

“Angina Pectoris”

“Angina pectoris” merupakan salah satu tanda awal Penyakit Jantung Koronari. “Angina pectoris” berlaku apabila otot-otot jantung kurang berfungsi disebabkan oleh kekurangan bekalan oksigen dari pembuluh darah koronari. Ini disebabkan oleh penyempitan pada pembuluh darah koronari.

Tanda-tanda angina adalah seperti berikut:

- Sakit dada yang mengencang atau menekan
- Sakit dada datang ketika membuat pekerjaan
- Sakit dada akan berkurangan dan hilang ketika berehat
- Sakit ini boleh merebak ke bahagian rahang, leher atau lengan
- Sakit ini selalunya berlaku dalam beberapa minit sahaja
- Sakit ini boleh disertai dengan kesesakan nafas, rasa loya, berpeluh atau pengsan



Penyakit Jantung Koronari Boleh Dicegah

1. Amalan permakanan sihat :

- kurangkan makanan berkolesterol tinggi seperti makanan yang mengandungi lemak tepu ("saturated fat") yang selalunya terdapat dari haiwan, hasil tenusu, santan/minyak kelapa
- kurangkan gula dan makanan manis terutamanya bagi penghidap Penyakit Diabetes
- banyakkkan makanan berserabut seperti buah-buahan dan sayur-sayuran
- kurangkan garam dan makanan masin (garam boleh meningkatkan tekanan darah)

Keadaan gula dan kolesterol yang tinggi di dalam darah menggalakkan berkumpulnya plak (mengandungi kolesterol) di dinding pembuluh darah. Lebih kurang $\frac{3}{4}$ kematian berlaku diantara pesakit-pesakit diabetes disebabkan oleh penyakit jantung atau penyakit pembuluh darah. Penyakit Diabetes juga boleh merosakkan saluran-saluran darah kecil pada otot-otot jantung.



2. Elakkan obesiti

Obesiti ialah keadaan berat badan yang berlebihan. Seseorang yang obes selalunya mempunyai kolesterol dan gula yang lebih di dalam darah dan kurang melakukan kegiatan fizikal. Bagi badan seseorang yang obes, jantung perlu bekerja lebih keras untuk mengepam darah ke seluruh badannya.

3. Melakukan kegiatan fizikal sekurang-kurangnya 3x seminggu.

Bersenam boleh:

- menurunkan berat badan
- memperbaiki tahap kolesterol dan gula di dalam darah
- menenangkan fikiran
- menurunkan tekanan darah yang tinggi.



4. Berhenti merokok.

Risiko serangan jantung bagi seorang perokok menurun sebanding dengan risiko seorang yang tidak merokok selepas 10 tahun berhenti merokok. Isi kandungan sebatang rokok memberi kesan buruk kepada jantung dan pembuluh darah koronari (khususnya) seperti berikut:

- o Karbon monoksida mencegah kebolehan darah untuk membekalkan oksigen ke jantung.
- o Nikotin menggalakkan pembekuan darah dan menyebabkan pembuluh darah koronari menjadi sempit.
- o Nikotin merosakkan dinding pembuluh darah dan menggalakkan perkumpulan kolesterol di dindingnya.
- o Nikotin menyebabkan jantung berdegup dengan lebih cepat daripada biasa.
- o Nikotin menyebabkan tekanan darah tinggi.

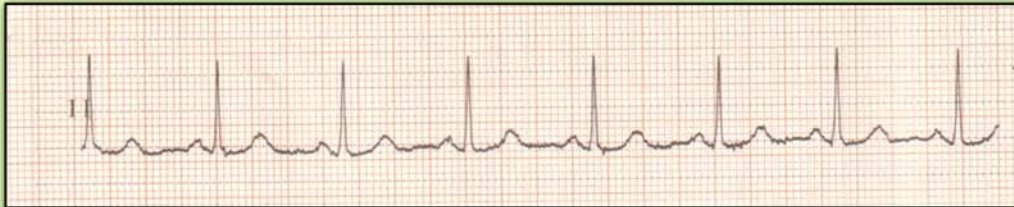


Cara-cara Mengesan Penyakit Jantung Koronari

Ada beberapa cara untuk mengesan Penyakit Jantung Koronari:

1. ECG (Elektrokardiogram)

Ujian pertama yang sering dibuat jika seseorang disyaki menghidap masalah jantung ialah elektrokardiogram (ECG) ketika berehat. ECG merakamkan aktiviti elektrik yang dikeluarkan oleh otot-otot jantung. Ia dirakam melalui wayar yang dilekatkan ke atas dada pesakit. Rakaman ini memberi sedikit gambaran fungsi jantung pada waktu itu.



