

27/09/2003

Bersenam boleh elak sakit jantung

Nor Affizar Ibrahim

WALAUPUN serangan sakit jantung dan angin ahmar sering dikaitkan antara penyakit yang kerap menyerang lelaki, tidak bermakna wanita tidak terkecuali daripada penyakit itu.

Hakikatnya, wanita juga berisiko dan mengalami sindrom penyakit itu. Kaitan antara wanita dengan penyakit itu sering dilupakan atau dipandang remeh. Sama ada kurang prihatin atau memang tidak menyedari mahupun tidak berpengetahuan bahawa mereka juga boleh menghidap serangan sakit jantung.

Pengarah Yayasan Jantung Malaysia (YJM) dan Perunding Kardiologi, Dr Khoo Kah Lin, berkata, walaupun penyakit barah payu dara adalah tinggi di kalangan wanita dan boleh membawa kematian, penyakit jantung juga harus diawasi wanita kerana ia masih menjadi punca utama kematian di negara ini.

Katanya, kebanyakan wanita tidak begitu ambil peduli sakit dada kerana sering beranggapan bahawa mereka tidak mudah diserang penyakit jantung.

"Pada peringkat sebelum dan pramenopaus, risiko wanita diserang sakit jantung memang rendah, Tetapi apabila mencapai peringkat menopaus selepas 10 tahun, wanita sebenarnya lebih cepat diserang penyakit jantung. Malah, peratus risiko itu sama dengan lelaki sehinggakan jumlah wanita menopaus diserang penyakit jantung hampir sama dengan lelaki yang biasanya menghidapi penyakit jantung pada usia lebih muda.

"Ini terjadi kerana hormon estrogen melindungi wanita daripada serangan jantung tetapi selepas menopaus, hormon itu akan berkurangan. Jumlah wanita lebih ramai menghidap penyakit jantung juga berkaitan dengan diabetes. Lebih kurang 10 hingga 20 tahun lalu, jumlah pesakit diabetes hanya mencatatkan lebih kurang empat peratus daripada jumlah penduduk. Pada masa kini, diabetes hanya lapan peratus dan menjelang 2020 ia dijangka meningkat kepada 12 peratus.

"Peningkatan peratusan angka itu begitu ketara dan kita semua tahu, risiko diserang penyakit diabetes di antara wanita dan lelaki lebih kurang sama walaupun mereka belum mencapai menopaus. Ini bermakna, sebaik saja wanita menghidap diabetes, dia berisiko tinggi untuk diserang penyakit jantung," katanya.

Dr Khoo berkata, disebabkan kebanyakan wanita diserang penyakit jantung selepas menopaus, rawatannya lebih sukar berbanding pesakit lelaki yang lebih ramai menghidap penyakit itu ketika muda.

Apabila masih muda, kesihatan lebih baik dan kurang penyakit lain. Ia juga menyebabkan peluang sembuh adalah lebih cerah. Berbanding wanita, yang menghidapinya selepas menopaus, iaitu biasanya selepas 10 tahun menopaus dan ketika usia mencapai 65 hingga 70 tahun. Ketika itu banyak penyakit lain yang turut dihidapi seperti tekanan darah tinggi dan diabetes

"Rawatan pintasan koronari sukar dilakukan kerana keadaan jantung wanita lebih kecil daripada lelaki. Sementara, pembuluh yang kecil menyebabkan rawatan angioplasti atau meletakkan belon di dalam pembuluh darah sukar dilakukan. Pembuluh darah wanita juga lebih cenderung tersumbat semula," katanya.

Dr Khoo ditemui ketika mengumumkan acara kemuncak 'Kempen Berjalan Sebata 2003 (Walk A Mile)' anjuran bersama YJM dan Nestle Omega Plus sempena sambutan Hari Jantung Sedunia di Kuala Lumpur, baru-baru ini.

Beliau berkata, acara kemuncak itu akan berlangsung di Taman Botani, Putrajaya pada Ahad, 28 September 2003 dan Perdana Menteri Datuk Seri Dr Mahathir Mohamed dijangka akan melancarkannya.

