

# Cardiac Arrest (pembunuh senyap)

5 hari lalu seorang guru besar sekolah umur 38 tahun di Sabak Bernam pengsan dan meninggal di gelanggang badminton. Semalam seorang lelaki di Gua Musang meninggal waktu bermain futsal. Kedua2 nya berlaku ketika bersukan waktu malam dan kedua2 nya akibat cardiac arrest. Cardiac arrest ini adalah pembunuh senyap dan ia membunuh mereka yang tidak ada rekod sakit jantung sebelumnya. Ia berlaku bila sistem elektrik jantung tidak berfungsi (malfunction). Jantung dan nadi terhenti terus dan mangsa tidak memberikan respon. Rawatan segera WAJIB diberikan kerana jika lambat bantu maka jantung akan berhenti buat selamanya.

Ia tak sama dengan serangan jantung (heart attack). Sama sekali berbeza. Serangan jantung berlaku bila saluran jantung tersumbat dan darah gagal dibekalkan untuk circulation. Orang yang kena serangan jantung boleh bercakap, ada nadi dan mampu beri respon. Manakala cardiac arrest berlaku bila sistem elektrik jantung terhenti sama sekali. Orang yang kena cardiac arrest tidak boleh bercakap, tak boleh respon dan nadi tiada. Jantungnya perlu di pump semula samada menggunakan automated external defibrilator (AED) jika ada atau CPR sebagai bantuan awal utk kejutkan semula jantung yang dah terhenti. Sebab itulah semua ahli sukan wajib belajar CPR atau pengurusan tempat bersukan perlu ada AED sebagai first aid. Tak perlu jadi first aider bertauliah, cukup jika anda tahu melakukan CPR utk bantuan awal.

Tidak salah bersukan waktu malam dan tidak salah bersukan walau dah berumur tetapi pastikan anda faham waktu bila hendak berhenti. Juga pastikan badan anda tidak terlalu letih bekerja disiang hari dan bersukan dimalam hari seperti futsal, badminton, bolasepak atau gym. Jika anda jarang bersukan dan tiba2 bersukan terlalu aktif atau agresif, maka anda mungkin

gagal kawal jantung. Jangan samakan diri anda dengan ahli sukan aktif atau professional. Malah, ahli sukan professional juga ramai yang mati di padang akibat cardiac arrest.

Sebab itu perlunya sesiapaapun membiasakan melakukan latihan cardio, iaitu membiasakan jantung bergerak dengan laju dan berhenti apabila laju seperti tidak melebihi 145 beat per second (bps) ikut umur. Cara mengawal pernafasan juga amat penting bila bersukan. Larian pecut atau mendaki atau kayuh basikal dgn kelajuan tinggi dalam masa singkat mampu membiasakan jantung anda bergerak laju. Namun, teknik pernafasan mestilah betul dan tidak panik bila penat atau tercungap.

Terus bermain selepas merokok adalah satu sebab diserang cardiac arrest. Tetapi punca utama cardiac arrest ialah tekanan darah terlalu tinggi ketika bersukan dan ini lah yang ramai tidak tahu kerana tiada siapa yang ambil tekanan darah sebelum, sewaktu mahupun selepas bersukan.

Cardiac arrest juga sering menyerang dibilik air. Ramai sangka seseorang itu mati sebab jatuh bilik air (terutama orang tua). Tetapi sebenarnya matinya disebabkan cardiac arrest dan mangsa akan jatuh. Ini berlaku bila keadaan suhu badan berubah secara mengejut. Ia akan menaikkan atau menurunkan tekanan darah secara mendadak terutama bagi pesakit jantung. Nabi juga ada mengajar apabila mulakan mandi, jangan terus disiram badan. Mulakan dari kaki utk biasakan dgn suhu air, perlahan naik ke betis secara beransur2 dan seterusnya hingga mula basahkan kepala seperti biasa. Bukan terus terjah kepala dan seluruh badan.

Bersukan bagus, bersenam juga bagus, tetapi kena faham dgn kemampuan badan dan situasi. Warm up yang cukup, kawalan pernafasan yang baik, tidak mudah panik dan selalu lakukan latihan cardio amat penting. Warm up dan stretching dua benda berbeza. Warm up dulu baru stretching kerana badan perlu dipanaskan dulu sbml beraktiviti. Mitosnya yang jadi amalan

ramai ialah stretching dikala badan belum dipanaskan. Boleh tapi tak betul dari segi teknik bersukan. Lihat pemain professional, mereka akan berlari keliling padang dulu, kemudian baru melakukan stretching utk regangkan otot. Tapi ini bukan cara utama elak cardiac arrest.

Cara terbaik elak cardiac arrest ialah FAHAMI KEMAMPUAN anda. Jangan over dan kawal ego. Masalah utama orang bersukan ialah EGO. Masing2 nak tunjuk hebat dalam permainan mahupun main gym sedangkan badan ketika iti tak mampu. Ingat, Cardiac Arrest datang tiba2. Tiada cara boleh tahu bila ia datang dan siapa nak diserangnya atau berapa umur mangsa.