ECG NORMAL

2. X-ray

X-ray dada dibuat untuk:

- anggaran saiz jantung
- melihat kesan pada paru-paru yang boleh berlaku akibat penyakit jantung.



X-ray jantung sihat



X-ray jantung yang kurang sihat

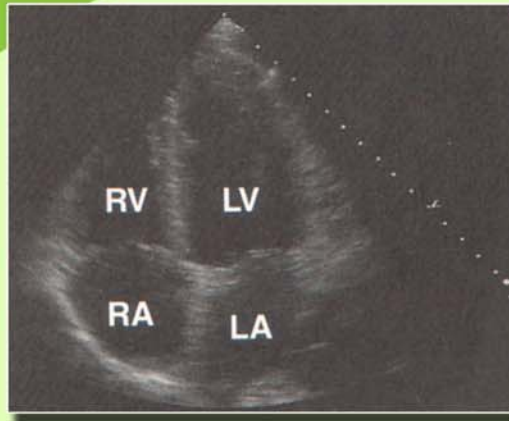
3. "Stress test" (Ujian Stres)

Apabila "angina pectoris" sangat disyaki tetapi tidak jelas dari ECG, "stress test" boleh dilakukan. Di dalam ujian ini, pesakit dikehendaki menaiki "treadmill" dan ECG dirakamkan sewaktu pesakit itu berjalan kaki atau berlari.



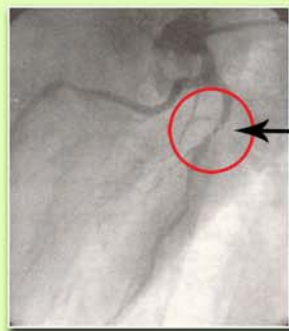
4. "Echocardiography"

"Echocardiography" ialah sejenis ujian ultrasound yang boleh memperlihatkan struktur anatomi jantung dan fungsinya. Ujian ini boleh mengesan kerosakan atau kecacatan pada otot atau pintu injap jantung.



5. "Angiography"

Jika Penyakit Jantung Koronari sangat disyaki, ujian "angiography" akan dibuat. Ujian ini menunjukkan saluran pembuluh darah koronari dengan lebih jelas lagi seperti tempat dan saiz kesempitan saluran darah koronari. Sejenis tiub dimasukkan ke dalam saluran darah dari atas bahagian peha dan dimasukkan sehingga berdekatan dengan pembuluh darah koronari. Setelah itu, sejenis pewarna dimasukkan ke dalam tiub tersebut yang akan mengalir ke dalam saluran pembuluh darah koronari. Saluran pembuluh darah koronari kemudian boleh ditayangkan melalui X-ray dan keluasan pembuluh darah koronari dapat dinilai.



Kesempitan pada sebahagian pembuluh darah

6. Ujian darah

Ujian ini dibuat untuk mengesan:

- faktor-faktor yang meningkatkan risiko bagi menghidap Penyakit Jantung Koronari seperti Penyakit Diabetes dan kolesterol tinggi.
- kimia yang dikeluarkan oleh otot jantung yang rosak apabila seseorang itu sakit dada.



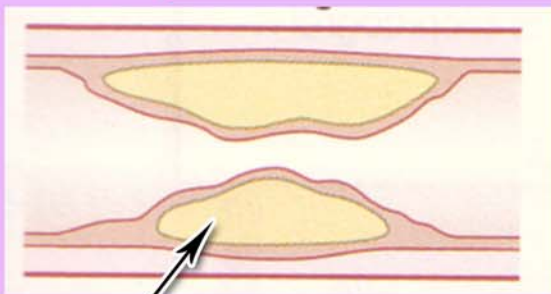
Penyakit Jantung Koronari

Penyakit Jantung Koronari adalah salah satu daripada penyakit kardiovaskular yang sering berlaku di kalangan penduduk Negara Brunei Darussalam. Penyakit Jantung Koronari berlaku oleh sebab pembekalan darah kepada jantung tersekat akibat kesempitan pada pembuluh darah koronari. Kesempitan ini boleh berlaku kerana:-

