



SIARAN AKHBAR

KEMENTERIAN KESIHATAN

PERUTUSAN

**YANG BERTHORMAT
DATO SERI SETIA DR HAJI MOHAMMAD ISHAM BIN HAJI JAAFAR
MENTERI KESIHATAN
SEMPENA SAMBUTAN HARI JANTUNG SEDUNIA 2023**

29 SEPTEMBER 2023

**TEMA:
“GUNAKAN JANTUNG UNTUK MENGENALI JANTUNG”
(Use Heart Know Heart)**

1. Penyakit kardiovaskular termasuk penyakit jantung dan strok adalah penyebab utama kematian di seluruh dunia. Menurut World Heart Federation atau Persekutuan Jantung Sedunia, keadaan yang menjejaskan jantung atau saluran darah seperti serangan jantung, strok dan kegagalan jantung telah membunuh lebih daripada 20.5 juta orang setiap tahun. Pada tahun 2019, dianggarkan sebanyak 17.9 juta orang meninggal dunia akibat penyakit kardiovaskular yang mana 85% daripadanya adalah disebabkan oleh serangan jantung dan strok.
2. Di Negara Brunei Darussalam, penyakit kardiovaskular adalah penyebab kematian kedua tertinggi selepas kanser. Pada tahun 2022

sahaja, sebanyak 669 kematian disebabkan oleh penyakit kardiovaskular. Bagi peratus kematian pra matang (kematian sebelum umur 70 tahun) disebabkan penyakit kardiovaskular, 29% kematian telah dicatatkan pada tahun 2022 iaitu peningkatan sebanyak 3% jika dibandingkan pada tahun 2012. Manakala, pada tahun 2022 juga, jumlah individu yang dimasukkan ke hospital dengan di diagnosis penyakit kardiovaskular ialah sebanyak 1,702 orang.

3. Peningkatan jumlah individu yang menghidap penyakit kardiovaskular dari tahun ke tahun sangat membimbangkan apatah lagi pada dekad kebelakangan ini penyakit tersebut menyerang kumpulan umur yang lebih muda sehingga menyebabkan beban ekonomi dan sosial kepada masyarakat. Isu global ini perlu ditangani dengan lebih awal memandangkan kebanyakan faktor risiko yang menyumbang kepada penyakit kardiovaskular boleh dicegah.
4. Terdapat beberapa faktor risiko yang menyumbang kepada penyakit kardiovaskular termasuklah faktor-faktor risiko tingkahlaku (*behavioural risk factors*) seperti penggunaan tembakau, amalan makanan tidak sihat seperti pengambilan lemak dan garam yang berlebihan, dan gaya hidup yang tidak aktif. Manakala, faktor lain iaitu risiko biologi seperti obesiti, tekanan darah tinggi, tahap kolesterol tinggi dan diabetis juga dapat dicegah atau dirawat, jika ia dikesan dengan lebih awal.

5. Setiap tahun, seluruh dunia menyambut Hari Jantung Sedunia sebagai salah satu usaha untuk mewujudkan kesedaran tentang kepentingan menjaga jantung yang sihat melalui pelbagai aktiviti global. Pada tahun ini, Sambutan Hari Jantung Sedunia disambut dengan tema '***Use Heart, Know Heart***' (**Gunakan Jantung, kenali Jantung**). Tema ini memberikan tumpuan untuk

5.1 **Gunakan Jantung** - Menggunakan emoji jantung (heart) untuk mempromosikan tema dan kepentingan hari jantung sedunia. Persekutuan Jantung Sedunia percaya bahawa emoji jantung adalah salah satu bentuk komunikasi yang paling popular pada masa ini yang mudah untuk difahami dan ingati serta mampu mengambil perhatian orang ramai.

5.2 **Kenali Jantung** - Mengenali jantung dan kepentingannya agar setiap individu menghargainya, melindunginya dan menyayangnya dengan lebih baik.

6. Tema kenali jantung memfokuskan kepada mengenali jantung sendiri dan bagaimana cara untuk menjaga kesihatan jantung:

- i) Mengetahui ciri-ciri jantung yang sihat seperti mempunyai tekanan darah, degupan jantung dan kolestrol yang normal dan berfungsi dengan baik;
- ii) Mengenali gejala-gejala penyakit jantung seperti sesak nafas, rasa pening atau sakit dada;
- iii) Meningkatkan kesedaran dan pengetahuan mengenai

penyakit kardiovaskular dan langkah-langkah utama bagi pencegahannya;

- iv) Mematuhi nasihat doktor dalam mengambil ubat-ubatan bagi mengurangkan risiko penyakit jantung;
- v) Menjalani pemeriksaan atau saringan kesihatan untuk mendapatkan pengesanan dan rawatan awal bagi mengawal penyakit dan mencegah komplikasi penyakit kardiovaskular; dan
- vi) Mengamalkan cara hidup yang sihat seperti mengamalkan pemakanan sihat dan seimbang, melakukan senaman secara konsisten, mendapatkan rehat yang cukup dan tidur yang berkualiti untuk mengurangkan tekanan stres serta berhenti merokok.

7. Dalam usaha untuk mendorong semua lapisan masyarakat di Negara Brunei Darussalam kepada amalan gaya hidup yang sihat, Kementerian Kesihatan pada tahun ini telahpun memperkenalkan dua inisiatif baru di aplikasi BruHealth, iaitu:

- i) **'BN on the move versi 2023'** yang bertujuan untuk meningkatkan tahap kegiatan fizikal masyarakat dengan meningkatkan jumlah langkah setiap hari. Melakukan senaman secara kerap seperti berjalan kaki setiap hari dapat membantu meningkatkan kesihatan jantung, kualiti tidur serta kesihatan mental yang baik, sekaligus mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular.

ii) **'Health Index and Risk Assessment'** yang bertujuan untuk menggalakkan orang ramai untuk menilai status kesihatan masing-masing dan seterusnya menjalani saringan kesihatan bagi pengesanan awal faktor-faktor risiko tingkahlaku dan juga penyakit-penyakit yang tidak berjangkit termasuk penyakit kardiovaskular. Pengesanan awal melalui saringan kesihatan tersebut akan membolehkan rawatan awal penyakit kardiovaskular serta mencegah daripada komplikasi yang berkaitan.

8. Sementara itu, mengambilkira akan trend peningkatan penuaan penduduk (*ageing population*) pada masa ini, saya menyeru agar setiap individu bertindak sekarang dan bertanggungjawab akan kesihatan masing-masing khususnya kesihatan jantung bagi meningkatkan peluang untuk kekal sihat dan dapat menikmati hidup yang berkualiti pada usia lanjut.
9. Akhirnya, marilah kita sama-sama menyahut tema sambutan Hari Jantung Sedunia pada tahun ini dengan memuhasabahkan diri untuk mengutamakan kesihatan masing-masing, membuat perubahan tingkahlaku yang positif dan seterusnya, untuk mengambil langkah-langkah yang disarankan bagi menjaga dan melindungi kesihatan jantung bagi menjamin kualiti kehidupan kita semua.

-TAMAT-