



Penjagaan Kesihatan Berkaitan Jantung

Jantung merupakan organ paling penting dalam tubuh badan kita. Jantung memastikan darah dapat dialirkan keseluruh badan dengan lancar. Darah mengandungi oksigen dan nutrisi yang penting untuk tubuh badan yang sihat. Darah yang juga mengandungi bahan kumuh, dialirkan melalui buah pinggang di mana proses 'pembersihan/penapisan' berlaku. Darah ini kemudiannya disalurkan semula ke seluruh badan. Proses ini berlangsung sepanjang hayat kita. Sekiranya buah pinggang tidak berfungsi dengan sempurna, ia boleh menyebabkan penyakit jantung yang serius.

SATU JALINAN SIMBIOTIK

Buah pinggang berfungsi sebagai sistem penapisan bagi tubuh dan juga menghasilkan hormon untuk memastikan tekanan darah berada pada tahap yang baik. Buah pinggang yang tidak berfungsi dengan baik boleh

Organ-organ utama dalam badan saling bekerjasama dalam menentukan tubuh badan berada dalam keadaan sihat. DaVita Malaysia menjelaskan bagaimana penjagaan kesihatan jantung berkait rapat dengan penyakit buah pinggang kronik (CKD).

menyebabkan tekanan darah yang tinggi. Tekanan darah yang tinggi dan tidak dikawal akan mengakibatkan kerosakan kepada salur darah.

Buah pinggang mengandungi salur darah yang banyak. Tekanan darah yang tinggi untuk jangka yang panjang akan meningkat risiko seseorang itu untuk menghidap penyakit buah pinggang kronik (CKD). Ini merupakan salah satu sebab mengapa masalah jantung dan buah pinggang berkait rapat.



SATU REAKSI RANTAIAN

Buah pinggang juga turut membantu mengekalkan kadar elektrolit (garam dan mineral) dalam badan. Kerosakan buah pinggang boleh menyebabkan ketidak-stabilan tahap garam dan mineral dalam badan. Ini boleh memberi kesan kepada jantung.

Pengambilan garam yang berlebihan boleh menyebabkan takungan air yang berlebihan dalam badan. Lama-kelamaan, ini akan mengakibatkan jantung menjadi bengkak dan seterusnya membawa kepada kegagalan jantung. Salur darah akan bertukar menjadi keras dan akan meningkatkan risiko kegagalan jantung.

Buah pinggang juga menghasilkan hormon yang membantu pengeluaran sel darah merah. Pesakit yang mengidap CKD juga boleh menghadapi anaemia iaitu masalah kekurangan sel darah merah. Anaemia boleh mengakibatkan beberapa komplikasi berkaitan dengan penyakit jantung.

Ini bermakna pesakit CKD perlu peka terhadap kesihatan jantung mereka memandangkan mereka mempunyai risiko yang tinggi untuk menghadapi penyakit kardiovaskular (CVD) sekiranya masalah kesihatan mereka tidak dirawat dengan sewajarnya.



MENGAMBIL BERAT TENTANG KESIHATAN JANTUNG ANDA

CVD secara umumnya merupakan penyakit yang membabitkan jantung dan salur darah. Penyakit ini mengancam nyawa seseorang sekiranya berlaku serangan jantung dan kegagalan jantung.

Terdapat juga faktor-faktor lain yang boleh meningkatkan risiko untuk mengidap CVD di kalangan pesakit buah pinggang kronik.

Faktor-faktor tersebut adalah faktor umur, jantina, sejarah kesihatan keluarga, mempunyai tahap kolestrol yang tinggi, obesiti, mengidap penyakit kencing manis, dan juga masalah kesihatan mental yang kronik seperti penyakit kemurungan.

TANDA-TANDA CVD

Antara tanda-tanda penyakit jantung adalah:

- Sakit dada
- Rasa letih
- Sukar bernafas
- Degupan jantung yang tidak sekata
- Bengkak di bahagian kaki atau buku lali

MULAKAN DENGAN DIRI ANDA SENDIRI

Cara terbaik untuk menangani risiko CVD adalah dengan mengamalkan cara hidup yang sihat. Dengan menitik beratkan beberapa panduan berikut, anda boleh mengurangkan risiko dengan:

- Berhenti merokok
- Amalkan pemakanan yang sihat
- Amalkan kehidupan yang cergas dan aktif
- Pastikan berat badan anda berada di tahap yang sihat

DAPATKAN BANTUAN YANG SEWAJARNYA

Terdapat pelbagai cara untuk merawat penyakit berkaitan CKD dan CVD. Oleh kerana setiap pesakit adalah berbeza, maka cara untuk berhadapan dengan setiap pesakit juga turut berbeza. DaVita sering menasihatkan pesakit agar bersikap terbuka dan jujur dalam memberi penjelasan berkaitan penyakit mereka. Pasukan kesihatan DaVita dapat memberi perkhidmatan yang bersesuaian kepada setiap individu.

Setiap pesakit DaVita Malaysia akan dipantau dan diberi perhatian oleh pasukan kesihatan DaVita terutamanya dari segi mengesan penyakit kardiovaskular.

Anda dialu-alukan untuk berbincang dengan pakar kesihatan anda untuk mengetahui dengan lebih lanjut mengenai pelbagai perkara berkaitan dengan CKD dan CVD.

