

3AKHBAR : BERITA HARIAN

MUKA SURAT : 33

RUANGAN : SIHAT/ZON

Berjalan 7 minit sehari elak diancam strok

Aktiviti fizikal dan gaya hidup sihat kurangkan risiko serangan jantung

Susunan Affan Rustam dan Nuratikah Athilya Hassan
bhnews@bh.com.my

Penyakit paling lazim dihadapi individu terutama apabila meningkat usia melebihi 40-an adalah penyakit jantung atau strok disebabkan pelbagai faktor.

Namun, ada cara paling mudah untuk mengurangkan risiko penyakit jantung, tanpa berbelanja tinggi, sebaliknya hanya perlu rajin mengamalkan gaya hidup sihat.

Dengan hanya berjalan pantas selama tujuh minit setiap hari mampu mengurangkan risiko penyakit jantung.

Kajian baharu saintis United Kingdom (UK), mendapati senaman secara kerap kurang membantu dalam mengurangkan risiko sakit jantung.

Malah, dengan meningkatkan tahap intensiti senaman dengan lebih cepat antara cara yang terbaik.

Selain itu, mereka menjelaskan bahawa kajian terdahulu mengenai aktiviti mudah seperti mencuci kereta atau mencuci pakaian boleh dikira sebagai senaman masih tidak mencukupi.

Bagaimanapun, berjalan pantas selama 75 minit seminggu atau berlari dalam tempoh masa yang sama sudah cukup dalam membantu untuk mengelak daripada 'ancaman' sakit jantung.

Apabila seseorang itu melakukan lebih banyak senaman dengan tahap intensiti sederhana hingga tinggi akan ada peningkatan dalam kesihatan jantung mereka.

Sekiranya kekerapan aktiviti itu dapat ditingkatkan, maka risiko kepada masalah kesihatan jantung dapat dikurangkan sebanyak 10 peratus dan

peratusan itu akan terus menurun sekiranya terus konsisten.

Jika kadar senaman ditingkatkan sebanyak 20 peratus, risiko penyakit jantung turun sebanyak 23 peratus. Apabila ia meningkat sebanyak 40 peratus pula, risiko penyakit turun sebanyak 40 peratus.

Kadar penyakit jantung juga 14 peratus lebih rendah apabila aktiviti fizikal sederhana hingga bertenaga menyumbang 20 peratus berbanding 10 peratus daripada keseluruhan aktiviti fizikal, walaupun pada orang yang tidak banyak bersenam.

Kurangnya risiko serangan jantung

Penyelidik dari Universiti Cambridge dan Leicester mengkaji hubungan di antara jumlah dan intensiti aktiviti fizikal dengan penyakit kardiovaskular dalam kalangan 88,412 orang dewasa pertengahan umur yang bebas daripada penyakit jantung.

Pengarang Kanan Kajian dari Universiti Leicester, Prof Tom Yates berkata, berdasarkan analisis data pihaknya mengesahkan bahawa meningkatkan jumlah aktiviti fizikal boleh mengurangkan risiko serangan jantung atau strok.

"Kami juga mendapati dengan mencapai jumlah keseluruhan aktiviti fizikal yang sama melalui aktiviti intensiti lebih tinggi mempunyai manfaat lebih besar.

"Pada masa sama, kami menggalakkan orang ramai untuk terus meningkatkan aktiviti fizikal selain mencari cara untuk menjalani dengan cara yang seronok.

"Penemuan kami menyokong dapatan kajian yang mengatakan 'setiap pergerakan penting' untuk menggalakkan orang ramai meningkatkan keseluruhan aktiviti fizikal mereka.

"Orang ramai boleh menukar senaman berjalan secara santai kepada berjalan pantas, tetapi pelbagai pendekatan harus digunakan untuk menggalakkan dan membantu individu itu menjalani senaman lebih praktikal menyeronokkan mereka," katanya.

AKHBAR : BERITA HARIAN

MUKA SURAT : 14

RUANGAN : NASIONAL

Penularan COVID-19

Kes melonjak, orang ramai digesa kekal patuhi SOP

4,711 jangkitan baharu direkod malam kelmarin

Oleh Noor Atiqah Sulaiman dan Irwan Shafrizan Ismail
bhnews@bh.com.my

Sungai Buloh: Menteri Kesihatan, Khairy Jamaluddin meminta orang ramai kekal mengamalkan prosedur operasi standard (SOP) COVID-19 berikutan kes baharu di negara ini terus melonjak.

Kes baharu COVID-19 merekodkan 4,711 jangkitan setakat malam kelmarin, berbanding 3,969 kes sehari sebelumnya.

