

Mati mengejut kerana arteri tersumbat

kosmo 11/7/12 ms 22.



Oleh NURUL IZZA ROSLY
izza.rosly@kosmo.com.my

Penyakit arteri koronari terjadi apabila berlakunya pengumpulan lemak, kolesterol, kalsium dan bahan lain dalam darah yang dikenali sebagai plak.

JANGAN sesekali memandang ringan jika anda atau ahli keluarga terdekat mengalami simptom-simptom seperti sakit dada, sesak nafas, pening kepala dan mengalami palpitas iaitu denyutan jantung yang pantas, kuat atau tidak teratur.

Tanda-tanda tersebut merupakan siren awal yang memberitahu seseorang itu menghidap penyakit arteri koronari.

Penyakit arteri koronari merujuk pada penyempitan dan penyumbatan arteri yang membekalkan darah kepada jantung melalui pengumpulan lemak dan kolesterol.

"Proses ini dipanggil koronari aterosklerosis yang menyebabkan peredaran darah lemah, miokardium anoksia dan juga miokardium nekrosis.

"Dalam kes yang teruk, pesakit boleh meninggal dunia disebabkan jantung terhenti secara tiba-tiba atau dikenali sebagai serangan jantung," kata pakar runding kardiologi, Profesor Dr. Sim Kui Hian.

Tambahnya, seseorang yang menghidap masalah penyakit arteri koronari juga biasanya akan berasa sakit di dada seperti rusuk dihimpit-himpit dan tidak kurang juga yang sakit di bahagian tangan kiri, siku dan perut.

Kui Hian memberitahu, penyakit arteri koronari terjadi apabila berlakunya pengumpulan lemak, kolesterol, kalsium dan bahan lain dalam darah yang dikenali sebagai plak.

raphy (CCT), *Cardiac Magnetic Resonance Imaging* (CMR), *Cardiac Catheterization* dan *Coronary Angiogram*.

"Secara umum, doktor akan memilih penyelesaian terapeutik mengikut keadaan penyakit dan keadaan kesihatan pesakit selepas membuat diagnosis yang tepat tentang penyakit arteri koronari.

"Perubahan gaya hidup seperti berhenti merokok, pemakanan seimbang dan senaman yang mencukupi banyak membantu dalam pemulihan penyakit arteri jantung," katanya.

Jelas beliau, pada masa sekarang, kaedah terapeutik yang digunakan untuk merawat penyakit arteri koronari ialah rawatan perubatan, pembedahan pintasan arteri koronari (CABG), *percutaneous coronary intervention* (PCI) yang lebih dikenali sebagai belon angioplasti dan pembedahan pintasan jantung.

Terdapat pelbagai jenis sten yang digunakan dalam teknik angioplasti iaitu menggunakan *bare metal stent* (BMS), *drug-eluting stent* (DES) dan *bio-engineered stent* (BES).

Kebiasaannya, pilihan rawatan berdasarkan faktor yang ditentukan oleh gejala-gejala yang dialami pesakit.

Dalam kebanyakan kes, jika arteri tersumbat kurang daripada 70 peratus, maka ubat akan menjadi pilihan rawatan baris pertama.

Jika pembedahan diperlukan, BES ialah sten yang sesuai untuk semua pesakit.



KUI HIAN

tama menjalani rawatan.

"Gaya hidup yang sihat seperti berhenti merokok, mengamalkan diet sihat dan senaman dengan kerap sangat penting untuk mengekalkan kesihatan jantung," ujarnya.

"Dahulu, penyakit jantung hanya menyerang individu berusia, kini situasinya berbeza kerana golongan individu berusia bawah 50 tahun turut berdepan dengan risiko penyakit tersebut.

Gaya hidup

Menurut Kui Hian, keadaan itu berlaku akibat gaya hidup tidak sihat, tidak melakukan senaman, obesiti, merokok, tekanan darah tinggi dan kolesterol tinggi.

"Penyakit ini berpunca daripada gaya hidup tidak sihat.

"Bagi mengelakkan penyakit ini, kita perlu mengamalkan gaya hidup yang sihat seperti kurangkan pengambilan makanan yang banyak mengandungi lemak, kolesterol dan garam, jangan merokok, kurangkan tekanan dan selalu bersenam," nasihatnya.

