



**PERUTUSAN
YANG BERHORMAT
DATO SERI SETIA DR HAJI MOHAMMAD ISHAM BIN HAJI JAAFAR
MENTERI KESIHATAN
SEMPENA SAMBUTAN HARI JANTUNG SEDUNIA 2021
29 SEPTEMBER 2021**

**TEMA:
Gunakan Jantung (Heart) Untuk Berhubung
(Use Heart to Connect)**

1. Setiap tahun, penyakit kardiovaskular mengancam dan meragut nyawa menyebabkan kematian sebanyak 18.6 juta di seluruh dunia. Jumlah ini dijangkakan akan terus meningkat kepada lebih kurang kepada 23 juta kematian pada tahun 2030 jika tiada tindakan selanjutnya diambil oleh setiap individu untuk mencegah dan mengawal penyakit kardiovaskular.
2. Di Negara Brunei Darussalam pula, penyakit kardiovaskular adalah penyebab kematian kedua tertinggi yang mana ianya menyumbang kepada hampir 25 peratus punca kematian pada tahun 2019. Pada tahun 2020, lebih dari seribu (1,438) individu dimasukkan ke hospital dengan diagnosis penyakit kardiovaskular (CVD) dan setiap tahun Negara Brunei Darussalam mencatatkan kira-kira 500 kematian akibat penyakit kardiovaskular.
3. Sementara itu, penyakit kardiovaskular (termasuk penyakit jantung dan strok) adalah antara 4 penyakit utama selain kanser, diabetes dan penyakit pernafasan kronik yang menyumbang kepada kira-kira dua pertiga (69%) kematian pramatang di kalangan orang dewasa berumur

30 hingga 69 tahun di Negara ini. Oleh itu, pengawalan faktor-faktor risiko adalah sangat penting dalam mencegah penyakit kardiovaskular. Ini termasuklah, mengamalkan pemakanan seimbang dalam hidangan sederhana (*moderation*); mengaktifkan diri dengan melakukan kegiatan fizikal 30-60 minit 5-7 hari seminggu; berhenti merokok; sentiasa bersikap positif dan mendapatkan tidur yang mencukupi akan mampu melindungi tubuh kita dari penyakit dan dapat mencegah sekurang-kurangnya 80% kematian pramatang akibat penyakit jantung dan strok.

4. Pada ketika ini, semasa dunia masih lagi bergelut dengan pandemik COVID-19, kita perlu menyedari betapa pentingnya kesihatan kita sendiri dan orang-orang yang kita sayangi. Bagi 520 juta orang yang hidup dengan penyakit kardiovaskular, pandemik COVID-19 sangat memilukan - mereka adalah lebih berisiko dijangkiti dan mengalami gejala yang teruk, lebih-lebih lagi dengan penularan luas varian delta yang membimbangkan (*variant of concern*). Di Negara Brunei Darussalam, gelombang kedua pandemik COVID-19 telah terbukti mengakibatkan gejala-gejala yang serius di kalangan mereka yang mudah dijangkiti (*vulnerable population*), seperti golongan warga emas dan mereka yang mempunyai masalah kesihatan kronik seperti penyakit kardiovaskular, tekanan darah tinggi, obesiti, penyakit pernafasan kronik dan diabetes, terutama sekali di kalangan mereka yang belum lagi mendapatkan vaksinasi.
5. Sebagai usaha Kerajaan dalam mencegah dan mengawal penyakit kardiovaskular, Kementerian Kesihatan Negara Brunei Darussalam tidak ketinggalan untuk turut serta menyambut Hari Jantung Sedunia (*World Heart Day*) pada setiap 29 September. Pada tahun ini, tema sambutan Hari Jantung Sedunia ialah '*Use Heart to Connect*' (Gunakan Jantung

(Heart) untuk Berhubung). Tema ini menggesa orang ramai untuk menggunakan pengetahuan, kasih sayang/belas kasihan dan pengaruh setiap individu untuk memastikan mereka sendiri, orang tersayang dan masyarakat di sekeliling mereka mempunyai peluang terbaik untuk menjalani kehidupan yang sihat melalui penggunaan teknologi digital kesihatan. Ianya menumpukan hubungan kita dengan hati dan jantung sendiri, memastikan kita menjaga dan memeliharanya dengan sebaiknya, serta menggunakan kuasa digital untuk berhubung di antara satu sama lain di mana sahaja. Penggunaan teknologi kesihatan digital/Tele-Health sememangnya mempunyai peranan besar semasa pandemik COVID-19 masih lagi berleluasa bagi meningkatkan pencegahan dan pengurusan penyakit kardiovaskular.

