

Penyakit Jantung Pembunuh Rakyat Malaysia Nombor 1



Oleh: Nurul Nadhirah Mohd Isa
Universiti Sains Islam Malaysia
Diterbitkan pada 6 Julai 2021

Penyakit jantung merupakan penyakit yang sangat berbahaya. Ia boleh menyebabkan jantung pesakit mengalami gangguan dan mengakibatkan kematian secara mendadak.

Seperti yang dijelaskan oleh Ketua Perangkawan, Datuk Seri Dr Mohamad Uzir Mahidin pada tahun 2018, penyakit jantung iskemik kekal sebagai punca kematian utama di Malaysia dengan mencatatkan 18,267 kematian atau 15.6 peratus daripada jumlah kematian yang disahkan secara perubatan.

Malah, boleh dikatakan bahawa jumlah rakyat Malaysia yang meninggal dunia akibat penyakit jantung adalah lebih tinggi berbanding mereka yang maut akibat COVID-19.

Ramai orang menganggap penyakit jantung hanya menyerang golongan tua sahaja. Walau bagaimanapun, tanggapan ini adalah kurang tepat kerana golongan muda juga boleh mengalami penyakit jantung.

Menurut Pakar Perunding Kardiologi Hospital Pakar KPJ Tawakkal Kuala Lumpur, Dr Zulhilmi Yaakob, pangkalan data yang dikemas kini pada 2018 menunjukkan terdapat seramai 17,771 pesakit jantung.

Daripada jumlah itu, kira-kira 80 peratus adalah lelaki berusia di bawah 50 tahun dengan 55 peratus daripadanya adalah perokok tegar. Manakala, bagi wanita pula cenderung berdepan masalah jantung selepas mereka melepasi fasa menopause.

Sudah terang lagi bersuluh, tabiat merokok merupakan penyumbang terbesar untuk seseorang itu menghidap penyakit jantung di Malaysia.

Hal ini kerana, kandungan nikotin dan tar dalam rokok akan menyebabkan saluran darah menjadi sempit, menyekat dan mengurangkan kelancaran aliran darah. Oleh sebab demikian, perokok tegar mencatatkan jumlah tertinggi dalam kalangan pesakit jantung.

Seterusnya, antara faktor lain yang menyebabkan seseorang itu mudah diserang penyakit jantung adalah latar belakang penyakit seperti tekanan darah tinggi, kencing manis dan kolesterol yang tinggi dalam tubuh mereka.

Hal ini kerana sikap mereka yang tidak mengamalkan gaya hidup sihat seperti jarang melakukan senaman serta sering mengambil makanan yang mengandungi lemak dan garam yang tinggi.

Lebih mengejutkan lagi, ada di antara mereka yang diserang penyakit jantung tanpa disedari sejak awal lagi akibat sikap sambil lewa tentang pengambilan ubat setiap hari.

Sememangnya, mencegah penyakit adalah lebih baik daripada merawat. Antara pencegahan yang boleh diambil oleh kita semua adalah dengan mengamalkan gaya hidup sihat seperti kerap melakukan senaman.

Seterusnya, amalkan pemakanan yang sihat serta seimbang dengan mengikut piramid makanan. Yang paling penting, seseorang individu yang mempunyai latar belakang penyakit kronik hendaklah sentiasa membuat pemeriksaan kesihatan secara berkala serta mengambil cakna tentang ubat yang perlu diambil bagi mengelakkan terkena serangan jantung.