

Serangan jantung

Perkara yang perlu anda ketahui tentang serangan jantung

Apakah punca serangan jantung?^{2,3}

Apakah tanda dan simptomnya?^{3,4}

Apakah faktor risiko anda?³

Apakah ujian yang diperlukan untuk mendiagnosis serangan jantung?³

Cara Merawat^{2,3}

Apakah yang boleh anda lakukan?^{2,3}

Apakah maksud "aktiviti fizikal?" oleh penyedia penjagaan kesihatan?⁵

Contoh aktiviti aerobik sederhana dan berat⁶

Berapakah tempoh aktiviti fizikal yang perlu anda jalankan?⁵

Rujukan

Perkara yang perlu anda ketahui tentang serangan jantung



Menurut data terkini yang diterbitkan oleh WHO pada tahun 2017, kematian akibat Penyakit Jantung Koronari di Malaysia mencapai 30,598 atau 22.13% daripada jumlah kematian.¹

Serangan jantung berlaku apabila aliran darah yang membawa oksigen ke otot jantung terlalu berkurangan atau dihalang sama sekali. Apabila sebahagian daripada otot tidak menerima oksigen yang diperlukan untuk berfungsi, otot mula punah.²

Serangan jantung boleh dikaitkan dengan atau mengakibatkan masalah kesihatan yang teruk seperti kegagalan jantung dan aritmia yang boleh membawa maut. Jika anda tahu yang anda atau sesiapa yang mungkin menghadapi serangan jantung atau simptomnya, jangan abaikan atau terasa malu untuk meminta bantuan.³

Apakah punca serangan jantung?^{2,3}

Penyakit jantung koronari

- Kebanyakan serangan jantung berlaku kerana menghadapi penyakit jantung koronari
- Arteri yang membekalkan darah ke jantung (juga dipanggil arteri koronari) mungkin tersumbat dengan lemak, kolesterol atau bahan lain—himpunan bahan-bahan ini dipanggil plak
- Apabila plak terhimpun di dalam arteri, keadaan ini dipanggil aterosklerosis. Himpunan plak boleh berlaku selama bertahun-tahun
- Apabila sebahagian daripada plak pecah di dalam arteri, darah beku terbentuk pada permukaan plak. Bergantung pada saiz darah beku, aliran darah di dalam arteri boleh menjadi separa tersumbat atau tersumbat sepenuhnya

Spasme arteri koronari

- Punca serangan jantung yang kurang biasa ialah spasme (kekejangan) arteri koronari yang teruk.
- Spasme menghalang aliran darah menerusi arteri. Spasme boleh berlaku di dalam arteri koronari yang tidak terjejas dengan aterosklerosis.
- Spasme mungkin berkaitan dengan pengambilan dadah tertentu (seperti kokain), tekanan emosi atau kesakitan, pendedahan kepada keadaan sejuk yang melampau dan merokok

Apakah tanda dan simptomnya?^{3,4}

Bukan semua serangan jantung berlaku secara mendadak atau sakit dada yang teruk seperti yang biasa dilihat di TV atau di dalam filem. Simptomnya berbeza mengikut individu. Sesetengah orang akan mula berasa sakit atau tidak selesa, manakala sesetengah orang tidak mengalami sakit dada langsung.

Tanda dan simptom serangan jantung ialah:



Dada terasa tidak selesa - Dada mungkin terasa ketat, dihimpit atau sakit. Kesakitan ini boleh dirasa untuk beberapa minit



Sakit dan tidak selesa di bahagian atas tubuh



Tercungap-cungap



Loya dan Muntah



Pening kepala



Berpeluh sejuk

Wanita mungkin mengalami simptom yang berbeza berbanding dengan lelaki. Wanita lebih mudah mengalami sakit dada tanpa tekanan berbanding dengan lelaki. Wanita juga biasanya lebih mengalami simptom tertentu seperti tercungap-cungap, lemah, lesu, ketidakhadaman, loya/muntah dan jantung berdebar-debar, sakit di belakang badan, lengan, leher dan rahang. Jika anda atau seseorang yang anda tahu mengalami simptom yang merupai serangan jantung yang berkemungkinan, dapatkan nasihat doktor dengan segera.

