

<input type="radio"/> Senin	<input type="radio"/> Selasa	<input type="radio"/> Rabu	<input checked="" type="radio"/> Kamis	<input type="radio"/> Jumat	<input type="radio"/> Sabtu	<input type="radio"/> Minggu									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
<input type="radio"/> Jan	<input type="radio"/> Feb	<input type="radio"/> Mar	<input type="radio"/> Apr	<input type="radio"/> Mei	<input type="radio"/> Jun	<input type="radio"/> Jul	<input type="radio"/> Ags	<input checked="" type="radio"/> Sep	<input type="radio"/> Okt	<input type="radio"/> Nov	<input type="radio"/> Des				

Sayangi Jantung Anda

TAHUKAH pembaca bahwa selama hidup, jantung manusia rata-rata berdenyut 2,5 triliun denyutan (berdasarkan rata-rata 72 denyut per menit selama 70 tahun), memompa darah dengan volume mencapai 24 juta galon yang setara dengan mengucurkan air di keran secara penuh selama 45 tahun?

ITULAH beban kerja jantung selama kehidupan seorang manusia, suatu kerja yang luar biasa untuk organ yang hanya berukuran sebesar kepalan tangan. Jantung manusia memang didesain agar mampu bertahan terhadap beban kerja yang sangat berat. Otot jantung harus mampu secara terus-menerus berkontraksi untuk menjaga aliran darah tetap berlangsung dan tentu saja untuk menjaga kehidupan. Ini sangat berbeda dengan otot lengan misalnya yang hanya bergerak bila diperlukan.

Agar dapat bekerja seperti itu, jantung memerlukan pasokan energi yang besar dan tidak boleh terhenti. Jantung harus selalu mendapat bahan bakar dan oksigen secara kontinu dan bahkan harus dapat bertambah bila diperlukan, misalnya selagi berolah raga. Pasokan energi ini dijamin oleh aliran pembuluh darah yang memberi energi ke otot-otot jantung, dinamakan pembuluh koroner.

Bila terjadi penurunan aliran pada pembuluh darah koroner, otot-otot jantung akan kekurangan pasokan energi sehingga tidak dapat berfungsi memompa darah dengan baik. Akibat lain pengurangan aliran koroner, tentu saja timbulnya keluhan dan gejala penyakit jantung koroner, seperti nyeri dada atau sesak napas.

Sebagai tambahan informasi, penyakit jantung koroner merupakan penyebab kematian tertinggi di dunia dengan angka kematian diperkirakan mencapai 17,3 juta orang per tahun, 4 kali lipat jumlah kematian akibat malaria, AIDS, dan TBC digabungkan.

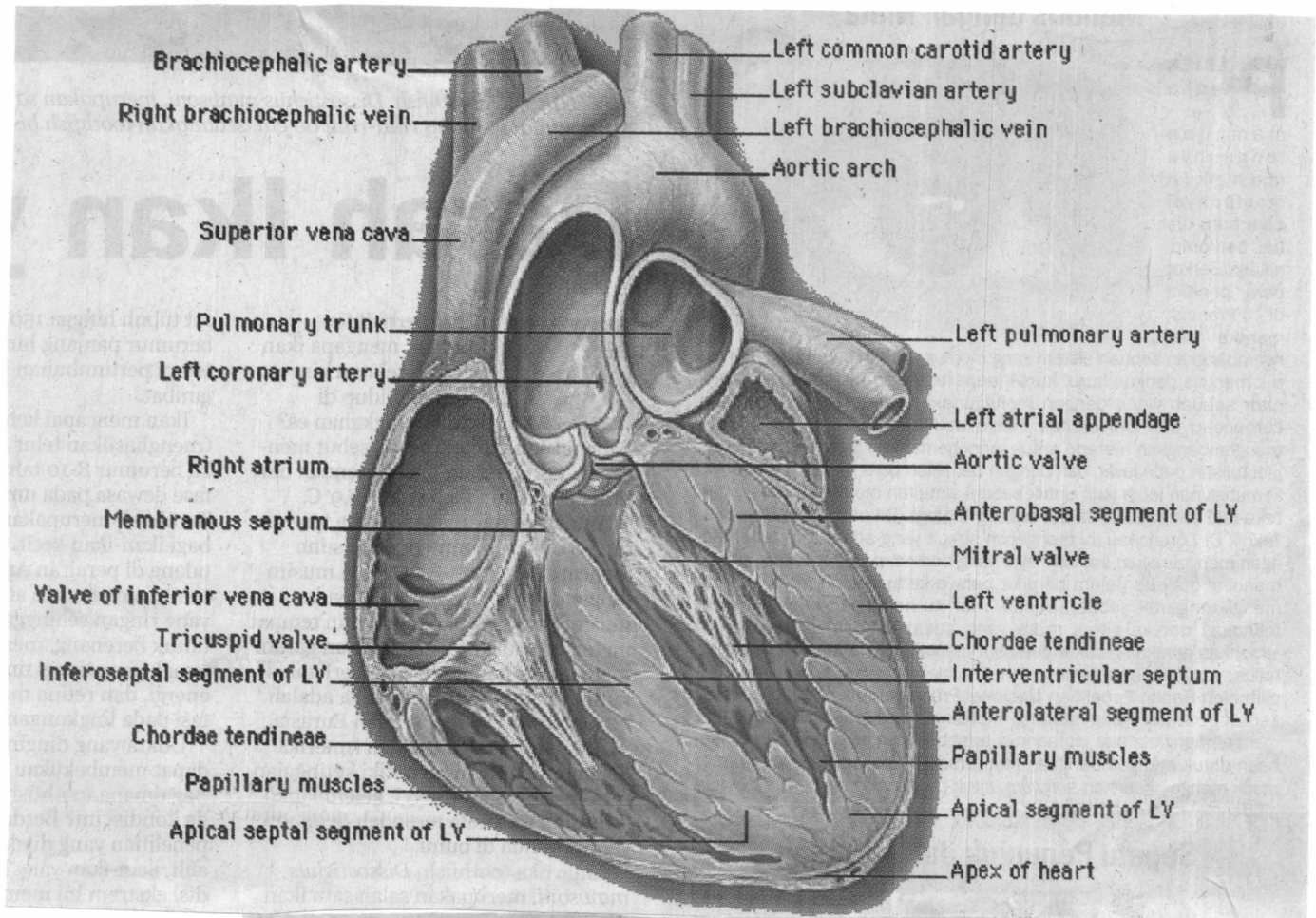
Aliran darah koroner yang berkurang dapat disebabkan berbagai hal, tetapi yang terbanyak karena penyempitan yang terjadi di dalam pembuluh koroner tersebut sehingga dinamakan penyakit jantung koroner.

