

- Berdasarkan data sahih, 4 hingga 10 peratus kes terjadi dalam kalangan yang berumur 45 tahun ke bawah
- Kaum lelaki menguasai carta dan kebanyakannya terdiri daripada perokok tegar



Oleh SITI FARAH ELIANI SOLLEH

BERDASARKAN data Pertubuhan Kesihatan Dunia, sebanyak 17.9 juta manusia di muka bumi ini maut akibat penyakit jantung setiap tahun.

Berita buruknya, kemelut kesihatan tersebut kini tidak hanya tertumpu kepada individu berusia, malah kini didominasi



individu berusia, malah kini didominasi oleh golongan muda.

Pernyataan itu bukan sekadar cakap kosong. Buktinya, Institut Kesihatan Nasional Amerika Syarikat melaporkan, 4 hingga 10 peratus kes dilaporkan terjadi dalam kalangan mereka yang berusia 45 tahun ke bawah dan kaum lelaki menguasai carta.

Sebenarnya, apa faktor yang mendorong kepada peningkatan serangan jantung? Adakah stres yang menjadi penyebab utama?

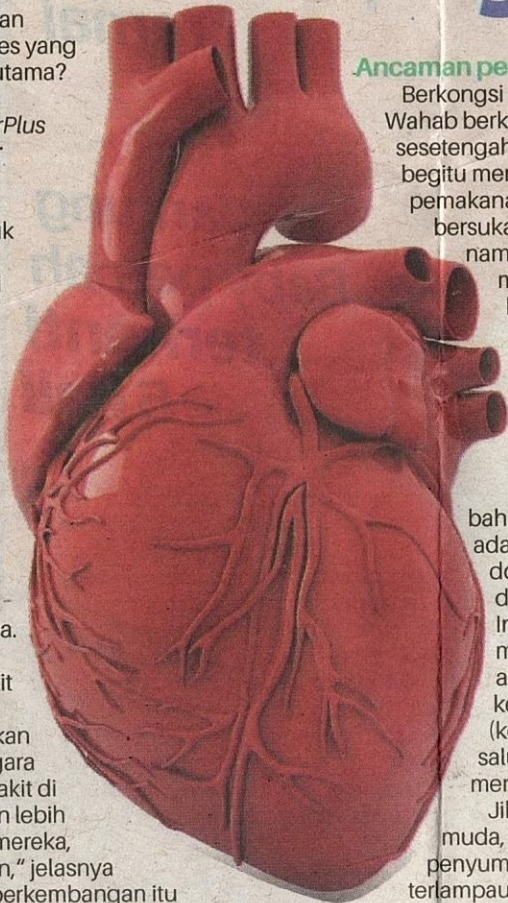
Bagi menjawab pertanyaan itu, *SinarPlus* mengundang **Pakar Kardiologi, KPJ Rawang, Dr Abdul Wahab Undok** untuk berbincang secara terperinci mengenai penyakit jantung dalam kalangan orang muda dalam program DNA yang disiarkan baru-baru ini.

Membuka bicara, Dr Abdul Wahab berkata, penyakit jantung kekal menjadi penyebab utama kematian di Malaysia. Secara purata, majoriti umur pesakit adalah 58 tahun.

"Jika dibandingkan dengan negara-negara maju yang lain, pesakit di negara kita 10 tahun lebih muda berbanding mereka, sekitar usia 68 tahun," jelasnya yang menyifatkan perkembangan itu satu petanda yang tidak baik.

Ujar pakar berkenaan, sejak dua dekad kebelakangan ini, serangan jantung dilihat semakin banyak melibatkan individu yang masih muda.

"Berdasarkan pengalaman peribadi, pesakit jantung termuda yang pernah menerima rawatan dengan saya berumur bawah 30 tahun. Jelas sekali, keadaan itu tercetus kerana perubahan dari segi demografi dan gaya hidup masa kini," tambah beliau.



