

Cegah diabetes untuk jantung

Oleh DATUK PROF. MUSTAFFA EMBONG

M. M'sia M/s 27 1/4/07

ANDA telah membaca tentang penyakit jantung yang merupakan pembunuh nombor satu di Malaysia. Anda juga telah membaca tentang diabetes yang dikatakan 'ibu kepada semua penyakit'.

Tetapi, tahukah anda bahawa penyakit jantung dan diabetes sebenarnya mempunyai banyak persamaan?

Jika anda kurang pasti, rencana ini yang merupakan rencana pertama daripada enam bahagian bersiri tentang penjagaan jantung dan diabetes, akan menambatkan lagi pengetahuan anda tentang penyakit jantung dan diabetes.

Bagaimana kedua-duanya saling berkait dan langkah-langkah mudah yang boleh diambil untuk mencegah kedua-duanya daripada menjadi sebahagian daripada hidup anda.

Apakah penyakit jantung kardiovaskular?

Penyakit-penyakit jantung (kardio) merupakan satu daripada komponen-komponen utama penyakit kardiovaskular (CVD); di mana yang lagi satu merupakan penyakit-penyakit saluran darah (vaskular).

Penyakit saluran darah yang paling lazim adalah aterosklerosis, yang menyebabkan pengerasan saluran-saluran darah. Ia merupakan proses di mana kolesterol dan bahan-bahan lain akan terkumpul di dinding dalam arteri dan membentuk plak (enapan lemak).

Plak-plak ini akan menyempitkan saluran darah arteri, menghadkan bekalan darah dan mungkin juga menjadi pecah. Ini akan menyebabkan pembentukan darah-darah beku yang dinamakan emboli.

Jika emboli ini bergerak ke bahagian lain badan anda dan menyekat sebahagian atau sepenuhnya pengaliran darah ke sesuatu organ, contohnya jantung anda, maka ini boleh menyebabkan anda terkena serangan jantung.

Jika emboli menyekat arteri dalam otak yang mungkin telah pun menjadi sempit akibat aterosklerosis, maka ini mungkin akan menyebabkan anda terkena strok.

Kehadiran plak, walaupun ia tidak pecah, kadangkala sudah memadai untuk menyempitkan saluran-saluran darah jantung anda dan mengakibatkan simptom-simptom penyakit arteri koronari (CAD) seperti angina (sakit dada).

Jika tidak dirawat, ini mungkin akan menyebabkan anda mendapat serangan jantung atau kegagalan jantung kardiak kongestif.

Adakah anda berisiko?

Mempunyai sejarah ahli keluarga yang menghidap penyakit jantung dan faktor usia meningkat adalah risiko-risiko yang tidak boleh diubah.

NADI NATIONAL DIABETES INSTITUTE
CENTRE OF EXCELLENCE APPROVED TO DIABETES

MENANGANI WABAK DIABETES
KUASADIRI MELALUI PENDIDIKAN


Disokong oleh


Kementerian Kesihatan Malaysia


penjagaan jantung

untuk anda dan keluarga

Usahasama dengan

 **MAMPU**
BERSAMA SAMA MELAKSANAKAN TRANSFORMASI

 **MASOK**
MALARIA AND SICKNESS OUTREACH KAMPAIN

 **MAMPU**
BERSAMA SAMA MELAKSANAKAN TRANSFORMASI

Pemabean Persekutuan Malaysia Pemabuan Diriatan Malaysia Pemabuan Kajian Obsektif Malaysia

Merokok, gaya hidup sedentari, tabiat makan yang tidak sihat, mudah mendapat tekanan serta rasa marah dan berat badan berlebihan pula adalah faktor-faktor risiko yang boleh diubah. Begitu juga dengan tekanan darah tinggi (hipertensi) dan kolesterol darah tinggi (hiperkolesterolaemia).

Amnya, kaum lelaki lebih berisiko untuk mendapat CAD berbanding wanita, namun begitu risiko bagi kaum wanita juga akan meningkat selepas menopause.

Walau bagaimanapun, berbanding kesemua faktor-faktor ini, diabetes masih lagi merupakan satu faktor risiko yang utama. Hayatilah statistik-statistik berikut:

- Orang dewasa yang menghidap diabetes adalah dua hingga empat kali lebih cenderung terkena penyakit jantung atau strok berbanding mereka yang tidak menghidap diabetes.