Apakah faktor risiko anda?³

Terdapat beberapa faktor yang boleh menyebabkan arteri tersumbat. Jika anda seorang lelaki dan mempunyai usia yang meningkat, anda berisiko lebih tinggi untuk menghidap penyakit jantung. Ahli keluarga yang mempunyai sejarah menghidap penyakit jantung juga boleh meningkatkan risiko anda. Faktor risiko lain ialah:

- Merokok
- Kolesterol tinggi
- Tekanan darah tinggi
- Tidak bersenam dan diet tidak sihat
- Diabetes
- Kegemukan

Apakah ujian yang diperlukan untuk mendiagnosis serangan jantung?³

Doktor anda akan mendiagnosis serangan jantung berdasarkan tanda dan simptom, sejarah perubahan dan sejarah perubahan keluarga serta hasil ujian anda. Beberapa ujian diagnostik biasa ialah:



EKG (Elektrokardiogram)

EKG adalah ujian ringkas dan tidak menyakitkan. Ia digunakan untuk mengesan dan merekod aktiviti elektrik jantung. Ujian ini menunjukkan kelajuan jantung berdenyut dan rentaknya (tetap atau tidak tetap). EKG juga merekod kekuatan dan pemasaan isyarat elektrik semasa isyarat elektrik melalui setiap bahagian jantung.



Ujian darah

Ujian darah digunakan untuk mengukur sekiranya terdapat paras protein tertentu yang lebih tinggi dirembeskan ke dalam darah semasa serangan jantung. Ujian darah ini mungkin dijalankan berulang kali untuk melihat jika paras protein ini meningkat atau secara beransur-ansur.



Angiografi Koronari

Satu ujian yang menggunakan pewarna dan sinar X khas untuk mencari sumbatan di dalam arteri koronari. Tiub nipis (dipanggil kateter) dimasukkan ke dalam arteri (biasanya di kaki atau lipatan peha) dan pewarna dimasukkan ke dalam darah melalui kateter untuk menunjukkan aliran darah menerusi jantung dan salur darahnya.

Sila ingat bahawa terdapat banyak ujian lain yang boleh dijalankan untuk menilai jantung anda (contohnya, ujian tekanan, imbasan CT, MRI).

Cara Merawat^{2,3}

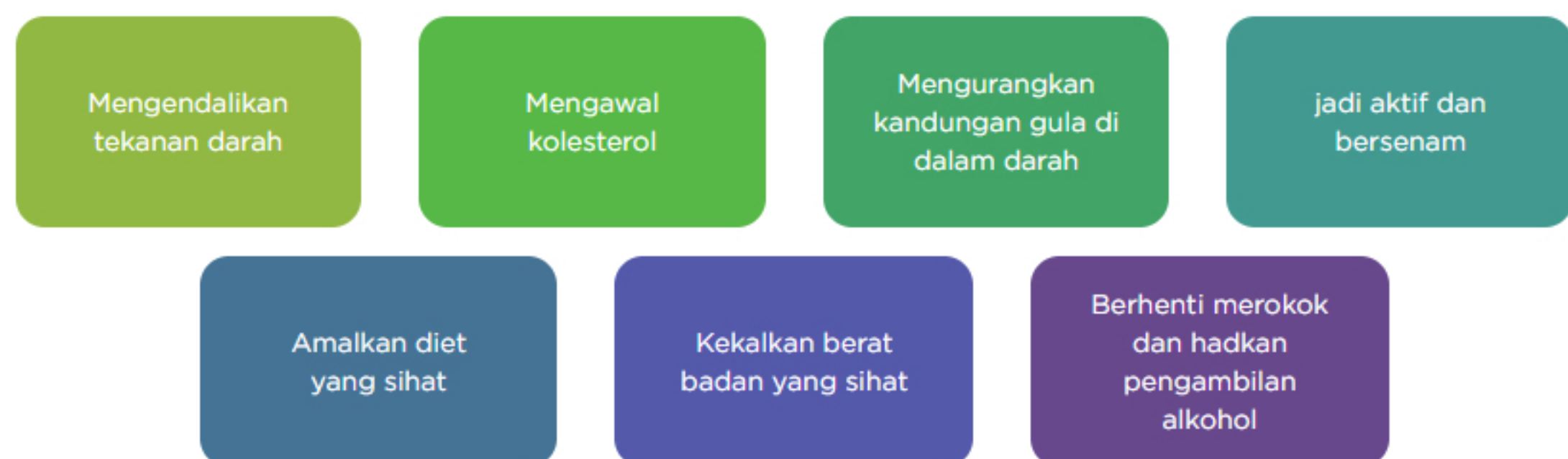
Rawatan anda mungkin berbeza kerana ia bergantung pada jenis serangan jantung yang dialami (sama ada arteri separa tersumbat atau tersumbat sepenuhnya), tahap kerosakan jantung, berapa lama kejadian serangan jantung telah berlaku dan beberapa faktor lain.