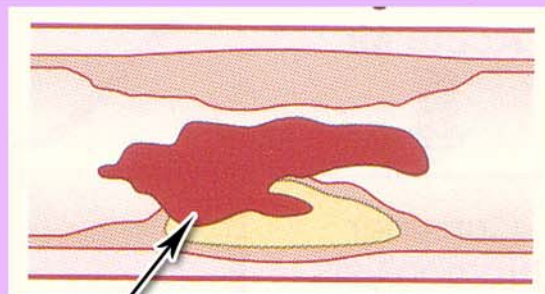
- kerosakan pada dinding pembuluh darah koronari atau
- kolesterol yang terkumpul di dinding pembuluh darah koronari.

Apabila berlaku penyekatan darah, bekalan oksigen dan nutrien ke otot-otot jantung akan berkurangan dan akan menjejaskan fungsinya. Jika ianya berterusan, otot-otot jantung akan menjadi rosak dan tidak berfungsi dan jika tidak dirawat dengan segera, boleh membawa kepada maut.

Proses penyempitan pembuluh darah koronari



Plak kolesterol - mengganggu aliran darah dalam pembuluh darah



Darah beku dan kolesterol - menambahkan lagi kesulitan aliran darah



Rawatan Bagi Penyakit Jantung Koronari

➤ Ubat

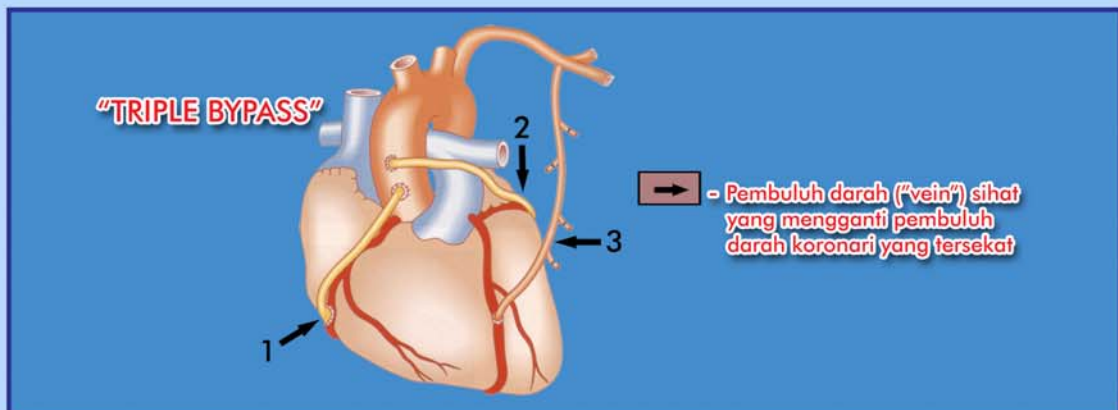
Terdapat berbagai jenis ubat untuk merawat Penyakit Jantung Koronari tertakluk kepada peringkat penyakit tersebut.

➤ Angioplasti ("PTCA")

Jika terdapat kesempitan di dalam pembuluh darah koronari pada ujian "angiography", sejenis belon boleh dimasukkan ke dalam pembuluh darah tersebut dan dikembungkan untuk meluaskannya. Dan jika perlu, sten akan dipasang untuk mengekalkan keluasan pembuluh darah tersebut.

➤ Pembedahan Jantung "CABG" ("Coronary Artery Bypass Graft")

Jika kesempitan itu terlalu sukar untuk diluaskan, pesakit dinasihatkan untuk menjalani pembedahan untuk mengganti pembuluh darah koronari. Pembuluh darah ini diganti dengan pembuluh darah dari bahagian betis atau dengan pembuluh darah prostetik.



➤ Program Pemulihan Jantung

Program Pemulihan Jantung ("Cardiac Rehabilitation Program") diberi kepada pesakit yang telah menghidap "angina pectoris", serangan jantung, pembedahan jantung "CABG", angioplasti, atau penyakit jantung yang lain. Program ini dikendalikan oleh profesional kesihatan yang berkelayakan seperti:

- o Pakar jantung yang merawat pesakit .
- o Jururawat jantung
- o Pegawai pemulih anggota
- o Pegawai permakanan
- o Pegawai pemulih carakerja



Faktor-faktor Risiko Bagi Penyakit Jantung Koronari

Amalan cara hidup yang tidak sihat menjadi faktor risiko utama untuk mendapat Penyakit Jantung Koronari.