- Dua daripada tiga penghidap diabetes meninggal dunia akibat penyakit jantung atau strok.

- Penghidap diabetes lebih berkemungkinan akan meninggal dunia akibat serangan jantung berbanding mereka yang tidak menghidap diabetes.

- Risiko kematian akibat serangan jantung di kalangan penghidap diabetes yang tidak diketahui ada menghidap penyakit jantung adalah sama dengan mereka yang tidak menghidap diabetes tetapi pernah mengalami serangan jantung.

- Bagi mereka yang menghidap diabetes, serangan jantung biasanya berlaku lebih awal dan berkemungkinan besar akan mengakibatkan kematian.

Kaitan antara penyakit jantung dan diabetes

Punca utama kematian awal di kalangan penghidap diabetes yang tidak dikawal dengan baik adalah disebabkan penyakit kardiovaskular. Sebenarnya, penyakit jantung merupakan komplikasi diabetes yang paling lazim dan serius.

Ini kerana diabetes yang tidak diuruskan dengan baik akan mengganggu paras glukosa darah anda dan menyebabkan metabolisme lain badan menjadi tidak menentu, yang juga akan menghasilkan paras lemak darah (seperti kolesterol) yang tidak normal.



KEDUA-DUA penyakit jantung dan diabetes boleh dicegah dengan menjadi lebih aktif seperti bersenam.

ng sihat

Diabetes juga lebih cenderung meningkatkan tekanan darah anda.

Kombinasi paras glukosa darah yang tinggi, paras lemak darah yang tidak normal dan tekanan darah yang tinggi akan merosakkan saluran-saluran darah (arteri-arteri) badan anda dan memudahkan pembentukan plak di dinding dalam arteri.

Ini mempercepatkan pembentukan aterosklerosis, yang akhirnya boleh menyebabkan serangan jantung atau kegagalan jantung.

Jangan menjadi statistik

Statistik-statistik penyakit jantung dan diabetes mungkin menakutkan, tetapi anda boleh mencegah kedua-duanya dengan membuat beberapa perubahan positif dalam gaya hidup anda sekarang.

Sebenarnya, kajian di China, Eropah dan Amerika Syarikat telah menunjukkan bahawa risiko diabetes boleh dikurangkan menerusi diet yang sihat, melakukan senaman secara kerap dan mengurangkan berat badan.

Walaupun terdapat faktor-faktor risiko penyakit jantung yang tidak boleh anda ubah namun terdapat banyak lagi langkah pencegahan yang berkesan yang boleh anda ambil seperti:

Ambil diet yang seimbang

Pilih diet untuk jantung sihat yang terdiri daripada buah-buahan, sayur-sayuran dan bijirin penuh serta yang mengandungi rendah kandungan lemak tepu, kolesterol dan sodium (garam).

Anda perlu mengurangkan pengambilan kalori harian jika mempunyai berat badan yang berlebihan atau obes. Kebanyakan kalori datang dari makanan berlemak dan yang digoreng.

Menjadi lebih aktif

Anda perlu melakukan senaman atau aktiviti fizikal lain selama sekurang-kurangnya 30 minit setiap kali dan sekurang-kurangnya 3 kali seminggu (sebaik-baiknya aktiviti ini dilakukan pada setiap hari!).

Anda perlu bersenam dengan lebih kerap dan untuk jangka masa yang lebih lama jika mempunyai berat badan yang berlebihan atau obes, untuk menurunkan berat badan anda.

Kekalkan berat badan dan ukur lilitan pinggang yang sihat

Mempunyai berat badan yang berlebihan terutama sekali pada bahagian abdomen akan meningkatkan risiko anda menghidap diabetes jenis 2 dan penyakit jantung.

Sebagai panduan, anda perlu mengekalkan Indeks Jisim Tubuh (IJT) sekitar 18-23 kg/m². Ukur lilitan pinggang orang Asia pula sepatutnya berukuran kurang daripada 90sm bagi lelaki atau kurang daripada 80sm bagi wanita.

