

HAIID (MENSTRUASI)

Setiap wanita secara umumnya mengalami haid setiap bulan. Haid atau datang bulan menstruasi merujuk kepada satu fisiologi tetap dan teratur yang dialami oleh perempuan yang berada dalam lingkungan umur yang berupaya untuk mengandungi. Proses haid akan membuang keluar darah, mukus dan sel-sel yang sudah mati. Proses ini berlaku dalam tempoh yang agak tetap daripada masa akil baligh sehinggalah menopause (putus haid) kecuali semasa mengandungi dan penyusuan.

PUSINGAN HAIID

Pada peringkat awal pusingan, hormon yang dikenali sebagai *folicle stimulating hormone* (FSH) mempengaruhi ovari bagi memamatkan benih yang dikenali sebagai ovum. Pada pertengahan pusingan, benih yang matang ini pun keluar daripada ovari, dipengaruhi oleh hormon yang dikenali sebagai *luteinising hormone* (LH). Pada masa yang sama, rahim wanita (uterus) menebal sebagai persiapan bagi mengandungi, dipengaruhi oleh dua hormon iaitu estrogen dan progesteron. Andai kata persenyawaan antara ovum dengan benih lelaki tidak berlaku, paras hormon estrogen dan progesteron akan menurun sehingga akhirnya menyebabkan pendarahan yang dikenali sebagai haid. Pusingan haid yang normal adalah di antara 25-35 hari. Purata kehilangan darah semasa haid adalah 35ml dengan 10-80 ml dianggap biasa.

PUNCA GANGGUAN HAIID

Kegemukan atau obesiti merupakan punca utama menyebabkan pusingan haid menjadi terlambat atau jaraknya yang berpanjangan. Keadaan ini sering dikaitkan dengan ketidaksuburan. Ada di kalangan mereka yang tumbuh rambut pada kaki atau misai. Apabila dilakukan vaginal ultrasound kedua ovari mereka didapati bengkak dan tidak menetas ke dalam rahim (*Polycystic ovary*).

Bagi seseorang yang perjalanan haidnya tetap dan teratur, tetapi mengalami gangguan pada pusingan haidnya pada satu masa, bermakna sesuatu perkara sedang berlaku. Salah satu puncanya ialah kehamilan. Apabila kehamilan terjadi, haid dengan sendirinya akan berhenti. Walaupun begitu, ada beberapa kes di mana wanita masih didatangi haid pada awal bulan kehamilannya.

Bagi wanita yang sedang menyusukan anak, gangguan kitaran haid juga boleh terganggu.

Ketika penyusuan bayi, hormon susu (*Prolactin*) meningkat dalam aliran darah ibu. Hormon ini menghalang penetasan telur berlaku dan menghentikan kitaran haid. Gangguan hormon mungkin juga boleh berpunca dari ketumbuhan dalam kelenjar ovari. Ketegangan rohani atau tekanan emosi seperti kesedihan oleh sebab kematian ibu bapa atau lain-lain, boleh juga melambatkan kedatangan haid.

PUNCA HAIID BERLEBIHAN DAN BERPANJANGAN

- Ketumbuhan bukan kanser. Wanita yang mengalami pengeluaran darah haid yang berlebihan atau berpanjangan daripada biasa, menandakan ada penyakit, khususnya jika pengeluaran darah haid yang banyak disertai dengan senggugut. Gangguan haid seperti ini jika melibatkan wanita dalam usia 30 tahun hingga 50 tahun keatas, mungkin menandakan sesuatu penyakit tumbuhan bukan kanser pada pangkal rahim seperti '*cervical polyp*' atau dalam rahim seperti fibroid atau '*Adenomyosis*'. *Cervical polyp* adalah daging sangat kecil berwarna merah berbentuk bulat yang tumbuh di merata-rata tempat. Fibroid ialah ketumbuhan yang teksturnya kelihatan seperti sabut kelapa apabila dikupas. Ia boleh membesar dengan banyak jika dibiarkan.
- Kanser pangkal rahim (*cervical cancer*). Ia boleh menyebabkan pendarahan berpanjangan keluar dari faraj.
- Penggunaan alat perancang keluarga. Wanita yang menggunakan alat dalam rahim (IUD-Intra-Uterine Device) juga boleh mengalami masalah pendarahan yang berpanjangan dan berlebihan. Mereka yang menggunakan kaedah suntikan atau '*implant*' hormon sebagai cara mencegah kehamilan kadangkala mengalami masalah pendarahan bersifat sedikit demi sedikit tetapi berpanjangan.
- Kehamilan luarbiasa. Keadaan ini mungkin juga menandakan kandungan yang terancam nak gugur, keguguran, kandungan anggur (*molar pregnancy*), kehamilan di luar rahim.