Terdapat banyak rawatan untuk serangan jantung, sesetengahnya mungkin menggunakan ubat memecahkan pembekuan, menjalani angioplasti (juga dipanggil PCI [percutaneous coronary intervention]—cara ini menggunakan kateter yang dimasukkan di dalam arteri untuk memulihkan aliran darah ke jantung) dan pembedahan lencengan jantung (untuk membuka salur darah yang tersumbat atau sempit).

Bergantung pada tahap kerosakan, rawatan ini biasanya mengambil masa beberapa minggu untuk jantung kembali pulih selepas serangan yang dialami. Kerosakan yang disebabkan oleh serangan jantung boleh membawa masalah jantung seperti kegagalan jantung, masalah injap dan rentak jantung tidak tetap. Namun, dengan rawatan yang betul dan perubahan gaya hidup, kerosakan selanjutnya boleh dihindari atau dicegah. Sila sentiasa dapatkan nasihat doktor atau pakar kardiologi anda.

Apakah yang boleh anda lakukan?^{2,3}

Mengurangkan faktor risiko anda boleh mencegah serangan jantung. Tindakan ini mungkin melibatkan beberapa perubahan gaya hidup seperti:



Jika anda mengalami serangan jantung, anda hendaklah mengambil ubat seperti yang dipreskripsikan setiap hari dan mengekalkan tabiat gaya hidup yang sihat.

Apakah maksud "aktiviti fizikal?" oleh penyedia penjagaan kesihatan?⁵

Apabila doktor membincangkan tentang aktiviti fizikal, secara umumnya penyedia penjagaan kesihatan merujuk kepada 4 jenis aktiviti:



Senaman aerobik

Seperti berlari, berenang, berbasikal dan menari. Aktiviti ini membuatkan denyutan jantung anda lebih laju dan paru-paru anda bekerja lebih kuat.



Penguatan otot

Seperti senaman tekan tubi, duduk bersenam, angkat berat dan kerja di laman. Aktiviti ini menguatkan otot anda.



Penguatan tulang

Seperti berjalan, berlari dan melompat tali. Aktiviti ini menguatkan tulang anda.



Peregangan

Antaranya seperti senaman yoga dan menyentuh jari kaki anda.

Aktiviti penguatan otot dan tulang boleh juga menjadi senaman aerobik dengan syarat ia membuatkan jantung dan paru-paru anda bekerja lebih kuat daripada biasa. Berlari ialah contoh aktiviti aerobik dan penguatan tulang. Antara 4 jenis aktiviti fizikal ini, senaman aerobik paling memanfaatkan jantung anda.

1. Senaman boleh menguatkan lagi jantung anda⁵

Apabila aktiviti aerobik dilakukan dengan kerap, dari tahap sederhana hingga bertenaga-berat, ia boleh menguatkan otot jantung anda. Jantung anda akan mengepam darah dengan lebih kerap lalu melancarkan lagi aliran darah ke otot anda dan paras oksigen yang lebih tinggi di dalam darah. Selain itu, salur darah kecil di dalam tubuh anda yang dipanggil kapilari akan mengembang lalu membolehkannya untuk menghantar lebih banyak oksigen ke seluruh tubuh.

2. Senaman boleh mengurangkan faktor risiko untuk penyakit jantung koronari (Coronary Heart Disease - CHD)⁵

Ciri tertentu, masalah kesihatan atau pilihan gaya hidup boleh meningkatkan risiko anda untuk menghidap CHD. Disebabkan gaya hidup yang tidak aktif, anda berkemungkinan besar untuk menghidap CHD berbanding dengan orang yang aktif dari segi fizikal.

