

Cukup rehat, jantung sihat

Selain mengamalkan pemakanan dan gaya hidup tidak sihat, kurang tidur dan rehat yang mencukupi turut menyumbang faktor utama seseorang mendapat serangan jantung secara tiba-tiba.

SEBAGAI Pakar Perunding Perubatan Jantung (Kardiologi), Ismail menegaskan rehat dengan tidur yang cukup kerana organ dalam seperti jantung juga memerlukan rehat mencukupi.

EKSTRA

Datuk Dr. Ismail Yaakob

- Berusia 47 tahun
- Merupakan bapa kepada lima orang cahaya mata
- Berasal dari Seremban, Negeri Sembilan
- Mendapat pendidikan daripada Sekolah Menengah Kebangsaan King George V, Seremban, Negeri Sembilan
- Melanjutkan pengajian Ijazah Sarjana Perubatan (Perubatan Dalaman) di Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM)
- Pernah bertugas di Hospital Kajang pada tahun 2004
- Membuat latihan praktikal dan berkhidmat di bahagian kardiologi di Institut Jantung Negara pada 2005 hingga 2009
- Memulakan tugas sebagai Pakar Perunding Perubatan Jantung (Kardiologi) di Hospital Pakar KPJ Ampang Puteri pada 2009

PENYAKIT kardiovaskular seperti serangan jantung adalah pembunuh nombor satu di Malaysia dan kebanyakan negara di dunia. Ia menjadi pembunuh nombor satu wanita dengan hampir lima kali ganda lebih tinggi berbanding kanser payudara. Serangan jantung adalah penyebab utama kematian mengejut apabila jantung berhenti berdenyut secara tiba-tiba akibat pelbagai faktor kesihatan. Namun, tidak ramai mengetahui salah satu punca serangan jantung adalah disebabkan oleh keletihan akibat tidak mendapat rehat yang secukupnya. Organ di dalam tubuh manusia diibaratkan seperti enjin pada kereta dan memerlukan rehat serta penjagaan sempurna supaya kekal lama. Banyak kes-kes kematian mengejut berlaku akibat kerja lebih masa sehingga menjejaskan fungsi organ terutama jantung di dalam badan. Bagaimana perkara tersebut boleh berlaku? Bagi mendapatkan penjelasan terperinci, ikuti temu bual yang dijalankan wartawan *Kosmo! Ahad*, **MOHAMMAD SHAHEMY AZMI**, bersama Pakar Perunding Perubatan Jantung (Kardiologi) Hospital Pakar KPJ Ampang Puteri, Datuk Dr. Ismail Yaakob, di pejabatnya baru-baru ini.

KOSMO! AHAD: Mengambil contoh kes tahun lalu, seorang wartawan di Jepun ditemui mati selepas bekerja selama 159 jam seminggu dengan punca kematiannya adalah disebabkan oleh serangan jantung. Boleh Datuk komen tentang isu tersebut?

DATUK DR. ISMAIL: Jepun sememangnya mendahului negara yang mempunyai kadar kematian mengejut disebabkan kepenatan melampau akibat waktu kerja yang panjang. Dianggarkan kira-kira 200 kematian dilaporkan akibat serangan jantung gara-gara keletihan kerana bekerja lebih masa dengan istilahnya dikenali sebagai *karoshi*. Laporan menunjukkan, 90 peratus penyebab kematian itu adalah kerana serangan jantung manakala selebihnya akibat strok. Bekerja selama 100 jam seminggu dengan purata antara 16 hingga 18 jam sehari sememangnya tidak wajar kerana tabiat tersebut boleh mengganggu kesihatan seseorang akibat keletihan kerana tidak cukup rehat dan tidur. Pesakit selalunya tidak mengetahui mereka berisiko mendapat serangan jantung kerana ia boleh berlaku secara tiba-tiba walaupun telah merasa beberapa kesan awal.

Apakah yang boleh mencetuskan seseorang itu terkena serangan jantung? Adakah ia didorong oleh faktor keletihan dan tekanan melampau?

Tidak dinafikan tekanan menjadi penyumbang utama



kepada serangan jantung kepada individu yang mengalami keletihan. Apabila seseorang itu berada dalam keadaan tertekan, mereka akan menjadi tidak tentu arah, tekanan darah naik, imbalan hormon terganggu dan akhirnya mengakibatkan kadar denyutan jantung meningkat. Pesakit selalunya tidak sedar mereka sebenarnya telah mengalami peringkat awal serangan jantung apabila mula berasa sesak dada, rasa berdebar-debar dan pening. Namun mereka menganggap ia cuma perkara biasa dan membuat andaian mereka sendiri. Serangan jantung juga boleh dikategorikan sebagai pembunuh senyap lebih-lebih lagi jika seseorang itu mempunyai penyakit seperti darah tinggi, kencing manis, tahap kolestrol tinggi, merokok serta keturunan yang ada menghidap sakit jantung.

Boleh Datuk jelaskan apakah yang terjadi pada sistem kardiovaskular apabila badan berada dalam keadaan terlalu letih?

Apabila badan berada dalam keadaan terlalu letih, situasi tersebut akan mengganggu sistem organ di dalam badan termasuk hormon dan degupan jantung. Jantung mengemam darah untuk membekalkan oksigen dan zat makanan ke seluruh badan melalui sistem peredaran darah. Jantung yang sihat berupaya mengemam 10,000 liter darah sehari dan berdenyut kira-kira 100,000 kali sehari iaitu antara 60 hingga 80 kali seminit. Namun, apabila hormon tidak seimbang, ia akan mengganggu tekanan darah dan degupan jantung.