Dalam pada itu, Hindon Abdul Aziz, 55, tidak menyedari sama sekali bahawa dia menghidap penyakit arteri koronari sehinggalah beliau membuat pemeriksaan penuh kesihatan yang disarankan oleh tempat kerjanya.

Selepas melakukan ujian stres dengan treadmill, doktor memberitahu

JANGAN sesekali memandang ringan

BAGI mengesan seseorang itu menghidap penyakit arteri koronari, doktor akan melakukan beberapa diagnosis.



BERBASIKAL antara riadah ringan yang banyak membantu memulihkan kesihatan Hindon selepas didiagnosis penyakit arteri koronari.

Pengumpulan plak

Apabila plak tersebut terkumpul ia dipanggil koronari aterosklerosis.

"Pengumpulan plak ini selalunya berlaku dalam tempoh yang lama dan apabila ia mengeras, arteri akan tersumbat lalu menyebabkan peredaran darah menjadi lemah.

"Keadaan ini dinamakan aterosklerosis. Penyempitan arteri koronari ini menyebabkan darah beroksigen yang dihantar ke otot jantung berkurangan mengakibatkan sakit dada atau angina pectoris," ujarnya.

Menurut Kui Hian, jika plak tersebut menghalang arteri koronari sepenuhnya atau pecah, ia boleh membawa kepada serangan jantung (infarksi miokardium).

Faktor risiko penyebab utama penyakit tersebut ialah tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, obesiti, merokok, kencing manis, amalan gaya hidup sedentari dan sejarah keluarga.

Bagi mengesan seseorang itu menghidap penyakit arteri koronari, seseorang doktor itu akan melakukan beberapa diagnosis seperti elektrokardiogram (ECG), ujian senaman treadmill, ekokardiografi, *Myocardial Perfusion Scan*, *Cardiac Computed Tomog-*

rafy. Pemasangan sten menawarkan penyelesaian bagi kumpulan pesakit tertentu seperti mereka yang memerlukan pembedahan dalam jangka masa pendek, pesakit yang tidak boleh menggunakan Dual Antiplatelet Therapy (DAPT) iaitu rawatan perubatan yang membabitkan pengambilan agen pencairan darah seperti aspirin dan agen antiplatelet untuk jangka masa panjang dan warga emas.

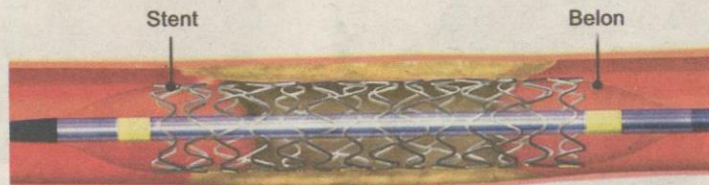
Pesakit yang menjalani rawatan memasukkan sten boleh menjalani kehidupan seperti biasa dengan membuat senaman aerobik.

Namun begitu, pesakit arteri koronari harus melakukan ujian stres terlebih dulu sebelum memulakan program senaman bagi mengukur kemampuan mereka untuk bersenam.

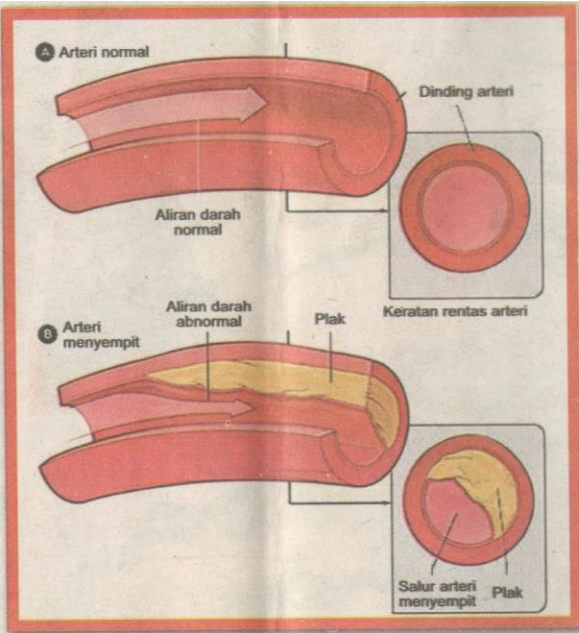
"Mereka dinasihatkan supaya melakukan senaman ditemani orang lain dan tidak berseorangan selepas beberapa bulan per-

jika ada ahli keluarga yang mengadu mengalami sakit dada.
- Gambar hiasan





GAMBAR di atas menunjukkan bagaimana sten dipasang bagi membesarkan saluran darah yang tersumbat bagi membolehkan aliran darah mengalir dengan normal tanpa sekatan.



