



Tekanan
kerja, masalah
kewangan beri
kesan kepada
kesihatan

Mati muda kerana jantung

KEMATIAN pada usia muda akibat serangan jantung semakin meningkat sejak pandemik Covid-19 melanda negara ini yang disebabkan oleh tekanan di tempat kerja dan masalah kewangan.

Pakar-pakar kesihatan mendedahkan,

berdasarkan maklumat sebahagian orang muda berusia dalam lingkungan 30-an yang meninggal dunia tidak menyedari bahawa mereka mempunyai masalah jantung ekoran tidak pernah membuat pemeriksaan.

Ada juga yang menyedari mereka mempunyai simptom sakit jantung, namun masih tetap mengamalkan gaya hidup tidak sihat dengan tidak menjaga pemakanan, menghisap rokok dan jarang bersenam.

GOLONGAN muda berisiko untuk mendapat sakit jantung kerana jarang melakukan pemeriksaan dan mengamalkan gaya hidup tidak sihat.
— GAMBAR HIASAN

Ramai abai tanda-tanda awal, gagal amal gaya hidup sihat

Anak muda sakit jantung meningkat

NOR AZIHAN MD. GHAZALI

PETALING JAYA – Serangan sakit jantung dikesan menjadi punca utama golongan lelaki muda menemui ajal secara mengejut yang antara lain disebabkan tekanan di tempat kerja dan masalah kewangan sejak negara dilanda wabak Covid-19.

Rata-rata anak muda berusia dalam lingkungan 30-an tidak menyedari mereka mempunyai penyakit itu kerana jarang melakukan pemeriksaan atau mengabaikan simptom awal yang berlaku pada diri masing-masing.

Dianggarkan lebih 18,500 kematian atau 17 peratus daripada 109,155 kes disebabkan oleh penyakit jantung pada 2020.

Doktor Pengamal Perubatan Am merangkap Ahli Jawatankuasa Pusat Pertubuhan Doktor Islam Malaysia, Dr. Zubaidi Ahmad berkata, kematian anak muda akibat penyakit jantung meningkat lebih-lebih lagi mereka yang mempunyai tekanan kerja dan masalah kewangan.

Katanya, ramai anak muda dikesan mempunyai tanda-tanda penyakit jantung pada usia 35 tahun dan ia semakin meningkat selepas pandemik Covid-19 melanda negara.

“Jika pada usia begitu sudah ada tanda, tidak mustahil mereka boleh meninggal dunia sebelum mencapai umur 40 atau 45 tahun.

“Keadaan ini sangat membimbangkan kerana kebanyakan mereka sudah berkeluarga dan mampu



DR. ZUBAIDI

Jika pada usia begitu sudah ada tanda, tidak mustahil mereka boleh meninggal dunia sebelum mencapai umur 40 atau 45 tahun.”

nyai anak-anak yang masih kecil,” katanya kepada *Kosmo!*

Menurut Dr. Zubaidi, sebahagian mangsa yang meninggal dunia tidak menyedari mereka mempunyai masalah jantung ekoran tidak pernah membuat pemeriksaan.

Tambahnya, ada juga yang sedar, namun masih menigmakan gaya hidup dan pemakanan tidak sihat seperti merokok, jarang bersenam dan sebagainya.

“Namun saya tidak menolak kemungkinan masalah kewangan dan tekanan kerja juga sebagai faktor terbesar kepada serangan

jantung kerana banyak syarikat membuang pekerja serta beban tambahan terpaksa dipikul oleh mereka yang masih kekal,” katanya.

Ujar Dr. Zubaidi, bila tertekan, individu akan mula menghisap rokok, minum arak dan mengambil dadah atas alasan mahu melepaskan tekanan seketika.

“Ada juga yang makan berlebihan ketika dalam tekanan dan kesemua gaya hidup tidak sihat itu termasuk yang jarang bersemenakan akan menyebabkan seseorang terdedah kepada sakit jantung,” katanya.

Dr. Zubaidi menambah, serangan jantung juga boleh disebabkan apabila seseorang itu membiarkan stres berlanjutan untuk tempoh jangka masa panjang dan lama.

“Stres akan meningkatkan hormon adrenalin dan kortisol yang menyebabkan degupan jantung menjadi laju, tekanan darah serta kandungan gula menjadi tinggi,” katanya.

Ujar Dr. Zubaidi, dua hormon itu akan mengakibatkan individu yang ada masalah kolestrol terdedah kepada mendapan hingga menyebabkan saluran arteri sempit dan keras sekali gus menyumbang kepada sakit jantung.

Tambahnya, walaupun individu gempal sering dikaitkan dengan penyakit jantung tetapi orang kurus dan tidak mempunyai masalah berat badan juga boleh terkena serangan tersebut jika tidak mengamalkan hidup dan pemakanan yang sihat.



SERANGAN jantung boleh berlaku kepada sesiapa sahaja walaupun aktif bersukan. – GAMBAR HIASAN