Kempen itu bertema 'Jantung Untuk Kehidupan' dan memfokuskan 'Wanita, Penyakit Jantung dan Strok' kerana wanita sering dilupakan mengenai risiko mereka diserang penyakit ini dan cara untuk mencegahnya. Di samping, menyedarkan wanita bahaya penyakit jantung, kempen itu bertujuan

menggalakkan wanita dan orang ramai melakukan senaman berjalan pantas. Ini kerana berjalan pantas adalah cara paling mudah, menjimatkan masa dan paling berkesan untuk mengurangkan berat badan serta mengekalkan kesihatan berbanding senaman cara lain.

Dr Khoo berkata, kejadian strok di kalangan wanita selepas menopause juga amat tinggi. Walaupun tiada data khusus menunjukkan bilangan wanita diserang strok tetapi ia dipercayai semakin meningkat.

Katanya, secara am faktor berlaku strok dan serangan sakit jantung adalah sama. Masalah asas serangan sakit jantung ialah arteri yang tersumbat. Strok pula berpunca sekatan peredaran darah dalam otak akibat pembuluh darah tersumbat. Ini dikenali sebagai strok trombotik. Strok juga berlaku akibat pembuluh darah yang pecah di dalam otak yang turut berisiko lumpuh seluruh atau sebahagian badan dan mati secara tiba-tiba.

Bagaimanapun, kata Dr Khoo, penyakit jantung dan strok boleh dielakkan dengan amalan gaya hidup sihat, mengawal diabetes, kolesterol dan berat badan.

"Ada beberapa faktor risiko bagi penyakit serangan jantung dan strok. Ada faktor risiko yang boleh diubah dan ada yang tidak boleh diubah. Antara faktor risiko yang tidak boleh diubah ialah usia, jantina, kumpulan etnik dan gen.

Sementara itu, faktor risiko yang boleh diubah dan usaha yang boleh dilakukan untuk mengawal serangan penyakit itu antaranya ialah mengawal kadar tekanan darah iaitu dengan mengambil ubat secara tetap dan tidak berhenti kecuali dengan nasihat doktor," katanya.

Beliau berkata, mengawal kadar keseimbangan darah gula juga penting. Cara mudah boleh diikuti ialah amalan kaedah 7 & 11 yang diperkenalkan dan sering sarankan oleh Dr Khoo kepada pesakitnya.

Beliau berkata, menerapkan amalan kaedah itu bermaksud, jika waktu pagi anda belum mengambil sarapan, kadar darah gula sepatutnya ialah tujuh dan selepas sarapan atau makan tengah hari, ia mesti tidak boleh melebihi 11. Cara ini amat memudahkan seseorang itu mengawal kadar darah gula dan jika lebih daripada 11, individu disarankan berjumpa doktor untuk menurunkan paras itu.

Di samping itu, adalah perlu mengawal kadar kolesterol. Untuk memastikannya, anda boleh membuat pemeriksaan tetap dan jika kadar kolesterol tinggi, perlu buat perubahan dengan mengamalkan gaya hidup sihat, iaitu bersenam setiap hari.

"Berat badan juga mesti dikawal kerana pada masa kini masalah kegemukan masyarakat Malaysia agak ketara. Cara untuk mengetahui berat badan yang ideal ialah menggunakan ukuran kaedah Indeks Jisim Badan (BMI).

Mengikut Pertubuhan Kesihatan Sedunia, berat yang normal ialah kurang 25 kilogram per meter persegi. Berat yang berlebihan ialah 25 hingga 30, manakala obesiti ialah 30 ke atas. Jadi, anda perlu kawal berat badan itu," katanya.

Dr Khoo berkata, untuk mengawal berat badan, anda perlu bersenam setiap hari. Bersenam tidak semestinya pergi ke gimnasium, sebaliknya cara paling mudah, amal berjalan cepat setiap hari dari rumah untuk ke mana-mana saja selama 30 minit. Tidak kira pada waktu pagi, petang atau bila-bila masa.

"Jika tiada masa, di pejabat juga anda boleh melakukan. Misalnya, ketika waktu makan tengah hari cuba melakukan perkara yang sama. Anda tidak perlu memakai kasut atau baju sukan untuk mengamalkannya. Amalan hidup sihat dan senaman seperti berjalan pantas memang amat baik diamalkan untuk mengekalkan kesihatan," katanya.