



SIARAN AKHBAR

KEMENTERIAN KESIHATAN

**PERUTUSAN
YANG BERHORMAT
DATO SERI SETIA DR HAJI MOHAMMAD ISHAM BIN HAJI JAAFAR
MENTERI KESIHATAN
SEMPENA SAMBUTAN HARI JANTUNG SEDUNIA 2020
29 SEPTEMBER 2022**

**TEMA:
“Gunakan Jantung untuk Setiap Jantung”
(“Use Heart for Every Heart”)**

1. Penyakit kardiovaskular termasuk penyakit jantung dan strok ialah penyebab utama kematian di seluruh dunia. Dianggarkan sebanyak 17.9 juta kematian setiap tahun iaitu 31 peratus daripada kematian di seluruh dunia adalah disebabkan oleh penyakit kardiovaskular. Di Negara Brunei Darussalam, penyakit kardiovaskular telah mengambil alih kanser sebagai penyebab kematian keseluruhan dan kematian pra-matang tertinggi, dan menyumbang kepada lebih daripada 25 peratus punca kematian pada tahun 2021. Perkara ini mungkin lazim diketahui ramai namun apa yang membimbangkan ialah peningkatan penyakit kardiovaskular dalam kalangan golongan yang lebih muda. Pada tahun 2021, penyakit kardiovaskular menyebabkan lebih kurang 25 peratus dari kematian pra-matang (kematian sebelum umur 70 tahun) di negara ini, yang mana telah meningkat dari 20 peratus pada tahun 2013. Di samping itu, sebanyak 1,263 prosedur Angiogram, 832 prosedur *Percutaneous Coronary Intervention* (PCI), 112 prosedur *Electrophysiology* (EP) dan 88 prosedur pembedahan *Coronary Artery*

Bypass Graft (CABG) telah dijalankan pada tahun 2021 di Negara Brunei Darussalam. Tren bagi prosedur Angiogram dan PCI masing-masing menunjukkan peningkatan sebanyak 15.4 peratus dan 40.3 peratus berbanding pada tahun 2016.

2. Faktor-faktor risiko yang menyumbang kepada penyakit kardiovaskular termasuklah faktor-faktor risiko tingkahlaku (*behavioural risk factors*) yang boleh dicegah seperti penggunaan tembakau, amalan makanan tidak sihat seperti pengambilan lemak dan garam yang berlebihan, dan gaya hidup yang tidak aktif. Manakala faktor-faktor risiko yang berkaitan seperti obesiti, tekanan darah tinggi, tahap kolesterol tinggi dan diabetes juga dapat dicegah atau dirawat, jika dikesan awal.
3. Pada tahun 2012, pemimpin-pemimpin dunia telah menyatakan komitmen untuk mengurangkan kematian global disebabkan penyakit tidak berjangkit sebanyak 25 peratus menjelang tahun 2025. Justeru itu, Hari Jantung Sedunia yang diraikan pada setiap 29 September merupakan landasan yang bermanfaat untuk menyatukan komuniti di seluruh dunia dalam menangani penyakit tidak berjangkit khususnya penyakit kardiovaskular dan mengurangkan beban penyakit global. Hari Jantung Sedunia juga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesedaran orang ramai mengenai penyakit kardiovaskular, tindakan-tindakan utama untuk mencegah dan mengawal penyakit kardiovaskular, serta impaknya secara global.

4. Sambutan Hari Jantung Sedunia pada tahun ini membawakan tema *'Use Heart for Every Heart* (Gunakan Jantung untuk Setiap Jantung) dan menekankan 3 mesej utama:

i. *"Use heart for humanity"* ('Gunakan jantung untuk kemanusiaan')

- Kita perlu sama-sama meningkatkan kesedaran dan pengetahuan mengenai penyakit kardiovaskular dan langkah-langkah utama bagi pencegahannya;
- Kita juga perlu mengalakkan orang ramai terutamanya ahli keluarga sendiri untuk menjalani pemeriksaan atau saringan kesihatan serta menggesa mereka untuk mendapatkan rawatan awal bagi mengawal penyakit dan mencegah komplikasi penyakit kardiovaskular.

ii. *"Use heart for nature"* (Gunakan jantung untuk alam semulajadi)

Tahukah abiskita bahawa pencemaran udara mengakibatkan 25 peratus daripada semua kematian penyakit kardiovaskular?

- Oleh itu, orang ramai dinasihatkan untuk menjadi lebih aktif berbasikal atau berjalan kaki, dan mengurangkan penggunaan kereta di mana bersesuaian, untuk sama-sama menyumbang ke arah udara yang bersih dan sekaligus membantu meningkatkan kesihatan jantung.

- Pada masa yang sama, kita perlu ingat bahawa asap rokok juga menyumbang kepada pencemaran udara di sekeliling kita. Oleh itu, para perokok adalah sangat-sangat digalakkan untuk berhenti merokok dan mengelakkan orang di sekeliling daripada terdedah kepada asap rokok.

iii. “Use heart for you” (Gunakan jantung untuk diri sendiri)

Tekanan stres boleh menggandakan risiko serangan jantung.

- Justeru itu, orang ramai adalah dinasihatkan untuk melakukan senaman secara konsisten, bertafakur atau bermeditasi, mengamalkan pemakanan sihat dan seimbang, mendapatkan rehat yang cukup dan tidur yang berkualiti untuk mengurangkan tekanan stres dan risiko serangan jantung.

5. Dalam meneruskan usaha-usaha bagi menggalakkan amalan gaya hidup yang cergas dan meningkatkan tahap kegiatan fizikal dalam kalangan masyarakat, Kementerian Kesihatan telah melancarkan inisiatif “*BN on the Move*” pada bulan Ogos yang lalu. Melakukan senaman secara kerap seperti berjalan kaki setiap hari dapat membantu meningkatkan kesihatan jantung, mendapatkan kualiti tidur dan kesihatan mental yang baik, sekaligus mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular termasuk penyakit jantung. In Shaa Allah, penglibatan orang ramai secara individu atau secara berkumpulan untuk lebih aktif setiap hari akan membantu seluruh penduduk kitani untuk mencapai kesihatan jantung yang lebih baik.

6. Oleh yang demikian, sempena Hari Jantung Sedunia pada tahun ini, bersama-sama lah mengambil kesempatan untuk memainkan peranan dalam menyumbang kepada perubahan positif dalam kehidupan kita dan orang sekeliling kita terutamanya ahli keluarga yang tersayang ke arah pilihan dan tingkahlaku yang lebih sihat. Sertailah aktiviti-aktiviti dan manfaatkanlah perkhidmatan yang mendorong kepada penjagaan kesihatan jantung yang dianjurkan oleh Kementerian Kesihatan dan sektor kesihatan lain. In Shaa Allah, dengan perubahan-perubahan yang diambil bersama ini nanti, risiko dan beban penyakit kardiovaskular dan penyakit-penyakit tidak berjangkit yang lain akan dapat dikurangkan, kualiti kehidupan kita semua dapat dipertingkatkan dan kualiti kehidupan generasi akan datang juga terjamin.

-TAMAT-