



KETUA PENGARAH KESIHATAN MALAYSIA
DIRECTOR GENERAL OF HEALTH MALAYSIA

Kementerian Kesihatan Malaysia,
Aras 12, Blok E7, Kompleks E,
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,
62590 Putrajaya.

Tel. : 603-88832545
Faks : 603-88895542
Email : hasar@moh.gov.my

KENYATAAN AKHBAR
KETUA PENGARAH KESIHATAN MALAYSIA

“JANTUNG SIHAT BERMULA DI RUMAH”
HARI JANTUNG SEDUNIA
29 SEPTEMBER 2011

Penyakit Kardiovaskular (iaitu penyakit jantung dan strok) adalah penyebab utama kematian di hospital-hospital KKM. Pada tahun 2010, 25.4% (11,812) kematian adalah akibat penyakit kardiovaskular. Penyakit kardiovaskular juga adalah penyebab utama kematian pra-matang di hospital-hospital KKM, di mana kira-kira 35% dari kematian akibat penyakit kardiovaskular berlaku di kalangan individu berumur kurang dari 60 tahun. Selain impak yang negatif terhadap kualiti hidup, penyakit kardiovaskular menambahkan beban ekonomi individu, keluarga dan masyarakat, serta mengurangkan produktiviti negara.

Secara keseluruhan, lebih dari 90% pesakit dengan penyakit jantung di Malaysia mempunyai sekurang-kurangnya satu faktor risiko penyakit kardiovaskular yang utama iaitu:

- i. Tabiat merokok
- ii. Menghidap hipertensi
- iii. Berlebihan berat badan atau obes
- iv. Tahap kolesterol yang tinggi
- v. Gaya hidup yang sedentari (atau tidak aktif)
- vi. Menghidap diabetes

Selaras dengan tema Hari Jantung Sedunia di peringkat global, iaitu “One World, One Home, One Heart”, iaitu kesihatan jantung anda perlu bermula di rumah. Dengan tumpuan kepada semua ahli keluarga, termasuklah kanak-kanak, beberapa

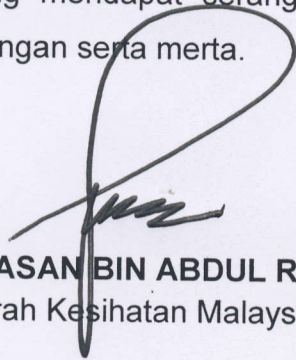
amalan gaya hidup yang sihat yang dilakukan di rumah mampu mencegah dan mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular. Di sini, saya ingin mengambil kesempatan untuk berkongsi tujuh (7) langkah yang boleh diambil oleh anda dan keluarga anda bagi menjalani kehidupan bagi menjamin jantung yang sihat:

- (1) Jadikan rumah anda **kawasan larangan merokok**. Ini bukan sahaja memanfaatkan anda, tetapi yang lebih penting melindungi kesihatan anak-anak anda. Jika anda berhenti merokok sekarang, anda akan berjaya mengurangkan risiko mendapat penyakit kardiovaskular sebanyak 50% dalam tempoh satu tahun sahaja;
- (2) "Aktifkan" hidup anda. Setiap ahli keluarga perlu berusaha untuk mengurangkan masa riadah di hadapan TV atau komputer kepada **kurang dari 2 jam setiap hari**. Rancang aktiviti fizikal atau senaman di luar rumah, sekurang-kurangnya 30 minit setiap hari;
- (3) Ketahui keperluan kalori harian anda yang sesuai dengan gaya hidup yang anda amalkan. Anda perlu bijak membuat pilihan makanan dan minuman yang lebih sihat, dan imbangi pengambilan makanan (kalori) dengan tahap aktiviti fizikal anda. Kurangkan pengambilan makanan yang tinggi lemak dan gula;
- (4) Ketahui BMI anda dan kekalkan berat badan yang unggul dengan mensasarkan BMI kurang dari 23 kg/m². Walau bagaimanapun, kajian saintifik menunjukkan bahawa pengurangan berat badan sebanyak 10% mampu mengurangkan risiko anda mendapat penyakit kardiovaskular dan diabetes;
- (5) Ketahui tahap kesihatan anda. Pastikan anda dan ahli keluarga menjalani ujian saringan faktor risiko NCD setiap tahun, merangkumi pemeriksaan tekanan darah, aras gula dan kolesterol dalam darah, pemeriksaan BMI dan ukurlilit pinggang. Minta doktor terangkan tahap risiko anda.
- (6) Tangani stres dengan bijak. Individu yang mengalami stres yang keterlaluan lazimnya mempunyai tabiat yang tidak sihat seperti merokok, makan secara berlebihan dan meminum alkohol secara tidak terkawal; dan

- (7) Hidup sihat tanpa alkohol. Pengambilan alkohol secara berlebihan, termasuk *binge drinking* boleh memudaratkan kesihatan dan jantung anda.

Melihat situasi terkini tahap kesihatan rakyat Malaysia, saya ingin menyarankan agar semua rakyat Malaysia yang dewasa berumur 30 tahun dan ke atas menjalani ujian saringan ini setahun sekali. Jika anda mempunyai sejarah keluarga dengan penyakit NCD di bawah umur 50 tahun, berlebihan berat badan atau obes, maka anda perlu mula menjalani ujian saringan seawal umur 20 tahun.

Dengan mengamalkan saranan di atas, anda dan ahli keluarga mampu untuk mengurangkan beban akibat penyakit kardiovaskular. Walau bagaimanapun, tidak semua penyakit kardiovaskular boleh dicegah. Jika anda mensyakki ada ahli keluarga yang mendapat serangan sakit jantung atau strok, dapatkan rawatan perubatan dengan serta merta.



DATO' DR HASAN BIN ABDUL RAHMAN
Ketua Pengarah Kesihatan Malaysia

29 September 2011