GAMBAR kanan menunjukkan perbezaan antara arteri normal (A) dan arteri yang sempit (B) akibat pengumpulan plak.



PEMASANGAN sten menawarkan penyelesaian bagi kumpulan pesakit tertentu.

◀ bahwa Hindon mempunyai masalah saluran jantung tersumbat dan menyarakannya menjalani rawatan angioplasti. "Ahli keluarga saya ramai meninggal akibat penyakit yang berkaitan jantung seperti kolesterol tinggi dan angin ahmar. "Sebulan jugalah saya membuat keputusan untuk membuat angioplasti. Prosedur angioplasti ini mengambil masa lebih kurang satu jam," katanya. Selepas membuat pemasangan sten, doktor menasihatkannya membuat perubahan pada diet. "Makanan laut tidak boleh makan kerana kandungan kolesterolnya tinggi, makanan berminyak dan bersantan selain mengamalkan gaya hidup sihat seperti tidak merokok. "Jika tidak berpantang, ada kemungkinan saluran tersebut tersumbat kembali. Apabila rakan-rakan tahu saya menghadapi masalah penyakit ini, ramai yang menyarankan supaya makan epal hijau, saderi, lemon dan teh hijau," ujarnya. Ditanya mengenai rawatan ubat tradisional yang banyak diamalkan oleh sege-

lintir masyarakat, Hindon memberitahu doktor mengingatkannya supaya tidak mencampurkan pengambilan ubat doktor dengan ubat tradisional. "Tidak dinafikan selepas didiagnosis menghidap penyakit ini, diet saya sekecuali berubah dan jarang sekali makan di luar seperti sebelum ini. "Sekarang ini, tengok sahaja orang makan nasi lemak sepinggan penuh saya sudah takut. Mula-mula dapat tahu menghidap penyakit ini, saya tidak lagi makan nasi lemak dan bertukar kepada capati," katanya yang kini menyediakan makanan menggunakan kaedah rebus, kukus dan panggang. Secara peribadi, Hindon memberitahu, pemeriksaan kesihatan sekarang-kurangnya setahun sekali amat penting. "Lebih baik dapat tahu awal daripada tidak tahu langsung dan tiba-tiba sahaja mendapat serangan jantung. "Sehingga hari ini, setiap hujung minggu sebaik sahaja selepas subuh saya dan suami akan berkebulun untuk mengeluarkan peluh," ujarnya yang banyak membawa artikel-artikel mengenai arteri koronari.

Penyakit jantung

- Penyakit jantung merupakan penyebab utama kematian di Malaysia sejak tiga dekad lalu.
- Seorang daripada lima rakyat Malaysia berusia 18 tahun ke atas mempunyai paras kolesterol yang tinggi dan 42.6 peratus rakyat Malaysia yang berumur 30 ke atas menghidap penyakit hipertensi.
- Berdasarkan statistik terkini daripada Pangkalan Data Kardiovaskular Kebangsaan, Malaysia mempunyai beberapa pesakit yang mengalami serangan jantung termuda di dunia.
- Seorang daripada lima rakyat Malaysia di bawah 50 tahun berisiko mendapat penyakit jantung sementara 20 peratus yang mendapat serangan jantung terdiri daripada mereka yang berusia bawah 50 tahun.
- Kadar penyakit kardiovaskular di Malaysia hampir sama seperti di negara-negara maju. Walaupun pemasangan sten boleh membantu, perubahan gaya hidup perlu diutamakan bagi membendung masalah ini.