Sakit jantung bukan lagi penyakit orang tua

Sinar BHD (24/10/2021) M/S 16

Ancaman perokok tegar

Berkongsi lanjut, Dr Abdul Wahab berkata, terdapat sesetengah pesakitnya yang begitu mengambil berat soal pemakanan, selain gemar bersukan dan beriadah, namun masih mempunyai penyakit kronik itu.

"Bagaimanapun, ingin saya tegaskan di sini, kebanyakan mereka adalah perokok tegar.

"Fahamilah bahawa tabiat merokok adalah penyebab paling dominan seseorang dihadapi sakit jantung. Ini kerana apabila mereka merokok, akan berlaku keradangan (kecederaan) pada salur darah di jantung mereka," jelasnya.

Jika pesakit masih muda, akan berlaku penyumbatan yang terlampau sedikit. Situasi itu

terangnya, tidak akan menyebabkan tanda-tanda serangan.

Namun, akan berlaku ketidakstabilan pada plak yang boleh membuatkan ia mudah pecah, lalu berlaku penyempitan atau penyumbatan pembuluh darah jantung.

Plak atau aterosklerosis umumnya terbentuk daripada kolesterol, lemak, kalsium, sisa metabolisme dan bahan pembekuan darah bernama fibrin.

Antara alasan popular lain penyakit

jantung adalah disebabkan stres. Fakta itu diperakui oleh Dr Abdul Wahab, tetapi dari sudut perubatan, ia sebenarnya bukanlah sebab utamanya.

Ungkap beliau, seandainya seseorang terlalu stres, senario berkenaan akan turut mengundang kepada keradangan pada salur darah jantung, selain menjadi pemangkin kepada beberapa penyakit kronik lain seperti darah tinggi dan kencing manis.

"Sekali sahaja keradangan itu berlaku, ia terus akan menyerang salur darah sehingga terjadinya proses penyumbatan dan pengumpulan plak," beritahunya.

Semestinya pemakanan memainkan faktor penting dalam merawat atau memulihkan sebarang penyakit. Bagi jantung, terdapat saranan khusus yang disyorkan oleh Dr Abdul Wahab. Antaranya adalah seperti berikut:

- **Makan mengikut waktu dan keperluan.**
- **Pilih menu dengan kaedah memasak seperti mengukus, merebus dan membakar.**
- **Nikmati makanan dan kunyah secara perlahan-lahan.**
- **Makan makanan yang bernutrisi dan seimbang.**

"Jangan terlalu tertumpu kepada sesuatu unsur makanan sahaja seperti hanya makan makanan yang tinggi karbohidrat sahaja.

"Lagi satu, jangan sesekali memandang mudah aspek pengambilan makanan tinggi serat seperti buah-buahan dan sayur-sayuran," ujarinya.

Impak bersukan

Dr Abdul Wahab turut menarik perhatian apabila memaklumkan, seseorang yang



Berdasarkan pengalaman peribadi saya, pesakit jantung

termuda yang pernah menerima rawatan dengan saya berumur kurang daripada 30 tahun. Jelas sekali, keadaan itu tercetus kerana perubahan dari segi demografi dan gaya hidup masa kini."

aktif bersukan dan kerap beriadah tidak semestinya boleh membuatkan mereka terhindar daripada mengalami serangan jantung.

Hal itu dibuktikan dengan beberapa kejadian yang menyaksikan individu muda yang bermain badminton atau futsal turut terdedah kepada penyakit berkenaan.

Kenyataan beliau itu selari dengan pandangan **Ahli Jawatankuasa Pusat Pertubuhan Doktor Islam Malaysia, Dr Zubaidi Ahmad** yang lebih cenderung mengulas mengenai trend bersukan terutama pada waktu malam.

Ujar beliau, beraktiviti selepas bekerja menyebabkan badan menjadi lesu kerana tubuh dipaksa bekerja keras dan banyak tenaga akan dikeluarkan.

Apabila keadaan sebegini berlaku, ia boleh mengakibatkan tekanan darah

Dilahirkan sebagai bayi pramatang, Farah hidap penyakit jantung berlubang sejak kecil

Sinar AHA0 (24/10/2021) MIS

KATA Nur Farah Natasya Mazlin Mazlan, sejak bayi lagi beliau sudah didiagnos mempunyai penyakit jantung berlubang.