Beliau berkata, negara masih dalam fasa peralihan ke endemik dan amalan SOP mampu mengelak penularan kes COVID-19, selain mengurangkan pendedahan kepada mereka yang berisiko tinggi.

"Apabila kes jangkitan meningkat, ia secara tidak langsung akan menular kepada warga emas atau mereka yang mempunyai penyakit kronik.

"Mereka akan mengalami gejala teruk berbanding orang muda yang tiada masalah kesihatan.

"Oleh kerana kita sudah berbulan-bulan berada dalam keadaan terkawal dan kembali kepada kehidupan normal, saya ingin mengingatkan yang kita masih dalam fasa peralihan.

"Walaupun sudah ada vaksin untuk melindungi daripada gejala serius, jangkitan masih ada," katanya kepada pemberita selepas menghadiri Program Penerangan COVID-19@Perhebat, di



Khairy pada Program Penerangan COVID-19@Perhebat di Sungai Buloh, semalam. (Foto Hazreen Mohamad/BH)

sini, semalam.

Khairy berkata, gelombang COVID-19 masih terkawal berbanding dialami negara ketika penularan Omicron awal tahun lalu.

"Kes tetap meningkat, tetapi daripada kesan gejala kebanyakan kes positif mengalami gejala ringan iaitu kategori satu dan 2A.

"Namun saya ingin mengingatkan walaupun kesan tidak serius, kita tidak mahu kes meningkat terlampau tinggi kerana memberi kesan kepada individu berisiko," katanya.

Khairy turut menggalakkan individu berusia 50 tahun dan ke atas mengambil dos penggalak bagi meningkatkan tahap imuniti dalam badan, terutama ketika negara mengalami gelombang jangkitan.

Beliau turut meminta calon Pilihan Raya Umum Ke-15 (PRU15)

membuat saringan kesihatan jika mempunyai gejala sepanjang tempoh berkempen.

"Kalau bergejala seperti batuk berpanjangan, sakit tekak atau demam perlu buat saringan, itu perkara pertama perlu dilakukan, tak kiralah calon atau penduduk setempat," katanya.

Data KKM

Sementara itu, Data Kementerian Kesihatan (KKM) menerusi laman sesawang KKMNOW menunjukkan 4,704 kes adalah penularan tempatan, manakala tujuh lagi kes import.

Jumlah itu menjadikan keseluruhan 4,914,557 kes sejak COVID-19 mula dikesan pada Januari 2020.

Tiada kematian akibat COVID-19 direkodkan kelmarin, menjadikan kes kematian akibat

pandemik berkenaan kekal 36,480 dengan 7,763 kematian di luar fasiliti kesihatan (BID).

Setakat tengah malam kelmarin, 1,591 kes aktif dilaporkan menjadikan keseluruhan kes aktif 34,609 kes dengan 32,956 atau 95.2 peratus menjalani isolasi di rumah dan 67 berada di wad unit rawatan rapi (ICU).

Ia termasuk 47 individu yang memerlukan bantuan pernafasan, manakala tiada kes dirawat di Pusat Kuarantin dan Rawatan COVID-19 (PKRC).

Penggunaan katil ICU juga berada pada paras 62.4 peratus.

Sementara itu, 169 individu mendapatkan suntikan dos utama vaksin COVID-19 kelmarin dan 382 mendapatkan dos penggalak pertama dan 1,160 individu lain pula mendapatkan dos penggalak kedua.

AKHBAR : BERITA HARIAN

MUKA SURAT : 32

RUANGAN : ZON/SIHAT

Jantung tiba-tiba berdegup laju, sukar bernafas

Fribilasi atrium perlu dikesan awal, elak berisiko lima kali ganda mendapat strok

Oleh Tuty Haryanti Ahmad Rodzi
bhnews@bh.com.my

Jantung yang secara tiba-tiba berdegup laju dan perlahan secara tidak sekata hingga menyebabkan rasa tidak selesa pada dada, sukar bernafas dan menjadi resah adalah sesuatu yang tidak boleh dipandang ringan.

Situasi itu berbeza dengan keadaan sedang dalam keletihan atau tidak selesa apabila jantung bergerak laju kemudian menjadi perlahan semula apabila sedang berehat.

Keadaan jantung berdegup laju tanpa semena-mena berkemungkinan disebabkan oleh fibrilasi atrium (AF), iaitu penyakit berpunca daripada keadaan degupan jantung yang tidak teratur atau aritmia.

AF ialah salah satu aritmia jantung yang paling biasa yang dikaitkan dengan peningkatan morbiditi dan kematian kerana kemerosotan fungsi mekanikal atrium hingga menyebabkan kadar denyutan jantung tidak teratur dan luar biasa.

