

Ambil tahu risiko kesihatan ketika aktif bersukan

SAUDARA PENGARANG,

BARU-BARU ini dunia sukan digemparkan dengan insiden atlet remaja dari China meninggal dunia akibat serangan jantung dalam satu kejohanan badminton antarabangsa.

Insiden ini, walaupun bukanlah yang pertama berlaku dalam dunia sukan, ia membawa persoalan kepada adakah aktif bersukan memberikan risiko kesihatan kepada mereka yang melakukannya?

Umumnya, bersukan mempunyai pelbagai kebaikan kesihatan sama ada kesihatan fizikal atau mental. Bersukan boleh mengurangkan risiko penyakit seperti penyakit darah tinggi, kencing manis, penyakit jantung dan tahap stres seseorang individu.

Risiko kesihatan bagi mereka yang aktif bersukan juga wujud seperti serangan jantung, serangan asma yang disebabkan oleh senaman dan kecederaan sukan.

Namun, risiko kesihatan ini dapat dikurangkan dengan mengamalkan beberapa langkah

prevenشن seperti membuat penilaian kesihatan dan kecergasan sebelum melibatkan diri dalam sesuatu sukan.

Paling penting, masyarakat harus mengetahui tanda-tanda awal serangan jantung seperti jantung berdegup terlalu laju walaupun sukan yang dilakukan berintensiti rendah, sakit di bahagian dada, sukar bernafas, pitam dan berpeluh secara melampau.

Jika tanda-tanda ini muncul sewaktu melakukan aktiviti sukan, sebaiknya perlulah berhenti dengan segera dan mendapatkan nasihat perubatan yang sewajarnya.

Walaupun terdapat risiko kesihatan ketika melakukan aktiviti sukan, manfaat kesihatan yang diperolehi dengan bersukan adalah lebih besar berbanding risiko kesihatan lain.

Terdapat bukti yang menunjukkan senaman dapat mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular, tekanan darah tinggi, angin ahmar, osteoporosis, diabetes dan obesiti.

Merujuk kepada insiden serangan jantung sewaktu bersukan baru-baru ini, sewajarnya tidak menjadikan masyarakat takut untuk bersukan, sebaliknya menjadi pendorong untuk meningkatkan pengetahuan terhadap tahap kesihatan mereka dan seterusnya memilih dan melakukan senaman yang bersesuaian.



Risiko kesihatan bagi mereka yang aktif bersukan juga wujud seperti serangan jantung, serangan asma yang disebabkan oleh senaman dan kecederaan sukan."

DR. AZHAR YAACOB

Pensyarah Kanan (Pengajian Sukan) Fakulti Pengajian Pendidikan Universiti Putra Malaysia