

# 'Panas badan' 10 minit dahulu!



Bersama  
**Dr Azhar Yaacob**

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

Insiden ini, walaupun bukan 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 darah tinggi, kencing manis, penyakit jantung dan tahap stres seseorang individu.

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

Ita dapat dikurangkan dengan mengamalkan beberapa langkah pencegahan seperti membuat penilaian kesihatan dan kecergasan sebelum membabitkan diri dalam sesuatu sukan.

Penilaian boleh dilakukan secara sendiri terutama bagi individu yang tidak mempunyai masalah kesihatan. Antara penilaian sendiri yang boleh dilakukan adalah dengan menjawab soal selidik *physical activity readiness questionnaire* (PAR-Q).

Soal selidik ini bertujuan untuk menilai kesediaan seseorang individu sebelum melakukan aktiviti fizikal seperti bersukan dan risiko kesihatan lain yang dimiliki individu berkaitan.

Dapatan penilaian sendiri ini dapat memberikan panduan sama ada individu itu boleh membabitkan diri dalam sukan atau perlu melakukan pemeriksaan kesihatan yang lebih lanjut.

Selain itu, bagi mereka yang baru dan ingin membabitkan diri dalam sukan, pemilihan sukan yang sesuai adalah penting bagi mengelakkan perkara yang tidak diinginkan berlaku.

Faktor yang perlu diambil kira dalam memilih sukan yang



**BERSUKAN** mempunyai pelbagai kebaikan kesihatan sama ada kesihatan fizikal atau mental.

ingin diceburi adalah tahap kecergasan fizikal semasa dan skil yang dimiliki untuk terbabit dalam sukan tersebut.

Sekiranya seseorang individu itu mempunyai tahap kecergasan yang rendah, ia adalah merbahaya untuk terus membabitkan diri dalam sukan yang berintensiti tinggi seperti bermain badminton, bola sepak atau futsal.

Adalah dinasihatkan supaya individu yang mempunyai tahap kecergasan yang rendah memilih sukan yang berintensiti rendah dahulu seperti berjalan dan berbasikal.

Antara lainnya, sesi pemanasan badan adalah sesuatu yang sangat penting, namun kerap diabaikan. Sesi pemanasan badan adalah penting bagi menyediakan badan sebelum bersukan dan mengelakkan kecederaan dari berlaku.

Pemanasan badan secara intensif sekurang-kurangnya 10

minit dilihat mampu memberi kesan baik kepada badan ketika bersukan dan mengelak kecederaan.

Biasanya badan kehilangan banyak air akibat daripada perpeluhan sewaktu bersukan. Jumlah perpeluhan juga dipengaruhi oleh faktor suhu persekitaran, oleh itu cuba elakkan untuk bersukan di kawasan yang panas bagi mereka yang baru terbabit dalam sukan.

Jika situasi itu tidak dapat dielakkan, pastikan pengambilan air adalah cukup sebelum, semasa dan selepas bersukan. Dalam kebanyakan situasi senaman berintensiti rendah dan sederhana, pengambilan air kosong sudah mampu menghidratkan semula badan.

Bagi masyarakat yang ingin melakukan sukan yang berintensiti tinggi dan berlaku perpeluhan yang banyak, sangat disarankan supaya mengambil minuman elektrolit seperti

minuman isotonik untuk membantu mengekalkan fungsi badan yang baik ketika bersukan.

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

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

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

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

Merujuk insiden serangan jantung ketika 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.

**Penulis Pensyarah Kanan (Pengajian Sukan) Fakulti Pengajian Pendidikan Universiti Putra Malaysia (UPM)**

**B**Walaupun ada risiko kesihatan ketika melakukan aktiviti sukan, manfaat kesihatan yang diperoleh dengan bersukan adalah lebih besar berbanding risiko kesihatan lain

## dialog kotaraya oleh juragan

