (NUH), berkata lebih 50 peratus lelaki didapati mempunyai beberapa kecacatan dalam sampel air mani mereka.

"Beberapa sebab yang disebut termasuk lebih ramai lelaki mempunyai anak-anak pada usia lebih lewat, contohnya apabila mereka berusia 40 tahun ke atas ketika mutu air mani mereka terjejas, trend obesiti yang meningkat, faktor persekitaran seperti pemanasan global, pendedahan kepada kimia/pencemaran dan bahaya pekerjaan," kata beliau.

Dengan lebih banyak kesedaran dan kesediaan mendapatkan bantuan, bilangan lelaki yang tampil bagi rawatan kesuburan di hospital dan klinik demi mendapatkan zuriat telah meningkat sejak beberapa tahun lalu. Namun, masih lagi terdapat stigma yang dikaitkan dengan topik ini, dengan ada yang bimbang 'kelelakian' mereka dipersoal jika ia diutarakan. BERITA HARIAN melaporkan tentang isu kesuburan lelaki.



Semakin ramai lelaki tolak stigma, sedia dapatkan rawatan kesuburan

TANDA-TANDA, FAKTOR & RAWATAN

Melainkan adanya masalah ereksi dan ejakulasi, isu kesuburan lelaki biasanya tidak diketahui sehingga selepas mereka berkahwin, kata Penolong Profesor Joe Lee, konsultan kanan di jabatan urologi NUH.

Beliau berkata kebanyakan lelaki dengan jumlah sperma rendah tidak mengalami sebarang tanda-tanda dan hanya menyedari mereka ada masalah selepas menjalani analisis air mani.

"Mereka yang mengalami tanda-tanda mungkin melihat tahap libido lemah, ereksi lemah atau ejakulasi tidak normal. Sesetengah lelaki mungkin perhatikan mereka mempunyai buah zakar yang kecil atau perkembangan lemah ciri-ciri lelaki dewasa seperti janggut dan misai."

"Lelaki dengan urat melebar dekat skrotum dipanggil *varicoceles* mungkin mengalami rasa sakit sekejap-sekejap berhampiran testis," kata beliau.

Para doktor berkongsi bahawa terdapat pelbagai faktor yang boleh menjejaskan kesuburan lelaki, seperti usia lanjut, obesiti, jangkitan penyakit kelamin (STI), kecacatan kelahiran, gangguan autoimun dan penyalahgunaan dadah, ubat hormon atau steroid.

Gaya hidup tidak sihat, seperti merokok, rasa tekanan berlebihan, dan kekurangan tidur, juga boleh menjejaskan kesuburan.

Dr Jazlan Joosop, pakar obstetrik dan ginekologi Hospital Raffles, berkata bahaya pekerjaan juga boleh menjadi punca ketidaksuburan, umpamanya, mereka yang bekerja dalam keadaan terdedah kepada haba berlebihan untuk tempoh berpanjangan seperti pengimpal dan pekerja binaan.

Mereka yang sering memakai seluar dalam ketat juga boleh mengalami parameter sperma yang lemah, tambah beliau.

Rawatan bagi masalah ketidaksuburan sebahagian besarnya bergantung pada puncanya, kata Dr Ee. Jika puncanya disebabkan seperti vasktomomi atau penggunaan ubat hormon atau steroid, ia boleh diterbalikkan, tambah beliau.

Lelaki yang mempunyai penyakit kronik seperti obesiti atau kencing manis sering kali boleh melihat keadaan sperma lemah mereka bertambah baik jika mereka menjaga kesihatan.

Namun, punca ketidaksuburan seperti kegagalan testis, gangguan genetik atau ketiadaan kongenital vas deferens, iaitu tiub otot panjang yang menggerakkan sperma ke dalam uretra semasa ejakulasi, tidak boleh diterbalikkan.

"Lelaki dengan keadaan sedemikian kemungkinan akan disyorkan bagi proses IVF dan/atau pembedahan pengambilan air mani untuk peluang terbaik bagi mencapai kehamilan," kata Dr Ee.

BOLEHKAN MAKANAN TAMBAHAN DAN UBAT TRADISIONAL MEMBANTU?

Secara umumnya, para doktor berkata makanan yang kaya dengan antioksidan seperti L-carnitine, L-arginine, zink, selenium, coenzyme Q10, vitamin A, C, E, boleh membantu mengurangkan kerosakan DNA sperma dan mempertingkatkan mutu sperma secara keseluruhan.

