

Cegah penyakit kardiovaskular

Oleh NUR IZZAH IZZATI NADZI

izzah.nadzi@mediamulia.com.my

PENYAKIT kardiovaskular adalah kelas penyakit berkait dengan sistem peredaran darah yang merujuk kepada jantung dan pembuluh darah. Penyakit kardiovaskular dikenali juga sebagai penyakit jantung koronari.

Penyakit ini adalah penyebab utama kematian dalam kalangan rakyat Malaysia, menyumbang kepada 14.5 peratus kematian nasional pada 2019.

Ini merangkumi pelbagai keadaan dan penyakit yang sebahagian merupakan genetik, manakala kebanyakannya berpunca daripada kesan pemilihan gaya hidup. Ia turut dikaitkan dengan pengambilan lemak



PEROKOK meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular.



DR. YOONG LEE YEEN

telefon pintar atau alat pakai sukan untuk menilai aktiviti fizikal seseorang.

BERHENTI MEROKOK

Kajian menunjukkan lelaki yang merokok satu batang sehari mempunyai risiko 1.48 lebih tinggi manakala mereka yang merokok 20 batang sehari mempunyai risiko 2.04 lebih tinggi untuk penyakit



DR. MOY FOONG MING

Pengubahsuaian gaya hidup melalui diet dan senaman dapat membantu menurunkan berat badan.

URUS TEKANAN

Terapi relaksasi dapat membantu menguruskan tekanan atau rasa tegang. Ada beberapa teknik atau cara untuk relaksasi seperti teknik pernafasan, reogan, gambar

gaya hidup yang tidak mengawal dengan pembentukan lemak di dalam arteri (aterosklerosis) dan peningkatan risiko pembekuan darah.

Laporan Kementerian Kesihatan (KKM) pada 2011 mendedahkan lebih 90 peratus pesakit mengalami penyakit jantung di negara ini mempunyai sekurang-kurangnya satu faktor risiko penyakit kardiovaskular utama iaitu tabiat merokok, menghidap hipertensi, berlebihan berat badan atau obes, tahap kolesterol yang tinggi dan gaya hidup yang sedentari (atau tidak aktif) serta menghidap diabetes.

Dr. Yoong Lee Yeen dan Prof. Dr. Moy Foong Ming dari Jabatan Perubatan Kemasyarakatan dan Pencegahan, Fakulti Perubatan, Universiti Malaya memberikan beberapa amalan gaya hidup sihat boleh dipraktikkan.

Ia mampu mencegah dan mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular.

MAKAN SIHAT

Kajian menunjukkan *dietary approach to stop hypertension* atau pendekatan diet untuk menghentikan hipertensi (Diet DASH) dapat menurunkan tekanan darah, menurunkan kolesterol jahat (LDL) selain menurunkan risiko serangan jantung, strok, diabetes mellitus dan obesiti.

Diet DASH ini menekankan pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran, biji-bijian, produk tenusu rendah lemak daging dan ikan tanpa lemak, kekacang serta minyak sayuran yang baik untuk jantung.

Jika sudah mengamalkan pemakanan sihat namun bimbang ia tidak menepati diet, anda boleh

mengawal dan memantau pengambilan pemakanan menerusi aplikasi diet mudah alih untuk memudahkan catatan.

BERGERAK AKTIF

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mencadangkan sekurang-kurangnya 150 hingga 300 minit aktiviti fizikal aerobik berintensiti sederhana sepanjang minggu.

Aktiviti fizikal juga boleh dipantau menggunakan aplikasi kecergasan dalam

lebih tinggi untuk penyakit jantung koroner berbanding orang tidak merokok.

TURUN BERAT BADAN

Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2019 melaporkan, satu daripada dua rakyat Malaysia mempunyai berat badan berlebihan atau obes.

Obesiti dan berat badan berlebihan didapati berhubung kait dengan penyakit kardiovaskular. Target Indeks Jisim Badan (BMI) sihat dalam lingkungan normal 18.5 hingga 24.9 kilogram/m².

pemafasan, regangan, gambaran dalam fikiran (*imagery*).

Pesakit perlu memilih bilik yang sunyi, tiada gangguan dan sejuk dan nyaman. Duduk atau baring dalam keadaan yang selesa kemudian lakukan teknik pernafasan dalam (paling asas).

Ia dilakukan dengan menarik nafas dan menghembus nafas secara dalam. Cuba praktikkan untuk beberapa minit, tiga atau empat kali sehari apabila pesakit merasa tegang atau tertekan.

SARINGAN PENYAKIT

Diabetes mellitus, hipertensi dan hiperkolesterolemia adalah komorbiditi biasa dan faktor risiko utama yang berkaitan dengan penyakit kardiovaskular. Pemeriksaan rutin digalakkan.

Jika glukosa darah, tekanan darah atau tahap kolesterol yang tidak normal, jangan ragu untuk ke klinik kesihatan berdekatan.

SARINGAN penyakit perlu dilakukan untuk menentukan tahap kesihatan individu.

