

Soal jawab dengan pakar jantung

Bersama Pengarah Klinikal, Program Kegagalan Jantung Perunding, Jabatan Kardiologi, Pusat Jantung Universiti Nasional, Singapura dan Penolong Profesor, Sekolah Perubatan Yong Loo Lin, Universiti Nasional Singapura, Dr Lin Weiqin.

KEGAGALAN jantung adalah sindrom klinikal yang dicirikan oleh gejala sesak nafas, intoleransi usaha dan penahanan cecair, yang disebabkan oleh keabnormalan dalam fungsi pengepaman otot jantung. Ia juga dikenali sebagai 'kegagalan jantung kongestif'.

BEZA SERANGAN JANTUNG DAN KEGAGALAN JANTUNG

Serangan jantung adalah istilah biasa untuk 'infarksi miokardium akut' atau ringkasnya AMI.

Dalam AMI, terdapat plak kolesterol yang pecah secara tiba-tiba dalam lapisan dinding saluran darah jantung, mengakibatkan pembentukan bekuan darah dalam arteri jantung, sekali gus menyebabkan gangguan mendadak bekalan darah ke tisu otot jantung.

Pesakit biasanya mengadu sakit dada apabila ini berlaku. Jika tidak dirawat, akan berlaku kematian otot jantung dan kelemahan fungsi pengepaman jantung.

Kegagalan jantung sebaliknya, menggambarkan kegagalan jantung berfungsi dengan cekap sebagai pam darah otot.

Banyak keadaan berbeza boleh menyebabkan kegagalan jantung, dengan serangan jantung/AMI menjadi punca biasa kegagalan jantung.

Selepas serangan jantung, pesakit mungkin mengalami kerosakan yang tidak dapat dipulihkan pada otot jantung mereka. Pesakit ini boleh mengalami kegagalan jantung di kemudian hari dalam hidup mereka.

KEKERAPAN WANITA PRA-MENOPAUS MENGALAMI KEGAGALAN JANTUNG

dan WANITA DI BAWAH USIA 40 TAHUN ALAMI KEGAGALAN JANTUNG

Kegagalan jantung secara amnya adalah keadaan yang menjejaskan individu yang lebih tua.

Ia adalah kurang biasa bagi wanita yang lebih muda/ pra-menopaus mengalami kegagalan jantung.



TERANG MASALAH JANTUNG: Dr Lin Weiqin berkongsi punca yang menyebabkan penyakit jantung. – Foto NUHC

Namun begitu, terdapat beberapa faktor risiko untuk wanita muda mengalami kegagalan jantung.

Faktor risiko ini termasuk diabetes mellitus sewaktu muda, hipertensi yang tidak dikawal dengan baik (tekanan darah tinggi), obesiti, sejarah keluarga penyakit jantung genetik, dilahirkan dengan kecacatan jantung kongenital dan mempunyai penyakit sistemik, seperti kegagalan hati atau buah pinggang.

Wanita yang sembuh daripada kanser ketika kanak-kanak dan yang menerima jenis ubat kemoterapi tertentu, juga berisiko mengalami kegagalan jantung pada awal dewasa.

Akhir sekali, sesetengah wanita mengalami kegagalan jantung semasa mengandung, istilah keadaan 'kardiomiopati peripartum'.

Di pusat jantung tertuari seperti Pusat Jantung Universiti Nasional, Singapura (NUHCS), kami melihat ramai wanita yang lebih muda didiagnosis dengan kegagalan jantung setiap tahun, disebabkan oleh sifat populasi pesakit kami.

SALAH TANGGAP KEGAGALAN JANTUNG PADA WANITA

Ramai wanita percaya bahawa penyakit jantung, seperti kegagalan jantung, adalah 'penyakit orang tua' atau 'keadaan yang kebanyakannya memberi kesan kepada lelaki'. Ini tidak benar.

Penyakit jantung juga sangat biasa di kalangan wanita, terutamanya di kemudian hari selepas menopause.

Kedua, ramai wanita mengaitkan gejala kegagalan jantung, seperti sesak nafas, lesu, intoleransi usaha dan bengkak kaki sebagai 'tanda menopause' atau 'ketidakseimbangan hormon'.

Mitos dan salah tanggapan ini sering melambatkan diagnosis kegagalan jantung di kalangan wanita, mengakibatkan penangguhan permulaan rawatan.

Kelewatan sebegini berpotensi memberi kesan buruk kepada kesihatan jantung dalam jangka masa panjang.

KURANGKAN RISIKO KEGAGALAN JANTUNG DAN MENINGKATKAN KESIHATAN JANTUNG

Mencegah sentiasa lebih baik daripada merawat. Menjalani gaya hidup sihat adalah cara terbaik untuk meminimumkan risiko penyakit kardiovaskular, termasuk kegagalan jantung.

Kita harus menyasarkan untuk mencapai 150 minit senaman intensiti sederhana setiap minggu.

Pemakanan yang sihat juga penting. Panduan visual 'Pinggan Sihat' oleh Lembaga Penggalakan Kesihatan Singapura (HPB) ialah alat yang berguna untuk kita yang ingin merancang untuk makanan yang lebih sihat.

Individu yang disahkan menghidap hipertensi, kolesterol tinggi dan diabetes perlu berjumpa doktor dengan kerap untuk memastikan kawalan yang baik terhadap faktor risiko penyakit jantung ini.

Selain itu, semua perokok harus mempertimbangkan dengan serius untuk berhenti merokok, untuk mengurangkan risiko penyakit jantung pada masa depan mereka, termasuk kegagalan jantung.

FAKTOR RISIKO KEGAGALAN JANTUNG

Faktor risiko boleh dibahagikan kepada faktor risiko yang tidak boleh kita ubah (tidak boleh diubah suai), dan faktor risiko yang berkaitan dengan gaya hidup (faktor risiko boleh diubah suai).

Beberapa faktor risiko yang tidak boleh diubah suai termasuk usia lanjut serta sejarah kegagalan jantung keluarga yang kuat, yang boleh menunjukkan kecenderungan genetik kepada penyakit ini.

Kebanyakan faktor risiko bagaimanapun, boleh diubah suai dan boleh dikawal melalui perubahan gaya hidup/penggunaan ubat.

Faktor risiko yang boleh diubah suai yang lebih penting termasuk obesiti, merokok, tabiat pemakanan yang buruk, kurang bersenam, tekanan darah tinggi dan kehadiran diabetes mellitus.

GAYA HIDUP YANG MENINGKATKAN RISIKO KEGAGALAN JANTUNG DI KALANGAN WANITA

Faktor gaya hidup yang meningkatkan risiko kegagalan jantung adalah hampir sama antara lelaki dan wanita. Wanita yang mempunyai kondisi kardiovaskular, bagaimanapun, lebih kerap mengalami gejala 'tipikal' yang menjadikan mendiagnosis wanita dengan penyakit jantung lebih mencabar bagi doktor.

Ini juga boleh menyebabkan kelewatan dalam diagnosis dan memulakan rawatan. Wanita moden juga sangat sibuk dengan komitmen kerja dan rumah, sering menghabiskan banyak masa dan usaha untuk menjaga kesejahteraan keluarga, dengan mengorbankan kesihatan mereka sendiri. Ramai wanita terlalu letih pada penghujung hari untuk mempertimbangkan untuk melakukan senaman!

Dalam jangka panjang, gaya hidup sedemikian mungkin memudaratkan kesihatan kardiovaskular wanita.