Diet penghidap arteri koronari

- Pengambilan kolesterol tidak lebih daripada 200mg/d (pilih makanan yang berlabel bebas kolesterol, kurang kolesterol dan rendah kolesterol)
- Sumber kolesterol paling tinggi ialah kepala (udang, sotong, ikan, ikan bilis), telur kuning, organ dalaman (hati, pedai, limpa), kulit ayam dan lemak pada daging.
- Garam perlu dihadkan pada satu sudu teh sehari.
- Elakkan pengambilan makanan yang tinggi kandungan garam seperti makanan dalam tin, makanan sejuk beku, makanan segera, makanan yang dijerukkan, dimasinkan dan dikeringkan.

Perlu jaga pantang makan

APABILA seseorang didiagnosis menghidap sesuatu penyakit, perkara yang perlu dititikberatkan ialah soal pemakanan. Begitu juga dengan penghidap penyakit koronari arteri. Rejim diet lama perlu diperbaharui.

Seseorang yang menghidap penyakit arteri koronari digalakkan makan makanan yang berasaskan tumbuhan kerana ia tidak mengandungi kolesterol berbanding makanan berasaskan haiwan.

"Pastikan pengambilan lemak antara 25 hingga 30 peratus sahaja daripada kalori yang diperlukan setiap hari. Lebihkan pengambilan asid lemak monotaktepu (MUFA) dan asid lemak politatepu (PUFA) seperti ikan, kacang, minyak sayuran iaitu minyak zaitun, minyak kacang dan minyak jagung.

"Mereka juga boleh memilih makanan yang tinggi kandungan omega-3 yang boleh didapati pada sardin, salmon, telur diperkaya dan kacang walnut," jelas pakar pemakanan Hospital Pantai Ampang Norsyamimi Ahmad.



ELAKKAN makanan yang mengandungi lemak yang tinggi seperti kulit ayam.

Pesakit juga boleh mengambil makanan yang membantu menurunkan paras kolesterol dan mengurangkan risiko sakit jantung.

Antaranya ialah makanan yang mengandungi serat seperti buah-buahan, sayur-sayuran, oat, roti atau nasi.

"Buah-buahan dan sayur-sayuran perlu mencapai lima hidangan setiap hari. Misalnya, pesakit boleh makan satu hidangan buah seperti sebiji

epal yang sederhana, sebiji pisang berangan, setengah biji jambu batu dan sepotong betik.

"Contoh satu hidangan sayur pula ialah setengah cawan sayur berdaun atau satu cawan ulam," jelas Norsyamimi ketika dihubungi. Menurut beliau, pesakit juga boleh mengambil makanan berasaskan soya seperti air soya, tauhu, tempe dan tau fu fah yang dimakan antara dua hingga tiga kali seminggu.

Sumber protein pula boleh diperoleh daripada sumber kacang seperti kacang dal, kacang kuda, kacang hijau, tempe dan tauhu serta ikan.

Bagi pengambilan vitamin pula, Norsyamimi menyarankan supaya memperbanyakkan vitamin C dan E sebagai antioksidan. Kedua-duanya bertindak melindungi pembuluh darah daripada kerosakan yang lebih teruk akibat pengumpulan kolesterol.

"Pesakit dinasihatkan supaya mengelakkan kentang goreng, kek, makanan ringan, makanan bergoreng yang menggunakan minyak yang

sama kerana mengandungi asid lemak trans.

"Selain itu, mereka juga perlu menghindari makanan yang mengandungi lemak tepu yang tinggi seperti kek mentega, biskut mentega, minyak kelapa, susu penuh krim dan keju yang diperbuat daripada susu penuh krim," jelas Norsyamimi.

Penghidap arteri koronari juga perlu mengurangkan makanan bergoreng dan mengandungi lemak yang terdapat pada daging.

"Dalam pada itu, mereka juga perlu mengelakkan daripada makan kulit ayam, bahagian ayam tertentu seperti kepek, leher dan kaki ayam kerana ia mengandungi lemak dan kolesterol yang tinggi.

"Pesakit yang mempunyai tahap penyakit yang teruk tidak digalakkan melakukan senaman yang berat seperti maraton dan joging. Sebaliknya, senaman yang sederhana seperti berjalan, yoga, senaman pernafasan dan senaman regangan sangat digalakkan bagi meningkatkan pengaliran darah yang baik," katanya.