

# Risiko tinggi selepas menopause

B/H 21/6/12 MS 2.

<< R1



"Tetapi perlindungan itu boleh merosot mendadak apabila mengalami menopause. Ini berikutan tahap estrogen menurun selain trigliserida dan lipoprotein densiti rendah (LDL) atau kolesterol buruk di kalangan wanita berumur juga meningkat disebabkan kenaikan berat badan dan penuaan.

"Risiko serangan jantung sebenarnya sama, baik bagi lelaki dan wanita. Tetapi faktor paling tinggi menyumbang kepada penyakit jantung ialah disebabkan diabetes mellitus, yang menjadi 'ibu' penyakit kardiovaskular," katanya pada sesi taklimat pembentangan hasil kaji selidik itu di ibu negara, baru-baru ini.

Dr Robaayah yang juga Pengarah Urusan merangkap Ketua Pegawai Eksekutif Institut Jantung Negara (IJN) berkata, risiko maut akibat penyakit kardiovaskular dan diabetes adalah 50 peratus lebih tinggi bagi wanita berbanding lelaki. Antara puncanya termasuk salur darah wanita lebih kecil berbanding lelaki menyebabkan lebih



**“** Risiko serangan jantung sebenarnya sama baik bagi lelaki dan wanita. Tetapi faktor paling tinggi menyumbang kepada penyakit jantung ialah disebabkan diabetes mellitus, yang menjadi 'ibu' penyakit kardiovaskular”

**Dr Robaayah Zambahari**  
Pengerusi Pertubuhan Kesihatan Jantung Wanita (WH20)

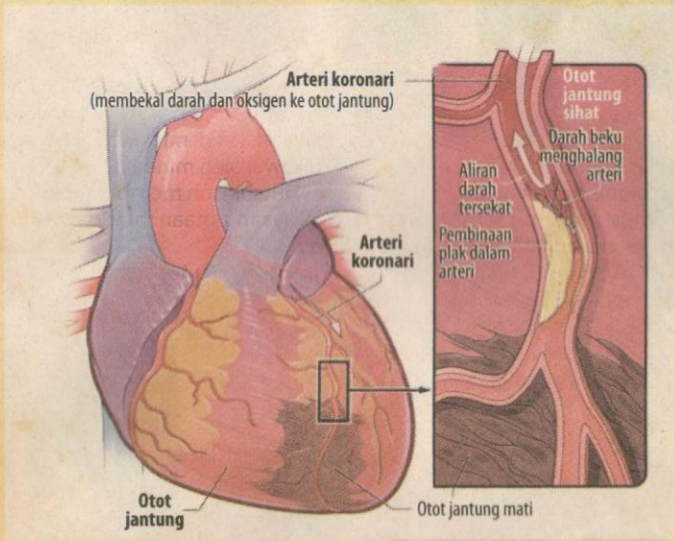
mudah terhalang apabila berlaku pengumpulan kolesterol dalam salur darah.

Malah, bagi satu-satu serangan itu menyaksikan masa itu umpama emas. Kelewatan rawatan itulah yang boleh meragut nyawa wanita. Apalagi simptom serangan jantung dan strok dalam kalangan wanita tidak sama

## INFO

### SERANGAN JANTUNG

la berlaku apabila aliran darah kaya dengan oksigen ke bahagian otot jantung tersekat. Serangan jantung paling kerap berlaku akibat daripada penyakit jantung koronari (CHD), juga dikenali sebagai koronari arteri, di mana plak terbina dalam salur darah arteri koronari. Ia berlaku menerusi pengumpulan lemak dan kolesterol progresif. Jika tidak dipulihkan dengan segera, pesakit boleh mati akibat serangan jantung secara tiba-tiba atau lebih dikenali sebagai serangan jantung.



Sumber: National Heart Lung And Blood Institute

dengan lelaki.

"Bila kita tidak tahu mengenai tahap kesihatan dan masalah jantung, besar kemungkinan bantuan tepat dan cepat tidak dapat dilaksanakan. Keadaan bertambah buruk apabila pengamal perubatan juga berfikir sedemikian. Kelewatan bantuan itulah yang boleh meragut nyawa," katanya.

Sehubungan itu, Dr Robaayah menegaskan kepentingan kempen bagi memperluaskan lagi tahap kesedaran orang ramai mengenai kesihatan diri, penyakit dan cara menanganinya. Setakat ini, 1,633 wanita mendapatkan imbasan jantung menerusi acara serta kempen kesihatan jantung.

