

WMM

WANITA METRO





'DEPOSIT' KOLESTROL SEMPIT JANTUNG

masalah kekurangan bekal darah ke jantung.

Perunding Kardiologi dan Perubatan Dalaman di Regency Specialist Hospital, Dr Ang Kai Ping, berkata apabila pengumpulan yang dikaitkan dengan deposit kolesterol menyempitkan saluran jantung dan menyekat aliran darah, ia akan menyebabkan sesak nafas, sakit dada atau serangan jantung.

"Bagaimanapun, kebanyakan individu tidak menyedari bahawa mereka mengalami masalah penyakit ini sehingga mereka berdepan dengan gejala berkenaan.

"Serangan jantung boleh merosakkan otot jantung yang mengakibatkan kematian otot terutamanya jika tidak dirawat dan seterusnya membawa kepada kegagalan jantung

pesakit," katanya.

Di Malaysia, bilangan kes penyakit kardiovaskular (CVD) di Institut Jantung Negara (IJN) meningkat sebanyak lima peratus setiap tahun. Terdapat 10,000 kes kardiologi dan hipertensi dan 4,000 kes pembedahan jantung dalam satu tahun.

Faktor risiko yang menyumbang kepada

penyakit jantung termasuk risiko sedia ada, serta risiko berasaskan gaya hidup. Risiko sedia ada yang tidak dapat dielakkan termasuklah risiko penyakit warisan keluarga (genetik) manakala sejumlah besar risiko berasaskan gaya hidup yang boleh diuruskan jika beberapa perubahan dilakukan.

Antara punca sebanyak 17 peratus kematian dicatatkan akibat penyakit jantung iskemik di Malaysia

Penyakit jantung menjadi salah satu punca utama kematian dalam kalangan rakyat Malaysia berbanding kemalangan jalan raya.

Data yang yang dikeluarkan Jabatan Perangkaan Malaysia merekodkan 17 peratus kematian di Malaysia berpunca daripada penyakit jantung iskemik.

Penyakit jantung iskemik atau arteri koronari adalah salah satu penyakit jantung yang disebabkan kesempitan dalam pengumpulan arteri yang membekalkan jantung dengan darah dan seterusnya mendatangkan

CVD NAIK SABAN TAHUN

IJN catat peningkatan kes penyakit kardiovaskular sebanyak 5 peratus setiap tahun

FOTO | IHSAN DR ANG KAI PING & SUMBER GOOGLE

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia, penyakit kardiovaskular menyumbang 17.9 juta kematian penyakit tidak berjangkit (NCD) di seluruh dunia, hampir 44 peratus daripada NCD setiap tahun.

Dr Ang berkata, sesiapa sahaja boleh menghidap penyakit jantung namun terdapat beberapa faktor risiko yang boleh meningkatkan risiko penyakit jantung.

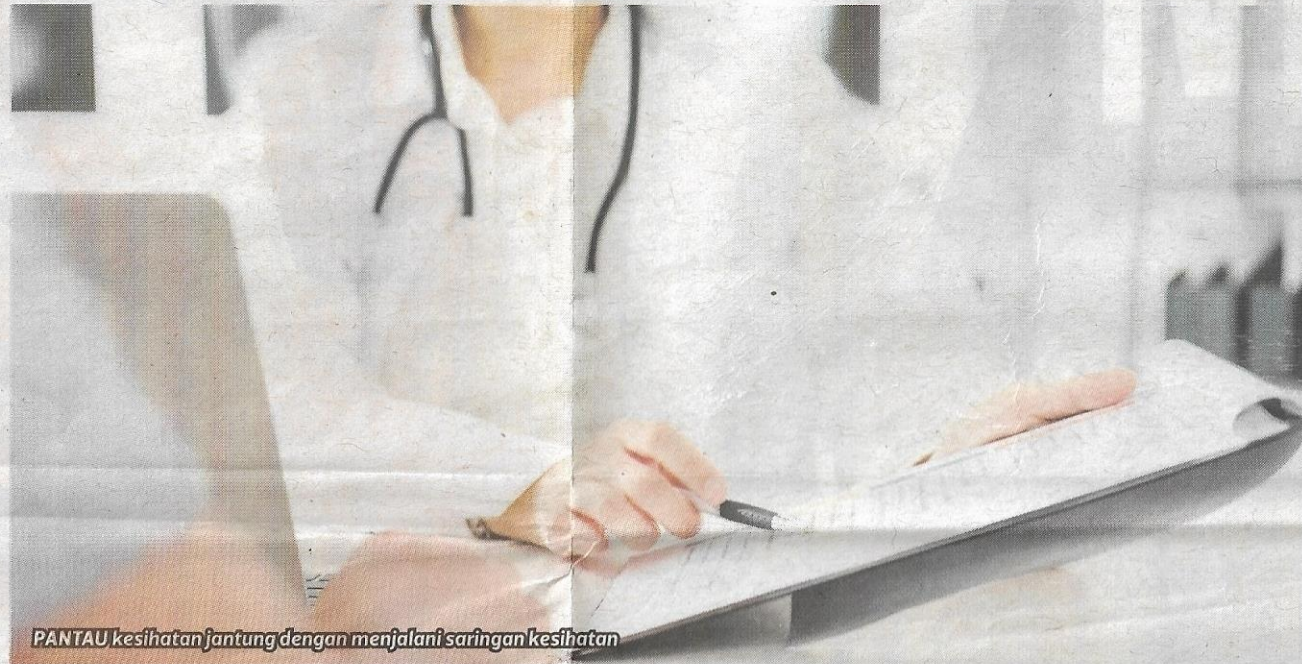
“Ini termasuk keadaan kesihatan sedia ada seperti tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, kencing manis, obesiti, faktor gaya hidup seperti kurang bersenam, tekanan, diet tidak sihat dan merokok,” katanya.

