

Ramai wanita muda sakit jantung

2013/10/31 - 05:16:07 AM Oleh Nor Hatina Shuib

Emel Kawan Cetak



Amal gaya hidup sihat, waspada risiko penyakit bawa maut

Statistik pengidap penyakit jantung dan diabetes di negara ini semakin ketara akibat pelbagai faktor, khususnya diakibatkan pengabaian gaya hidup sihat.

Pakar Perunding Kardiologi Pusat Perubatan Universiti Malaya (PPUM), Prof Madya Dr Imran Zainal Abidin, berkata sejak lima tahun kebelakangan golongan muda yang menghidap penyakit jantung meningkat dan bukan lagi yang berusia saja.

“

Wanita juga terkenal dengan sifat tahan sakit dan lasak berbanding lelaki yang lebih manja. Jadi, kesakitan yang dirasai dianggap perkara biasa menyebabkan mereka tidak ke hospital untuk menjalani pemeriksaan dengan lebih cepat. Tetapi apabila pergi ke hospital, ia sudah terlambat” Dr Imran, Ahli Majlis Persatuan Jantung Kebangsaan

Malah, sebelum ini sakit jantung dideritai wanita selepas empat atau lima tahun menopause tetapi sekarang, ia turut menyerang wanita usia 30-an.

Dr Imran berkata, kekurangan hormon seperti estrogen selepas menopause, antara punca memburukkan keadaan dan semua risiko terhadap penyakit ini harus ditangani sebaik mungkin.

Katanya, pada 2008 ada kes serangan jantung yang menyerang gadis berusia 17 tahun dan berakhir dengan kematian.

“Dia datang bersama bapanya dan mengadu sakit dada dan sesak nafas. Selepas kami lakukan bacaan ECG (Eloktrio Kardiogram), tekanan darahnya didapati tidak stabil dan meninggal dalam masa 24 jam. “Walaupun tanpa gejala, serangan jantung penyebab kepada kematian gadis itu. Kandungan kolesterol dalam darah tinggi. Kolesterol disebabkan gaya pemakanan seseorang. Apabila hempedu tidak dapat memproses dengan baik, kolesterol ini akan menyebabkan serangan jantung. Jadi, saya sarankan orang ramai mengambil makanan berserat dan bijirin,” katanya.

Dr Imran berkata, antara risiko penyakit jantung ia juga boleh menyebabkan darah tinggi iaitu sebanyak 73.6 peratus dan diikuti merokok sebanyak 47.1, selain amalan gaya hidup tidak sihat dengan mengambil makanan berlemak dan bukan berserat tinggi.

Amalkan gaya hidup sihat

Bagi diabetes, Malaysia berada di tangga ke 10 rakyatnya menghidap penyakit itu. Jepun pula antara negara paling berjaya dan wajar dijadikan contoh dari segi amalan diet sihat iaitu menggalakkan pengambilan ikan sebagai menu utama rakyatnya, sekali gus dapat mengurangkan risiko diabetes.

“Tahun lalu, seorang wanita membuat pemeriksaan dan didapati mengalami masalah jantung tersumbat. Jadi, kita perbaiki salur darahnya. Enam bulan kemudian, wanita ini maut kerana serangan jantung.

“Wanita itu adalah perokok dan mengamalkan sejak di bangku sekolah. Adik-beradiknya juga merokok. Ini menunjukkan, gaya hidup mereka tidak sihat memberi risiko kepada kehadiran penyakit maut ini,” katanya.

Beliau berkata, sepatutnya, kesihatan diri diutamakan dan jika mengikut rekod hayat hidup wanita lebih empat kali lebih tinggi berbanding lelaki. Jadi, perlu memanfaatkan peluang ini sebaik mungkin dengan menjaga kesihatan.

Dr Imran yang juga Ahli Majlis Persatuan Jantung Kebangsaan, berkata wanita lebih mudah mendapat penyakit ini antaranya disebabkan sifat semula jadi wanita itu sendiri yang lebih mementingkan keluarga berbanding kesihatan diri.

