

Ubah gaya hidup, elak alami serangan jantung mengejut

Kuala Lumpur: Masyarakat perlu kembali mengamalkan gaya hidup dan pemakanan sihat bagi mengurangkan risiko penyakit berkaitan jantung yang kekal menjadi penyebab utama kematian di Malaysia sejak sekian lama.

Pakar Perubatan Keluarga, Dr Suhazeli Abdullah berkata, serangan jantung mengejut yang berlaku ke atas golongan muda berusia lingkungan 40-an dan ke bawah pada kebelakangan ini adalah berkait amalan gaya hidup tidak sihat.

"Jika kita lihat data pada 2019 dan 2020 memang penyakit jantung masih antara penyakit tertinggi dalam negara yang mencecah 35 peratus.

"Apa yang mengejutkan, golongan berusia antara 30-an ke 40-an juga mengalaminya, sedangkan penyakit ini biasanya banyak dihadapi kelompok lebih berusia iaitu 50 tahun ke atas.

"Mungkin juga ketika Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) Covid-19 ini, ramai yang tidak aktif bersukan kerana banyak masa dihabiskan di rumah hingga menimbulkan tekanan dan masalah kesihatan mental atau mengambil makanan tidak seimbang.

"Namun kita tidak boleh mengaitkan norma baharu itu secara langsung dan sebagai punca utama penyakit jantung," katanya kepada Harian Metro.

Beliau berkata demikian mengulas data **Jabatan Perangkaan Malaysia** yang mendedahkan 23 peratus kematian pada 2019 berpunca daripada serangan jantung dengan sebanyak 16,325 kes atau 15 peratus daripadanya disebabkan penyakit arteri koronari (CAD).

Mengulas lanjut, Dr Suhazeli berkata, banyak kajian melaporkan salah satu punca masalah jantung ialah pengamalan gaya hidup kurang sihat terutama aspek pemakanan tidak seimbang.

"Gaya hidup berisiko yang menyumbang kepada obesiti itu sendiri seperti tiada kawalan pemakanan mendatangkan risiko serangan jantung, apatah lagi apabila tidak aktif bersenam, hidup dalam keadaan tertekan, misalnya tiada pekerjaan dan sebagainya, sedikit sebanyak antara penyumbang kepada risiko serangan jantung.

"Sebenarnya, sejak 2002 lagi Kementerian Kesihatan (KKM) sudah melancarkan kempen amalan gaya hidup sihat bagi mengurangkan serangan penyakit berisiko seperti jantung ini.

"Jadi, masyarakat sendiri perlu berubah, kembali kepada kehidupan asas yang sihat seperti elakkan mengambil dadah, rokok, arak atau pemakanan tidak seimbang dan berlebihan. Mereka mesti aktif melakukan aktiviti kecergasan seperti apa yang disarankan," katanya.

<https://www.hmetro.com.my/mutakhir/2022/01/796981/ubah-gaya-hidup-elak-alami-serangan-jantung-mengejut>