JENIS PENDARAHAN LUAR BIASA

- Pendarahan boleh berlaku pada pertengahan pusingan haid (*intermenstrual bleeding*), sebelum haid (*premenstrual staining*) atau selepas haid

(*postmenstrual staining*) dan ini mungkin sedikit sahaja dan tidak memerlukan tuala wanita. Keadaan ini mungkin disebabkan oleh masalah ketidakseimbangan hormon atau mungkin juga disebabkan oleh tekanan jiwa atau emosi. Wanita yang mengamalkan kaedah cegah hamil yang mengandungi hormon seperti pil perancang boleh mengalami masalah seperti ini. Begitu juga dengan penggunaan ubat hormon untuk rawatan penyakit pada anggota peranakan. Ia juga mungkin menandakan sejenis ketumbuhan atau jangkitan kuman pada kemaluan dan anggota peranakan.

- Pendarahan selepas persetubuhan. Ini adalah satu tanda yang merbahaya kerana ia mungkin menandakan penyakit kanser pangkal rahim khususnya jika ia berlaku pada wanita dalam lingkungan umur 30-an dan telah berkahwin dan telah pun mendapat anak. Pendarahan selepas persetubuhan juga mungkin disebabkan oleh penyakit lain yang bukan kanser seperti luka pada pangkal rahim (*cervical erosion*), ketumbuhan bukan kanser atau jangkitan kuman. Pemeriksaan daripada doktor khususnya ujian '*pap smear*' adalah sangat penting
- Pendarahan lepas putus haid. Tidak semua pendarahan seperti ini disebabkan oleh kanser. Pendarahan ini mungkin disebabkan oleh suatu keadaan dalam faraj yang kekeringan iaitu '*atrophic vaginitis*' iaitu satu keadaan yang disebabkan oleh kekurangan hormon estrogen. Ia tidak merbahaya dan boleh dirawat dengan ubat hormon estrogen.

KESIMPULAN

Sebagai satu kejadian normal dalam kehidupan wanita, amalan penjagaan kesihatan semasa dalam tempoh kitaran haid amatlah penting bagi mencegah dari terjadinya perkara yang boleh mendatangkan kesan buruk kepada fizikal mahupun mental. Wanita seharusnya bijak berdepan dengan kesan-kesan sampingan akibat aktiviti hormon dan sentiasa mendapatkan khidmat nasihat jika mengalami masalah yang berkaitan.

Fiqh Wanita

Hukum berkaitan haid

- ♥ Wanita haid tidak perlu qada solat - "Bukankah apabila kamu dalam haid - iaitu wanita - kamu tidak solat dan tidak puasa" (Riwayat al-Bukhari)
- ♥ Wanita haid dan tawaf - "Lakukanlah apa yang dilakukan oleh ketika haji, kecuali janganlah kamu bertawaf di al-Bait (Kaabah) sehingga kamu suci." (Riwayat al-Bukhari dan al-Baihaqi)
- ♥ Wanita haid, al-Quran dan Zikir - Pendapat jumhur fuqaha: wanita haid tidak harus membaca sepotong pun daripada ayat al-Quran. Walau bagaimanapun diharuskan berzikir memuji Allah sepanjang tempoh haid.
- ♥ Wanita haid dan masjid - Menurut mazhab Syafi'i wanita boleh melalui masjid dengan syarat dapat dipastikan darahnya tidak menitis di atas lantai masjid. Namun, pendapat kebanyakan fuqaha, wanita tidak boleh mendiami masjid untuk satu tempoh dalam haid.

*This world is full of beauty.....
if we did our duty.....
it might be as full of love.....*

Bulan Islam

ZULHIJJAH merupakan bulan kedua belas dalam kalendar Islam hijri di samping salah satu daripada empat bulan haram (mulia lagi dihormati) di dalam Islam selain bulan Zulkaedah, Muharram dan Rejab. Kelebihan bulan-bulan mulia ini disebutkan oleh Allah s.w.t. di dalam firman-Nya ayat 36 surah at-Taubah.

Imam al Bukhari Rahimahullah meriwayatkan daripada Ibnu 'Abbas r.a bahawa Nabi s.a.w bersabda "Tiada suatu hari pun, amalan kebaikan padanya mempunyai kelebihan melainkan pada hari-hari ini – iaitu 10 hari Zulhijjah."

