

GAYA HIDUP SIHAT MENCEGAH SERANGAN JANTUNG

Oleh: Ainaa Alwani Binti Razali, 1171137

Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

Disiarkan pada 7 April 2020

Pada 18 Februari 2020, kita dikejutkan dengan kematian pelakon terkenal, Asyraf Sinclair. Allahyarham yang pernah membintangi filem Gol & Gincu meninggal dunia pada usia 40 tahun akibat serangan jantung.

Kejadian itu mengingatkan kita bahawa serangan jantung boleh menyerang sesiapa sahaja tanpa mengira usia. Ada yang meninggal dunia ketika sedang tidur, bekerja atau bersukan.

Sebagai organ yang paling penting dalam tubuh manusia, jantung memainkan peranan yang besar bagi memastikan fungsi badan kita terus berjalan lancar. Kegagalan jantung berfungsi seperti yang sepatutnya boleh menyebabkan serangan jantung yang mungkin membawa kepada kematian mengejut.

Apabila serangan jantung berlaku, salur darah yang membekalkan oksigen kepada otot-otot jantung tersumbat. Antara simptom serangan jantung adalah sakit pada bahagian tengah dada, sukar bernafas dan tangan kiri berasa kebas.

Kebelakangan ini, jumlah golongan muda yang mengalami serangan jantung meningkat. Pakar Perunding Kardiologi, Hospital Pakar KPJ Tawakkal Kuala Lumpur, Dr Zul Hilmi Yaakob menjelaskan, pada 2015, kira-kira 24 peratus daripada 17,771 orang yang mengalami serangan jantung berumur 50 tahun ke bawah.

Daripada jumlah itu, kira-kira 80 peratus adalah lelaki manakala bakinya wanita. Sebahagian besar lelaki muda terbabit adalah perokok.

Tabiat pemakanan yang tidak sihat seperti pengambilan makanan ringan, makanan segera serta tinggi kandungan lemak, garam dan gula turut menyumbang kepada peningkatan risiko serangan jantung.

Selain itu, tekanan perasaan turut dikenal pasti sebagai antara punca utama yang menyebabkan golongan muda berisiko tinggi mengalami serangan jantung. Kajian-kajian yang dilakukan mendapati bahawa tekanan berpanjangan yang tidak diuruskan dengan baik boleh menyebabkan kerosakan pada dinding dalam salur darah.

Lebih memburukkan keadaan, tekanan perasaan boleh mendorong seseorang individu untuk melakukan perbuatan yang menjejaskan kesihatan seperti merokok, meminum arak dan kurang tidur.

Masalah serangan jantung boleh dicegah melalui amalan gaya hidup sihat seperti bersenam. Aktiviti berkenaan berupaya membantu jantung mengepam darah dan mengalirkan oksigen ke seluruh anggota badan dengan lancar.

Amalan bersenam secara konsisten dan teratur boleh menurunkan tekanan darah ke paras normal. Lakukan senaman sekurang-kurangnya 30 minit setiap hari. Sekiranya dilakukan secara teratur, senaman membantu mengurangkan risiko serangan jantung dan penyakit-penyakit kronik yang lain.

Justeru, kesihatan merupakan aspek yang amat penting dalam menjamin kesejahteraan hidup seseorang individu. Kesihatan merupakan nikmat yang ketiga paling berharga selepas iman dan Islam.

Tubuh yang sihat membolehkan kita melakukan pelbagai aktiviti dalam kehidupan seperti belajar dan bekerja. Yang paling penting, kita dapat melakukan ibadah seperti solat dan puasa secara sempurna apabila kita sihat.

Melihat betapa pentingnya kesehatan, kita seharusnya mengamalkan gaya hidup yang sehat seperti selalu bersenam dan menjaga pemakanan agar kita sentiasa terpelihara daripada sebarang komplikasi yang boleh menyebabkan serangan jantung.

