

kosmo 12/11/2011 MS  
MS 22.

SINDROM  
metabolik tidak  
hanya dihadapi oleh  
mereka yang  
bertubuh gemuk.



# Sindrom mati mengejut orang muda

Oleh KU MOHD. RIZDUAN  
KU ABDUL RAHMAN  
kurizduan.kurahman@kosmo.com.my

Sindrom metabolik yang berpunca daripada penyakit jantung, diabetes dan hipertensi yang dihadapi oleh ramai orang muda adalah ancaman kesihatan yang semakin membimbangkan.

FIADIAN mati secara mengejut

**K**EJADIAN mati secara mengejut akibat serangan jantung dan angin ahmar (strok) semakin meningkat setiap tahun. Malah, ia menjadi ancaman yang perlu diberi perhatian serius oleh rakyat negara ini.

Lebih buruk apabila penyakit yang dahulunya banyak menyerang individu melebihi usia 50-an kini mula menyerang golongan muda sama ada mereka aktif bersukan atau sebaliknya.

Dalam tempoh dua dekad kebelakangan ini, dunia perubatan mengetengahkan istilah sindrom metabolik. Sindrom itu berpunca daripada tiga jenis penyakit iaitu serangan jantung, diabetes dan hipertensi.

Sindrom bererti sekumpulan simptom atau keabnormalan fizikal yang wujud pada masa yang sama dalam diri individu tertentu.

Metabolik merupakan satu proses kimia yang berlaku dalam badan manusia untuk tujuan tumbesaran dan reproduksi, mengekalkan struktur tubuh serta reaksi kepada persekitaran manusia.

Sindrom metabolik juga dikenali sebagai sindrom x atau sindrom rintangan insulin. Ia merupakan sindrom yang terdiri daripada pelbagai risiko gangguan metabolisma yang meningkatkan risiko individu mendapat penyakit kronik.

Mengikut statistik kajian oleh Institut Penyelidikan Perubatan (IPR) Kuala Lumpur pada tahun lalu men-

gahan ancaman kematian yang semakin membimbangkan.



**PASTIKAN** anda mengawal pemakanan dengan meningkatkan makanan yang tinggi serat.

dapati, wanita dan lelaki yang berumur lebih 50 tahun kerap dikaitkan dengan sindrom berkenaan.

Seseorang cenderung menghidap sindrom metabolik jika mempunyai ukur lilit pinggang melebihi 80 sentimeter (sm) bagi perempuan dan 90 sm bagi lelaki.

Kebiasaannya penghidap sindrom itu mempunyai gaya hidup yang tidak sihat akibat kurang atau tiada masa melakukan senaman.

Faktor lain yang menyumbang kepada sindrom tersebut adalah genetik, stres dan peningkatan usia.

Pakar bedah jantung dan paru-paru, Dr. Hairulfaizi Haron mengakui, statistik sindrom metabolik di negara ini

agak membimbangkan.

Menurutnya, perkara tersebut dikesan sejak empat tahun lalu melalui kajian mengenai sindrom itu oleh seorang doktor di sekitar Tanjung Karang, Selangor.

Jelas beliau, meskipun pelbagai kempen dan promosi dilaksanakan agar masyarakat mengamalkan gaya hidup sihat, namun peningkatan penyakit itu semakin ketara.

Dr. Hairulfaizi yang bertugas di Unit Jantung dan Paru-paru Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia (PPUKM) memberitahu, punca sindrom itu dibahagikan kepada dua iaitu 50 peratus disebabkan faktor genetik dan separuh lagi berpunca daripada

gaya hidup tidak sihat.

Menurut beliau, individu yang mempunyai sindrom metabolik mempunyai risiko lebih 50 peratus mendapat serangan jantung berbanding individu yang tidak menghidap sindrom berkenaan.

Bagi mencegah lebih ramai masyarakat terdedah kepada masalah tersebut, pelbagai usaha boleh dilakukan.

“Rata-rata pesakit yang saya rawat mempunyai masalah ini (sindrom metabolik). Keckerapan sindrom ini pula melibatkan golongan muda yang berumur kurang daripada 40 tahun berbanding dua dekad lalu, malah paling muda berusia 25 tahun.

