



**TUGASAN BSMM TAHAP 300
(TUGASAN ESEI)**

Pengenalan kepada Penyakit Berjangkit dan Tidak Berjangkit

Tajuk: Penyakit Jantung

NAMA

NO MATRIC

1. MOHAMAD FAREEZ BIN SHAFIE

143617

2. NUR ANIS SYAHIRAH BINTI ABD HAMID

141084

PENGENALAN

Jantung merupakan organ yang unik dan berstruktur kompleks. Ia terdiri daripada 4 ruangan yang dipisahkan oleh dinding (myocardium) jantung dan injap-injap. Ia dihubungkan oleh 4 pembuluh darah utama yang membawa darah ke jantung atau menghantar darah dari jantung ke organ lain. Penyakit jantung adalah satu terma yang merangkumi pelbagai masalah jantung. Ia bukan sahaja merujuk kepada masalah pada organ jantung, tetapi juga masalah pada pembuluh-pembuluh darah. Hal ini adalah kerana kedua-duanya saling berkaitan dan akan memberi kesan kepada satu sama lain sekiranya sebarang masalah berlaku. Oleh kerana sistem kardiovaskular menghubungkan jantung dan kesemua organ di dalam tubuh, masalah jantung juga boleh memberi kesan kepada organ-organ lain seperti otak, ginjal dan hati.

Masalah dalam sistem kardiovaskular boleh diakibatkan oleh masalah pada pelbagai bahagian jantung dan pembuluh darah. Ia boleh disebabkan oleh kecacatan pada struktur jantung yang berlaku sejak lahir atau disebabkan oleh faktor lain. Kecacatan ini boleh terjadi pada struktur injap jantung, otot jantung, atau dinding pembahagi ruangan jantung. Masalah juga boleh berlaku disebabkan oleh jangkitan kuman pada sistem ini. Selain itu, jantung berdegup pada ritma yang tetap, namun dalam sesetengah keadaan, ritma jantung boleh terganggu dan mengakibatkan jantung tidak dapat mengepam darah dengan efektif.

Kegagalan jantung ditakrifkan sebagai keadaan di mana jantung tidak lagi dapat mengepam darah yang cukup ke tisu badan. Fungsi jantung yang terganggu boleh menjadi gangguan fungsi diastolik atau sistolik dan keadaan ini boleh menyebabkan kematian. Kegagalan jantung adalah peringkat akhir penyakit jantung keseluruhan dan menjadi penyebab peningkatan morbiditi dan kematian pesakit hati. Dianggarkan hampir lima peratus daripada pesakit yang dimasukkan ke hospital 4.7% adalah wanita dan 5.1% adalah lelaki. Kejadian kegagalan jantung akan meningkat pada masa akan datang jika tiada rawatan yang sebetulnya untuk merawat.

PUNCA-PUNCA

Kebanyakan serangan jantung berlaku kerana menghadapi penyakit jantung koronari. Arteri yang membekalkan darah ke jantung (juga dipanggil arteri koronari) mungkin tersumbat dengan lemak, kolesterol atau bahan lain—himpunan bahan-bahan ini dipanggil plak. Apabila plak terhimpun di dalam arteri, keadaan ini dipanggil aterosklerosis. Himpunan plak boleh berlaku selama bertahun-tahun. Apabila sebahagian daripada plak pecah di dalam arteri, darah beku terbentuk pada permukaan plak. Bergantung pada saiz darah beku, aliran darah di dalam arteri boleh menjadi separa tersumbat atau tersumbat sepenuhnya. Punca serangan jantung yang kurang biasa ialah spasme (kekejangan) arteri koronari yang teruk. Spasme menghalang aliran darah menerusi arteri. Spasme boleh berlaku di dalam arteri koronari yang tidak terjejas dengan aterosklerosis. Spasme mungkin berkaitan dengan pengambilan dadah tertentu (seperti kokain), tekanan emosi atau kesakitan, pendedahan kepada keadaan sejuk yang melampau dan merokok. Terdapat beberapa faktor yang boleh menyebabkan arteri tersumbat. Jika anda seorang lelaki dan mempunyai usia yang meningkat, anda berisiko lebih tinggi untuk menghadapi penyakit jantung. Ahli keluarga yang mempunyai sejarah menghadapi penyakit jantung juga boleh meningkatkan risiko anda. Faktor lain ialah merokok, kolesterol tinggi, tekanan darah tinggi, tidak bersenam dan diet tidak sihat, diabetes dan kegemukan.