“Wanita juga terkenal dengan sifat tahan sakit dan lasak berbanding lelaki yang lebih manja. Jadi, kesakitan yang dirasakan dianggap perkara biasa menyebabkan mereka tidak ke hospital untuk menjalani pemeriksaan dengan lebih cepat. Tetapi apabila pergi ke hospital, ia sudah terlambat.

“Kandungan kolesterol dalam tubuh wanita lebih banyak berbanding lelaki menyebabkan mudah dijangkiti penyakit,” katanya.

Peka gejala penyakit

Gejala penyakit juga berbeza antara lelaki dan wanita, iaitu kebanyakan lelaki menghidap sakit jantung mengatakan mereka mengalami sakit dada manakala wanita sering mentakrifkan kesakitan itu cuma sesak nafas.

“Ada yang kata, pil hormon sebagai rawatan pencegahan sakit jantung. Ada yang melihat menopause menyebabkan sakit jantung. Pada awal kajian, tiada kesan positif dilihat bagi pengambilan hormon. Tetapi kajian terkini, penggunaan pil hormon mampu mengelakkan sakit jantung. Jadi, ada kemungkinan penggunaannya mampu mengelakkan serangan jantung atau sakit jantung,” katanya.

Kata beliau, apa yang menjadi masalah hingga kini, apabila pesakit mendapatkan rawatan tidak tahu menerangkan deskripsi sakit mereka.

“Mereka tidak tahu jenis kesakitan, tempat yang sakit. Selalunya, pesakit jantung rasa tidak selesa pada bahagian dada. Apa yang menjadi masalah, kawasan dada adalah besar. Kadangkala, ada pesakit yang memberitahu dada mereka rasa seolah-olah berat.

“Selalunya, rasa tidak selesa berlaku antara 5 hingga 10 minit. Ketika pesakit berjalan, ia akan rasa sakit dan selepas berehat, sakit akan hilang. Jika alami gejala ini, segeralah ke hospital,” katanya.

INFO: Kaedah mengawal penyakit jantung

- * Makan makanan berserat seperti gandum dan oat.
- * Banyakkan makan ikan atau minyak ikan.
- * Amalkan kaedah masakan seperti kukus dan bukan goreng.
- * Elakkan santan (santan adalah minyak paling teruk untuk kesihatan)
- * Elakkan kerap mengambil daging merah
- * Elakkan pengambilan telur secara kerap terutama telur burung.
- * Elakan makanan segera.

Dua kawalan kolesterol

- * HDL (baik)
- * LDL (jahat)

Bagi kesihatan jantung yang baik tinggikan HDL dan rendahkan pengambilan LDL. Lebih banyak bersenam lebih tinggi HDL seseorang.

Bank Lelong Rumah

 www.Propwall.my/Lelong

Beli Rumah di Malaysia dan KL. Lebih 600,000 Senarai!

[Jawatan Kosong Kastam](#)

[Ubat Kuat Lelaki Vimax](#)

[Jawatan Kosong Terkini](#)

[Sukar Hamil? Ingin Zuriat](#)

[Jana Pendapatan Lumayan](#)

[Baby Girl Dress Malaysia](#)

[Kesihatan Wanita](#)



The advertisement is a vertical rectangular graphic with a yellow-to-orange gradient background. At the top left is the IDP logo with the tagline 'open your world' and a circular photo of a smiling woman. To the right, the text reads 'idp EDUCATION AUSTRALIA GROUP of 8 UNIVERSITIES FAIR 15-16 NOV 2013'. Below this, it says 'Make your education goal a reality with IDP Education.' At the bottom left is a blue button with white text that says 'FREE Admission REGISTER NOW!' with a mouse cursor icon. At the bottom right is the IELTS logo with the text 'IDP Education - a proud member of IELTS'.

Untuk sebarang pertanyaan mengenai iklan teks, hubungi muzainy@mediaprima.com.my untuk maklumat lanjut.