

World Menopause Day

18th October 2023

International **IMS**
Menopause Society

menopause
Info



Penyakit Kardiovaskular:

Apa yang Wanita Perlukan untuk tahu

Kanser payudara sering dipercayai sebagai pembunuh utama dan hilang upaya dalam kalangan wanita. Walhal, secara realitinya penyakit kardiovaskular merupakan pembunuh utama. Bilangan kes penyakit kardiovaskular adalah tinggi ... dan berterusan meningkat.

Namun begitu, dengan memahami secara lebih lanjut berkenaan penyebab dan impak penyakit kardiovaskular, terdapat beberapa langkah yang boleh diambil untuk mengurangkan risiko penyakit tersebut.

Di sini ada beberapa perkara yang setiap wanita perlu ketahui ...



Apakah penyakit kardiovaskular?

Terma 'penyakit kardiovaskular' merangkumi pelbagai penyakit, termasuk **penyakit arteri koronari**, di mana terdapat penyumbatan atau kekejangan (spasm) pada arteri yang membawa darah ke jantung. Dengan itu menghalang jantung daripada mendapat bekalan darah secukupnya, jadi penghidap akan mengalami sakit dada/berasa berat pada bahagian dada, atau sesak nafas. Simptom sebegini dikenali sebagai angina. Jika tidak dirawat, ianya boleh mengakibatkan serangan jantung.



Terdapat juga berbagai jenis penyakit kardiovaskular atau penyakit jantung. Kes **kegagalan jantung kongestif** biasanya meningkat dalam kalangan wanita. Ini adalah apabila jantung tidak dapat mengepam darah dengan cekap ke seluruh badan, akhirnya ia mula mengumpul di dalam paru-paru dan kaki bersama-sama cecair badan yang lain. Kegagalan jantung kongestif sering disebabkan oleh penyakit koronari, tekanan darah tinggi, atau diabetes, serta faktor-faktor lain yang kurang biasa.

Jika anda mengalami kegagalan jantung kongestif, anda mungkin mengalami keletihan, sesak nafas - terutamanya apabila bersenam atau bergerak - dan bengkak kaki.

Serangan iskemia sementara (TIAs) dan strok juga merupakan sejenis penyakit kardiovaskular. Ini adalah keadaan yang berlaku secara tiba-tiba yang boleh menimbulkan pelbagai gejala termasuk perubahan penglihatan atau pertuturan; kelemahan muka, lengan, atau kaki; atau perasaan kekeliruan.

Mengapa penyakit kardiovaskular meningkat dalam kalangan wanita?

Semakin ramai wanita - terutamanya wanita yang lebih muda - mengalami tekanan darah tinggi, obesiti atau diabetes. Ini membawa kepada peningkatan penyakit kardiovaskular, dalam kalangan wanita yang lebih muda dan juga dalam kalangan wanita yang tua. Trend ini dijangka berterusan. Dengan memahami faktor risiko yang berbeza, anda boleh mengambil langkah-langkah untuk mengurangkan peluang anda mengalami penyakit kardiovaskular. Dan, semakin cepat anda bertindak, ianya semakin baik.

Hubungan antara faktor reproduktif dan penyakit kardiovaskular

Terdapat satu perkara penting yang perlu diketahui oleh wanita. Baru-baru ini sekumpulan penyelidik mendapati bahawa pengalaman reproduktif wanita di sepanjang hidupnya (termasuk haid, kehamilan, sebarang rawatan kanser payudara, dan menopause) boleh menjejaskan peluangnya untuk mendapat penyakit kardiovaskular di kemudian hari. Kesedaran ini boleh membantu menentukan risiko seseorang individu.

Kesan dari menstruasi (haid): Sekiranya seorang wanita memulakan tempoh haidnya ketika dia masih muda atau mempunyai sejarah kitaran haid yang tidak hadir atau tidak teratur (jika dia mempunyai sindrom ovari polisistik, misalnya) maka ini boleh membawa kepada peningkatan risiko penyakit kardiovaskular di kemudian hari.

Kesan dari komplikasi kehamilan: Komplikasi semasa kehamilan atau sejurus selepas bersalin, termasuk tekanan darah tinggi, boleh meningkatkan peluang untuk mendapat penyakit jantung

Impak rawatan kanser payudara: Seorang wanita yang telah menjalani rawatan kanser payudara mungkin mengalami kerosakan pada jantungnya akibat kemoterapi, radiasi, dan ubat-ubatan yang menurunkan estrogen. Ini boleh meningkatkan risiko kegagalan jantung dan penyumbatan arteri koronari.

Impak dari menopause: Sekiranya menopause berlaku pada usia yang sangat awal (iaitu di bawah umur 45 tahun) atau pada usia yang dianggap pramatang (iaitu di bawah umur 40), ini dapat mempercepatkan perkembangan penyakit kardiovaskular.

Walau bagaimanapun, menopause pada purata usia 51 boleh membawa kepada risiko yang tinggi untuk menghidap penyakit ini. Kecuali atas alasan yang tertentu, wanita yang mengalami menopause pramatang dan awal disyorkan untuk mengambil terapi hormon menopause untuk mengurangkan risiko penyakit jantung.



Mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular

Terdapat langkah-langkah positif yang boleh anda ambil untuk mencegah kebanyakan kejadian kardiovaskular - serangan jantung, kegagalan jantung, dan strok. Dan, walaupun benar bahawa terdapat beberapa pengecualian, dalam kebanyakan kes jika anda dapat mengenal pasti faktor risiko awal dan mengambil langkah proaktif, anda boleh mengelakkan daripada menghidap penyakit kardiovaskular. Caranya ialah dengan membuat pilihan gaya hidup positif untuk mengekalkan kesihatan kardiovaskular yang baik.

Lima faktor gaya hidup yang paling penting ialah:

- Tidak merokok
- Melakukan aktiviti fizikal yang kerap
- Pemakanan sihat
- Mengekalkan berat badan yang sihat
- Mendapat tidur yang cukup

Sekiranya anda mempraktikkannya ke dalam kehidupan seharian anda, potensi faedahnya adalah sangat besar.

Satu kajian penyelidikan menunjukkan anda boleh meningkatkan jangka hayat anda sebanyak 14 tahun. Dan bukan hanya kesihatan kardiovaskular anda yang akan bertambah baik. Tekanan darah, gula darah, dan kolesterol darah semua akan mendapat kesan positif - dan, kerana setiap faktor ini juga dikaitkan dengan peluang yang lebih besar untuk menghidap masalah kardiovaskular pada masa akan datang, kesihatan jantung anda akan mendapat manfaat. Dalam sesetengah kes, anda mungkin memerlukan ubat untuk membantu anda mencapai hasil yang diinginkan.

Bercakap dengan doktor anda mengenai perkara ini.



Pendekatan langkah demi langkah untuk kesihatan kardiovaskular yang lebih baik untuk wanita

Langkah pertama adalah untuk menyedari bahawa kesihatan kardiovaskular adalah keutamaan bagi wanita. Anda perlu berbincang dengan doktor dan minta mereka mengira risiko individu anda untuk mendapat penyakit kardiovaskular. Pastikan anda memberitahu mereka tentang kitaran haid, kehamilan, dan sejarah menopause anda supaya mereka dapat mengetahui gambaran yang tepat.

Seterusnya, ambil langkah proaktif untuk mengurangkan risiko anda. Kami mengesyorkan:

1. Membuat Pilihan Gaya Hidup Positif

- Berhenti merokok
- Perbanyakkan pergerakan badan
- Mengamalkan pemakanan secara sedar
- Mengekalkan atau mencapai berat badan yang sihat
- Mengamalkan tabiat tidur yang baik

1. 2. Mengenalpasti dan merawat risiko perubahan yang diketahui

Bersama dengan doktor, ambil langkah-langkah untuk memperbaiki:

- Tekanan darah
- Gula darah
- Kolesterol darah

3. Beritahu Doktor Anda Mengenai Sejarah Reproduksi Anda

Memberitahu mereka tentang perkara berikut akan membantu mereka mengenal pasti jika anda berisiko tinggi untuk penyakit kardiovaskular:

- Kitaran haid bulanan tidak teratur
- Komplikasi kehamilan
- Rawatan kanser payudara
- Umur menopause

Adakah anda tahu...?

Menurut Persekutuan Jantung Sedunia, lebih daripada satu pertiga (35%) kematian pada wanita setiap tahun adalah disebabkan oleh penyakit kardiovaskular. Ianya lebih daripada 13 kali lebih besar daripada kematian akibat kanser payudara. Dengan mengambil langkah-langkah positif pada hari ini boleh mengurangkan risiko anda mendapat penyakit kardiovaskular dan meningkatkan kehidupan anda.

“Risiko kardiovaskular mewakili pilihan dan pengalaman seumur hidup, tetapi menopause menawarkan peluang satu titik dalam masa untuk berundur, mengambil stok, dan melakukan semua yang anda boleh ke arah mempromosikan kesihatan kardiovaskular masa depan di sepanjang hayat.”

PROFESSOR CYNTHIA STUENKEL

Penafian

Maklumat yang diberikan dalam risalah ini mungkin tidak relevan dengan individu tertentu dan harus sentiasa dibincangkan dengan profesional penjagaan kesihatan individu. Penerbitan ini hanya menyediakan maklumat. Persatuan Menopause Antarabangsa tidak bertanggungjawab untuk apa-apa kerugian, walau apa pun yang menyebabkan, kepada mana-mana orang yang bertindak atau menahan diri daripada tindakan akibat apa-apa bahan dalam penerbitan ini atau maklumat yang diberikan.

World Menopause Day

2023



International **IMS**
Menopause Society

menopause
Info



Menjadi
seorang
ahli hari ini!



Hakcipta Persatuan Menopaus
Antarabangsa 2023



This Women's Leaflet has been translated by:
Professor Dr. Nik Hazlina Nik Hussain
Vice President, Malaysian Menopause Society