

Aterosklerosis

Penyakit jantung paling lazim di dunia dan bermula pada awal kehidupan setiap orang

Metro Ahad m/s 30
4/2/07

>>Oleh NORLAILA HAMIMA
JAMALUDDIN

norlaila@hmetro.com.my

PROGRAM penjagaan kesihatan setiap orang sebenarnya bermula sejak hari pertama dilahirkan. Ia dimulakan dengan pemberian susu badan yang bukan saja menjadi makanan paling lengkap untuk bayi, malah membantu meningkatkan daya ketahanan badan.

Apabila beralih kepada makanan pepejal, bermulalah proses pengumpulan lemak badan, terutama di bawah kulit dan dalam salur darah.

Tabiat pemakanan yang kurang sihat boleh menyebabkan kanak-kanak mengalami masalah penyempitan salur darah atau aterosklerosis.

Aterosklerosis adalah jenis

dak dibendung, seseorang itu boleh mendapat penyakit jantung. Kajian juga mengesahkan, peningkatan tahap kolesterol ketika kecil memberi sumbangan besar kepada pembentukan aterosklerosis apabila seseorang itu dewasa.

“Semuanya bermula dengan tabiat pemakanan. Walaupun penyakit jantung turut dikaitkan dengan faktor keturunan, tabiat pemakanan memberi pengaruh besar. Di sinilah pentingnya ibu bapa mempelajari gaya pemakanan sihat, bukan untuk dirinya saja tetapi seisi keluarga.

“Masalahnya sekarang ialah gaya hidup rakyat Malaysia yang terlebih makan dan kurang bersenam. Gaya hidup ini tu-

dapati, penyakit jantung juga berlaku pada kanak-kanak. Sebanyak 16 peratus bayi dilahirkan tidak sihat kerana mempunyai pelbagai masalah kecacatan jantung.

Selebihnya mendapat masalah jantung seperti degupan jantung tidak normal, demam reumatik, penyakit Kawasaki serta familial hiperkolesterolemia (paras kolesterol tinggi sejak dilahirkan).

Saiz jantung hanya sebesar tangan yang digenggam. Ia bertugas mengepam darah mengandungi oksigen dan nutrien ke seluruh badan bagi membolehkan semua sel berfungsi dengan baik.

Jantung berdegup pada kadar tertentu iaitu antara 80 hingga 90 degupan seminit.

hatian serius.

Untuk mengurangkan pengumpulan lemak dalam salur darah di kalangan kanak-kanak dan orang dewasa, beberapa langkah boleh diambil iaitu:

> Pastikan anak anda tidak merokok. Jika anda merokok, anda sebenarnya memberi contoh tidak baik kepada anak. Seandainya tidak dapat berhenti, merokoklah di luar rumah, jauh daripada anak dan isteri.

> Bersenam secara tetap sekurang-kurangnya 30 hingga 60 minit sehari. Kata Dr Khoo, sebaiknya bersenam setiap hari tetapi jika tidak dapat, tiga hingga empat kali seminggu memadai.

Lebih baik jika ia dijadikan aktiviti harian keluarga supaya amalan senaman dan penjagaan kesihatan ini dapat diturunkan kepada golongan muda.

Jadual 1

Paras kolesterol pada kanak-kanak dan remaja (dua hingga 19 tahun)

Kategori	Jumlah Kolesterol (mg/dL)	Kolesterol LDL (mg/dL)
Baik	Kurang daripada 170	Kurang daripada 110
Sederhana	170 hingga 199	110 hingga 129
Tinggi	200 dan ke atas	130 dan ke atas

Nota:

Paras HDL perlu sama atau lebih daripada 35 mg/dL

Paras trigliserida perlu kurang daripada 150 mg/dL



Semuanya bermula dengan tabiat pemakanan. Walaupun penyakit jantung turut dikaitkan dengan faktor keturunan, tabiat pemakanan memberi pengaruh besar. Di sinilah pentingnya ibu bapa mempelajari gaya pemakanan sihat, bukan untuk dirinya saja tetapi seisi keluarga”

>Datuk Dr Khoo Kah Lin
Pakar Perunding Kardiologi



penyakit jantung paling lazim di dunia dan bermula pada awal kehidupan setiap orang. Yayasan Klinik Cleveland melaporkan, seorang daripada enam remaja berumur antara 12 hingga 19 mempunyai tanda jelas mengalamai sakit jantung.