Mengapa seseorang itu perlu mendapatkan rehat dan tidur yang cukup demi kebaikan jantung mereka?

Memang dari segi biologi, seseorang itu memerlukan waktu rehat iaitu tidur sekurang-kurangnya lapan jam untuk

SERANGAN jantung boleh berlaku pada bila-bila masa termasuk ketika tidur tanpa memberi petanda awal serangan. - Gambar hiasan



mengembalikan semula tenaga yang telah digunakan pada waktu siang. Semasa tidur, badan akan berada dalam keadaan rehat manakala kadar hormon menurun. Apabila kita melakukan sebarang aktiviti, seseorang itu banyak mengeluarkan hormon tekanan. Kadar degupan jantung juga menurun kerana tidak bekerja ketika seseorang itu tidur. Tidur adalah waktu di mana organ di dalam tubuh badan berehat seketika penat bekerja semasa seseorang itu melakukan pelbagai aktiviti dan pergerakan. Namun, masih terdapat beberapa kes seseorang itu mendapat serangan jantung walaupun ketika tidur. Perkara ini terjadi apabila rentak jantung seseorang itu lari dan biasanya terjadi dalam kalangan penghidap sakit jantung yang telah diketahui.

Apakah tanda-tanda seseorang itu sebenarnya menghidap masalah jantung?

Serangan jantung boleh berlaku secara tiba-tiba sama ada ketika melakukan aktiviti atau berehat. Malah, ada pesakit yang mengalami serangan jantung tidak mempunyai tanda-tanda awal serangan.

Seseorang itu wajar mengetahui gejala klasikal serangan jantung iaitu rasa sakit dada pada sebelah kiri seperti dicengkam kuat dan merebak sehingga bahagian atas dada, leher dan bahu. Simptom berkaitan yang boleh dirasakan adalah sesak nafas, berpeluh, rasa lemah badan, pening dan perasaan berdebar-debar. Individu yang merasa gejala-gejala seperti ini masih boleh melakukan senaman dan perlu mendapatkan pemeriksaan doktor dengan segera.

Terdapat laporan mengatakan aktiviti bersukan dan bersenam pada waktu malam boleh memberi kesan buruk pada kesihatan jantung. Sejauh manakah kebenaran dakwaan tersebut?

Kebaikan dan keburukan aktiviti bersenam tidak bergantung pada waktu bila ia boleh dilakukan sama ada siang mahupun malam. Ia bergantung pada tahap kesegaran tubuh badan seseorang apabila telah mendapat rehat yang secukupnya sebelum melakukan aktiviti fizikal. Individu yang gemar bersenam pada waktu malam mungkin telah mendapat rehat yang secukupnya pada waktu siang. Keadaannya

berbeza bagi seseorang yang telah penat bekerja seharian pada waktu siang dan pada waktu malam mereka melakukan aktiviti fizikal berat. Ini bermakna tubuh mereka bekerja secara berterusan sekali gus boleh memberi kesan buruk pada masalah jantung. Walaupun bersenam itu bagus untuk kesihatan, namun jika badan tidak mendapat rehat yang secukupnya, ia boleh memberi kesan buruk pada jantung kerana organ tersebut terpaksa bekerja melebihi tempoh sepatutnya.

Bagaimana Datuk melihat tahap penjagaan kesihatan jantung masyarakat di Malaysia?

Secara jujur, saya melihat tahap penjagaan kesihatan jantung masyarakat di Malaysia masih berada pada tahap sederhana iaitu daripada segi pengetahuan walaupun mereka kini telah terdedah dengan perkembangan dunia media sosial seperti internet. Masyarakat masih tidak mengambil tahu tanda-tanda awal serangan jantung dan membuat andaian sendiri simptom-simptom awal yang mereka hidapi. Terdapat mereka yang tidak mengetahui bahawa antara punca lain serangan jantung adalah disebabkan oleh faktor kencing manis, darah tinggi dan tahap kolestrol tinggi. Keadaan ini boleh menyebabkan pembentukan plak pada dinding dalam arteri iaitu pengumpulan lemak atau kolestrol pada dinding dalam salur darah sekali gus ruang di dalam arteri menjadi sempit dan mengganggu perjalanan darah. Di Malaysia, penghidap penyakit jantung boleh dihidapi oleh seseorang seawal usia 20-an, berbanding dahulu apabila pesakit selalunya terdiri dalam kalangan mereka yang berusia awal 50-an. Perkara ini ada hubung kaitnya dengan faktor gaya hidup seperti tabiat suka melepak sehingga lewat malam, pemakanan dan merokok.

Apakah nasihat Datuk kepada orang ramai untuk lebih peka terhadap penjagaan kesihatan terutama jantung?

Yang pertama, mereka perlu mengetahui langkah untuk mengelak daripada mendapat penyakit serangan jantung iaitu menjaga pemakanan dengan mengurangkan pengambilan gula, lemak dan garam dalam makanan mereka. Masyarakat juga perlu mengubah cara hidup dengan mengamalkan gaya hidup yang sihat melalui aktiviti bersenam sekurang-kurangnya lima kali seminggu antara 30 minit hingga sejam. Mendapatkan rehat iaitu tidur yang cukup antara tujuh hingga lapan jam dan yang terakhir adalah dengan mengawal tekanan.

ISMAIL memberitahu 90 peratus punca kematian akibat keletihan adalah disebabkan serangan jantung.

