

Dr Rohit Khurana, Dokter Ahli Jantung Parkway Health

Di dunia, dan di sebagian besar negara di dunia, sakit jantung dan stroke merupakan pembunuh nomor 1, dan 1/3 dari seluruh kematian. Di Indonesia menurut data Heart Indonesian Cardious, 2010 sakit terkait dengan jantung 30 persen penyebab kematian, dan 2030 menjadi 35 persen pembunuh.

Hal ini diungkapkan Dr Rohit Khurana MA BM BCh PhD FRCP FECS FACC, dokter ahli jantung dari Gleneagles dan Mount Elizabeth Novena Hospital, Singapura. Menurutnya, faktor risiko yang menyebabkan orang kena sakit jantung karena gaya hidup, usia, dan sejarah keluarga. "Kalau terkait dengan gaya hidup bisa dicegah," ujar dr Rohit.

Gaya hidup, jelasnya, seperti merokok, kegemukan, kolesterol tinggi (makanan), dan kurang olahraga. "Merokok, mengkonsumsi makanan yang tak sehat, dan kurang olahraga pasti membuat sakit jantung makin parah," ujarnya kepada Manado Post di Swiss-belHotel Manado, akhir pekan lalu.

Bagaimana dengan stres? Katanya, semua orang pasti stres, tapi bergantung orang mengelola stres itu. Apa hubungannya dengan sakit jantung? Menurut dokter yang praktek di rumah sakit yang dikelola Parkway Health Singapura ini, stres menaikkan faktor risiko berupa mempengaruhi gaya hidup yang memicu sakit jantung. "Kalau orang stres emosinya jadi labil sehingga gaya hidup sembrono, makan tidak sehat, banyak merokok, dan perilaku lain yang tak sehat," ujarnya.

Diabetes juga, katanya, salah satu yang memperburuk hipertensi, salah satu bagian sakit jantung. Katanya, pada orang yang diabetes mellitus, hipertensi berhubungan dengan resistensi insulin dan abnormalitas metabolik. Abnormalitas metabolik berhubungan dengan peningkatan diabetes mellitus pada kelainan fungsi tubuh yang mengatur struktur fungsi pembuluh darah. "Diabetes akan menyebabkan penimbunan kolesterol di pembuluh darah jantung," katanya. Diabetes menimbulkan kelainan di ginjal, dan sakit ginjal akan memperburuk jantung.

Untuk pencegahan, kata Dr Rohit, banyak hal yang perlu dilakukan, seperti mengurangi faktor risiko dan merubah gaya hidup. Dari segi usia, katanya, untuk laki-laki mulai 40 dan perempuan 45 mulai ada tanda-tanda terkena sakit jantung. Antara lain nyeri dada, sulit bernafas, dan cepat capek. "Segeralah memeriksakan diri ke dokter ahli jantung untuk mengetahui jika Anda sudah berisiko," katanya.

Untuk menjalani pemeriksaan jantung akan dilakukan tes EKG berupa treadmill, kadar ekokardiogram, karotis, dan kadar calcium lewat CT Scan. "Kalau ada calcium dalam darah berarti kemungkinan besar Anda sudah kena sakit jantung," tambahnya.

Untuk mengobati, kata Dr Rohit, perlu pemeriksaan secara rutin ke dokter, terutama pemberian obat. "Konsumsi obat jantung yang sama dalam waktu yang lama akan menyebabkan kekebalan terhadap sakit itu. Mungkin saja Anda perlu mengganti obat, karena teknologi obat-obatan berkembang terus. Tapi mengganti obat itu harus dilakukan oleh dokter ahli jantung," imbuhnya.

Khusus sakit jantung terkait dengan diabetes dan ginjal, Dr Rohit sudah punya metode pengobatan Renal Denervation, yakni membakar saraf di ginjal. “Dengan metode yang hanya dilakukan selama satu jam ini, tekanan darah boleh turun sampai 30 mm/hg. Saya sudah lakukan di Brunai dan Vietnam, serta sering di Singapura,” ungkap dokter yang besar di London, Inggris itu.

Saran Dr Rohit kepada masyarakat antara lain merubah gaya hidup, dengan cara menjauhi hal-hal yang memperburuk risiko kena sakit jantung (hipertensi, stroke, dan kolesterol tinggi).(irz)