



**Influenza boleh
cetus serangan
jantung, strok**

RAMAI orang menganggap influenza sekadar membuatkan penghidapnya demam selesema dan mengalami komplikasi radang paru-paru, tetapi hakikatnya ia menyebabkan serangan jantung dan strok.

Kajian dijalankan baru-baru ini memberikan amaran, influenza meningkatkan risiko berlakunya serangan jantung sebanyak lebih 10 kali ganda dalam masa tujuh hari pertama selepas mendapat influenza.

Pengerusi Ahli Jawatankuasa Teknikal Program Immunise4Life, Prof. Datuk Dr. Zulkifli Ismail berkata, influenza tidak terhad kepada demam, hidung berhingus, batuk dan sakit-sakit badan sahaja tetapi berisiko memudaratkan jantung.

Di mana risikonya lebih tinggi dalam kalangan warga emas berusia 65 tahun ke atas walaupun tanpa sejarah penyakit jantung atau menghidap penyakit kronik seperti penyakit jantung, diabetes (kencing manis),



ZULKIFLI ISMAIL

penyakit paru-paru dan penyakit buah pinggang.

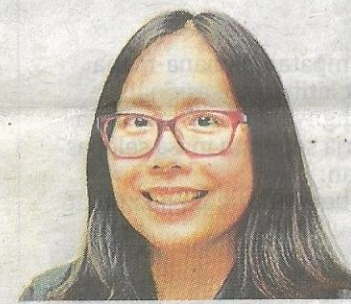
Di negara-negara perindustrian, kebanyakan kematian berkait dengan influenza berlaku dalam kalangan orang tua berusia 65 tahun ke atas. Cara terbaik melindungi diri daripada influenza dan komplikasi serius adalah dengan mengambil vaksin setiap tahun.

RIBUT SITOKIN JEJAS FUNGSI ORGAN

Dr. Zulkifli berkata, kesan tindakbalas sistem imun yang kuat akibat jangkitan penyakit berjangkit seperti influenza boleh menyebabkan berlakunya radang dan merosakkan tisu serta organ.

“Seterusnya menyebabkan pelepasan tidak terkawal sitokin iaitu molekul kecil yang berkomunikasi antara sel dalam gerak balas keimunan dan merangsang pergerakan sel ke arah kawasan jangkitan.

“Pelepasan sitokin secara tidak terkawal diistilahkan sebagai ‘ribut sitokin’ boleh mencetuskan serangan



TAN MAW PIN

kardiovaskular apabila individu mendapat jangkitan influenza,” katanya.

Gerak balas keimunan badan yang berganding dengan kesan influenza secara langsung terhadap lapisan dalam salur darah atau plak aterosklerosis semasa berlakunya jangkitan virus influenza, dipercayai boleh menyebabkan plak pecah, arteri tersumbat dan akhirnya menyebabkan serangan jantung atau strok (angin ahmar).

“Terdapat faktor lain yang memainkan peranan, misalnya tekanan fisiologi, kenaikan kadar degupan jantung atau perubahan faktor-faktor metabolisme seperti penggunaan glukosa, asid lemak dan protein sebagai gerak balas terhadap jangkitan,” katanya.

Kajian mendedahkan influenza meningkatkan risiko serangan jantung dan strok dalam kalangan dewasa berusia 40 tahun ke atas walaupun mereka tiada sejarah penyakit ini.

CARA terbaik melindungi diri daripada jangkitan influenza teruk adalah dengan suntikan influenza tahunan. - GAMBAR HIASAN





BENDUNG INFLUENZA DENGAN:

- » Mematuhi SOP Covid-19.
- » Memakai pelitup muka.
- » Basuh tangan dengan betul.
- » Tidak mendekati orang yang kurang sihat.
- » Tutup mulut apabila batuk dan bersin.
- » Membasmi kuman pada permukaan yang tercemar.

Sementara itu, Pengerusi Jawatankuasa Kecil Flu dan Warga Emas Malaysian Influenza Working Group (MIWG), Prof. Dr. Tan Maw Pin berkat, individu berusia, sukar melawan jangkitan seperti influenza lantaran sistem imunnya yang rendah.



MENURUT hasil Tinjauan Kesehatan dan Keuzuran Kebangsaan 2018 mendedahkan 5 dalam setiap 10 warga emas berusia 60 tahun, menghidap hipertensi, 28 peratus diabetes melitus dan 42 peratus hiperkolesterolemia. - GAMBAR HIASAN

Penuaan cara sihat

PENUAAN cara sihat ialah konsep yang dipromosikan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) dengan matlamat menjaga dan menambah baik kesihatan jasmani dan mental, hidup berkari dan berkualiti.

