

Elak **perasaan marah**

APAKAH reaksi anda jika pemandu di depan mengambil masa lama untuk menggerakkan kenderaan apabila lampu isyarat bertukar ke hijau?

Apa pula perasaan anda apabila selepas lama beratur, tiba-tiba seseorang memintas barisan dan berdiri betul-betul di depan anda? Adakah anda menjadi marah atau boleh mengawal perasaan?

Kemarahan ialah satu ekspresi perasaan yang ekstrem mengenai sesuatu yang anda tidak suka. Mempunyai perasaan marah bukan perkara buruk kerana ia menunjukkan kita manusia normal.

Malah, ada pakar berpendapat kemarahan pada peringkat rendah atau sederhana tidak menjadi masalah kerana dalam keadaan tertentu ia boleh memberi kesan positif kepada kita.

Contohnya apabila kita dapat memberitahu seseorang bahawa kita marah kepadanya secara tidak langsung bo-



doktor Jantung

Bersama Dr Haizal Haron Kamar

(Pakar Perunding Kardiologi Pusat Perubatan Tropicana)

Bagaimanakah kemarahan boleh menyebabkan penyakit jantung koronari?

Saintis mengatakan, kemarahan mungkin ada kesan langsung ke atas jantung dan salur darah (arteri). Emosi negatif seperti marah cepat meningkatkan tindak balas badan apabila menerima tekanan. Jika rangsangan sentiasa diberi, kesan ke atas jantung dan salur darah berlarutan.

Apabila dalam keadaan tertekan, badan menghasilkan hormon tekanan. Dalam keadaan biasa, hormon ini diperlukan untuk menolong kita dalam jangka masa pendek jika menghadapi krisis. Bagaimanapun, jika kita kerap marah, paras hormon tekanan ini meningkat.

● Meningkatkan tahap spiritual melalui sembahyang, doa dan zikir

Paling penting, anda harus menerima hakikat bahawa kehidupan ini tidak selamanya adil atau sempurna, dan anda harus mengambil tindakan wajar di dalam setiap keadaan. Ingat, setiap kali anda melakukan tindakan positif, anda sebenarnya menjaga jantung anda.

Soalan

SAYA berumur 35 tahun dan berjumpa doktor bulan lalu ketika melakukan saringan kesihatan. Tahap kolesterol saya ialah 8.8 mmol/L walaupun saya giat bersukan dan prihatin mengenai pemakanan sihat yang rendah lemak. Doktor

Boleh membawa kepada penyakit kardiovaskular, iaitu pembunuh nombor satu di Malaysia dan seluruh dunia

memulakan rawatan. Teruskan gaya hidup sihat yang diamali dan doktor anda akan memantau tahap kolesterol darah dari semasa ke semasa.

Soalan

MENURUT artikel Doktor Jantung pada 10 Mei lalu, doktor memberitahu bahawa hipertensi kot putih berlaku apabila tekanan darah diambil ketika di hospital atau klinik adalah tinggi berbanding bacaan di rumah.

Keadaan sedemikian berlaku kepada saya setiap kali saya berjumpa doktor. Apakah cara terbaik untuk mengelak bacaan tekanan darah menjadi tinggi apabila ber-

jumpa doktor?

Jawapan

Sindrom atau hipertensi kot putih adalah fenomena yang belum difahami sepenuhnya oleh dunia perubatan.

Ada kajian mendapati lebih kurang 20 peratus daripada bacaan tekanan darah yang tinggi ketika berjumpa doktor disebabkan hipertensi kot putih.

Semanganya seseorang itu sukam mengelak berlakunya fenomena sedemikian, tetapi jika ia cuba mengawal perasaan dan emosi ketika bertemu doktor, ini mungkin boleh membantu. Contohnya, pada hari berjumpa

doktor, elak situasi yang membawa stres atau tekanan.

Rancangkan hari dengan baik selepas mendapat rehat dan tidur secukupnya pada malam sebelumnya.

Elak kesesakan jalan raya ketika dalam perjalanan, dan baca buku atau majalah yang menenangkan ketika menunggu giliran di klinik atau hospital.

Adalah bagus jika anda mempunyai alat pengukur tekanan darah sendiri kerana anda boleh mengetahui tekanan darah anda ketika di rumah berbanding di hospital.