6. Justeru itu, Sambutan Hari Jantung Sedunia pada tahun ini memfokuskan kepada:

a. Ekuiti:

Teknologi dan maklumat boleh membantu kita merapatkan jurang akses kepada perkhidmatan pencegahan dan rawatan yang diperlukan secara pantas. Ianya membolehkan dan memperkasa semua orang di mana sahaja - muda dan tua, lelaki, wanita dan kanak-kanak, pesakit, pekerja kesihatan masyarakat, doktor, dan lain-lain untuk menggunakan peralatan digital bagi pencegahan, diagnosis dan penjagaan kesihatan jantung yang lebih baik.

b. Pencegahan:

Peralatan digital, seperti aplikasi telefon dan alat yang dapat dipakai (*wearables*), boleh membantu setiap individu untuk lebih bermotivasi dan berpegang teguh dengan matlamat kesihatan

mereka. Jika awda menghadapi penyakit kronik seperti penyakit jantung, diabetes, tekanan darah tinggi atau obesiti, jangan biarkan COVID-19 menghentikan awda daripada mengamalkan langkah-langkah pencegahan dan pengawalan seperti yang disyorkan. Ini termasuklah:

- Terus kekal mengamalkan gaya hidup yang sihat dengan makanan yang sihat, tidak atau berhenti merokok dan bersenam secara tetap;
- Pastikan awda menghadiri perjanjian seperti pengambilan darah dan pemeriksaan doktor yang berkala. Pada ketika ini semasa pandemik sedang melanda negara kita, sebahagian perkhidmatan tersebut mungkin terganggu atau terjejas, namun awda boleh berhubung dengan pihak hospital atau pusat kesihatan berkenaan bagi memastikan temujanji awda akan dapat diganjak dan diperbaharui. Jangan pula takut atau tidak hadir pada temu janji yang diberikan;
- Awda juga perlu akur dengan pengambilan ubat-ubatan serta nasihat dan arahan yang telah diberikan oleh para doktor dan profesional kesihatan yang memedulikan awda. Hubungi pihak hospital atau pusat-pusat kesihatan berkenaan semasa waktu bekerja jika awda perlu untuk menyambung preskripsi ubat-ubatan awda; dan
- Jangan sesekali ragu-ragu untuk menghubungi perkhidmatan kecemasan 991 jika awda perlu – kesemua perkhidmatan perubatan tersebut adalah tersedia untuk mengelina awda.

c. Masyarakat/Komuniti:

Di seluruh dunia penularan pandemik COVID-19 telah mengakibatkan pelbagai masalah seperti temu janji perubatan yang

terjejas; kurang atau putus hubungan dengan keluarga dan rakan; dan pengurangan dalam melakukan kegiatan fizikal. Gunakanlah rangkaian digital untuk menghubungkan awda dengan keluarga, rakan, pesakit lain, doktor dan penjaga.

7. Maka sempena Hari Jantung Sedunia pada tahun ini, marilah kita sama-sama **#Gunakan Jantung (Heart) untuk Berhubung**, untuk membuat perubahan dalam kehidupan kita ke arah pilihan yang lebih sihat, agar kita dapat mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular. Dengan usaha dan komitmen setiap individu untuk mencapai matlamat tersebut, beban penyakit kardiovaskular, Insya Allah, akan dapat dikurangkan, seterusnya mencegah penyakit-penyakit tidak berjangkit yang lain dan meningkatkan kualiti kehidupan kita semua di Negara Brunei Darussalam. Gunakanlah rangkaian digital (*digital network*) yang sedia ada pada masa ini untuk menghubungkan pesakit dengan keluarga, rakan, pesakit lain, doktor dan penjaga terutamanya semasa menghadapi situasi wabak COVID-19 pada masa ini. Jangan biarkan diri sendiri atau keluarga merasa terencil atau sendirian, gunakan teknologi untuk berhubung serta bagi membantu dalam penjagaan kesihatan hati dan jantung awda. **#Gunakan Jantung (Heart) untuk Berhubung**.

-TAMAT-