TANDA-TANDA

Masalah ini adalah masalah yang semakin meruncing dalam kalangan penduduk Malaysia. Oleh itu, tidak hairanlah jika tanda-tanda sakit jantung merupakan persoalan yang sering menjadi tanda tanya kepada masyarakat di Malaysia. Antara tanda-tanda penyakit jantung ialah berpeluh secara berlebihan. Pesakit akan mengalami peluh secara berlebihan dan sejuk secara tiba-tiba. Jika pesakit menghadapi kencing manis, berpeluh tanpa sakit dada boleh berlaku. Selain itu, tanda-tanda penyakit jantung ini ialah sakit pada bahu kiri dan rahang bawah kiri. Pesakit akan mengalami simptom sakit pada bahagian bahu kiri atau rahang bawah kiri sebelum sakit dada merebak ke bahagian dada. Seterusnya, sesak nafas secara tiba-tiba juga merupakan punca penyakit jantung. Pesakit boleh mengalami kesukaran bernafas secara tiba-tiba walaupun keadaan asal pesakit adalah normal. Penyakit jantung ini kita tidak jangka kerana ia akan berlaku secara tiba-tiba walaupun pada awalnya keadaan pesakit adalah sihat. Di samping itu, tanda-tanda penyakit jantung ialah palpitasi. Pesakit boleh mengalami jantung berdegup kencang atau perlahan berdasarkan lokasi dinding jantung yang terjejas akibat saluran darah

tersumbat. Sakit epigastrik juga merupakan tanda-tanda penyakit jantung. Pesakit juga boleh mengalami sakit perut, lebih-lebih lagi pada bahagian atas perut dan di bawah dada. Kesemua tanda penyakit jantung ini mampu menolong kita untuk mencegah penyakit jantung yang berbahaya.

GEJALA

Bukan semua serangan jantung berlaku secara mendadak atau sakit dada yang teruk seperti yang biasa dilihat di TV atau di dalam filem. Simptomnya berbeza mengikut individu. Sesetengah orang akan mula berasa sakit atau tidak selesa, manakala sesetengah orang tidak mengalami sakit dada langsung. Tanda dan simptom serangan jantung ialah sakit dada yang mengencang atau menekan, Sakit dada yang bertambah teruk ketika bekerja atau melakukan aktiviti, Sakit dada yang berkurangan dan hilang ketika rehat. Sakit yang merebak ke bahagian rahang, leher atau lengan (selalunya lengan kiri), sakit ini boleh timbul di dalam beberapa minit sahaja. Selain itu, Sakit ini boleh disertai dengan kesesakan nafas, rasa loya, berpeluh dingin atau pengsan. Pesakit yang lebih berumur, yang mengidap penyakit kencing manis (diabetes) atau wanita kadang kadang tidak mengalami simptom kesakitan tetapi mengalami sesak nafas, mual, pengsan dan keletihan yang berlebihan. Wanita mungkin mengalami simptom yang berbeza berbanding dengan lelaki. Wanita lebih mudah mengalami sakit dada tanpa tekanan berbanding dengan lelaki. Wanita juga biasanya lebih mengalami simptom tertentu seperti tercungap-cungap, lemah, lesu, ketidakhadaman, muntah dan jantung berdebar-debar, sakit di belakang badan, lengan, leher dan rahang. Jika anda atau seseorang yang anda tahu mengalami simptom yang merupai serangan jantung yang berkemungkinan, dapatkan nasihat doktor dengan segera.

LANGKAH-LANGKAH MERAWAT

Rawatan setiap pesakit mungkin berbeza kerana ia bergantung pada jenis serangan jantung yang dialami (sama ada arteri separa tersumbat atau tersumbat sepenuhnya), tahap kerosakan jantung, berapa lama kejadian serangan jantung telah berlaku dan beberapa faktor lain. Terdapat banyak rawatan untuk serangan jantung, sesetengahnya mungkin menggunakan ubat memecahkan pembekuan, menjalani angioplasti (juga dipanggil PCI [percutaneous coronary intervention]. Cara ini menggunakan kateter yang dimasukkan di dalam arteri untuk memulihkan aliran darah ke jantung) dan pembedahan lencongan jantung (untuk membuka

salur darah yang tersumbat atau sempit). Bergantung pada tahap kerosakan, rawatan ini biasanya mengambil masa beberapa minggu untuk jantung kembali pulih selepas serangan yang dialami. Kerosakan yang disebabkan oleh serangan jantung boleh membawa masalah jantung seperti kegagalan jantung, masalah injap dan rentak jantung tidak tetap. Namun, dengan rawatan yang betul dan perubahan gaya hidup, kerosakan selanjutnya boleh dihadkan atau dicegah.

Terdapat beberapa jenis ubat khas penyakit jantung ini. Ubat-ubatan yang diberikan mengikuti tahap keseriusan dan kondisi pesakit. Ubat ini membantu untuk mengurangkan sekatan saluran darah supaya sel-sel jantung mendapat oksigen dan nutrien semula. Sebagai contoh ubat yang digunakan ialah morphin yang berfungsi untuk mengurangkan kesakitan jantung, nitroglycerin yang berfungsi untuk membantu mengurangkan sekatan saluran darah jantung, aspirin yang berfungsi sebagai mengurangkan gumpalan darah dan mengekalkan pengaliran darah ke jantung dan lain-lain lagi.