“Jika di Barat, pembedahan pintasan jantung kebiasaannya dilakukan antara usia 60 hingga 70 tahun, tetapi di Malaysia ia lebih muda iaitu antara 40 hingga 50 tahun. Ini menunjukkan perbezaan umur yang ketara,” katanya ketika menjelaskan perkembangan sindrom itu baru-baru ini.

## Sejarah keluarga

Katanya, semua individu yang mempunyai masalah sindrom metabolik memerlukan motivasi bagi mengubah gaya hidup yang lebih sihat.

Sebagai pakar perubatan, beliau menasihatkan individu yang mempunyai sejarah keluarga seperti masalah jantung, hipertensi dan diabetes supaya segera mendapatkan rawatan kerana mereka berisiko tinggi untuk mewarisi sindrom tersebut.

“Jika ada individu yang menghidap sindrom ini, segera jalani pemeriksaan doktor dan sentiasa awasi kesihatan secara berterusan,” ujarinya.

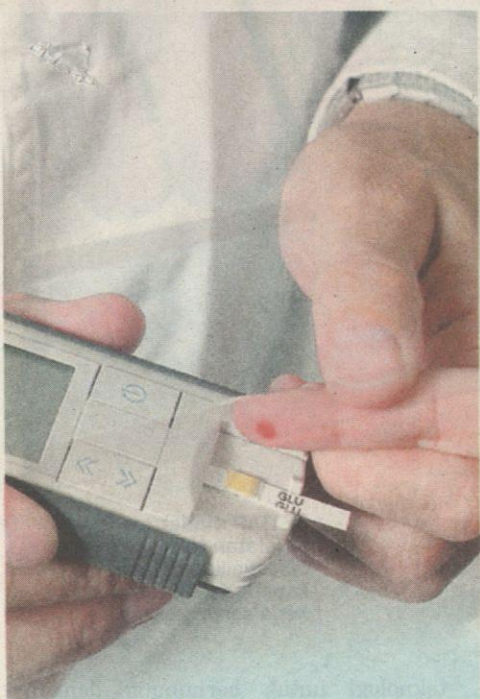
Sementara itu, pakar pemakanan dari Universiti Perubatan Antarabangsa (IMU), Profesor Fatimah Ars-



FATIMAH



HAIRULFAIZI



BERSENAM dengan cara yang betul terbukti sebagai terapi utama mencegah sindrom metabolik.

kosmo 12/4/2011 M 23.

**Jika terdapat individu yang menghadapi sindrom ini, segera mendapatkan pemeriksaan doktor dan sentiasa mengawasi kesihatan secara berterusan**

**- HAIRULFAIZI**

had memberitahu, sindrom metabolik tidak semestinya dihadapi oleh mereka yang obes.

Menurut beliau, ada kebarangkalian mereka yang bertubuh kurus menghidap sindrom berkenaan, malah Indeks Jisim Tubuh (BMI) mereka mungkin normal. Namun, apabila diukur lilitan pinggang perkara sebaliknya berlaku.

“Sebab itu kita menggunakan ukuran lilitan pinggang dan bukan menggunakan ukuran berat badan sahaja kerana melalui kaedah itu kita dapat mengetahui seseorang itu menghidap sindrom ini atau tidak.

“Jadi, kaitan sindrom ini dengan pemakanan disebabkan pengambilan makanan yang berlebihan dan tidak melakukan aktiviti fizikal,” kata Fatimah.

Terang beliau, di negara ini, kira-kira 40 peratus atau lebih orang dewasa menghidap sindrom metabolik.

Bagi orang dewasa yang tinggal di bandar, peratusan itu mungkin lebih tinggi yang mencatatkan sehingga 60 peratus.

Berbanding di kawasan kampung, purata yang menghidap sindrom metabolik agak kecil iaitu empat hingga lima orang sahaja kerana mereka lebih aktif secara fizikal.

“Bagaimanapun, dewasa ini di kalangan remaja pun sudah ramai me-

miliki berat badan berlebihan dan ukuran pinggang yang besar.

“Anak-anak dihidangkan dengan pelbagai makanan kurang sihat yang berkolesterol tinggi. Situasi itu boleh membahayakan mereka untuk jangka masa panjang,” jelas Fatimah.

Gaya hidup yang tidak sihat seperti merokok, pengambilan makanan yang tinggi lemak dan kerap mengambil makanan ringan menyumbang kepada masalah tersebut.