Aktiviti fizikal boleh mengurangkan beberapa risiko CHF kerana ia:

- Mengurangkan tekanan darah dan trigliserida (lemak berbahaya di dalam darah)
- Meningkatkan paras kolesterol HDL (kolesterol jenis baik)
- Membantu tubuh mengendalikan paras gula darah dan insulin, yang mengurangkan risiko menghidap diabetes jenis 2

3. Senaman boleh mengurangkan risiko mengalami serangan jantung kali kedua⁵

Untuk orang yang menghidap CHD, aktiviti aerobik yang tetap boleh membuatkan jantung anda berfungsi lebih baik. Ia juga boleh membawa risiko mengalami serangan jantung kali kedua bagi orang yang pernah menghidapnya. Ambil perhatian bahawa aktiviti aerobik yang berenergi-berat mungkin tidak sesuai untuk orang yang menghidap CHD. Berbincanglah dengan penyedia penjagaan kesihatan anda tentang aktiviti fizikal yang sesuai untuk anda.

Contoh aktiviti aerobik sederhana dan berat⁶

Aktiviti aerobik boleh dilakukan dengan cara yang ringan, sederhana atau berat. Jika anda lebih cergas, anda perlu bersenam lebih kuat untuk meningkatkan tahap aktiviti. Contohnya, orang yang cergas yang kerap bersenam perlu berjalan lebih laju daripada orang yang jarang berjalan untuk meningkatkan kadar degupan jantungnya. Jadual di bawah menyenaraikan contoh aktiviti aerobik yang sederhana dan berat.

Aktiviti aerobik sederhana - berat	Aktiviti aerobik bertenaga - berat
Mendaki	Berlari/berlari anak
Berkebutan yang ringan/ kerja di laman	Kerja berat di laman (cth., memotong kayu)
Menari	Berenang (pusingan gaya bebas perlahan)
Bermain golf	Bermain bola keranjang
Berbasikal (kurang daripada 10 km/j)	Berbasikal (lebih daripada 10 km/j)
Berjalan (3.5 km/j)	Berjalan (4.5 km/j)
Angkat berat (senaman ringan)	Angkat berat (senaman bertenaga)

Berapakah tempoh aktiviti fizikal yang perlu anda jalankan?⁵

Untuk jangkitan kardiovaskular secara keseluruhan, **the American Heart Association (AHA)** menyarankan individu menjalankan:

- Sekurang-kurangnya 30 minit aktiviti aerobik sederhana - berat sekurang-kurangnya 5 hari setiap minggu berjumlah 150 minit

ATAU

- Sekurang-kurangnya 25 minit aktiviti aerobik yang bertenaga sekurang-kurangnya 3 hari setiap minggu berjumlah 75 minit atau gabungan aktiviti sederhana dan bertenaga-berat

DAN

- Aktiviti penguatan otot dari sederhana hingga amat berat sekurang-kurangnya 2 hari setiap minggu untuk manfaat kesihatan tambahan

Mulakan sekarang dengan membuat pelan dan tetapkan matlamat. Jika selama ini anda tidak aktif, sila ingat bahawa beberapa aktiviti fizikal lebih baik daripada tiada langsung. Mulakan perlahan-lahan, kemudian tingkatkan jumlah aktiviti fizikal yang anda lakukan secara beransur-ansur. Jantung anda akan menghargainya!

Pastikan anda berbilang dengan penyedia penjagaan kesihatan anda sebelum memulakan sebarang aktiviti fizikal dan jenis aktiviti yang paling sesuai untuk anda.

Rujukan

1. Coronary Heart Disease in Malaysia [Internet]. World Life Expectancy. 2019 [Cited 26 April 2019]. Available from <https://www.worldlifeexpectancy.com/malaysia-coronary-heart-disease>
2. About Heart Attacks [Internet]. www.heart.org. 2019 [Cited 26 April 2019]. Available from <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-attack/about-heart-attacks>
3. Heart Attack | National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) [Internet]. Nhbi.nih.gov. 2019 [Cited 26 April 2019]. Available from <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/heart-attack>
4. Heart Attack Symptoms in Women [Internet]. www.heart.org. 2019 [Cited 30 April 2019]. Available from <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-attack/warning-signs-of-a-heart-attack/heart-attack-symptoms-in-women>
5. Physical Activity and Your Heart | National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) [Internet]. Nhbi.nih.gov. 2019 [Cited 30 April 2019]. Available from <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/physical-activity-and-your-heart>
6. Your Guide to Physical Activity and Your Heart [Internet]. Nhbi.nih.gov. 2019 [Cited 30 April 2019]. Available from https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/phy_active.pdf