Bagaimanapun penuaan cara sihat tidak bermaksud penuaan tanpa penyakit. Seseorang itu mungkin menghidap penyakit kronik tetapi penyakit yang dikawal dengan baik tidak menjejaskan mutu hidup.

Pandemik yang melanda baru-baru, menyerlahkan keperluan mencegah jangkitan penyakit yang boleh dicegah dengan vaksin, seperti influenza, terutamanya dalam kalangan orang tua yang menghidap berbilang penyakit kronik dan ketidakupayaan.

Cara terbaik melindungi diri daripada jangkitan influenza teruk adalah



Cara terbaik melindungi diri daripada jangkitan influenza teruk adalah dengan suntikan influenza tahunan."

dengan suntikan influenza tahunan.

Walaupun sesetengah orang menerima vaksin, influenza tetap akan terjangkit oleh influenza, namun beberapa kajian menunjukkan bahawa vaksinasi influenza mampu mengurangkan kesan penyakit ini.

PENUAAN cara sihat

Katanya, proses penuaan menyumbang kepada keradangan gred rendah yang kronik dan tidak berjangkit iaitu radang penuaan.

“Ia berperanan penting sebagai punca menyebabkan dan memburukkan penyakit kronik seperti penyakit kardiovaskular.

“Penuaan turut meningkatkan risiko aterosklerosis iaitu punca paling lazim menyebabkan sindrom koronari akut iaitu apabila darah yang dibekalkan ke jantung tiba-tiba tersekat,” katanya.

Tambah beliau, apabila orang yang berumur mendapat penyakit influenza, semua faktor berkenaan akan meningkatkan lagi risiko mengalami serangan jantung dan strok.

Tinjauan Kesihatan dan Keuzuran Kebangsaan 2018 bagi orang tua yang berusia 60 tahun ke atas, 5 dalam setiap 10 orang didapati menghidap hipertensi (tekanan darah tinggi), diabetes melitus (28%) manakala hiperkolesterolemia 42%.

Hipertensi, aras kolesterol yang tinggi, diabetes dan obesiti (kegemukan) adalah faktor-faktor risiko penyakit kardiovaskular (CVD).

Penghidap diabetes lebih berisiko mendapat penyakit

berpanjangan dimasukkan ke hospital dan meninggal dunia akibat influenza walaupun penyakit diabetes terurus dengan baik.

Pakar endokrinologi, Dr. Azraai Nasruddin berkata, disebabkan penghidap diabetes lebih mudah mendapat jangkitan seperti influenza dan penyakit kardiovaskular, mereka lebih berisiko mengalami kejadian kardiovaskular akut yang disebabkan oleh influenza.

“Pesakit jantung boleh mengalami keadaan lebih teruk sekiranya dijangkiti influenza seperti arteri koronari dan kegagalan jantung.

“Ia juga boleh menyumbang kepada serangan jantung akibat peningkatan metabolisme disebabkan demam, kenaikan kadar degupan jantung dan aras oksigen yang rendah di dalam darah,” katanya.

LINDUNGI DIRI DENGAN VAKSIN

Pertubuhan Kesihatan Sedunia, Pusat Kawalan dan Pencegahan Penyakit serta Jawatankuasa Penasihat tentang Amalan Imunisasi mengesyorkan pengambilan vaksin influenza bagi yang berusia enam bulan ke atas.

Ini termasuklah golongan yang sudah berpuluh-puluh tahun menghidap penyakit berisiko tinggi seperti penyakit jantung.

Persatuan Kardiologi Antara Amerika dan Persekutuan Jantung Sedunia menunjukkan hubungan yang kuat antara influenza dengan kejadian kardiovaskular dan mereka percaya bahawa vaksinasi influenza ialah strategi yang selamat dan terbukti berkesan mengurangkan kejadian kardiovaskular.

Kajian mendapati vaksin influenza mengurangkan sehingga 34 peratus risiko penyakit kardiovaskular yang buruk dan teruk. Pesakit yang baru sahaja mengalami sindrom koronari akut mempunyai risiko sebanyak 45 peratus lebih rendah.

Risiko kematian sebanyak 18 peratus lebih rendah juga dilaporkan dalam kalangan pesakit yang menghidap kegagalan jantung.

Dalam kalangan penghidap diabetes jenis 2, kajian menunjukkan vaksin influenza mengurangkan risiko berlakunya kegagalan jantung sebanyak 22%, strok (30%), serangan jantung (19%) dan pneumonia (15%).

ialah pengurusan penyakit dengan baik.

