

# Berkesankah ubat tinggi?

**B**ARU-baru ini tular apabila selebriti tempatan mempromosikan produk ketinggian di laman Instagram miliknya. Tindakan itu telah menimbulkan spekulasi dari pelbagai pihak. Ini termasuk beberapa pakar yang turut memberi pandangan terhadap segelintir selebriti mempromosikan produk yang kurang logik di sisi pandangan sains.

**DR. KATE CHAN SOOK CHENG**

Persoalannya, adakah masalah ketinggian ini mempengaruhi tumbesaran golongan dewasa? Adakah mereka yang mengalami masalah ini boleh dipulihkan dengan bantuan ubat tertentu atau bahan makanan suplemen?

Tumbesaran ialah satu proses fisiologi yang kompleks ketika kanak-kanak mula membesar dengan cepat dalam dua tahun pertama kehidupan mereka. Proses ini berterusan pada kadar yang tetap iaitu lima hingga sembilan sentimeter setiap tahun hingga mereka berusia kira-kira 10 tahun. Apabila kanak-kanak memasuki usia remaja iaitu 11 tahun bagi perempuan dan 13 tahun bagi lelaki, lonjakan tumbesaran berlaku sekali lagi selama kira-kira dua tahun sebelum ia berakhir perlahan-lahan pada usia 16 hingga 18 tahun.

Hormon tumbesaran dihasilkan oleh kelenjar pituitari yang terdapat dalam otak untuk merangsang tumbesaran. Selain menggalakkan tumbesaran fizikal (ketinggian), ia juga mempengaruhi perkembangan tulang, otot dan lemak tubuh. Oleh itu, hormon tumbesaran sangat penting untuk perkembangan dan fungsi tubuh manusia yang sihat. Masalah tumbesaran bermaksud bayi, kanak-kanak dan remaja membesar dengan tidak normal, dan ini menyebabkan mereka tidak dapat mencapai potensi tumbesaran sebenar.

"Masalah ini mungkin berlaku pada bila-bila masa dan dikesan melalui penghasilan hormon tumbesaran yang rendah atau langsung tiada. Simptom kekurangan hormon tumbesaran ditunjukkan seperti jism lemak yang meningkat, pengurangan jisim otot dan ciri-ciri muka yang tidak matang.

"Selain itu, simptom yang mungkin menandakan seseorang kanak-kanak itu kekurangan hormon tumbesaran termasuk bentuk dahai yang menonjol, perkembangan pertengahan muka yang terbantut, pertumbuhan gigi yang lewat dan lambat mencapai akil baligh," jelasnya.

Dalam pada itu, Dr. Kate memberitahu, golongan dewasa yang rendah tidak menghalang mereka menjadi seorang yang berjaya. Banyak tokoh ternama dan penghibur terkenal adalah pendek juga. Bagaimanapun, sesetengah remaja yang lebih pendek daripada rakan mereka mungkin mengalami masalah buli di sekolah, merasa sedih dan memerlukan sokongan. Ketinggian terakhir juga boleh diukur dengan mengetahui ketinggian ibu bapa anda.

"Jika ibu bapa anda rendah, anda berkemungkinan rendah dan ketinggian juga dipengaruhi oleh status nutrisi anda. Andainya anda mengalami sakit kronik seperti penyakit darah, penyakit buah pinggang, jantung atau lelah, ketinggian anda boleh terjejas. Ketika kebanyakan bayi membesar sempurna dalam tempoh dua tahun usia, kira-kira 10 peratus lagi tidak mencapainya, manakala 22 peratus orang dewasa yang sangat pendek adalah daripada bayi SGA. Diagnosis akan dibuat," katanya.

Mengulas tentang suplemen atau produk tertentu untuk golongan dewasa, Dr. Kate menjelaskan, pemakanan penting sebab sekiranya badan kita tidak mendapat vitamin dan zat galian yang lain akan menyebabkan kita terbantut. Pastikan anda mendapat kadar vitamin dan mineral yang diperlukan oleh badan untuk membesar dengan optimum.

"Ketinggian manusia akan terhenti sekitar umur 18 hingga 20 tahun dan ketinggian kita akan mula merendah sebanyak satu sentimeter setiap tahun selepas umur menjangkau usia 40 tahun. Fakta tumbesaran terhadap ketinggian lelaki akan terhenti ketika umur 21 tahun manakala perempuan adalah pada usia 18 tahun. Ini ialah fakta menurut biologi sains dalam tubuh badan manusia," katanya.

**SENAMAN UNTUK JADI LEBIH TINGGI:**

- Senaman jenis 'stretching'
- Senaman jenis bergantung
- Bersenam dan pengambilan makanan diet yang sesuai boleh membantu meningkatkan ketinggian diri anda. Namun, hasil akan ketara bagi yang masih belum mencapai tahap umur dewasa. Cara ini sangat sesuai kepada kanak-kanak dan remaja, namun tidak memberikan kesan yang banyak kepada dewasa.
- Lakukan renggangan badan juga memberikan kesan yang baik dalam meningkatkan ketinggian badan. Terdapat banyak tutorial yang bertemakan kaedah ini di internet, yang mana boleh membantu menjadi tinggi. Namun, tidak memberikan kesan kepada orang dewasa.
- Pesakit yang mengalami masalah kekurangan hormon tumbesaran kini mempunyai cara yang lebih mudah dan selamat untuk mengambil dos hormon tumbesaran dengan pengenalan produk terbaharu Genotropin goquick. Direka khas untuk menyuntik campuran hormon tumbesaran kepada pesakit, ia merupakan alat suntikan yang telah sedia diisi berbilang dos dan boleh dipakai buang.

