



**KENYATAAN MEDIA  
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA**

**HARI JANTUNG SEDUNIA 2024**

**29 SEPTEMBER 2024**

---

Hari Jantung Sedunia disambut setiap tahun pada 29 September sebagai usaha global untuk meningkatkan kesedaran tentang kesihatan jantung. Tema sambutan tahun 2024 adalah **"Use Heart for Action"** atau **"Hargai Jantung, Bertindak Sekarang"**. Sambutan ini bertujuan untuk mengingatkan orang ramai tentang pentingnya menjaga kesihatan jantung dan mengambil tindakan proaktif dalam mencegah penyakit jantung melalui amalan gaya hidup sihat.

Statistik Jabatan Perangkaan Malaysia 2023 (DOSM) menunjukkan penyakit jantung iskemik (serangan jantung) adalah penyebab kematian utama pada 2022 dengan 20,322 kematian atau 16.1 peratus daripada jumlah kematian yang disahkan secara perubatan. Penyakit ini juga merupakan penyebab utama kematian bagi kumpulan umur 41-59 tahun dan 60 tahun ke atas, manakala bagi kumpulan umur 15-40 tahun ia adalah penyebab kedua tertinggi kematian.

Punca utama kejadian penyakit jantung iskemik adalah dikaitkan dengan tabiat merokok, obesiti dan komplikasi kepada penyakit tekanan darah tinggi, diabetes, paras kolesterol tinggi serta stress yang berpanjangan. Semua perkara ini adalah berkait rapat dengan gaya hidup yang tidak sihat seperti pengambilan makanan yang tinggi lemak, gula dan garam, kurang pengambilan makanan yang kaya dengan serat seperti sayur-sayuran dan buah-buahan, serta kurang melakukan aktiviti fizikal.

Berdasarkan Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi 2023, dianggarkan 29.2 % orang dewasa di Malaysia menghidap Hipertensi, 15.6 % menghidap Diabetes, 33.3% paras kolesterol tinggi, 32.6 % berat badan berlebihan dan 21.8% adalah obes. Manakala prevalan merokok adalah sebanyak 19.0 % dalam kalangan individu yang berumur 15 tahun dan ke atas.

Bagi mencegah penyakit jantung, punca utama seperti di atas perlu dikurangkan dan dikawal. Ini memerlukan kerjasama semua pihak diperingkat individu, keluarga, masyarakat, sekolah, institusi-institusi pengajian dan seluruh jabatan kerajaan serta swasta. Pihak industri dan penjual makanan juga mempunyai peranan yang sangat penting khususnya dalam mengeluarkan makanan yang sihat seperti makanan rendah gula, garam dan lemak sebagai pilihan kepada masyarakat umum.

Intergrasikan gaya hidup sihat dalam melaksanakan urusan kerja setiap hari seperti utamakan berjalan kaki, naik tangga, senaman dan mempraktikkan menu sihat semasa mesyuarat.

Sebagai langkah pencegahan kepada masyarakat umum, saya menyeru kepada semua rakyat Malaysia untuk mengutamakan penjagaan kesihatan sendiri dan keluarga dan sama-sama berusaha untuk berubah ke arah mengamalkan gaya hidup sihat seperti berikut:

1. Amalkan pemakanan yang sihat dan seimbang. Hindari makanan yang tinggi gula, garam dan lemak. Tingkatkan pengambilan makanan yang tinggi serat seperti sayur-sayuran dan buah-buahan. Sebagai panduan, gunakan kaedah pinggang sihat suku-suku separuh.
2. Elakkan tabiat pengambilan makanan pada lewat malam kerana ia boleh meningkatkan risiko obesiti dan peningkatan paras gula dalam darah.
3. Lakukan aktiviti fizikal secara berkala. Walaupun sedikit ia lebih baik daripada tiada. Tetapkan sasaran dan kuatkan motivasi diri untuk capai 10,000 langkah setiap hari.

4. Elakkan tabiat merokok, *vaping* dan pengambilan minuman beralkohol. Bagi perokok, dapatkan rawatan berhenti merokok di klinik kesihatan terdekat atau layari laman sesawang [www.jomquit.com](http://www.jomquit.com).
5. Amalkan tidur yang cukup. Tidur yang cukup memberi kesan yang baik kepada kesihatan mental dan fizikal termasuk kesan yang baik khususnya kepada kesihatan jantung.
6. Tangani masalah stress. Stress yang berlebihan jika tidak ditangani akan membawa kesan negatif, dan boleh memudaratkan kesihatan serta meningkatkan risiko penyakit jantung.
7. Kurangkan berat badan yang berlebihan kerana ia adalah satu kaedah yang berkesan untuk mencegah dan mengawal paras gula, kolesterol dan tekanan darah tinggi. Pengambilan ubat sahaja tidak akan berjaya untuk mengawal penyakit sekiranya gaya hidup sihat tidak diamalkan dan berat badan berlebihan tidak dikurangkan.
8. Lakukan saringan kesihatan secara berkala bagi mengesan penyakit diabetes, tekanan darah tinggi, dan kolesterol tinggi pada peringkat awal dan mendapatkan rawatan yang sewajarnya bila perlu. Pada lazim penyakit-penyakit ini adalah tanpa gejala, justeru melakukan saringan adalah langkah yang tepat.

Gaya hidup sihat bermula di rumah. Keprihatinan kita dalam menjaga kesihatan sendiri akan menjadi contoh kepada generasi muda dan masyarakat keseluruhannya.

**DATUK DR. MUHAMMAD RADZI BIN ABU HASSAN**

**KETUA PENGARAH KESIHATAN**

**29 SEPTEMBER 2024**