Faktor-faktor risiko yang utama termasuklah:

- 1) Tekanan darah tinggi
- 2) Penyakit Diabetes
- 3) Mempunyai paras kolesterol yang tinggi di dalam darah
- 4) Obesiti
- 5) Merokok
- 6) Kurang melakukan kegiatan fizikal
- 7) Stres

Faktor-faktor risiko yang lain ialah:

- 8) Mempunyai ahli keluarga yang menghidap Penyakit Jantung Koronari
- 9) Usia (40 tahun ke atas)
- 10) Jantina (lelaki lebih berkemungkinan untuk mendapat Penyakit Jantung Koronari)

PERINGATAN:

Risiko-risiko di atas (selain daripada usia, jantina dan sejarah keluarga) dapat dikurangkan melalui amalan cara hidup sihat.



Serangan Jantung

Serangan jantung berlaku apabila saluran darah koronari ke jantung tersekat dan menyebabkan otot-otot jantung rosak dan tidak berfungsi akibat ketiadaan bekalan oksigen. Ia merupakan satu petanda yang lebih teruk daripada angina.

Tanda-tanda serangan jantung adalah seperti berikut:

- Sakit dada yang teruk dan rasa terhimpit di bahagian dada
- Sakit dada timbul secara mengejut dan akan berterusan lebih daripada 20 minit
- Sakit ini boleh merebak ke bahagian rahang, leher atau lengan
- Pesakit nampak pucat, tegang dan bimbang
- Tanda-tanda ini selalunya tidak akan berkurangan selepas berehat
- Sakit ini boleh disertai dengan kesesakan nafas, rasa loya, berpeluh atau degupan jantung yang cepat daripada biasa.

PERHATIAN:

Serangan jantung boleh berlaku tanpa menunjukkan tanda-tanda di atas terutama sekali di kalangan warga tua atau penghidap Penyakit Diabetes. Malahan tanda-tanda lain boleh timbul seperti dugal, pengsan dan sebagainya.

