

28 SEP 2003

Rencana-Jantung

SAYANGI JANTUNG ANDA

Oleh: Rosliwaty Ramly

KUALA LUMPUR: Lebih ramai rakyat Malaysia mati akibat penyakit jantung berbanding penyakit lain dan kebanyakan daripada kematian itu sebenarnya boleh dielakkan.

Dan jika anda fikir serangan jantung hanya menyerang lelaki dan wanita yang berlebihan berat badan, berkolesterol tinggi, mempunyai tekanan darah yang tinggi atau berpenyakit kencing manis, sebenarnya anda tersilap.

Hakikatnya, serangan jantung tidak kenal usia dan jantina, selagi seseorang itu tidak menjaga jantungnya dengan baik.

Namun, masih ramai yang tidak mengendahkan amaran itu, kata Pengarah Yayasan Jantung Malaysia dan perunding kardiologi, Dr Khoo Kah Lin.

Beliau berkata serangan jantung berpunca daripada arteri yang tersumbat oleh darah beku atau oleh atherosclerosis, penyakit di mana lapisan arteri perlahan-lahan tersumbat dan, akhirnya tersekat oleh lapisan lemak, lantas menghalang aliran darah ke jantung.

Serangan jantung yang tidak mengakibatkan kematian biasanya boleh menyebabkan komplikasi yang teruk: kejutan; kardiom arrhythmia (degupan jantung tidak tetap); atau gangguan jantung tersumbat, di mana jantung tidak boleh mengepam darah yang mencukupi untuk memenuhi keperluan tubuh dan cecair berkumpul di bahagian bawah tubuh.

Tanda-tanda gejala serangan jantung ialah rasa sakit dada yang mungkin menular ke leher, rahang, belakang, bahagian atas abdomen, sesak nafas, rasa cemas, gementar, keadaan berpeluh, letih dan lesu secara tiba-tiba dan muntah.

#### APA YANG PERLU DILAKUKAN

Dr Khoo, bagaimanapun, berkata mesej paling senang tetapi berkesan mengenai kesihatan jantung ialah kebanyakan kematian, kecacatan dan penyakit yang disebabkan penyakit jantung boleh dielak.

Ia semuanya terpulang pada anda.

Oleh itu, beliau menawarkan beberapa petua yang boleh dimanfaatkan.

\* Bantu diri anda dan rakan-rakan anda untuk berhenti merokok.

Merokok menghadkan pengaliran darah dan menambah keperluan tubuh anda kepada vitamin A, C dan E. Ia juga boleh menaikkan tekanan darah, menyebabkan penyakit jantung dan degupan jantung yang tidak teratur.

Tetapi jika usaha anda tidak berhasil, pastikan anda berada dalam persekitaran yang bebas daripada asap dan hembusan rokok kerana bernafas dalam udara sedemikian boleh menyebabkan anda mendapat risiko serangan jantung kira-kira 30 peratus.

\* Fikir dahulu sebelum makan dan amalkan diet yang seimbang.

Daging berlemak, keju, makanan bergoreng, mentega dan kek terkenal sebagai makanan yang mampu meningkatkan tahap kolesterol. Lebihkan memakan ikan, buah-buahan dan sayur-sayuran segar. Seelok-eloknya, ikan haruslah yang dikukus atau dipanggang. Usah makan makanan ringan yang tidak berkhasiat dan minuman yang tinggi kandungan kafein seperti kopi, teh, coklat. Jika anda tidak mampu menahan ketagihannya, ambillah secara sederhana.

\* Ketahui tahap kolesterol anda dan kekalkan pada tahap yang normal.

Anda memerlukan sedikit kandungan kolesterol untuk membuat dan mengekalkan sel saraf dan untuk menghasilkan hormon biasa. Tahap kolesterol yang sihat dan normal ialah antara 4.5 dan 5.5.

\* Kekalkan berat badan yang sihat.