Namun, Dr Anupriya Agarwal, pakar obstetrik dan ginekologi di Hospital Mount Elizabeth, berkata makanan tambahan tersebut harus diambil di bawah penyaluran perubatan.

Berhubung ubat tradisional pula, Dr Jazlan berkata tidak ada kajian saintifik yang menyokong penggunaan herba dan ubat tradisional untuk kesuburan lelaki.

Dr Darren Goh Wee Yian, pakar urologi dan konsultan di Pusat Urologi Raffles, berkata terdapat pelbagai jenis makanan tambahan dan ubat tradisional atau herba yang mendakwa dapat merangsang kesuburan, namun kebanyakannya tidak mempunyai data klinikal yang mencukupi.

"Sebahagian besarnya juga tidak mempunyai sebarang kajian klinikal yang diterbitkan untuk membuktikan keberkesanannya," kata beliau.

DAPATKAN BANTUAN JIKA PERLU

Dr Goh berkata kaum Adam mungkin rasa malu bercakap tentang topik kesuburan kerana 'kelelakian' mereka mungkin dilihat sebagai terjejas, namun beliau memberi jaminan bahawa isu kesuburan adalah sesuatu yang biasa ditangani pakar secara kerap dan semua hal yang dibincangkan semasa konsultasi adalah rahsia.

Sementara itu, Dr Tung berkata faktor ketidaksuburan lelaki juga adalah satu petunjuk bahawa rawatan IVF atau prosedur suntikan sperma intrasitoplasmik (ICSI) moden adalah sangat berkesan, dan "lebih cepat anda tampil ke depan, lebih muda pasangan anda, lebih kemungkinan anda berjaya dalam menjadi seorang ayah akhirnya".

Meskipun lebih ramai lelaki kini mendapatkan rawatan kesuburan, Dr Ee menarik perhatian bahawa masih terdapat sesetengah lelaki yang menghadapi stigma sperma lemah atau mati pucuk, yang sering kali menjejaskan emosi dan mental mereka.

Beliau berkata sebarang masalah kesuburan harus dihadapi pasangan bersama dan oleh itu, penting bagi suami isteri memahami dan menyokong satu sama lain sepanjang proses rawatan.

"Saya ingin menggalak kita semua dalam masyarakat untuk memainkan peranan menghapuskan stigma berkaitan topik ini."

"Jika topik ini dijadikan sesuatu yang normal; setiap orang bercakap tentangnya seperti ia keadaan kesihatan biasa umpamanya kencing manis, ekzema dan sebagainya, lebih ramai pasangan akan tampil untuk mendapatkan rawatan awal dan mempertingkatkan hasil kesihatan mereka," kata beliau.

ISU KESUBURAN LELAKI

Isu kaum Adam mengalami masalah sperma kini semakin berleluasa, menjadikan ia satu fenomena global sedang kadar kelahiran sejagat merosot. Menurut kriteria terkini Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) pada 2021, jumlah sperma yang normal ialah 16 juta bagi setiap milimeter ejakulasi. Namun, ini satu kemerosotan berbanding kriteria sihat sekitar 20 juta sperma bagi setiap milimeter yang dicatatkan sebelum tahun-tahun 2000-an. Di Singapura, masalah ketidaksuburan menjejaskan sekitar 15 peratus pasangan hari ini, di mana sepertiga daripadanya teretus dek faktor ketidaksuburan lelaki.

Tanda-tanda:

- Gangguan ereksi
- Gangguan ejakulasi
- Gangguan sperma

Gangguan ereksi dan ejakulasi biasanya masalah yang cukup nyata bagi pesakit mendapatkan bantuan perubatan. Namun, mereka yang mengalami gangguan sperma mungkin tidak tahu sehingga mereka menjalani ujian analisis mani. Ujian tersebut menilai pelbagai parameter sperma, seperti jumlah, pergerakan dan bentuk sperma. Namun, ia tidak bererti lelaki yang mengalami masalah sperma, seperti jumlah sperma rendah, tidak akan berupaya mempunyai zuriat atau lelaki dengan jumlah sperma tinggi pastinya akan mempunyai zuriat.

Masalah ini disebabkan bentuk sperma yang tidak normal termasuk di kepala, badan atau ekor. Bentuk sperma normal mempunyai kepala berbentuk bujur dengan badan dan satu ekor. Sperma tidak normal mempunyai kepala bulat, dua ekor atau dua kepala.