**TIP TUMBERSARAN**

- Pastikan anda mengambil kadar karbohidrat dan kalori yang optimum kerana badan anda memerlukan tenaga yang mencukupi untuk membesar.
- Tambah pengambilan kalsium (produk tenusu dan sayur-sayuran hijau). Kalsium membantu perkembangan tulang, dan boleh mengelakkan osteoporosis.
- Dapatkan vitamin D yang mencukupi, melalui pemakanan ikan, cendawan ataupun melalui pendedahan kepada cahaya matahari. Vitamin D boleh membantu perkembangan tulang dan otot kanak-kanak. Kekurangan pengambilan vitamin D menyebabkan pembesaran kanak-kanak terbantut dan boleh menyebabkan pertambahan berat badan kepada remaja perempuan.
- Ambil makanan yang tinggi kandungan protein. Kebiasaannya boleh didapati dalam daging, telur, tahu dan ikan. Protein membekalkan elemen-elemen yang penting dalam pembentukan sel, yang mana membantu anda membesar. Anda perlu dapatkan sekurang-kurangnya 2 sajian yang tinggi dalam protein setiap hari.
- Tingkatkan pengambilan zink dalam diet anda. Bahan ini boleh didapati dalam coklat, kacang, telur, kacang pis, asparagus dan pil suplemen. Kekurangan khasiat zink boleh menyebabkan pembesaran kanak-kanak terbantut.
- Makan mengikut jadual. Anda sepatutnya memakan tiga sajian setiap hari, dengan dua minuman ringan (minum pagi dan petang). Aturkan nutrisi yang anda patut ambil sepanjang seharian anda ke dalam jadual makanan anda.
- Panduan untuk ibu bapa. Sekiranya bayi anda mengambil susu formula, jangan mencairkan susunya kerana bayi anda tidak akan mendapat nutrien penting secukupnya untuk pertumbuhan. Selain itu, elak daripada memberi anak anda antibiotik kecuali atas arahan doktor. Antibiotik membunuh bakteria baik dan bakteria yang menyebabkan penyakit yang terdapat di dalam usus anak anda. Anak anda memerlukan bakteria baik bagi kesihatan usus dan kesihatan keseluruhannya.

**Oleh RABIATUL ADAWIYAH**  
rabiatul@isentia.com.my

**Cheng, hormon tumbesaran dihasilkan oleh kelenjar pituitari yang terdapat dalam otak untuk merangsang tumbesaran. Selain menggalakkan tumbesaran fizikal (ketinggian), ia juga mempengaruhi perkembangan tulang, otot dan lemak tubuh. Oleh itu, hormon tumbesaran sangat penting untuk perkembangan dan fungsi tubuh manusia yang sihat. Masalah tumbesaran bermaksud bayi, kanak-kanak dan remaja membesar dengan tidak normal, dan ini menyebabkan mereka tidak dapat mencapai potensi tumbesaran sebenar.**

**Senaman untuk jadi lebih tinggi:**





20 May 2018

Mingguan Malaysia, Malaysia

Author: Rabiatal Adawiyah • Section: Supplement • Page: 32 • Printed Size: 1175.00cm<sup>2</sup>  
Market: KL • Country: Malaysia • Photo: Full Color • ASR: MYR 26,473.00  
PR value: MYR 79,419.00 • Item ID: MY0032635382

 isentia.mediaportal

Provided for client's internal research purposes only. May not be further copied, distributed, sold or published in any form without the prior consent of the copyright owner.

Page 2 of 3

## DISCOVERED

Industry: Health & Medicine > Vitamin & Supplement  
Category: Industry News

Brand: KPJ Johor Specialist Hospital  
Company: KPJ Johor Specialist Hospital  
Industry: Health & Medicine > Hospital & Lab & Clinic  
Category: Company News > General News

Brand: World Digestive Health Day  
Company: World Digestive Health Day  
Industry: Health & Medicine > Healthcare & Safety Equipment & Aids  
Category: Company News > General News

Brand: Minerals and Geoscience Department  
Company: Minerals and Geoscience Department  
Industry: Political & Government > Government Agency & Department & Statutory Body  
Category: Company News > General News

Company: Health & Wellness News  
Industry: General Health > General Health Corporate & Company  
Category: Company News > General News

Company: Health & Wellness News  
Industry: General Health > General Health Corporate & Company  
Category: Company News > Product & Services News

Industry: General Issues > Parenting & Family  
Category: Industry News



20 May 2018

Mingguan Malaysia, Malaysia

Author: Rabiatal Adawiyah • Section: Supplement • Page: 32 • Printed Size: 1175.00cm<sup>2</sup>  
Market: KL • Country: Malaysia • Photo: Full Color • ASR: MYR 26,473.00  
PR value: MYR 79,419.00 • Item ID: MY0032635382

 isentia.mediaportal

Provided for client's internal research purposes only. May not be further copied, distributed, sold or published in any form without the prior consent of the copyright owner.

Page 3 of 3

## SUMMARIES

BARU-baru ini tular apabila selebriti tempatan mempromosikan produk ketinggian di laman Instagram miliknya. Tindakan itu telah menimbulkan spekulasi dari pelbagai pihak. Ini termasuk beberapa pakar yang turut memberi pandangan terhadap segelintir selebriti mempromosikan produk yang kurang logik di sisi pandangan sains.DR.