



SIARAN AKHBAR

KEMENTERIAN KESIHATAN

**PERUTUSAN
YANG BERTAMBAH
DATO SERI SETIA DR HAJI MOHAMMAD ISHAM BIN HAJI JAAFAR
MENTERI KESIHATAN
SEMPENA SAMBUTAN HARI JANTUNG SEDUNIA 2025
29 SEPTEMBER 2025**

**TEMA:
"Jangan Terlepas Degupan"
(*Don't Miss a Beat*)**

1. Penyakit Kardiovaskular termasuk penyakit jantung dan strok kekal sebagai punca utama kematian di seluruh dunia. Menurut Persekutuan Jantung Sedunia (*World Heart Federation*), lebih dari 20 juta kematian setiap tahun adalah akibat penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung, strok dan kegagalan jantung. Sebahagian besar dari kematian tersebut adalah disebabkan oleh kematian pra-matang (kematian sebelum umur 70 tahun).
2. Di Negara Brunei Darussalam, penyakit kardiovaskular juga merupakan salah satu penyebab utama kematian. Pada tahun 2024, sebanyak 572 kematian telah dilaporkan akibat penyakit ini termasuk 313 kematian pra-matang - menunjukkan peningkatan sebanyak 5% berbanding tahun sebelumnya. Jika tren ini tidak

ditangani, ianya boleh membawa kepada penurunan jangka hayat dan kehilangan pendapatan keluarga serta tekanan terhadap perkhidmatan sosial disamping membawa kesan kepada produktiviti kerja dan sumbangan kepada ekonomi negara.

3. Tema sambutan Hari Jantung Sedunia tahun ini yang jatuh pada 29 September adalah **Jangan Terlepas Degupan** (*'Don't Miss a Beat'*). Tema ini memperingati kita untuk sentiasa peka terhadap kesihatan jantung - bukan hanya apabila berdepanan dengan rasa sakit atau ketidakselesaan, tetapi secara berterusan melalui pilihan gaya hidup yang sihat, pembentukan tingkahlaku yang positif, serta perhatian yang berterusan terhadap kesejahteraan diri.
4. Oleh itu, saya ingin menekankan beberapa perkara utama untuk diambil perhatian oleh semua:
 - **Pengesanan Awal** – Setiap individu perlu mengambil langkah proaktif dalam menjalani pemeriksaan kesihatan secara berkala untuk mengesan faktor-faktor risiko Penyakit Kardiovaskular seperti obesiti, tekanan darah tinggi, paras kolesterol yang tinggi dan diabetes;
 - **Pencegahan** – Mengamalkan gaya hidup sihat termasuk pengambilan makanan sihat dan seimbang, mengurangkan makanan tinggi garam dan lemak, melakukan kegiatan fizikal secara berterusan, mendapatkan rehat serta tidur yang mencukupi dan berkualiti bagi mengurangkan tekanan serta mengelakkan pendedahan kepada asap rokok tembakau; dan
 - **Kesedaran Diri** – Mengetahui ciri-ciri jantung yang sihat, seperti mempunyai tekanan darah, degupan jantung dan

paras kolesterol yang normal serta berfungsi dengan baik adalah penting. Ini termasuk mengenali gejala-gejala penyakit jantung seperti sesak nafas, pening atau sakit dada serta mengetahui bila perlu mendapatkan rawatan segera.

5. Dalam menangani Penyakit Kardiovaskular, Kementerian Kesihatan terus komited dalam memperkukuhkan strategi pencegahan termasuk:-

- menetapkan sasaran yang jelas dan langkah-langkah berkaitan bagi mengurangkan kematian pra-matang akibat Penyakit Kardiovaskular dan penyakit tidak berjangkit yang lain sepertimana yang digariskan dalam *Brunei Darussalam Multisectoral Action Plan for the Prevention and Control of Non-Communicable Diseases (BruMAP-NCD) 2021-2025*.
- Menyediakan prasarana dan perkhidmatan yang cukup komprehensif, saksama, mudah diakses dan berkualiti melalui pusat-pusat kesihatan dan hospital di keempat-empat daerah termasuk Perkhidmatan Kardiologi di Hospital RIPAS dan Gleneagles JPMC;
- Memperkukuhkan laluan kecemasan penyakit jantung, sistem respons bagi ambulans dan rangkaian rujukan pakar, bagi memastikan setiap pesakit menerima rawatan yang tepat pada masa yang diperlukan;
- Menubuhkan Perkhidmatan Klinik Warfarin Seheni melalui pelaksanaan perkhidmatan *INR Point of Care (POC)*, dimana pesakit dapat memperoleh keputusan ujian darah serta merta, berjumpa pakar perubatan untuk mendapatkan nasihat dan

mengambil ubat di satu lokasi. Pendekatan ini bukan sahaja memudahkan dan mengurangkan masa rawatan pesakit yang mengambil warfarin, malah turut meningkatkan kepatuhan terhadap rawatan serta menyumbang kepada peningkatan kesejahteraan pesakit secara menyeluruh;

- Mewujudkan sistem pemantauan dan pangkalan data yang lebih tepat bagi Perkhidmatan berkaitan Penyakit Kardiovaskular dan faktor-faktor risikonya melalui kerjasama dengan EVYD Technology Sdn Bhd;
- Memanfaatkan teknologi digital dengan mengintegrasikan pelbagai perkhidmatan dan promosi kesihatan berkaitan penjagaan jantung ke dalam aplikasi BruHealth seperti:
 - i. Program Saringan Kesihatan Kebangsaan (*National Health Screening Programme*, NSHP) melalui ciri Penilaian Risiko yang memudahkan orang ramai menempah perjanjian di pusat-pusat kesihatan dan Pusat Pengimejan Payudara;
 - ii. Kempen *BN on The Move Championship* bagi menggalakkan orang ramai meningkatkan tahap kegiatan fizikal melalui berjalan kaki atau menambah jumlah langkah harian. Kempen tahun ini diperkukuhkan dengan pengenalan komponen baharu yang lebih mencabar iaitu pemantauan rutin kesihatan (*Routine*) seperti pengambilan air, pemakanan sihat dan waktu tidur yang mencukupi dengan menggunakan sistem mata insentif;

iii. Indeks Kesihatan yang membantu orang ramai menilai status kesihatan masing-masing serta pengesanan awal penyakit dan faktor-faktor risiko penyakit kardiovaskular seperti merokok. Perokok yang dikenal pasti dan berhasrat untuk mendapatkan bantuan untuk berhenti merokok boleh membuat perjanjian di klinik-klinik kesihatan melalui aplikasi BruHealth.

10. Akhir kata, saya menyeru semua lapisan masyarakat - sama ada individu, ahli keluarga, komuniti, agensi-agensi kerajaan dan bukan kerajaan mahupun pihak swasta untuk bersama-sama memperkukuhkan usaha pencegahan dan pengawalan Penyakit Kardiovaskular. Marilah kita jadikan Hari Jantung Sedunia 2025 ini sebagai titik tolak untuk memperbaharui komitmen terhadap penjagaan kesihatan jantung dengan secara proaktif mengamalkan gaya hidup sihat, menjalani pemeriksaan kesihatan secara berkala dan memberikan sokongan kepada mereka yang berisiko. Dengan kerjasama padu, kita boleh memupuk budaya pencegahan dan memastikan setiap degupan jantung kita adalah ke arah kehidupan yang lebih sihat, sejahtera dan berkualiti.

-TAMAT-