Justeru, bagi mengelak masalah lebih parah, pesakit digalakkan mengambil makanan yang sihat seperti susu rendah lemak, buah-buahan dan sayuran dan lebihkan pengambilan makanan berserat tinggi.

“Selalunya jika dirujuk kepada saya, pesakit yang menghidap sindrom metabolik ini akan menjalani terapi menurunkan berat badan, ubah suai diet dan tingkatkan aktiviti fizikal mereka.

“Dari aspek pemakanan, pesakit digalakkan lebihkan makan sayuran untuk mengenyangkan mereka dan mengurangkan penggunaan minyak.

“Sebenarnya kita mampu membuat perubahan berdasarkan deria rasa kita. Jika kari yang selalu kita masak menggunakan santan, tidak mustahil kita boleh tukar kepada bahan lain seperti susu rendah lemak,” tuturnya.

## Info



### Sindrom metabolik di Malaysia

**Jantina:** Sebanyak 35.1 peratus penghidap sindrom adalah lelaki manakala 64.9 peratus adalah wanita.

**Umur:** Antara 34 hingga 62 tahun

**Pecahan kaum:** Melayu 62.5 peratus Cina (14.6 peratus), India (8.5 peratus) dan pribumi (12.1 peratus).

### Rawatan dan pencegahan

#### Motivasi

Individu yang mempunyai masalah sindrom metabolik memerlukan motivasi untuk mengubah gaya hidup yang lebih sihat.

#### Latihan fizikal

Otot merupakan organ tubuh badan yang paling sensitif terhadap insulin di dalam tubuh. Ia merupakan sasaran utama berlakunya rintangan insulin. Ia terbukti dapat menurunkan kadar lipid dan rintangan insulin dalam otot rangka kerana aktiviti fizikal yang teratur merupakan bahagian yang penting untuk memperbaiki rintangan insulin. Pengaruh latihan fizikal terhadap insulin berlaku antara 24 hingga 48 jam dan hilang dalam masa tiga hingga empat hari.

#### Diet

Diet melawan sindrom-itu dapat menurunkan risiko penyakit kardiovaskular dan diabetes. Pelbagai kajian menunjukkan diet rendah sodium dapat membantu menurunkan tekanan darah. Diet rendah lemak dan tinggi karbohidrat terbukti menurunkan tekanan darah. Di samping itu, ia dapat meningkatkan kadar trigliserida dan menurunkan kadar kolesterol baik (HDL).

#### Ubat-ubatan

Intervensi ubatan diperlukan untuk mengawal tekanan darah dan lemak berlebihan dalam badan.



**SESEORANG** cenderung menghidap sindrom metabolik jika ukur lilit pinggang melebihi 80 sentimeter bagi lelaki.

# Balagi derita sindrom metabolik



**BALAGI** pernah menggemparkan negara kerana memiliki berat badan lebih 300 kilogram.

**LELAKI** obes, M. Balagi pernah menggemparkan negara pada bulan Oktober lalu kerana memiliki berat badan mencecah 300 kilogram (kg). Dia yang terjatuh di rumahnya turut dikaitkan dengan penyakit sindrom metabolik.

Ia dipercayai berpunca daripada masalah genetik abnormal dan faktor pemakanan. Kesan daripada kegemukan itu, Balagi kini menghidap diabetes, hipertensi dan berisiko mendapat serangan jantung.

Walaupun bertubuh besar, anak sulung daripada 12 beradik itu bukan seorang yang gemar makan banyak pada satu-satu masa.

Bagaimanapun, disebabkan cepat lapar, Balagi makan berulang-ulang, bahkan stok roti mesti ada sepanjang

jang masa di rumah.

Selain faktor genetik dan pemakanan, satu lagi punca berat badan bekas pengawal keselamatan itu meningkat disebabkan tekanan kerja.

Akibat kecewa, dia mengambil keputusan menyembunyikan diri di rumah sehingga ada jirannya mengangap Balagi sudah meninggal dunia.

Namun, mengenangkan penderitaan yang dialaminya sejak sekian lama, dia berusaha mengurangkan berat badannya melalui fisioterapi dan diet.

“Setelah beberapa bulan di hospital, saya berjaya mengurangkan berat badan lebih kurang 20kg melalui aktiviti fisioterapi selama dua jam setiap hari. Saya juga mengambil makanan berkhasiat,” katanya ketika dihubungi baru-baru ini.