

# Saringan kesihatan elak mati mengejut

**TAHUN** lalu ketika membuat liputan Hari Jantung Sedunia, penulis telah dipelawa untuk melakukan saringan kesihatan jantung.

Merasakan jantung tiada masalah, penulis mengambil peluang untuk melakukan saringan tersebut.

Telahan penulis yang merasakan bahawa jantung ini baik-baik sahaja ternyata salah.

Setelah melakukan saringan tersebut, penulis didiagnos berhadapan dengan masalah *Hypertrophic Obstructive Cardiomyopathy* (HOCM) iaitu keadaan yang mana penebalan abnormal pada otot jantung yang disebabkan oleh faktor genetik.

Doktor yang merawat penulis menyatakan bahawa risiko untuk masalah ini boleh menyebabkan *sudden cardiac death* ataupun kematian jantung mengejut.

Sekurang-kurangnya dengan saringan tersebut, penulis dapat mengetahui masalah ini dengan lebih awal dan boleh mengambil langkah-langkah bagi mengurangkan risiko tersebut.

Oleh itu, saringan kesihatan awal amat penting bagi membolehkan kita semua mengetahui keadaan semasa diri, sekali gus dapat mengambil langkah pencegahan.



Pakar Perubatan Kesihatan Awam, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan Universiti Putra Malaysia, Prof. Madya Dr. Rahmat Dapari berkata, kesihatan yang baik bukan sekadar satu nikmat, tetapi satu aset berharga yang mesti dijaga.

Menurutnya, ramai masih beranggapan pemeriksaan kesihatan hanya diperlukan apabila sudah sakit.

"Realitinya, pemeriksaan berkala adalah langkah pencegahan yang paling penting dalam mengenal pasti penyakit pada peringkat awal.

"Langkah kecil seperti pemeriksaan kesihatan tahunan boleh memberi kesan besar dalam menyelamatkan nyawa dan mencegah komplikasi yang lebih serius," katanya.

Saringan setahun sekali sebenarnya memadai untuk memantau tahap kesihatan asas seseorang seperti berat badan, tekanan darah, paras gula, kolesterol, kesihatan mental, kanser dan lain-lain.

Dengan mengenal pasti

risiko lebih awal, seseorang boleh mendapatkan rawatan, membuat perubahan gaya hidup serta mengelakkan rawatan yang lebih mahal dan rumit di kemudian hari. Oleh itu, pemeriksaan kesihatan bukanlah satu pilihan, ia adalah pelaburan kecil dengan manfaat kesihatan jangka panjang.

Dr. Rahmat berkata, ramai beranggapan jika tiada simptom, maka mereka berada dalam keadaan sihat.

Namun, ini adalah tanggapan yang salah dan berbahaya.

"Penyakit kronik seperti penyakit jantung, kanser atau gangguan mental sering kali berkembang dalam diam.

"Apabila gejala mula muncul, ia mungkin sudah berada di tahap yang serius dan sukar untuk dirawat," jelasnya.

Sebagai contoh, kanser payudara dan serviks boleh dikesan melalui ujian saringan awal seperti mammogram dan pap smear.

Begitu juga, diabetes, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung boleh dicegah jika dikenal pasti awal melalui pemeriksaan kesihatan rutin.

Oleh itu, jangan tunggu sakit baru bertindak. Pemeriksaan awal membolehkan rawatan dimulakan lebih awal dan meningkatkan peluang untuk sembuh.