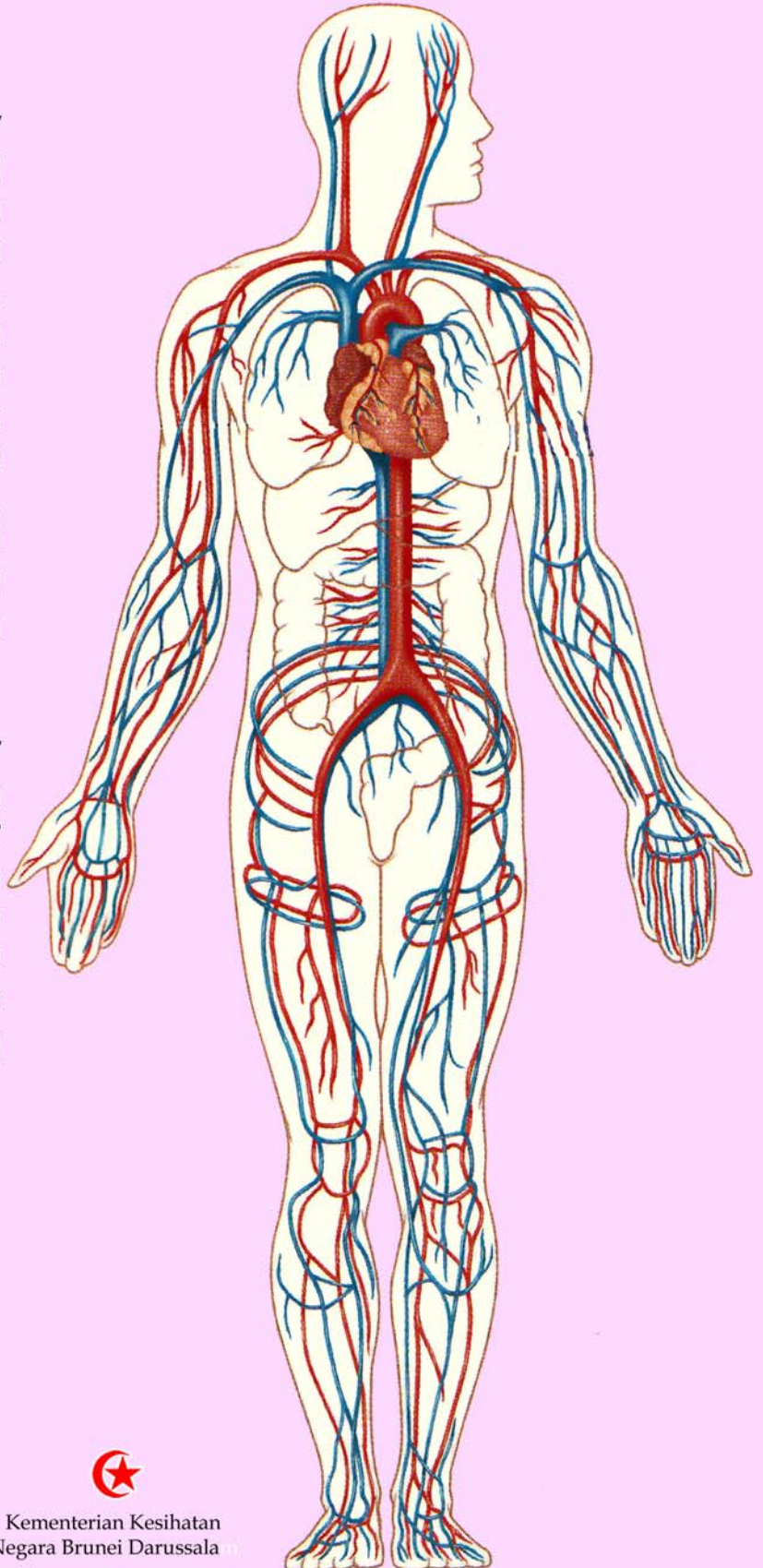
Serangan jantung boleh menyebabkan kematian, tertakluk pada tahap kerosakan yang berlaku. Dapatkan rawatan dari doktor dengan segera!



Sistem Kardiovaskular

Sistem Kardiovaskular terdiri daripada jantung dan pembuluh-pembuluh darah bagi semua organ dan anggota badan. Jantung mengepam darah yang membawa oksigen dan nutrien ke semua organ dan anggota badan supaya dapat berfungsi. Jantung juga mempunyai bekalan darah sendiri iaitu melalui pembuluh darah koronari.

Penyakit Kardiovaskular berlaku jika pembuluh darah koronari, otot-otot jantung, pintu-pintu injap pada jantung atau pembuluh darah kepada salah satu organ atau anggota badan kurang atau tidak berfungsi.



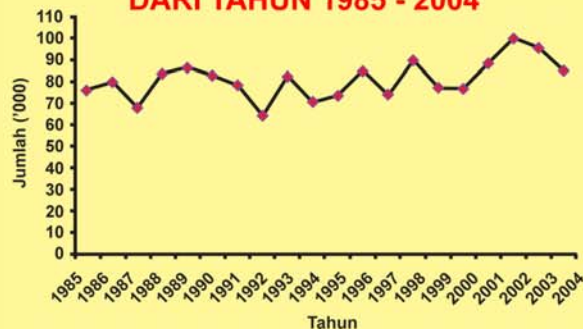
Penyakit Kardiovaskular di Negara Brunei Darussalam

Penyakit Kardiovaskular (Penyakit Jantung Koronari khususnya) merupakan salah satu sebab-sebab utama kematian di Negara Brunei Darussalam. Pada tahun 2004, seramai 169 kematian berlaku di Negara Brunei Darussalam disebabkan oleh Penyakit Jantung Koronari.

PERATUS KEMATIAN YANG BERPUNCA DARI PENYAKIT KARDIOVASKULAR (%) DARI TAHUN 1985 - 2004



JUMLAH KEMATIAN BERPUNCA DARI PENYAKIT KARDIOVASKULAR DALAM SETIAP 100,000 ORANG PENDUDUK DARI TAHUN 1985 - 2004



3 PUNCA UTAMA KEMATIAN DI NEGARA BRUNEI DARUSSALAM