Penyempitan ini dapat diibaratkan adanya sumbatan pada pipa air di rumah misalnya oleh timbunan kerak atau lumpur.

Aliran yang mencapai ujung pipa air akan berkurang akibat sumbatan tersebut sehingga jumlah air yang seharusnya mencapai ujung pipa lebih sedikit. Pekerjaan rumah sehari-hari seperti mencuci dan mandi akan terganggu dengan pasokan air yang lebih kecil. Bayangkan bila kejadian serupa terjadi pada pembuluh darah koroner. Aliran darah yang membawa energi dan oksigen untuk otot jantung akan berkurang.

Penyempitan aliran koroner mayoritas disebabkan oleh timbunan lemak (kolesterol) pada dinding pembuluh koroner itu sendiri. Secara logis, semakin tinggi kadar lemak di dalam darah, semakin besar pula kemungkinan adanya timbunan lemak dalam dinding pembuluh koroner. Oleh karena itu, penyakit jantung koroner lebih banyak ditemukan pada mereka yang memiliki kadar lemak yang berlebihan, biasanya akibat konsumsi makanan yang tinggi kadar lemaknya.

Mengapa lemak yang ada di darah



dapat menempel pada dinding pembuluh koroner? Kejadiannya diawali cedera atau kerusakan pada dinding pembuluh koroner tersebut sehingga terbentuk celah yang dapat disusupi molekul lemak yaitu kolesterol LDL atau yang sering disebut lemak jahat.

Cedera pada dinding pembuluh koroner dapat disebabkan tekanan yang tinggi di dalam koroner, kadar gula darah yang tinggi, dan kerusakan langsung oleh karena racun dari asap rokok. Oleh karena itu, penyempitan pembuluh koroner lebih banyak terjadi pada mereka dengan tekanan darah tinggi (hipertensi), penderita penyakit gula (diabetes), dan perokok.

Bila kolesterol LDL telah masuk ke dinding pembuluh koroner, dengan

mudah ia dapat memanggil teman-temannya sesama kolesterol LDL agar ikut serta masuk dan akhirnya menyebabkan timbunan lemak yang besar. Timbunan lemak yang besar ini mendorong ke dalam pembuluh koroner sehingga menyebabkan penyempitan dan mengurangi aliran darah koroner. Selanjutnya seperti telah disebutkan di atas, akan timbul gangguan pemompaan jantung dan keluhan penyakit jantung koroner.

Kadar kolesterol yang tinggi, hipertensi, diabetes, dan merokok sudah dikenal sebagai faktor risiko utama penyakit jantung koroner. Pencegahan penyakit jantung koroner juga bertumpu pada upaya penurunan faktor-faktor risiko utama tersebut.

Kadar kolesterol dapat dikurangi dengan senantiasa mengurangi makanan yang rendah kadar lemaknya dan rutin berolah raga sehingga lemak yang ada dapat didayagunakan sebagai sumber energi. Tekanan darah yang tinggi dapat menurun dengan asupan garam yang rendah, juga dengan kegiatan aerobik yang teratur. Diabetes dapat dikontrol dengan tidak makan

karbohidrat yang berlebihan dan aktivitas fisik yang kontinu.