Bagaimanapun, kajian terbaru menunjukkan peningkatan kelaziman rakyat Malaysia yang didiagnosis dengan penyakit jantung pada usia yang lebih muda berbanding sebelum ini.

Kajian baru-baru ini mengenai semakan penyakit arteri koronari di Malaysia menunjukkan bahawa rakyat di negara ini menghidap Sindrom Kardiovaskular Akut (ACS) antara 55.9 dan 59.1 tahun berbanding individu dari negara maju yang didiagnosis antara 63.4 dan 68 tahun.

Beliau berkata, apabila seseorang mengalami serangan jantung pertama, pesakit berkenaan mempunyai risiko yang lebih tinggi untuk serangan jantung yang lain atau strok tanpa mengira usia.

“Salah seorang pesakit saya hanya berusia 26 tahun ketika dia



PANTAU kesihatan jantung dengan menjalani saringan kesihatan



SENTIASA mengamalkan pemakanan sihat



TABIAT merokok adalah salah satu faktor penyakit jantung yang paling membimbangkan

penyakit jantung atau menambah baik keadaan pesakit yang mempunyai penyakit jantung sedia ada selain mengurangkan risiko komorbiditi lain

- Mengamalkan diet sihat termasuk mengurangkan pengambilan sodium dan lemak boleh membantu mengurangkan risiko kardiovaskular anda. Pengamalan diet secara sederhana yang merangkumi lebih banyak sayur-sayuran dan jumlah daging yang sederhana dan kurang minyak serta garam adalah penting.

- Kurangkan merokok atau berhenti merokok boleh mengurangkan risiko kardiovaskular anda. Sebagai sebahagian daripada proses pemulihan pesakit jantung dalam kalangan perokok,

- Tekanan didapati memainkan peranan dalam risiko kardiovaskular. Persekutuan Jantung Dunia menyatakan bahawa tekanan psikologi boleh mengandakan risiko mendapat serangan jantung. Jadi, kurangkan tahap tekanan anda dengan lebih banyak senaman, meditasi dan mendapatkan tidur yang berkualiti untuk mengurangkan risiko kardiovaskular anda.

Selain daripada perubahan gaya hidup yang boleh membantu mengurangkan risiko kardiovaskular, langkah pertama yang boleh dibuat

mengalami serangan jantung akibat jantungnya tersumbat. Beliau menjalani angiografi jantung dan sudah pulih.

“Namun, pesakit itu berkemungkinan memerlukan pemeriksaan tahunan secara berkala di samping membawa perubahan kepada gaya hidupnya untuk mengelakkan serangan jantung yang lain daripada berulang sepanjang hayatnya,” katanya.

Tabiat merokok adalah salah satu faktor risiko penyakit jantung yang paling membimbangkan dalam kalangan rakyat Malaysia untuk penyakit jantung iskemik atau koronari berbanding faktor risiko lain.

Menurut data Pertubuhan Kesihatan Sedunia, merokok menentukan 10 peratus

daripada semua penyakit kardiovaskular.

Dr Ang berkongsi perspektifnya merokok adalah faktor risiko bagi sebilangan besar pesakitnya yang menghidap penyakit jantung.

“Berhenti merokok juga boleh membantu pesakit untuk mengurangkan risiko penyakit jantung berulang.

“Berdasarkan pengalaman klinikal saya, salah seorang pesakit lelaki berumur 58 tahun yang menjalani prosedur angioplasti koronari Intra-aortic Balloon Pam (IABP) untuk merawat keadaan jantungnya selepas serangan jantung dan berjaya berhenti merokok ketika pemulihannya, menunjukkan hasil yang memberangsangkan ketika saringan susulan dan tahunannya.

Serangan jantung boleh merosakkan otot jantung yang mengakibatkan kematian otot terutamanya jika tidak dirawat dan seterusnya membawa kepada kegagalan jantung pesakit

DR ANG



Risikonya untuk penyakit jantung berulang turut berkurangan,” katanya.

Dengan impak yang membimbangkan ini, Rang Undang-undang Kawalan Tembakau dan Produk Merokok 2022 diperkenalkan untuk melarang merokok dalam kalangan generasi muda yang lahir pada dan selepas 1 Januari 2007, mungkin dapat memainkan peranan penting dalam membantu mengurangkan faktor risiko ini dalam masa terdekat.

Meskipun beberapa faktor risiko penyakit jantung tidak dapat dielakkan, beberapa perubahan gaya hidup boleh membantu mencegah atau mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular.

Ini termasuk:

- Lebih banyak aktiviti fizikal boleh mengurangkan risiko anda menghidapi

untuk mula memantau kesihatan jantung adalah dengan menjalani saringan kesihatan yang merangkumi penilaian risiko jantung.

Dr Ang menambah, pengesanan dan rawatan awal secara signifikan dapat mengurangkan risiko kematian akibat penyakit jantung.

“Sebagai seorang profesional penjagaan kesihatan, titik permulaan yang baik untuk membantu mencegah risiko penyakit jantung adalah dengan mendapatkan pemeriksaan kesihatan secara berkala.

“Ini membolehkan doktor anda mengesan dan memantau faktor risiko dan mengambil langkah untuk membantu mencegah penyakit jantung lebih awal,” katanya.