"Saya merupakan bayi pramatang dan ditempatkan di unit khas bagi memantau tahap kesihatan sebelum disahkan mempunyai masalah jantung. "Dalam keluarga saya sendiri, memang tidak ada seorang pun yang menderita kemelut kesihatan itu.

"Namun, bapa saudara dan sepupu sebelah ayah pernah terkena serangan jantung ringan beberapa tahun lalu," beritahu gadis yang berasal dari Kuantan, Pahang itu.

Beliau dijemput menjadi tetamu untuk program DNA, baru-baru ini.

Bercerita tentang keadaan dirinya sekarang, Nur Farah Natasya atau mesra disapa Farah yang kini berusia 23 tahun berkata, beliau tiada sebarang masalah untuk bersukan atau pun melakukan aktiviti jenis lasak.

"Alhamdulillah, saya boleh sertai semua kegiatan yang dianjurkan. Sejak di bangku sekolah, saya merupakan seorang atlet yang sangat aktif," kata anak kedua

daripada empat adik beradik itu.

Bagaimanapun, ujar Farah, ibu dan guru-gurunya sangat risau dengan kondisinya sebaik melihat beliau aktif ke sana dan ke mari.

"Saya ambil maklum tentang perkara itu. Jadi, saya akan selalu berhati-hati sekiranya ingin melakukan aktiviti berintensiti berat. Memang tidak boleh redah sahaja sebab saya kena tahu keadaan diri saya," tuturnya.

Dari segi pemakanan pula, Farah tidak berpantang dan akan makan apa sahaja, namun semuanya dalam kuantiti yang sederhana.

Beliau juga masih menjalani pemeriksaan bulanan walaupun sudah dewasa.

"Dalam hal ini, saya bersyukur kerana keluarga sentiasa berada di sisi.

Mereka tanpa gagal akan menemani saya membuat pemeriksaan di hospital.

"Saya sangat hargai semuanya termasuklah pengorbanan masa, wang ringgit dan keringat mereka. Terima kasih banyak-banyak," katanya.



NURFARAH NATASYA

10 MAKANAN yang baik supaya jantung sentiasa sihat

1 Oat
Mulakan hari baharu dengan semangkuk oat panas. Makanan tersebut kaya asid lemak omega-3, folat dan kalium. Selain itu, ia kaya dengan serat membantu menurunkan kadar kolesterol jahat *low-density lipoprotein* (LDL) dan mencegah pembentukan plak pada dinding arteri.

2 Salmon
Ikan yang kaya asid lemak omega-3 efektif menurunkan tekanan darah dan mencegah pembekuan darah. Dicadangkan, makan dua keping salmon dalam seminggu. Ia mampu mengurangkan risiko maut akibat serangan jantung hingga 33 peratus.

3 Avokado
Menambah lemak sihat ke dalam diet. Makanan yang kaya lemak tunggal tidak tepu berkenaan mampu menurunkan kadar kolesterol jahat LDL dan meningkatkan kadar kolesterol baik HDL (lemak baik) di dalam tubuh.

4 Minyak zaitun
Minyak zaitun kaya dengan lemak tunggal tidak tepu. Ia adalah pengganti baik bagi mentega.

seseorang meningkat naik, sekali gus boleh menyebabkan masalah darah tinggi dan jantung.

SinarPlus turut memetik kenyataan Pakar Kardiologi Hospital Mount Elizabeth Singapura, Dr Paul Chiam yang disiarkan di laman web heartvascularcentre.com.

Dr Paul menjelaskan, serangan jantung ketika bersenam disebabkan berlakunya degupan (jantung) yang tidak normal.

"Otot jantung akan menebal (kardiomiopati hipertrofik) sehingga mengganggu kadar degupan dan situasi begini kerap berlaku dalam kalangan lelaki berbanding wanita," ujarnya.