Periksa profil lipid darah anda

Paras kolesterol darah yang tinggi (kolesterol-LDL atau kolesterol jahat) akan meningkatkan risiko anda menghidap penyakit jantung. Keadaan akan menjadi bertambah buruk jika anda turut mempunyai paras kolesterol-HDL atau kolesterol baik yang rendah.

Sebaik-baiknya, anda perlu mengekalkan paras kolesterol-LDL kurang daripada 3.0 mmol/L dan kolesterol baik (HDL-C) lebih tinggi daripada 1.02 mmol/L bagi lelaki atau lebih tinggi dari 1.3 mmol/L bagi wanita.

Sentiasa periksa tekanan darah anda

Tekanan darah tinggi boleh mengakibatkan pelbagai komplikasi kardiovaskular. Periksa tekanan darah anda sekurang-kurangnya sekali dalam dua tahun serta

berusaha untuk mengekalkannya pada tahap yang rendah (130/80 mmHg atau kurang) tanpa mengira usia anda.

Menjalani pemeriksaan kesihatan berkala

Pemeriksaan kesihatan yang berkala akan dapat mengesan dan merawat penyakit diabetes dan jantung pada peringkat yang awal. Minta doktor untuk memeriksa paras glukosa darah anda.

Jika anda berisiko tinggi menghidap diabetes atau mempunyai paras glukosa darah yang tinggi daripada normal, doktor anda mungkin akan mengatur untuk anda menjalani ujian Toleransi Glukosa Oral (OGTT).

Sebagai rutin, doktor anda juga akan memeriksa berat badan dan ukur lilit pinggang, tekanan darah dan paras kolesterol jahat dan baik darah anda.

Berhentilah merokok

Jika anda merokok, tolong hentikannya sekarang. Menghisap rokok boleh menyebabkan saluran-saluran darah menjadi sempit dan seterusnya akan mengurangkan bekalan darah ke organ-organ penting seperti jantung anda. Merokok juga akan memburukkan aterosklerosis.

Kurangkan tekanan atau stres

Kajian terkini menunjukkan bahawa stres berkaitan pekerjaan merupakan faktor penting ke arah pembentukan diabetes jenis 2 dan komponen-komponen lain sindrom metabolik yang boleh mengakibatkan anda menghidap penyakit jantung.

Bersenam secara kerap, mengikuti suatu hobi, mengamalkan yoga serta meditasi atau kerap sembahyang adalah contoh-contoh aktiviti mengurangkan tekanan yang mungkin ingin anda ikuti untuk mengurangkan risiko mendapat penyakit diabetes jenis 2 dan penyakit jantung.

Serat Larut Oat (beta glucan) & Tahap Kolesterol Yang Lebih Rendah: Bagaimanakah mereka berkait?

Tahukah anda bahawa serat larut oat beta glucan telah terbukti dapat membantu menurunkan tahap kolesterol dalam darah atau lebih tepat lagi, mengurangkan paras kolesterol-LDL (kolesterol jahat)?

Beta glucan membantu memerangkap asid-asid hempedu yang mengandungi kolesterol dan kolesterol dari makanan, dalam saluran pencernaan. Bahan-bahan ini kemudiannya akan dikeluarkan dari sistem badan sebagai bahan buangan.

Ini bermakna badan anda hanya akan menyerap kolesterol yang sedikit. Paras kolesterol yang lebih rendah akan mengurangkan risiko penyakit jantung.

Prof. Mustaffa Embong merupakan Pakar Perunding Diabetes, Institut Diabetes Negara (NADI).

Artikel seterusnya: Tip jantung sihat untuk mereka yang mempunyai kolesterol darah tinggi.

Artikel ini adalah sumbangan dari Program Menangani Wabak Diabetes - Penjagaan Jantung anjuran NADI dengan usaha sama Kementerian Kesihatan Malaysia, Persatuan Pemakanan Malaysia, Persatuan Dietitian Malaysia dan Persatuan Kajian Obesiti Malaysia. Program ini juga disokong dengan geran pendidikan tanpa syarat daripada Roti Gardenia Breakthru. Untuk pertanyaan, sila hubungi Institut Diabetes Negara (NADI) di talian (03) 78761676 / 78761677.