

Amalkan Budaya Sihat untuk Cegah Penyakit Kardiovaskular

Terakhir dikemaskini: Selasa, 01 Oktober 2019 16:16 | [Cetak](#) | Jumlah paparan: 2

Syorkan 0

Kongsi

Tweet

Share



SELASA, 1 OKTOBER - Aktiviti larian seperti jogging mampu membantu untuk mencegah penyakit kardiovaskular yang menjadi punca utama kematian dunia sehingga mengorbankan 17.5 juta orang setiap tahun.

Menteri Kesihatan dan Kesejahteraan Rakyat Sabah, Datuk Frankie Poon Ming Fung berkata, untuk itu masyarakat perlu mengamalkan gaya hidup sihat dan terlibat dengan aktiviti-aktiviti yang boleh menghindari penyakit seperti sakit jantung dan strok.

“Pada tahun 2017, statistik yang direkodkan di hospital kerajaan menunjukkan bahawa penyebab kematian akibat sistem peredaran darah di negara ini kian mencecah 21.9

peratus.

“Penyakit sistem peredaran darah ini membabitkan sebahagian besar penyakit jantung serta strok, justeru usaha menganjurkan acara larian ini amat bertepatan bagi kesedaran peri pentingnya budaya amalan hidup sihat dalam kalangan masyarakat,” katanya.

Beliau berkata demikian ketika berucap merasmikan majlis penutupan ‘Healthy Heart Run’ anjuran Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan (FPSK) Universiti Malaysia Sabah (UMS) sempena World Heart Day, di sini, baru-baru ini.

Larian yang memerlukan para peserta berlari sejauh 3 km, 6 km dan 10 km di sekitar kampus UMS itu dianjurkan dengan kerjasama Universiti Teknologi Mara (UiTM) Sabah, Persatuan Perubatan Desa Sabah (Perdesa) serta sokongan beberapa badan bukan kerajaan (NGO).

Sementara itu, Frankie juga menekankan pentingnya kekerapan membuat pemeriksaan kesihatan tubuh badan agar informasi tepat berkenaan status kesihatan dapat diketahui.

“Pemeriksaan rutin ini membolehkan tindakan awal pencegahan dapat dilakukan mengikut tempoh masa bersesuaian dengan peringkat umur masing-masing iaitu setiap setahun hingga dua tahun bagi golongan muda manakala pemeriksaan setiap tahun bagi mereka yang berumur 40 tahun ke atas,” katanya.

Bertemakan ‘My Heart, Your Heart’, larian itu telah disertai seramai 767 orang peserta. Hadir sama Dekan FPSK UMS, Prof. Dr. Mohammad Saffree Jeffree.