Ada segelintir pesakit tidak menunjukkan simptom penyakit, namun antara simptom AF termasuk tekanan darah tinggi, diabetes, merokok, serangan jantung dan alkohol yang berlebihan.

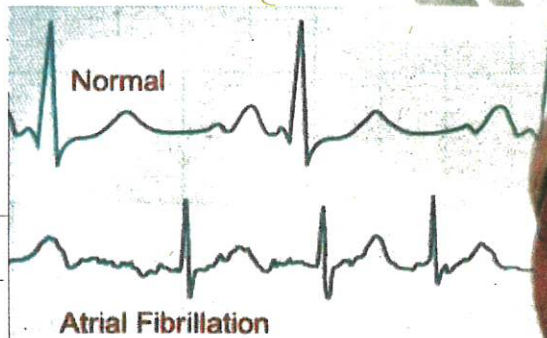
Tingkatkan risiko strok

Berdasarkan kajian yang dijalankan terhadap penduduk di Malaysia pada 2016, kelaziman AF dalam populasi di negara ini adalah 0.54 peratus berbanding purata global satu peratus.

Strok pula adalah salah satu komplikasi paling biasa dikaitkan dengan AF dan pesakit yang mempunyai penyakit itu berisiko lima kali ganda mendapat strok.

Kesan strok akibat AF boleh menyebabkan bekalan darah ke bahagian otak atau apabila saluran darah di otak pecah.

Presiden Majlis Strok Malaysia (MSC), Prof Dr Hoo Fan Kee, berkata kajian turut menunjukkan bahawa AF boleh meningkatkan risiko strok terutama bagi pesakit berusia 40 tahun ke atas, disebabkan hipertensi



info

- Atrial fibrilasi dan strok
- Penyakit vaskular - berisiko alami kerosakan otak
- Lemah jantung - degupan jantung laju mencecah bacaan 300
- Penyakit injap jantung - degupan tidak sekata

jadikan longgar dan rosak

Gejala AF

- Jantung berdenyut lebih cepat
- Kesulitan bernafas
- Mual
- Tekanan darah tinggi

- Rasa ringan, berpusing dan pangsang
- Berpeluh berlebihan
- Tangan sejuk

dan pesakit jantung.

Katanya, AF mengakibatkan pelbagai morbiditi yang dan menyebabkan kualiti hidup menjadi lemah terutama terkena serangan jantung termasuk strok.

"Kajian oleh Global Burden of Disease Stroke Statistics Worldwide pada 2016, turut menganggarkan bahawa satu daripada empat rakyat Malaysia akan mengalami strok menjelang 2040, jika tiada tindakan pencegahan diambil untuk mengubah gaya hidup.

"Peluang pulih sepenuhnya daripada AF sangat rendah terutama apabila jantung sudah membengkak, malah kira-kira 20 peratus pesakit mati akibat strok," katanya.

Beliau berkata demikian pada majlis pelancaran laman web Pfizer Malaysia berkenaan kesedaran AF sempena Hari Jantung Sedunia dan Hari Strok Sedunia 2022 di sini, baru-baru ini. Majlis disempurnakan Pengurus

Negara dan Ketua Kluster Pfizer Malaysia, Brunei dan Pakistan, Luksanawan Thangaipoobol.

Justeru, Dr Fan Kee berkata, penting untuk untuk seseorang itu berusaha mengesan awal AF yang sekali gus dapat mencegah penyakit lain termasuk tekanan darah tinggi dan masalah jantung.



“Peluang pulih sepenuhnya daripada AF sangat rendah terutama apabila jantung sudah membengkak, malah kira-kira 20 peratus pesakit mati akibat strok”

Prof Dr Hoo Fan Kee

tiada simptom ketara, selain sukar membezakan sama ada ia adalah

masalah jantung atau AF.

"Justeru, penting semua individu peka dengan perubahan pada jantung dan berusaha mengubah gaya hidup bermula sekarang bagi mengelak risiko AF," katanya.

Beliau berkata, antara usaha boleh dilakukan untuk menghindari AF adalah dengan penggunaan jam pintar yang dapat mengesan kadar tekanan jantung sekali gus dapat memberi amaran jika tekanan luar biasa.

Bagi mereka yang mempunyai berat badan berlebihan, boleh berusaha menurunkan daripada sekarang termasuk perokok juga sewajarnya melakukan perkara sama dengan menghentikan tabiat buruk itu.

"Usaha ini, memang mulanya sukar dilakukan, tetapi jika dapat dilaksanakan ia dapat membantu menghindari pelbagai penyakit terutama strok," katanya.