Sementara Kajian Jantung Bogalusa, Universiti Tulane di New Orleans, Amerika Syarikat mendapati, kanak-kanak semula tiga tahun menunjukkan tanda penyempitan salur darah.

Pakar Perunding Kardiologi, Datuk Dr Khoo Kah Lin, berkata pengumpulan lemak dalam salur darah bermula pada zaman kanak-kanak dan proses ini berterusan secara perlahan-lahan hinggalah meningkat dewasa.

Seandainya proses ini ti-

rut diwarisi golongan muda, menyebabkan semakin ramai kanak-kanak mengalami masalah berlebihan berat badan dan obes," katanya.

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menganggarkan, seramai 270 juta penduduk Asia akan mati akibat penyakit gaya hidup kronik dalam tempoh 10 tahun iaitu dari 2005 hingga 2015.

Pengarah Yayasan Jantung Malaysia itu juga berkata, di negara kita saja sebanyak 10,000 kematian akibat strok, serangan jantung dan kegagalan buah pinggang dicatatkan setiap tahun; dan 6,000 kes daripadanya disebabkan penyakit jantung koronari.

Kajian di Amerika men-

Kadar degupan ini boleh dipengaruhi faktor lain seperti tekanan fizikal dan emosi yang menyebabkan jantung berdegup lebih cepat.

Bagaimanapun jika salur darah kita sempit, aliran darah ke jantung menjadi kurang dan terhad. Jika saluran darah menjadi terlalu sempit, serangan jantung boleh berlaku kerana bahagian otot jantung yang tidak menerima bekalan oksigen mengalami keradangan.

Gejala bersifat umum ini menyebabkan ramai menganggapnya sebagai masalah kesihatan 'biasa'. Anggapan sama juga dibuat walaupun ia berlaku pada kanak-kanak, sedangkan ia petanda penting dan perlu diberi per-

> Pelajari tabiat pemakanan sihat dan seimbang dengan melebihi pengambilan sayur-sayuran dan buah-buahan. Semua orang, termasuk kanak-kanak, memerlukan sekurang-kurangnya lima hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari.

Kanak-kanak semula dua tahun juga sepatutnya digalakkan makan banyak sayur dan buah. Selain itu, sediakan makanan rendah lemak, kolesterol dan garam. Melalui cara ini anda dapat membantu mengurangkan masalah berlebihan berat badan, mengawal paras kolesterol darah dan menjaga kesihatan jantung.

Walaupun mereka masih kecil, paras kolesterol kanak-kanak, terutama yang

ada masalah berat badan berlebihan, perlu dijaga. Sila rujuk Jadual 1 untuk mengetahui paras kolesterol selamat untuk anak anda.

> Elakkan masalah berlebihan berat badan dan obesiti berlaku dalam keluarga anda, terutama anak. Jika ada yang gemuk, ajak mereka bersenam dan kawal pemakanan mereka supaya masalah tidak bertambah buruk.

> Jika ada ahli keluarga menghidap kencing manis, dia perlu diberi rawatan. Rawatan dan penjagaan pemakanan pesakit kencing manis juga secara tidak langsung boleh meningkatkan kesedaran anak terhadap kepentingan penjagaan kesihatan.

> Kurangkan kunjungan ke restoran makanan segera

dan jangan jadikan makanan sebagai upah untuk anak berkelakuan baik.

Untuk mendapatkan maklumat lanjut mengenai penjagaan jantung dan kaedah mengelak masalah aterosklerosis pada kanak-kanak, anda boleh menghubungi Khidmat Nasihat Awam Untuk Kesihatan Jantung (Pashh) di talian 1-800-888-236 dari Isnin hingga Jumaat antara jam 9 pagi hingga 6 petang.

Pashh adalah perkhidmatan interaktif yang dikendalikan pakar kesihatan, jantung, pemakanan dan fisioterapi. Pembaca juga boleh menghantar sebarang kemusykilan dengan melayari laman web www.myhealth-ylheart.com.my.

Tanda umum

- > Sesak dada.
- > Rasa tidak selesa seperti masalah penghadaman berpanjangan.
- > Kerap pening kepala.
- > Pitam.
- > Berpeluh.
- > Sakit perut.
- > Sesak nafas tanpa sebab.
- > Cepat letih.
- > Jantung berdegup cepat.
- > Pucat.

