

# Kurang amal gaya hidup sihat, berisiko diserang penyakit jantung



DR. MOHD AL-BAQLISH

Farah Suhaidah Othman

**PENYAKIT** jantung atau istilah perubatannya dikenali sebagai penyakit kardiovaskular kekal menjadi penyebab utama kematian di negara ini. Penyakit jantung tidak hanya menyerang individu yang berusia,

sebaliknya turut menyerang golongan muda terutama mereka yang tidak mengamalkan gaya hidup sihat.

Menurut statistik Jabatan Perangkaan Malaysia, 19.8 peratus punca kematian paling tinggi direkodkan pada tahun 2021 adalah disebabkan oleh COVID-19 diikuti dengan serangan jantung (ischemic heart disease) dengan 13.7 peratus.

Pakar Jantung dan Perubatan Dalaman Pantai Hospital Ayer Keroh, Dr. Mohd Al-Baqlish Mohd Firdaus berkata, jumlah itu direkodkan ketika COVID-19 melanda negara namun sebelum itu, penyebab utama kematian yang direkodkan pada tahun 2019 adalah serangan jantung dengan 15 peratus.

Katanya, berdasarkan statistik itu, golongan lelaki

lebih ramai meninggal dunia akibat diserang penyakit itu berbanding golongan wanita.

"Secara asasnya, tiga cabang utama penyakit kardiovaskular melibatkan pembuluh darah koronari (coronary artery disease), otot jantung (cardiomyopathy) dan masalah ritma jantung (cardiac arrhythmias).

"Bagaimanapun, kebanyakan pesakit yang mendapatkan rawatan di hospital ini mengalami penyempitan pembuluh darah koronari yang mana peredaran darah terganggu disebabkan pembuluh darah tersumbat dan tidak mampu untuk menyalurkan darah beroksigen ke otot jantung seperti diperlukan.

"Kebiasaannya penyakit ini melanda golongan berusia 40 tahun ke atas namun sekarang ini situasi agak berbeza kerana ramai golongan lebih muda juga mendapat serangan jantung," katanya.

Melihat pada situasi itu, beliau berkata masalah itu dihadapi berikutan ramai golongan muda tidak mengamalkan gaya hidup sihat seperti merokok dan kurang bersenam.

"Pesakit usia muda ini juga ada dalam kalangan



DR. Mohd Al-Baqlish memberikan penerangan mengenai penyakit jantung.

mereka yang mengalami kegemukan ketika usia kanak-kanak sehingga boleh menimbulkan masalah penyakit lain dalam jangka masa panjang seperti kadar kolesterol yang tinggi dan kencing manis.

"Individu-individu yang mempunyai masalah kesihatan berkenaan lebih cenderung atau berisiko untuk menghidap penyakit koronari arteri atau jantung iskemik ini," katanya.

Katanya, kaedah rawatan bagaimanapun ber-

gantung kepada keadaan dan bagaimana penyakit itu menyerang pesakit.

"Gejala serangan jantung biasa menyebabkan pesakit yang mengalami sakit dada yang kuat seperti ditumbuk atau rasa berat pada dada untuk tempoh yang lama atau sakit dada yang kemudian seperti mencekik di leher dan rahang atau menjalar ketangan kiri atau kedua-dua tangan kanan dan kiri.

"Mereka boleh dirawat menerusi pemberian ubat-ubatan seperti ubat cair darah, ubat-ubatan anti-iskemia, ubat kawalan kolesterol, bergantung kepada keadaan pesakit.

"Kemudian, kita akan buat beberapa siasatan lagi, seperti menjalankan eko-kardiogram (echocardiogram), CT koronari angiogram," jelasnya.

Dr. Baqlish berkata, sekiranya pesakit diserang sakit jantung yang major, rawatan kecemasan yang boleh dilakukan adalah seperti koronari angiogram dan angioplasti.

Beliau berkata, angioplasti koronari adalah prosedur di mana proses kita memasukkan tiub kateter pada salur darah sama ada melalui peha atau tangan terus ke jantung sebelum menyuntik pewarna.

"Sekiranya ada salur darah yang tersumbat, kita masukkan belon dan sten bagi mengembangkan

pembuluh darah," katanya.

Bagi pesakit yang diserang sakit jantung, beliau berkata doktor akan melakukan rawatan angioplasti namun sekiranya kaedah rawatan itu berisiko tinggi dan atau terdapat tiga salur darah yang tersumbat, kaedah pembedahan 'bypass' akan disarankan kepada pesakit.

Berdasarkan sumber Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), penyakit jantung adalah penyebab bagi kematian yang paling tinggi dilaporkan dan sekiranya penyakit jantung ini dikesan dan dirawat awal, pencegahan awal boleh dilakukan menerusi pelbagai kaedah rawatan.

Dr. Baqlish menasihatkan orang ramai supaya mendapatkan ujian pengesanan awal setiap tahun bagi memeriksa tahap kesihatan jantung.

"Jika dilihat pada statistik, hampir 1 daripada 5 rakyat Malaysia adalah perokok tegar, jadi pencegahan awal boleh dilakukan dengan menghentikan tabiat itu.

"Bagi individu yang mempunyai tekanan darah tinggi, pastikan tekanan darah anda terkawal, begitu juga dengan mereka yang menghidap penyakit kencing manis manakala bagi individu yang obesiti disarankan untuk menurunkan berat badan" katanya.



sebelum



selepas

PEMBULUH darah yang sempit sebelum dan selepas rawatan 'angioplasty'.



PEMENDAPAN kalsium di pembuluh darah jantung dalam kalangan pesakit jantung koronari.