

Bolehkah Pesakit Jantung Bersenam?

Oleh: Noor Hidayah Shafiee

"**KETIKA** dikesan menghidap kegagalan jantung pertama kali, saya berasa cukup derita. Untuk menaiki tangga, terasa sering kali berasa pening dan tercungap-cungap. Lama kelamaan keadaan saya bertambah buruk. Setahun saya terlantar di katil.



Pertubuhan Jantung Amerika mengenal pasti bahawa gaya hidup tidak sihat menjadi antara lima faktor utama membawa kepada penyakit jantung.

"Selepas membuat temu janji dengan pakar, saya dibantu untuk memahami kondisi diri dengan lebih baik dan menjalani terapi jantung. Disertai sokongan keluarga, saya berjaya mengamalkan gaya hidup sihat. Tidak terkecuali melakukan senaman ringan bagi membantu saya menjadi lebih aktif," kongsi penghidap kegagalan jantung, Iryani Abd Jamil

Melihat pengakuan ini benarkah pesakit jantung sememangnya boleh bersenam? Ikuti jawapan yang diberikan oleh Pakar Pemulihan Pusat Perubatan Universiti Malaya dan Pensyarah Senior Fakulti Perubatan Universiti Malaya, Dr. Anwar Suhaimi.

Menurut Dr. Anwar, senaman bukan sahaja dapat mengurangkan risiko hipertensi dan obesiti, tetapi turut membantu menghalang berlakunya kegagalan jantung. Dalam masa yang sama, melindungi jantung secara optimum.

"Pertambahan aktiviti fizikal dan pengambilan ubat-ubatan bersesuaian amat bermanfaat untuk penghidap kegagalan jantung. Ia berupaya memulihkan fungsi jantung, menguatkan otot jantung untuk mengepam darah dengan lebih berkesan dan membantu mengatasi simptom kelesuan.

"Namun sebelum itu, anda dinasihatkan agar berbincang dengan doktor atau jururawat sebelum memulakan program pemulihan berasaskan senaman. Tujuannya agar tiada tekanan yang terlalu tinggi dikenakan ke atas jantung," katanya.

Memetik informasi tentang senaman dan pesakit jantung, webmd.com mencatatkan, setelah seorang pesakit jantung mendapat kebenaran daripada doktor untuk menjalankan aktiviti bersenam, perkara berikut perlu dipertimbangkan untuk menggalakkan diri daripada sebarang risiko.

- » Melakukan sesi pemanasan dan penyejukan badan sebelum dan selepas bersenam.
- » Tidak bersenam dalam persekitaran yang terlalu sejuk, panas dan berjerebu.
- » Tidak bersenam ketika diri mengalami kecederaan atau tidak sihat.
- » Hentikan aktiviti bersenam secara serta merta sekiranya anda berdepan dengan gejala pening, loya, sesak nafas dan merasakan degupan jantung menjadi tidak menentu.
- » Elakkan sama sekali untuk mandi atau bersauna selepas bersenam.
- » Banyakkan minum air untuk kekal hidrat. Lebih baik mengambil langkah minum air sebelum terasa haus terutama ketika berada dalam cuaca panas.