Antara amalan yang dianjurkan:

1. Menunaikan ibadah haji dan umrah yang merupakan sebaik-baik amalan.
2. Berpuasa pada hari-hari tersebut atau sekadar kemampuan seperti pada hari Arafah (9 Zulhijjah).
3. Takbir (Allahu Akbar) dan berzikir.
4. Bertaubat dan meninggalkan segala maksiat dan dosa.
5. Memperbanyakkan amalan soleh terutama amalan sunat tambahan seperti solat sunat
6. Disyariatkan bertakbir pada beberapa hari yang mulia itu pada waktu siang atau malam terutama selepas menunaikan fardu solat lima waktu yang dikerjakan secara berjemaah.
7. Disyariatkan amalan korban (menyembelih haiwan ternakan) pada hari raya haji dan hari-hari Tasyriq (11, 12 dan 13 Zulhijjah).
8. Dilarang memotong rambut dan kuku khusus kepada tuan punya haiwan korban bermula awal zulhijjah sehingga korban dilaksanakan berikutan riwayat Imam Muslim Rahimahullah meriwayatkan dari Ummu Salamah Radhia Allah 'anha bahawa Nabi Salla Allah 'alaihi wa sallam bersabda : "Apabila kamu telah melihat anak bulan Zulhijjah dan ada di kalangan kamu yang ingin berkorban (sembelih haiwan ternakan), hendaklah dia menahan dirinya dari (memotong) rambut dan kukunya".
9. Setiap muslim hendaklah berusaha menunaikan solat hari raya secara berjemaah, mendengar khutbah oleh imam selepas solat tersebut supaya mendapat pengajaran daripadanya.
10. Penuhilah hari-hari berkenaan dengan ketaatan kepada Allah, berzikir, bersyukur, menunaikan perintah-Nya, menjauhi larangan-Nya, mendekatkan diri kepadaNya semoga mendapat rahmat dan keampunan-Nya.

Dalam bulan Zulhijjah wujudnya 'Aidiladha bertepatan dengan makna Zulhijjah itu sendiri. Pastinya 'Aidiladha disambut dengan penuh rasa keinsafan dan rasa penyesalan oleh kaum muslimin seluruhnya.

Oleh itu, sebagai wanita yang solehah, rebutlah peluang yang terbuka luas untuk memperbanyakkan amalan di bulan ini.

Selamat menyambut 'Aidiladha.....



TIPS KESELAMATAN DIRI Ketika di Luar Rumah

Elakkan berjalan sendirian di tempat yang sunyi.

Bawa barang yang boleh digunakan untuk mempertahankan diri.

Jangan mengikut orang yang tidak dikenali.

Tidak memakai barang kemas yang keterlaluan.

Berpakaian sopan tidak menjolok mata.

Sentiasa memaklumkan kepada keluarga di mana kita berada.



Tidak membawa beg tangan atau apa jua barang yang boleh menjadi perhatian peragut.

Lebih elok jika kita dapat lengkapkan diri sedikit sebanyak dengan ilmu mempertahankan diri.

Klik! Klik!

Pada 6 November 2009, Biro Kerohanian dan Kebajikan Sosial PUSPANITA telah menganjurkan program Lawatan ke Pusat Jagaan Harian Warga Tua Cheras Baru, Kuala Lumpur. Seramai 20 orang warga wanita NAHRIM telah mengikuti program ini. Berbekalkan hasil kutipan jualan amal dan sumbangan warga NAHRIM, program yang julung-julung kali ini dapat dijalankan dengan jayanya. Semoga program-program seperti ini dapat dijalankan lagi pada masa-masa akan datang.



MENGURANGKAN SUHU BADAN
Asam jawa boleh digunakan untuk mengurangkan suhu badan ketika demam. Tompokkan asam jawa banyak-banyak dan berehatlah secara berbaring.



INGIN MEMILIKI WAJAH GEBU?
Sediakan segelas susu segar kemudian sapukan ke seluruh muka. Gosok rata-rata supaya susu menyerap dan rasa melekit. Apabila susu itu kering barulah bilas muka anda dengan air suam. Amalkan petua ini dua kali seminggu.

KAKI KERING BERSISIK
Gosokkan buah mengkudu pada kaki yang kering bersisik atau jari kaki yang pecah selama 15 minit untuk menghilangkannya.

Wallahua'lam...

Kami amat mengalu-alukan komen dan cadangan bagi memperbaiki risalah ini. Sebarang komen dan cadangan boleh diajukan kepada ahli biro ini.

Members

- Aishah
- Raudhah
- Emiza
- Hazwani
- Norfauziana
- Siti Zaira
- Normaslinah
- Azura
- Siti Abidah
- Nor Fadila

Petua