Dalam pada itu, laman web perubatan antarabangsa, *Healthline* menyenaraikan beberapa petanda awal serangan jantung boleh berlaku ketika seseorang sedang galak bersukan:

1 Ketidakelesaian pada dada.
Kebanyakan serangan jantung mungkin bermula dengan tanda tersebut, tetapi dalam kebanyakan kes akan terbit perasaan tidak selesa atau sesak pada bahagian tengah dada.

Rasa nyeri itu boleh menjadi 'sangat ringan'. Mungkin ia datang dan berlalu pergi. Jika keadaan begitu berlaku, segera hentikan sebarang aktiviti fizikal. Dapatkan rawatan perubatan jika gejala berlanjutan lebih beberapa minit.

2 Tiba-tiba rasa sesak nafas.
Perasaan sesak nafas yang tidak biasa dan biasanya disertai dengan ketidakelesaian pada dada. Keadaan seperti itu sering berlaku dan menjadi 'perintis' kepada serangan jantung.

3 Pening atau sakit kepala.
Walaupun aktiviti fizikal boleh membuat seseorang berasa letih

Umembutkan seseorang berasa letih terutama kepada individu yang tidak terbiasa dengannya, rasa pening atau pusing ketika bersenam adalah sesuatu yang perlu dibimbangkan. Jadi, awasi tanda amaran tersebut dengan serius dan segera berhenti dan berehat.

4 Kelainan ritma jantung.
Degupan jantung ketika melompat atau berdebar-debar boleh memberi petunjuk kepada masalah yang

berkaitan dengan jantung. Dapatkan rawatan perubatan jika berlaku perubahan (pada ritma jantung). Anda sendiri dapat 'membaca' perubahan pada diri sendiri.

5 Sakit menular pada beberapa anggota badan lain.
Selain dada, gejala itu boleh dirasakan pada leher, belakang

RAJINKAN diri untuk bersenam sekurang-kurangnya 150 minit seminggu.



badan, perut, rahang atau berlaku tekanan pada lengan.

Kadangkala seseorang akan berasa tidak sedap badan yang berpunca daripada satu bahagian badan ke bahagian lain. Contohnya, sakit dada kemudian 'menjalar' ke dada atau dari leher ke bahu.

6 Peluh yang luar biasa.
Walaupun berpeluh semasa bersenam adalah satu perkara normal, ia juga mungkin satu amaran kepada krisis jantung. Sebilangan pesakit mengadu, mereka diserang sakit jantung selepas berpeluh secara berlebihan.

Seperti kata Dr Abdul Wahab, tiada cara lain untuk menjadi seorang yang sihat selagi tidak mempraktikkan amalan gaya hidup sihat setiap hari.

"Lakukanlah senaman secara bersederhana, pilih diet yang sihat, antaranya makanan yang kurang karbohidrat, gula dan garam serta tinggi serat selain hentikan tabiat merokok.

"Bagi mereka yang sudah sejak sekian lama mengalami sakit jantung pula, makan ubat dan patuhi tempoh rawatan susulan yang dirancang," nasihatnya. **53**



IMBAS kod QR ini untuk menonton program DNA secara penuh.

5 Kekacang
Kacang-kacang seperti walnut dan badam.

6 Beri
Beri biru, raspberi, strawberi dan jenis beri lainnya kaya antiradang. Berfungsi mengurangkan risiko penyakit jantung dan kanser.

7 Kacang pis
Tambah pengambilan kacang pis seperti kacang merah dan kacang hitam dalam makanan anda.

8 Bayam
Bayam kaya dengan komponen sihat seperti lutein, folat, kalium dan serat.

9 Biji rami (linseed)
Biji rami kaya dengan serat dan omega-6. Pengambilan biji rami dicampurkan dengan oatmeal akan menjadikan sajian lebih enak.

10 Kacang soya
Makanan ini membantu menurunkan kadar kolesterol kerana rendah lemak.

Sumber Penolong Pegawai Penyediaan Makanan Unit Sajian, Hospital Kuala Penyu, Sabah, B Nithyawathi.