Doktor anda mungkin melakukan ujian tekanan darah ambulatori untuk anda.

Ujian ini membabitkan satu alat yang boleh mengukur dan memberi bacaan tekanan darah secara berperingkat-peringkat selama 24 jam. Ini boleh memberi gambaran lebih jelas mengenai tekanan darah anda yang sebenar.

leh menenangkan fikiran kita.

Bagaimanapun, perasaan sangat marah boleh memberi kesan negatif terhadap kesihatan seseorang. Baik pada lelaki atau wanita, kemarahan boleh meninggalkan kesan yang jauh lebih mendalam berbanding kesan terhadap hubungan sesama insan.

Kemarahan sebenarnya boleh membawa kepada penyakit kardiovaskular, iaitu pembunuh nombor satu di Malaysia dan seluruh dunia.

Kemarahan ada kaitan rapat dengan penyakit jantung koronari. Menurut satu kajian yang diterbitkan baru-baru ini di dalam Jurnal Kolej Kardiologi Amerika, kemarahan meningkatkan kebarangkalian mendapat sindrom koronari akut seperti serangan jantung sebanyak 19 peratus jika seseorang itu tidak pernah ada penyakit jantung, dan sebanyak 24 peratus jika pernah mengalami penyakit jantung.

Kemarahan itu sendiri bukan faktor tunggal kepada risiko sakit jantung. Ada pakar berpendapat, perasaan negatif yang lahir akibat kemarahan itu juga memberi sumbangan yang menyebabkan seseorang berasa resah dan tertekan.

Dua perasaan ini biasanya datang bersama kemarahan yang mungkin berlanjutan kepada emosi negatif lain.

Hormon tekanan yang berlebihan mempercepatkan proses aterosklerosis iaitu pengumpulan plak lemak pada dinding salur darah yang akhirnya membuatkan salur darah tersumbat; yang seterusnya boleh mengakibatkan penyakit jantung koronari dan serangan jantung.

Selain kesan biologi, kesan ke atas gaya hidup juga penting. Mereka yang mudah marah mungkin tidak dapat menjaga diri dengan baik.

Mereka lebih berkemungkinan untuk merokok, mempunyai pemakanan tidak baik dan seimbang, jarang melakukan senaman dan meminum alkohol berlebihan.

Semua ini juga faktor yang boleh membuat seseorang itu lebih berisiko mendapat penyakit jantung koronari.

Cara mengatasi kemarahan

Ada banyak cara mudah untuk mengatasi kemarahan. Antaranya ialah dengan:

● Menarik nafas panjang dan kira dari satu hingga 10

● Membayangkan tempat aman untuk menenangkan minda

● Beredar dari situasi atau persekitaran yang membuatkan anda marah (secara fizikal dan emosi)

● Mendengar muzik

● Mengisi masa dengan hobi

● Jangan meletakkan harapan dalam setiap situasi

● Meditasi

menasihati saya mengambil ubat untuk merendahkan kolesterol.

Bagaimanakah tahap kolesterol saya boleh menjadi begitu tinggi, padahal saya mengamalkan gaya hidup sihat? Perlukah saya mengikut nasihat doktor untuk memakan ubat kolesterol?

Jawapan

Ada dua punca utama kolesterol di dalam badan. Punca pertama ialah daripada apa yang kita makan dan yang kedua ialah daripada apa yang kita buat. Ramai tahu mengenai pemakanan yang tinggi kandungan lemak, tetapi ramai tidak tahu bahawa badan kita, melalui organ hati, juga menghasilkan kolesterol.

Ingat, kolesterol adalah bahan utama membran sel badan dan kehadirannya sangat penting untuk badan berfungsi dengan sempurna.

Bagaimanapun, ada beberapa keadaan di mana tahap kolesterol menjadi tinggi kerana kolesterol yang dihasilkan adalah berlebihan. Satu daripadanya disebabkan hiperkolesterolemia familial, iaitu akibat keturunan atau genetik.

Tahap kolesterol setinggi 8.8 mmol/L adalah terlalu tinggi dan jika tidak dikawal, ia boleh membawa kepada masalah kardiovaskular, seperti penyakit jantung koronari dan strok.

Oleh itu, anda wajar mengikut nasihat doktor untuk