Sesetengah pesakit memerlukan prosedur bagi mengeluarkan sekatan dalam saluran darah. Prosedur ini adalah coronary angioplasty dan stenting ataupun coronary bypass. Doktor akan membuat keputusan mengikut penilaian mereka terhadap tahap serangan jantung yang dialami dan seterusnya barulah pembedahan akan dijalankan.

CARA-CARA PENCEGAHAN

Melakukan pemeriksaan kesihatan yang teratur adalah perlu untuk pengesanan awal dan seterusnya mencegah dari terus mendapat penyakit jantung ini. Pemeriksaan kesihatan ini merangkumi pemeriksaan tekanan darah, diabetes, tahap kolesterol dan sebagainya yang perlu dilakukan setiap tahun bagi mereka yang berumur 35 tahun ke atas.

Cara pencegahan penyakit jantung yang boleh kita lakukan ialah amalan pemakanan yang sihat. Pengambilan makanan tanpa menghiraukan isi kandungan dan jenis makanan akan mengakibatkan kita akan terdedah dengan pelbagai penyakit contohnya diabetes, darah tinggi dan obesity yang menjadi penyebab kepada masalah jantung. Oleh itu, cara pemakanan yang sihat serta mengetahui kandungan nutrisi sesuatu makanan itu mampu mengelak dari terkena penyakit jantung. Sentiasalah mengawal diri dari mengambil makanan secara berlebihan bagi menghindari masalah kegemukan, diabetes, darah tinggi dan sebagainya kerana masalah tersebut dianggap berisiko tinggi untuk mendapat penyakit jantung.

Seterusnya, cara pencegahan penyakit jantung ialah melakukan amalan cara hidup sihat. Aktiviti seperti berjalan kaki, berlari atau berjogging akan dapat menguatkan sistem

jantung seterusnya melancarkan peredaran darah ke seluruh tubuh. Aktiviti sihat ini juga mampu mengatasi stres yang melanda diri seseorang. Stres atau tekanan juga adalah salah satu faktor yang akan menaikkan tekanan darah, dan menyebabkan pembuluh darah menjadi kaku dan ini secara tidak langsung memberi kesan kepada jantung kita. Kita perlu mengawal tekanan perasaan supaya jangan cepat meradang atau runsing. Oleh itu menghilangkan stres dengan melakukan aktiviti sihat dan santai akan mampu meredakan setiap ketegangan atau masalah dan seterusnya akan menyelamatkan jantung kita.

PENUTUP

Penyakit jantung merupakan 30% penyebab dari seluruh angka kematian di dunia. Sebanyak lebih dari 17 juta populasi dunia per tahun dan diduga akan semakin meningkat menjadi 23.6 juta pada tahun 2030. Penyakit jantung menjadi sumbangan terbesar dari penyakit kardiovaskular baik di negara maju mahupun berkembang. Kajian The Global Burden of Disease menunjukkan bahawa penyakit jantung diramalkan akan menjadi penyebab kematian pada 7.8 juta dari 11.11 juta penduduk di negara berkembang pada tahun 2020. Penyakit jantung merupakan penyakit yang salah satunya disebabkan oleh adanya penyempitan arteri koronaria akibat proses arteriosklerosis atau spasme atau kedua-dua darinya. Angka kematian penyakit jantung mencapai 7 juta kematian per tahun dan hal ini tidak hanya menjadi beban kesihatan namun juga menjadi beban kepada sosio-ekonomi. Oleh itu, semua pihak perlulah berganding bahu untuk mengurangkan penyakit ini daripada terus berleluasa pada masa hadapan. Segala cara untuk mengelakkan penyakit jantung ini daripada terus berlaku haruslah dilakukan seperti mengamalkan gaya hidup yang sihat, makan pemakanan yang seimbang dan sebagainya.

RUJUKAN

1. Mariyono, H. H., & Santoso, A. (2007). Gagal jantung. *J Peny Dalam*, 8(3), 85-94.
2. Yahya, A. F., & Sp JP K, F. I. H. A. (2010). Menaklukkan Pembunuh No. 1: Pencegah dan Mengatasi Penyakit Jantung Koroner Secara Tepat dan Cepat. Qanita.
3. Oktaviono, Y. H. (2019). Perkembangan Terapi Intervensi pada Penyakit Jantung Koroner.
4. <https://www.myhealthmylife.com.my/ms/kardiovaskular/serangan-jantung>
5. <https://www.columbiaasia.com/malaysia/health-articles/awas-penyakit-jantung-koronari>
6. <http://www.myhealth.gov.my/pencegahan-sakit-jantung/>
7. <https://www.doctoroncall.com.my/penyakit-jantung/ubatan#show>