Bagaimana dengan mereka yang tidak merokok, tidak hipertensi, tidak diabetes, dan kadar lemak yang terjaga? Apakah masih dapat menderita penyakit jantung koroner?

Penyakit jantung koroner ternyata banyak ditemukan pada mereka yang orang tua atau kerabat dekatnya juga menderita penyakit jantung koroner, meskipun tidak ada faktor risiko hipertensi dan lainnya. Faktor keturunan atau keluarga sebagai faktor risiko penyakit jantung koroner memang ada dan tidak dapat disangkal.

Namun, diyakini, faktor keturunan ini kurang berpengaruh bila dibandingkan dengan kadar lemak darah, hipertensi, diabetes, dan rokok sebagai faktor risiko penyakit jantung koroner. Terlebih lagi, faktor keturunan tidak dapat diubah atau dimodifikasi sehingga perannya dalam pencegahan penyakit jantung koroner relatif kecil. Mengetahui adanya anggota keluarga yang menderita penyakit jantung koroner, seharusnya dapat mendorong anggota keluarga lainnya agar lebih waspada akan terkena penyakit serupa.

Sayangi jantung Anda, itulah slogan

yang dikumandangkan oleh Federasi Jantung Sedunia. Melihat kerja jantung yang begitu berat, memang sudah sewajarnya kita menyayangi jantung kita. Lantas, bagaimana cara menyayangi jantung? Sebenarnya cukup dengan cara yang sederhana yaitu dengan melatih dan melakukan kebiasaan sehari-hari yang sehat bagi jantung. Dalam brosur Hari Jantung Sedunia 2012 yang dibuat oleh Federasi Jantung Sedunia (dapat diunduh gratis di www.worldheart.org), disebutkan bahwa penyakit jantung dan pembuluh darah sebagian besar dapat dicegah dengan kebiasaan sehat.

Kebiasaan sehat ini adalah tetap melakukan aktivitas fisik, tidak harus berupa olah raga khusus, tetapi pekerjaan sehari-hari seperti menyapu, bermain, berjalan, dan bersepeda. Apabila mungkin, kegiatan fisik tersebut ditingkatkan baik jenis, lama maupun frekuensinya.

Upaya lainnya adalah menjaga asupan makanan dan minuman yang seimbang, terutama dengan memperbanyak sayuran dan buah-buahan, mengurangi makanan berlemak jenuh, serta

menghindari gula dan garam yang berkadar tinggi. Tidak perlu secara ekstrem mengganti seluruh makanan yang biasa kita konsumsi dengan sayuran atau buah-buahan.

Cobalah dengan mengganti sedikit demi sedikit. Misalnya jika biasanya sayuran hanya dikonsumsi saat makan siang, cobalah dengan menambah menu sayuran pada saat makan malam. Bila pembaca sangat menyukai makanan yang manis, cobalah mengganti permen cokelat dengan buah mangga, dan banyak lagi upaya yang serupa.

Upaya penting lainnya adalah menghindari rokok, baik bagi mereka yang sudah merokok maupun yang tidak merokok tetapi ikut menghirup asap rokok karena berada di lingkungan perokok (sering diistilahkan perokok pasif). Untuk perokok aktif, menghentikan merokok selama 15 tahun barulah akan menurunkan risiko penyakit jantung koroner ke tingkat yang sama seperti mereka yang tidak merokok.

Angka kematian di seluruh dunia karena penyakit jantung bagi perokok pasif diperkirakan 600.000 orang per tahun. Di sinilah pentingnya kesadaran masyarakat dalam upaya penanggulangan-

an masalah rokok karena merokok memiliki harga yang harus dibayar bukan hanya oleh perokok itu sendiri, tetapi juga oleh masyarakat yang tidak merokok.

Hampir setengah kematian perokok pasif diderita oleh anak-anak dan perempuan. Oleh karena itu, Federasi Jantung Sedunia dalam memperingati Hari Jantung Sedunia tahun 2012 secara khusus mengingatkan bahwa penyakit jantung bukanlah penyakit yang hanya diderita orang tua dan kaum laki laki, tetapi sangat mungkin juga diidap oleh wanita dan anak-anak.

Oleh karena itu, pengetahuan dan kesadaran akan bahaya penyakit jantung dan pengaturan faktor risikonya perlu dimiliki kaum perempuan dan para orang tua sehingga mereka dapat ikut serta secara aktif dalam upaya pencegahan penyakit jantung. ***

dr Januar W Martha, SpPD, SpJP, Departemen Kardiologi dan Kedokteran Vaskuler, Divisi Kardiovaskuler, Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran, RSHS, Bandung.