



Bersenam selepas serangan jantung kurang risiko maut

➔ Kajian semasa beri bukti baharu potensi untuk tingkatan jangka hayat

► Louisiana

Individu yang terselamat selepas serangan jantung mampu hidup lebih lama jika mereka meningkatkan aktiviti senaman berbanding mereka yang tidak aktif, berdasarkan kajian penyelidik Sweden.

Laporan sekumpulan penyelidik *Journal of the American Heart Association* mendapati, perbandingan antara pesakit yang tidak aktif untuk tempoh 10 hingga 12 bulan selepas serangan, pesakit yang aktif sepanjang tempoh itu dikatakan 71 peratus lebih rendah kemungkinan untuk mati dalam tempoh empat tahun kajian itu.

Sedangkan pesakit yang tidak aktif pada mulanya tetapi berusaha meningkatkan tahap aktiviti mereka dari masa ke masa, adalah 59 peratus lebih rendah kemungkinan untuk mati dalam kajian, berbanding mereka yang tidak aktif dan mereka yang mengu-

rangkan tahap aktiviti mereka tetapi masih melakukan sedikit senaman, 44 peratus kurang kemungkinan menemui ajal.

Secara keseluruhan kajian itu membabitkan 22,227 pesakit yang dikaji selidik sebanyak dua kali berhubung tahap aktiviti mereka, antara enam hingga 10 minggu selepas serangan jantung, kemudian 10 hingga 12 minggu selepas itu.

1,087 pesakit meninggal

Selepas susulan purata dalam tempoh empat tahun, seramai 1,087 pesakit meninggal dunia.

Aktiviti fizikal sejak sekian lama sudah dikaitkan dengan risiko penyakit kardiovaskular yang lebih rendah dan kematian awal selepas serangan jantung atau strok.

Bagaimanapun, kajian semasa menawarkan bukti baharu potensi untuk meningkatkan hayat dengan melakukan senaman selepas serangan jantung atau dengan berusaha untuk melakukan beberapa senaman ringan jika gagal untuk mengekalkan senaman pelbagai peringkat.

"Jika anda tidak aktif sebelum serangan jantung, jangan risau, mulai sekarang, ia membantu memperbaiki tahap kesihatan dan prognosis (ramalan penyembuhan penyakit)," kata penulis yang juga

ketua penyelidik, Orjan Ekblom dari Sekolah Sukan dan Sains Kesihatan Sweden menerusi e-mel. Jika anda aktif sebelum serangan jantung, bagus dan teruskan.

Jalan perlahan amat membantu

"Bagi individu yang tidak boleh bersenam adalah penting untuk menggariskan bahawa senaman hanyalah sebahagian daripada aktiviti fizikal yang terhad," kata Ekblom.

Katanya, hanya dengan melakukan pergerakan di dalam rumah, atau berjalan perlahan sangat membantu ditambah dengan mengurangkan tekanan dan mengelak minuman alkohol serta rokok.

Pandangan Ekblom turut dipersetujui Pakar Pusat Penyelidikan Bioperubatan Pennington, di Baton Rouge, Louisiana, Claude Bouchard yang mengatakan, kemungkinan senaman itu memberi manfaat kepada individu selepas serangan jantung dalam banyak cara seperti yang dilakukan sebelumnya.

Menurut Bouchard, selain itu, senaman juga membantu merendahkan risiko faktor penyakit kardiovaskular seperti obesiti, tekanan darah tinggi, kandungan gula tinggi, kolesterol yang tinggi, lemak hati yang berlebihan dan keradangan kronik. **REUTERS**