



KENYATAAN AKHBAR KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA SEMPENA SAMBUTAN HARI JANTUNG SEDUNIA 2022

Hari Jantung Sedunia disambut pada setiap 29 September setiap tahun. Pada tahun ini, tema **Hargai Jantung Sayangi Kehidupan** (*Use Heart For Every Heart*) dipilih bagi meningkatkan kesedaran dan kepentingan menjaga kesihatan jantung di kalangan masyarakat.

Penyakit jantung adalah penyumbang terbesar kepada kematian di seluruh dunia. Di Malaysia, penyakit jantung kekal sebagai penyebab utama kematian di mana 18,515 kematian atau 17.0 peratus daripada jumlah kematian yang disahkan secara perubatan berpunca daripada penyakit jantung. Sejak dua dekad yang lalu, beban penyakit jantung telah merekodkan peningkatan dari 11.6 peratus pada tahun 2000 ke 17.0 peratus pada tahun 2020.

Berdasarkan laporan *The Direct Healthcare Cost of Non-communicable Diseases in Malaysia* yang dikeluarkan baru-baru ini, dianggarkan sebanyak RM3.93 bilion daripada jumlah keseluruhan RM9.65 bilion kos penjagaan kesihatan pada tahun 2017 diperuntukkan bagi perbelanjaan merawat pesakit jantung. Lebih membimbangkan, beban kos ini dijangka akan terus meningkat sekiranya tindakan sewajarnya tidak diambil untuk mengawal dan mencegah penyakit tersebut.

Bukti saintifik menunjukkan penyakit diabetes, hipertensi, berat badan yang berlebihan serta tahap kolesterol yang tinggi menyumbang kepada penyakit kardiovaskular. Di samping itu, pemakanan dan amalan gaya hidup yang tidak sihat seperti merokok, kurang bersenam, stres dan pengambilan alkohol juga meningkatkan risiko penyakit jantung. Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) menyarankan agar masyarakat cakna faktor-faktor risiko penyakit jantung agar pengesanan awal dapat dilakukan dan seterusnya dapat mengurangkan faktor risiko serangan jantung.

Serangan jantung boleh berlaku secara tiba-tiba pada bila-bila masa dan kepada sesiapa sahaja. Oleh itu, pesakit dinasihatkan agar mendapatkan rawatan segera sekiranya terdapat tanda-tanda awal serangan jantung terutamanya pada jam pertama selepas serangan (*golden hour*) kerana tindakan awal ini akan mengurangkan komplikasi kekal kepada jantung pada tahap yang minimum.

Sempena sambutan Hari Jantung Sedunia pada tahun ini, Kementerian Kesihatan Malaysia ingin menyarankan kepada semua rakyat Malaysia untuk mengambil lapan langkah berikut dalam usaha menjaga kesihatan jantung, iaitu:

1. Makan secara sihat dan seimbang;
2. Lakukan aktiviti fizikal;
3. Kekalkan berat badan ideal;
4. Tidak menghisap rokok/vape;
5. Hindari pengambilan alkohol;
6. Melakukan pemeriksaan kesihatan secara berkala;
7. Mematuhi rawatan yang ditetapkan; dan
8. Mengenal pasti tanda-tanda awal sakit jantung.

Inisiatif Saringan Kesihatan Kebangsaan yang dilaksanakan bermula Julai sehingga Disember 2022 adalah untuk menggalakkan masyarakat untuk menjalani saringan kesihatan. Inisiatif ini juga adalah selaras dengan Agenda Nasional Malaysia Sihat (ANMS) yang telah dilancarkan oleh kerajaan baru-baru ini bertujuan untuk menjadikan rakyat Malaysia Sihat Sejahtera melalui pembudayaan hidup sihat dan kelestarian persekitaran yang menyokong hidup sihat.

Sehubungan dengan itu, KKM ingin menyeru kepada masyarakat agar merebut peluang untuk menjalani saringan kesihatan dengan memeriksa status BMI, tekanan darah, paras gula dan kolesterol dalam darah di mana-mana fasiliti kesihatan berhampiran. Rakyat Malaysia juga diseru agar berusaha menjalani gaya hidup yang sihat bagi menjamin kesejahteraan dan kesihatan tubuh, seterusnya menjadi inspirasi serta motivasi kepada keluarga, rakan-rakan dan orang sekeliling. **Kesihatan kita, milik kita, tanggungjawab kita demi generasi akan datang.**

Sekian, terima kasih.

TAN SRI DATO' SERI DR NOOR HISHAM BIN ABDULLAH
KETUA PENGARAH KESIHATAN MALAYSIA
29 September 2022