## Penyakit jantung koronari (CHD)

### Punca

- Usia - Risiko sakit jantung tinggi selepas menopause.
- Kolesterol berlebihan
- Hipertensi
- Merokok
- Gaya hidup tertekan di bawah tekanan tinggi
- Lemak berlebihan. Ukuran lilit pinggang melebihi 80 cm tingkat risiko sakit jantung
- Kurang bersenam
- Kencing manis atau diabetes
- Sejarah keluarga

### Gejala

Antara gejala kerap berlaku termasuk:

- Sakit dada
- Sesak nafas
- Pening kepala
- Jantung berdebar

### Diagnosis

Kaedah diagnosis CHD adalah:

- Elektrokardiogram (ECG)
- Ujian Treadmill - ujian untuk mengenal pasti kehadiran *myocardial ischemia*.
- *Echocardiography*
- Imbasan *Perfusion Myocardial*

- Tomografi Berkomputer (CT)
- Pengimejan Resonans Magnetik (MRI)
- Pengkateteran jantung dan Angiogram Koronari - Ujian ini memerlukan penyisipan kateter melalui arteri kaki atau pergelangan tangan dan suntikan pencelup yang di X-ray ke dalam arteri koronari, untuk menggambarkan dan mengesahkan darjah penutupan saluran darah.

### Rawatan

Kaedah rawatan dilakukan berdasarkan tahap teruk pesakit apabila didiagnosis sama ada pengambilan ubat atau pembedahan.

#### ■ Rawatan Ubat

Pada peringkat awal, pesakit biasanya diletakkan di bawah rawatan perubatan menggunakan aspirin atau GTN untuk melegakan gejala.

#### ■ Angioplasti Koronari

Dikenali sebagai intervensi koronari perkutaneus (PCI), suatu jenis rawatan pengembangan bagi arteri koronari yang mengecil atau tersumbat, berbanding dengan

pembedahan. Biasanya jika doktor mengesahkan bahawa 70 peratus atau lebih daripada arteri pesakit mengecil atau tersumbat, PCI disyorkan.

#### ■ Graf pintas Arteri Koronari (CABG)

Dikenali sebagai pembedahan pintas, ia menggunakan pembuluh anggota atas atau bawah seperti vena safenus dan arteri internal atau arteri radial di pergelangan tangan sebagai alur untuk menggraf aorta distal kepada arteri koronari untuk memintas penyempitan aterosklerotik untuk meningkatkan bekalan darah kepada otot jantung dan melepas itu melegakan angina pectoris dan mengurangkan insiden restenosis.

### Mitos atau fakta?

- **Mitos**  
Penyakit jantung koronari penyakit lelaki dan bukan wanita.
- **Fakta**  
Wanita menopause mempunyai risiko tinggi menghidap sakit jantung kerana tiada hormon estrogen yang melindungi mereka.

#### ■ Mitos

Pembunuh utama wanita berkaitan kanser seperti kanser pangkal rahim, kanser payu dara, kanser ovari dan kanser rahim.

#### ■ Fakta

Kajian mendapati, penyakit jantung koronari membunuh wanita dua kali ganda lebih tinggi berbanding penyakit-penyakit kanser.

#### ■ Mitos

Tahap kolesterol normal, jadi risiko menghidap penyakit jantung rendah.

#### ■ Fakta

Tanggapan ini tidak benar. Kebanyakan individu mendapat serangan penyakit jantung ini mempunyai tahap kolesterol normal, hanya 30 peratus daripada mereka mempunyai tahap kolesterol tinggi.

#### ■ Mitos

Tidak merokok, tidak meminum minuman keras, sentiasa melakukan senaman, tidak menghidap diabetes atau mempunyai hipertensi, jadi saya tidak akan mendapat penyakit jantung.

#### ■ Fakta

Kajian mendapati, 30 peratus pesakit mendapat serangan sakit jantung tidak mempunyai faktor risiko. Pada masa ini pakar perubatan masih tidak memahami gejala pembentuk dan pengembangan penyakit jantung secara terperinci.

Justeru, sama ada anda mempunyai faktor risiko atau tidak, anda sebenarnya mempunyai risiko mendapat penyakit jantung. Bagaimanapun, jika anda mempunyai faktor risiko, peluang untuk mendapat penyakit jantung adalah lebih tinggi. Justeru selalu amalkan gaya hidup sihat dan ketahui keadaan tekanan darah anda.

#### ■ Mitos

Serangan jantung adalah disebabkan penyumbatan saluran arteri koronari.

#### ■ Fakta

Dua pertiga daripada serangan jantung yang berlaku berpunca daripada pecahnya salur darah yang mempunyai kadar penyumbatan plak kolesterol kurang daripada 50 peratus. Pesakit yang mempunyai tahap penyempitan yang melebihi 70 peratus biasanya mempunyai tanda-tanda gejala penyakit jantung.