



DR. HANAFIAH HARUNARASHID (dua dari kiri) bersama Timbalan Pengarah (Perkhidmatan Perubatan HCTM), Prof. Dr. Abdul Halim Gafar (kiri), pada majlis pelancaran sambutan Hari Jantung Sedunia 2018 peringkat Hospital Canselor Tuanku Muhriz, PPUKM di Kuala Lumpur baru-baru ini.

# Ubah gaya hidup elak serangan jantung

**J**IKA anda berhadapan dengan situasi yang kurang menyenangkan seperti termengah-mengah ketika menaiki anak tangga, cepat merasa pening kepala, terhuyung-hayang, nafas terasa pendek dan degupan jantung tidak menentu, disaran segera menjalani ujian saringan kesihatan.

Tanda-randa sebegini perlu diberi perhatian kerana mempunyai potensi untuk mengalami serangan-sakit jantung.

Gaya hidup yang sihat dikatakan dapat membantu mengurangkan kadar penyakit jantung (kardiovaskular) dalam kalangan masyarakat.

Pengarah Hospital Canselor Tuanku Muhriz, Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia (HCTM, PPUKM), **Datuk Prof Dr. Hanafiah Harunarashid** berkata, berdasarkan statistik 2016, kira-kira 20 peratus kematian dicatatkan berpunca daripada penyakit jantung (gabungan koronari dan strok), yang menjadikan penyakit jantung sebagai pembunuh nombor satu di dunia.

Katanya, daripada jumlah itu, sebanyak 80 peratus pesakit jantung dikaitkan dengan faktor risiko yang boleh dikawal seperti darah tinggi, kencing manis, tahap kolesterol tinggi dan tabiat merokok.

Individu yang tidak banyak bergerak dan kurang melakukan aktiviti fizikal

merupakan golongan yang lebih cenderung untuk mengalami serangan sakit jantung.

"Walaupun pakar-pakar kardiologi mempunyai kepakaran pada tahap rawatan yang tertinggi, mereka juga prihatin dan sedaya upaya mengesyorkan rawatan pencegahan awal

"Justeru, program-program kesihatan diadakan bagi menggalakkan masyarakat untuk melakukan senaman berkala, mengamalkan pemakanan sihat dan menjauhi rokok," katanya pada majlis pelancaran Sambutan Hari Jantung Sedunia peringkat HCTM, PPUKM, Kuala Lumpur baru-baru ini.

Dalam pada itu, Dr. Hanafiah berkata, dari segi perkhidmatan, Unit Kardiologi hospital berkenaan terus memperkasa perkhidmatan klinikal bukan invasif dan invasif untuk merawat pesakit-pesakit.

Pada tahun ini juga, katanya, unit tersebut telah melancarkan klinik baharu, iaitu Klinik Kegagalan Jantung, untuk merawat secara khusus pesakit-pesakit lemah jantung.

Sementara itu, Pakar Sains Sukan dan Rehabilitasi Universiti Teknologi Mara (UITM), **Dr. Hasbullah Ismail**, pada sesi dialog *Senaman dan Sakit Jantung*, sempena pelancaran sambutan tersebut, menekankan tentang kepentingan bersenam.

Katanya, senaman boleh

dijadikan sebagai "ubat" yang berkesan dalam memulihkan prestasi jantung dan menstabilkan peredaran darah.

Kebanyakan pergerakan fizikal bagi setiap aktiviti yang dilakukan boleh mencegah dan merawat penyakit-penyakit kronik.

"Senaman boleh dijadikan sebagai salah satu preskripsi pencegahan dan rawatan.

Terdapat segelintir golongan yang agresif ketika melakukan senaman dan ada yang tahu senaman yang betul untuk kesihatan. Pun begitu, masih tidak ramai yang menjadikan senaman sebagai rutin harian.

"Cara terbaik untuk senaman jantung adalah dengan bersenam lebih tiga minit sehingga anda berpeluh dan nafas tercungap-cungap. Ini menunjukkan jantung anda sedang berfungsi dengan baik.

"Selain itu, sekiranya anda lesu usai melakukan aktiviti bersenam, itu tanda ada sesuatu yang tidak kena pada jantung. Senaman yang sihat dapat kesan apabila anda berasa segar selepas melakukannya," katanya.

Membawa tema pencegahan *Jantung Saya Jantung Anda*, sambutan Hari Jantung Sedunia dimeriahkan dengan pelbagai aktiviti menarik seperti mendaki Bukit Broga, *paintball* dan saringan kesihatan di kompleks beli-belah. Kempen berlangsung sehingga 31 Oktober ini. - **NOORHIDAYAH ABDUL LATIF**