Faktor yang Jejas Kesuburan

- Kecacatan kelahiran
- Gangguan autoimun
- Urat varikos yang besar
- Penyalahgunaan hormon atau steroid (digunakan atlet dan pembina badan)
- Pendedahan kepada bahan toksik atau bahaya
- Pendedahan berpanjangan atau berulang kepada suhu tinggi
- Usia lanjut (terdapat bukti bahawa mutu dan jumlah sperma berkurangan secara bertahap-tahap dengan usia)

Rawatan

Rawatan bergantung pada punca ketidaksuburan

- Jika disebabkan vasktomomi atau penggunaan hormon atau steroid, puncanya boleh diterbalikkan
- Bagi lelaki yang alami masalah sperma lemah akibat penyakit kronik seperti obesiti atau kencing manis, keadaan sperma selalunya akan bertambah baik selepas mereka menjaga masalah kesihatan

Bagaimanapun, punca ketidaksuburan seperti kegagalan testis, gangguan genetik atau ketiadaan kongenital 'vas deferens' (tiub otot panjang yang menggerakkan sperma ke dalam uretra semasa ejakulasi) tidak boleh diterbalikkan. Proses persenyawaan in vitro (IVF) dan/atau pengambilan sperma secara pembedahan kemungkinan disyorkan untuk kehamilan.

Cara Pertingkat Kesuburan

- Amalkan gaya hidup sihat seperti tidak rokok dan elak dadah haram serta kurangkan minuman alkohol
- Pastikan indeks jisim tubuh (BMI) sihat, tabiat tidur dijaga dan lakukan senaman dengan kerap
- Elak pendedahan haba yang berpanjangan, seperti basikal jarak jauh, dan juga seluar dalam yang ketat kerana ia boleh menjejaskan fungsi sperma
- Makanan yang kaya dengan L-carnitine, L-arginine, zink, selenium, coenzyme Q10, vitamin A, C, E, berpotensi kurangkan kerosakan DNA sperma dan pertingkatkan mutu sperma secara keseluruhan

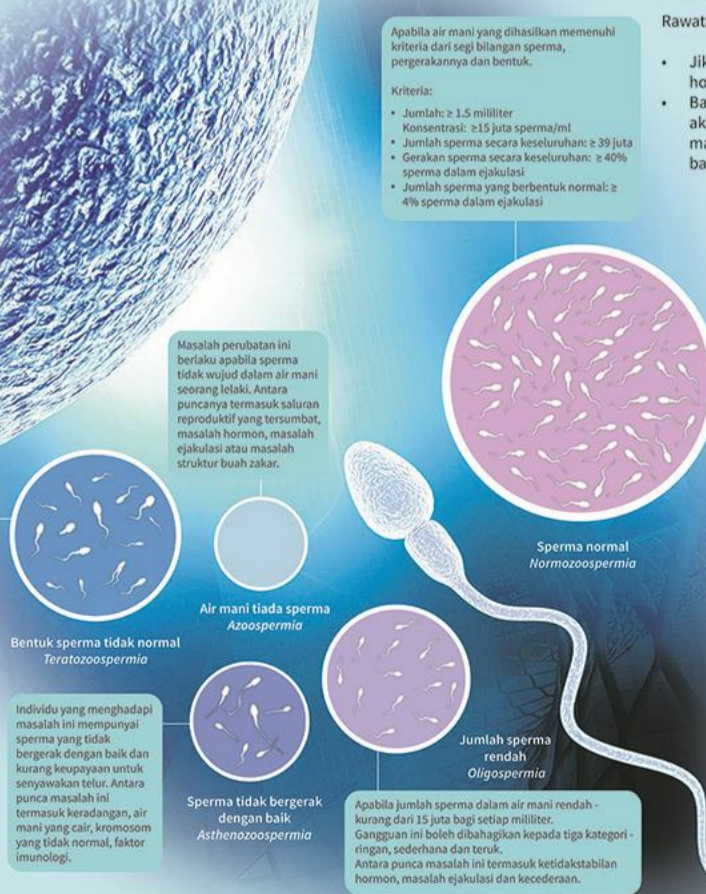


FOTO-FOTO FAIL GRAFIK BERITA HARIAN OLEH IFFAH QISTINA