Terlalu gemuk boleh menambahkan risiko penyakit jantung. Jadi satu cara untuk mengurangkan berat badan ialah melakukan senaman dan mengamalkan diet yang seimbang.

\* Jadikan bersenam sebahagian daripada gaya hidup anda. Bersenam selama 20 minit tiga kali seminggu mampu membawa keajaiban pada kesihatan anda. Malah berjalan secara pantas selama 30 minit setiap hari boleh mengurangkan menjadi separuh risiko anda. Seperti juga otot yang lain, jantung memerlukan senaman untuk kekal kuat dan tidak cergas boleh menyebabkan darah anda beku lebih cepat.

\* Nikmati hidup riang dan bebas.

Bawa bertenang dan peruntukkan waktu untuk diri sendiri. Mereka yang bersifat agresif dan tidak penyabar mudah menghadapi risiko penyakit jantung.

\* Siat kulit ayam.

Kulit ayam sepatutnya disiatkan dan tidak dimakan kerana kandungan lemaknya memudaratkan kesihatan jantung.

\* Lupakan kuning telur.

Anda boleh makan seberapa banyak biji telur tetapi ketepikan kuning telur kerana ia mengandungi kandungan kolesterol yang tinggi.

\* Makan sedikit bahagian daging dan lupakan organ dalamnya.

Biarpun organ-organ daging kaya dengan zat besi dan protein, namun ia juga tinggi kandungan lemak dan kolesterol.

\* Jalani pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

Bagi wanita, risiko penyakit jantung meningkat selepas putus haid. Jika anda mengambil Terapi Gantian Hormon, nasihat doktor diperlukan.

-----  
--

Amatilah pengukuran yang disenaraikan ini kerana ia disifatkan "mesra jantung" kepada wanita.

+ Tekanan darah : kurang daripada 120/80 mmHg.

+ Ukuran pinggang: kurang daripada 80 cm.

+ Berat badan: BMI - tahap biasa - 18-25 kg/m<sup>2</sup>.

(BMI dikira dengan membahagikan berat badan dalam kilogram dengan ketinggian dalam meter dan darabkan dengan ketinggian dalam meter).

-----  
--

#### SAMBUTAN HARI JANTUNG SEDUNIA

Dan bersempena Hari Jantung Sedunia hari ini, Yayasan Jantung Malaysia akan menganjurkan beberapa aktiviti kesihatan jantung di Taman Botani, Putrajaya pada 28 September. Ia akan dirasmikan Perdana Menteri Datuk Seri Dr Mahathir Mohamad.

Selaku pengerusi sambutan Hari Jantung Sedunia, Dr Khoo berkata tahun ini ia bertemakan, "Wanita, Penyakit Jantung dan Strok". Untuk tujuan itu, pelbagai aktiviti dirancang untuk mencerminkan objektif sambutan kepada semua rakyat Malaysia.

Antara lain, ia bertujuan untuk memupuk kesedaran di kalangan golongan muda terutamanya betapa penting mengamalkan gaya hidup yang sihat bagi menjauhi daripada penyakit jantung.

Antara aktiviti itu ialah 'Berjalan Sebata', 'Berjalan dan Mencari', Pertunjukan Kecergasan dan Permainan Remaja.

'Berjalan Sebata' ialah berjalan sejauh sebata melalui taman untuk menggalakkan berjalan sebagai cara terbaik untuk memiliki jantung yang kuat dan sihat.

Sementara acara 'Berjalan dan Mencari' mengkehendaki para peserta berjalan di sekitar Taman Botani dan mencari jawapan kepada soalan-soalan yang diberikan sebelum acara bermula.

Pendek kata, hidup ini tidaklah seteruk yang difikirkan. Walaupun, penyakit jantung boleh menyerang sesiapa jua, namun anda boleh menghindarinya.

Yang penting, bijak mengatur hidup anda, amalan pemakanan, bersenaman dan sentiasa riang dan ceria. Hargai dan sayangi jantung anda! -- BERNAMA  
RR RR