



SIARAN AKHBAR

KEMENTERIAN KESIHATAN

PERUTUSAN
YANG BERHORMAT
DATO SERI SETIA DR HAJI MOHAMMAD ISHAM BIN HAJI JAAFAR
MENTERI KESIHATAN
SEMPENA SAMBUTAN HARI JANTUNG SEDUNIA 2024
29 SEPTEMBER 2024

TEMA:
"GUNAKAN HATI UNTUK BERTINDAK"
(Use Heart For Action)

1. Penyakit kardiovaskular termasuk penyakit jantung dan strok adalah penyebab utama kematian di seluruh dunia. Menurut Persekutuan Jantung Sedunia (World Heart Federation), penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung, strok dan kegagalan jantung menyebabkan lebih daripada 20.5 juta kematian setiap tahun. Pada tahun 2019 sahaja, dianggarkan sebanyak 17.9 juta orang meninggal dunia akibat kematian pra matang (kematian sebelum umur 70 tahun), yang mana 38% daripadanya adalah disebabkan oleh penyakit kardiovaskular.

2. Penyakit kardiovaskular juga merupakan penyebab utama kematian di Negara Brunei Darussalam. Pada tahun 2023, sebanyak 520 kematian adalah disebabkan oleh penyakit kardiovaskular, yang mana 31% daripada kematian tersebut adalah kematian pra matang. Ianya menunjukkan peningkatan sebanyak 5% berbanding tahun 2012. Semantara itu, jumlah individu yang dimasukkan ke hospital dengan diagnosis penyakit kardiovaskular adalah seramai 1,722 orang pada tahun yang sama.

3. Peningkatan kadar kematian pra matang disebabkan oleh penyakit kardiovaskular dari tahun ke tahun sangat membimbangkan, terutama sekali dalam sedekad kebelakangan ini. Tambahan lagi, penyakit ini semakin banyak menyerang golongan yang lebih muda dan menyebabkan beban ekonomi dan sosial yang signifikan kepada masyarakat. Isu ini perlu ditangani dengan lebih awal memandangkan kebanyakan faktor risiko yang menyumbang kepada penyakit kardiovaskular boleh dicegah.

4. Beberapa faktor risiko utama yang menyumbang kepada penyakit kardiovaskular termasuklah faktor-faktor risiko tingkah laku (behavioural risk factors) seperti penggunaan tembakau, amalan pemakanan tidak sihat seperti pengambilan lemak dan garam yang berlebihan, serta gaya hidup yang tidak aktif. Selain itu, faktor risiko biologi (biological risk factors) seperti obesiti, tekanan darah tinggi,

tahap kolesterol yang tinggi dan diabetes juga boleh dicegah atau dirawat, jika dikesan lebih awal.

5. Oleh yang demikian, setiap tahun seluruh dunia menyambut Hari Jantung Sedunia pada 29 September, yang mana ianya bertujuan untuk meningkatkan kesedaran orang ramai tentang penyakit kardiovaskular, termasuk langkah-langkah pencegahannya dan kesannya. Dengan membuat perubahan kecil pada gaya hidup, ianya boleh menjaga kesihatan jantung dan mencegah penyakit kardiovaskular. Tema sambutan Hari Jantung Sedunia pada tahun ini, ialah 'Use Heart for Action' (Gunakan Hati untuk Bertindak"), yang menekankan beberapa perkara berikut:

- a. Tanggungjawab Individu – Menggesa setiap individu untuk mengambil langkah proaktif dalam kehidupan harian mereka bagi menjaga kesihatan jantung, termasuklah membuat pilihan gaya hidup sihat;
- b. Usaha Kolektif Komuniti - Menekankan pentingnya penglibatan dan sokongan komuniti dalam memberikan inspirasi dan dorongan kepada orang di sekeliling mereka, bagi mewujudkan perubahan positif yang berpanjangan;
- c. Akses kesihatan yang Adil untuk Semua - Menyeru tindakan dalam menyokong akses yang adil terhadap kesihatan jantung, dengan memberi kuasa kepada masyarakat untuk mendesak dasar-dasar yang mengatasi ketidaksetaraan dalam kesihatan

dan memastikan setiap individu mempunyai peluang yang sama untuk menjalani kehidupan yang sihat;

d. Dari segi individu, beberapa langkah proaktif yang boleh diambil untuk menjaga kesihatan jantung termasuk:

- i. Mengetahui ciri-ciri jantung yang sihat, seperti mempunyai tekanan darah, degupan jantung dan paras kolestrol yang normal dan berfungsi dengan baik;
- ii. Mengenali gejala-gejala penyakit jantung, seperti sesak nafas, pening atau sakit dada;
- iii. Meningkatkan kesedaran dan pengetahuan mengenai penyakit kardiovaskular serta langkah-langkah utama bagi pencegahannya;
- iv. Mematuhi nasihat doktor, termasuk pengambilan ubat-ubatan yang dapat mengurangkan risiko penyakit jantung;
- v. Menjalani pemeriksaan atau saringan kesihatan untuk pengesanan awal dan rawatan, yang mana boleh membantu mengawal penyakit dan mencegah komplikasi penyakit kardiovaskular; dan
- vi. Mengamalkan gaya hidup sihat, seperti pengambilan makanan sihat dan seimbang, bersenam secara konsisten, rehat dan tidur yang cukup dan berkualiti bagi mengurangkan tekanan/stres serta berhenti merokok.

6. Kementerian Kesihatan telahpun menjalankan beberapa inisiatif secara berterusan bagi menggalakkan semua lapisan masyarakat di Negara Brunei Darussalam mengamalkan gaya hidup sihat dan pengesanan awal faktor risiko tingkah laku melalui aplikasi BruHealth. Inisiatif Kejohanan BN on the move 2024 yang dikenalkan melalui aplikasi BruHealth mempunyai beberapa ciri baru, termasuk cabaran langkah komuniti, cabaran korporat dan juga sistem mata insentif yang dikenali sebagai BruPoints, yang mana ianya bertujuan untuk meningkatkan tahap kegiatan fizikal masyarakat dengan meningkatkan jumlah langkah setiap hari. Melakukan senaman secara kerap seperti berjalan kaki setiap hari dapat membantu meningkatkan kesihatan jantung, kualiti tidur, serta kesihatan mental yang baik, sekaligus mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular.
7. Di samping itu, inisiatif Health Index and Risk Assessment juga telah diperkenalkan, yang mana ianya bertujuan untuk menggalakkan orang ramai untuk menilai status kesihatan masing-masing dan menjalani saringan kesihatan bagi pengesanan awal faktor risiko tingkah laku dan penyakit-penyakit tidak berjangkit termasuklah penyakit kardiovaskular. Pengesanan awal melalui saringan ini membolehkan rawatan awal penyakit kardiovaskular serta pencegahan komplikasi yang berkaitan.
8. Sempena Hari Jantung Sedunia pada tahun ini, saya menyeru agar setiap individu bertindak sekarang dan bertanggungjawab terhadap

kesihatan masing-masing demi untuk meningkatkan peluang kekal sihat dan menikmati hidup yang berkualiti pada usia lanjut. Oleh itu, marilah kita sama-sama mengambil langkah proaktif dan memberi inspirasi kepada orang di sekeliling kita untuk melakukan perkara yang sama. Bersama-sama, kita boleh mencipta perubahan yang positif dan memastikan setiap orang mempunyai peluang untuk hidup lebih sihat dan berkualiti.

-TAMAT-