

BULETIN ICAN

UiTM NEGERI SEMBILAN
NOVEMBER 2023

**PROGRAM "UNITE FOR HUMANITY" MENGGALAKKAN
SEMANGAT GENERASI MUDA MENJADI AHLI
SUKARELAWAN**

*Siti Aishah Mohd Shafie, Noorezatty Mohd Yusop, Nuralina Azlan,
Nor Akmal Md Noh.*

**KESINAMBUNGAN KERJASAMA ERAT ANTARA UiTM
CAWANGAN NEGERI SEMBILAN DAN HOSPITAL PAKAR
CMH SEREMBAN BAGI PENGANJURAN PROGRAM
BERASASKAN KESIHATAN**

Siti Syaida Sirat, Ahmad Husaini Mohamed & Jamil Mohamed Sapari

**PROGRAM UiTM ALUMNI FUN RUN 2023 CAWANGAN
NEGERI SEMBILAN**

*Asmahanim Binti Haji Mohamad Yusuf, Nur Hafizah Abdul Khalid, Nur Amirah Nabihah
Zainal Abidin, Fatin Aliyah Binti Hasan, Mohd Nur Fitri Bin Mohd Salim*

eISSN 2811-3802



9 7 7 2 8 1 1 3 8 0 0 8

Program Sambutan Hari Wanita Sedunia "Healthy Women: Plan And Be Productive"

SITI HAJAR MD. JANI & DR. JAMALI WAGIMAN

Pada 8 Mac 2023, PEWANI UiTM Negeri Sembilan bekerjasama dengan Fakulti Perubatan UCSI University, Bandar Springhill, Port Dickson telah meraikan sambutan "Hari Wanita Sedunia" peringkat UiTM Negeri Sembilan. Sambutan hari wanita kali ini disambut dengan mengadakan ceramah kesihatan yang bertajuk "Healthy Women: Plan and Be Productive" bertempat di LT200 UiTM Kuala Pilah. Sementara itu, di lobi pentadbiran, seramai sembilan orang pelajar tahun akhir Fakulti Perubatan UCSI University mengendalikan perkhidmatan pemeriksaan asas kesihatan untuk lelaki dan wanita. Selain itu, peserta juga disajikan dengan pameran arca. Antara arca yang dipamerkan adalah arca wanita mengandung, arca prolapse (rahim jatuh), arca pendarahan semasa dan selepas bersalin. Objektif program ini diadakan adalah untuk memberi kesedaran tentang kepentingan perancangan kehamilan, mengandung, bersalin dan kesihatan sistem reproduktif wanita. Seramai 60 orang peserta yang terdiri daripada staf UiTM dan komuniti sekitar Kuala Pilah telah menghadiri program ini.

Program ini bermula pada pukul 9.00 pagi. Program bermula dengan ceramah yang disampaikan oleh Dr. Jamali bin Wagiman, pakar perbidanan dan sakit puan UCSI Hospital. Antara intipati ceramah yang disampaikan adalah; wanita berusia awal 20-an umumnya mempunyai kadar kesuburan yang tinggi. Mereka berpotensi tinggi untuk hamil, dan risiko keguguran agak rendah. Seterusnya, pada umur 30-an dan akhir 20-an, kesuburan mula menurun. Dan penurunan yang lebih ketara selepas usia 35 tahun. Bilangan dan kualiti telur wanita menurun, yang membawa kepada penurunan konsepsi. Bahkan, risiko keguguran dan keabnormalan kromosom (seperti Sindrom Down) meningkat seiring dengan peningkatan umur si ibu. Manakala pada umur 40-an, kesuburan menurun dengan ketara selepas umur 40 tahun. Ia menjadi lebih sukar untuk hamil, dan risiko komplikasi semasa kehamilan, seperti diabetes, tekanan darah tinggi, juga meningkat. Risiko keguguran dan keabnormalan kromosom jauh lebih tinggi.

Sementelahan, sekiranya pasangan suami isteri merancang untuk mempunyai anak, terdapat beberapa perkara penting yang perlu dilakukan dalam usaha menimang cahaya mata. Antaranya adalah pertama, mereka perlu melakukan ujian kesuburan. Jika seorang wanita cuba untuk hamil dan mengalami kesukaran, mereka dinasihatkan untuk berunding dengan pakar perbidanan dan sakit puan di hospital yang berdekatan.. Ujian kesuburan boleh membantu menilai ovari (bilangan dan kualiti telur) dan mengenal pasti sebarang isu asas yang mempengaruhi kesuburan. Kedua, mereka perlu menjalani rawatan kesuburan. Teknologi pembiakan yang dibantu, seperti persenyawaan in vitro (IVF), boleh membantu wanita hamil, walaupun mencapai umur yang lebih tua. Walau bagaimanapun, kadar kejayaan untuk rawatan ini juga menurun dengan usia. Dan akhir sekali, faktor gaya hidup tertentu, seperti merokok, penggunaan alkohol yang berlebihan, dan obesiti, boleh memberi kesan negatif kepada kesuburan. Mengekalkan gaya hidup sihat boleh meningkatkan peluang untuk hamil.

Intipati ceramah seterusnya membincangkan tentang prolaps faraj atau lebih dikenali sebagai rahim jatuh. Keadaan ini berlaku apabila rahim kehilangan sokongan dan turun ke saluran faraj. Prolaps boleh menyebabkan pelbagai gejala bergantung kepada organ-organ yang terlibat. Gejala-gejala biasa termasuk tekanan di kawasan pelvis, ketidakselesaan atau kesakitan semasa hubungan seks. Rawatan untuk prolaps bergantung kepada keterukan keadaan dan gejala. Kes-kes ringan mungkin tidak memerlukan sebarang rawatan. Untuk kes-kes yang lebih teruk, rawatan boleh termasuk senaman lantai pelvik (latihan Kegel), pessaries (peranti yang diletakkan ke dalam faraj untuk memberikan sokongan), terapi hormon, atau pembedahan untuk membaiki atau mengukuhkan tisu sokongan.

Ceramah dan sesi soal jawab berakhir pada pukul 12.00 tengah hari dan seterusnya peserta menuju ke lobi pentadbiran untuk pemeriksaan asas kesihatan dan menyaksikan pameran arca yang disediakan oleh Fakulti Perubatan UCSI University. Antara pemeriksaan asas yang dijalankan adalah pemeriksaan BMI (Body Mass Index), pemeriksaan tekanan darah, kadar gula dalam darah dan kadar kolesterol dalam badan. Semua acara berakhir pada pukul 2.00 petang.



Sekitar Program Sambutan Hari Wanita 2023
Anjuran PEWANI UITM Negeri Sembilan