Mengenai laman web kesedaran AF, Luksanawan berkata, laman web itu dapat membantu memberikan kesedaran dan usaha mencegah AF kepada orang ramai.

Katanya, laman web itu juga memberikan akses yang mudah difahami kepada penggunaannya dengan berkongsi cara mengesan AF dan kepentingan diagnosis awal dengan dua tujuan, iaitu memberi pendidikan kepada pesakit dan penjaga kepada pesakit mengenai AF.

"Kedua, sebagai rujukan berguna kepada pakar kardiologi, pakar neurologi dan pakar lain untuk memenuhkan apabila mendidik pesakit mereka.

"Saya berharap kerjasama dengan MSC dan NHAM ini akan membolehkan usaha memperluaskan lagi akses maklumat berkenaan AF, strok dan penyakit berkaitan jantung lain kepada orang ramai," katanya.

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA

MUKA SURAT : 3

RUANGAN : DALAM NEGERI

Isu doktor kontrak mungkin antara manifesto KJ di Sungai Buloh

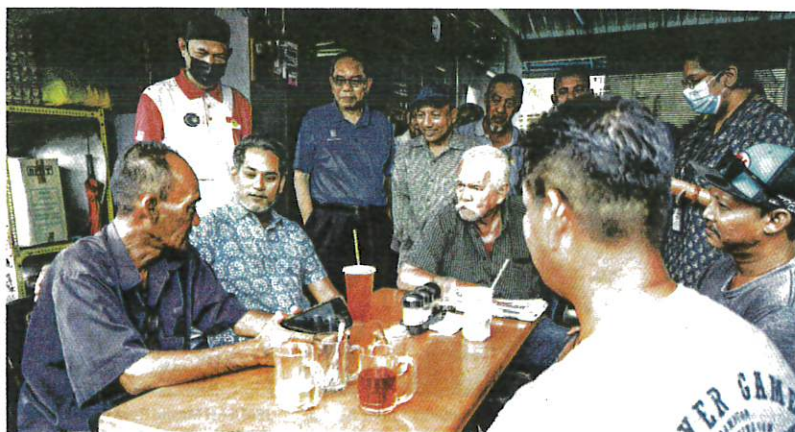
Oleh **MOHAMAD HAFIZI MOHD SAID**
 ulusannews@mediamula.com.my

SUNGAI BULOH: Penyelesaian isu doktor kontrak dijangka menjadi salah satu manifesto Calon Barisan Nasional (BN) Parlimen Sungai Buloh, Khairy Jamaluddin dalam kempen Pilihan Raya Umum ke-15 (PRU15).

Meskipun Khairy belum mengumumkan manifesto tersebut, Menteri Kesihatan itu memberi bayangan masalah doktor kontrak mungkin termasuk dalam manifestonya memandangkan terdapat Fakulti Perubatan dan Pergigian di Universiti Teknologi Mara (UiTM) Kampus Sungai Buloh.

Khairy dalam ucapan pada Majlis Penyerahan Peranti Siswa Keluarga Malaysia di kampus UiTM itu semalam berkata, beliau akan terus memperjuangkan isu doktor kontrak sekiranya dilantik semula sebagai Menteri Kesihatan selepas PRU15.

Menurut penyandang kerusi Parlimen Rembau itu, doktor kontrak adalah isu besar yang beliau hadapi selepas memegang portfolio kementerian berkenaan.



KHAIRY Jamaluddin beramah mesra bersama penduduk di Paya Jaras Hilir, Sungai Buloh ketika program tinjau mesra semalam. - UTUSAN/FARIZ RUSADIO

“Doktor kontrak diperkenalkan pada 2016 dan dilaksanakan pada 2017. Bayangkan selama lima tahun tiada satu pelantikan tetap tambahan dibuat, hanya bila ada kekosongan yang bersara baharu diganti.

“Saya kata tidak boleh. Kita kena buat sesuatu untuk pegawai-pegawai perubatan ini kerana pada 2030 kita akan

kekurangan 7,000 doktor pakar dan kalau kita tidak perjuangkan ini mereka (doktor kontrak) akan meninggalkan Kementerian Kesihatan,” katanya.

Hasil perbincangan beliau bersama Perdana Menteri, Datuk Seri Ismail Sabri kerajaan bersetuju melantik 4,000 doktor kontrak, pegawai pergigian dan farmasi ke jawatan tetap

tahun ini.

“Tetapi, saya tidak puas hati kerana yang memohon 8,000 orang tetapi yang dapat separuh jadi saya meminta jaminan daripada Kementerian Kewangan supaya ada lantikan tetap sekurang-kurangnya 1,500 jawatan pegawai perubatan dan 500 pakar selepas ini,” kata beliau.