
Sorotan Jurnal



Volume 45, Issue 13
1 April 2024

Jurnal Jantung Eropa

Volume 45, Edisi 13

1 April 2024

Jurnal Jantung Eropa, Volume 45, Edisi 13, 1 April 2024, halaman 1094–1097,
<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad853>

<https://academic.oup.com/eurheartj/article/45/13/1094/7516124>

Sepuluh tips untuk meningkatkan kesehatan kardiometabolik dan memperlambat penuaan kardiovaskular



Ditulis oleh Dr Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

Dokter Keluarga

Tanggal publikasi: 10.4.24

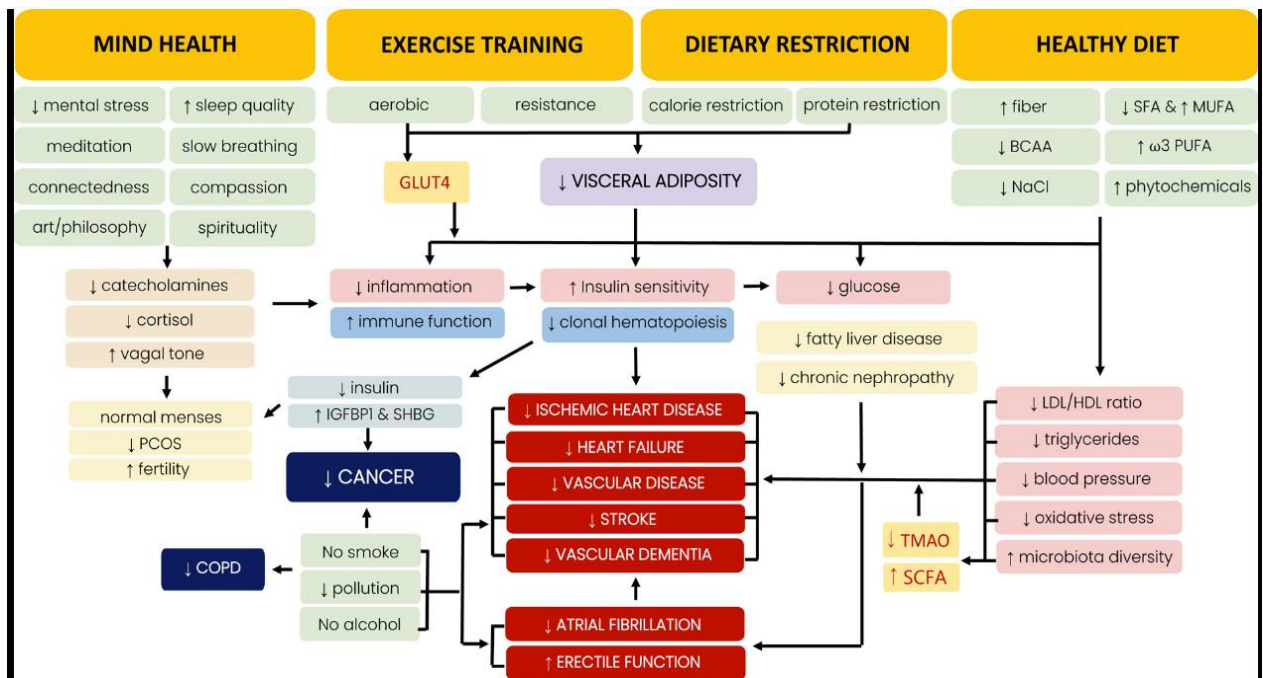
Visi Dr Chrystal adalah untuk mendidik dan memotivasi individu dan populasi menuju hasil kesehatan yang lebih baik.

Misinya adalah untuk membantu memahami artikel sains yang kaya yang penting bagi kesehatan bagi orang sehari-hari melalui artikelnya.

Artikel yang diterbitkan dalam European Health Journal bulan ini layak dibagikan tentang penelitian dan rekomendasi untuk meningkatkan umur panjang jantung kita.

Penyakit kardiovaskular (CVD) adalah penyebab utama kematian secara global, diperkirakan merenggut 17,9 juta nyawa setiap tahun. CVD adalah sekelompok gangguan jantung dan pembuluh darah dan meliputi penyakit jantung koroner, penyakit serebrovaskular, penyakit jantung rematik dan kondisi lainnya. Lebih dari empat dari lima kematian CVD disebabkan oleh serangan jantung dan stroke, dan sepertiga dari kematian ini terjadi sebelum waktunya pada orang di bawah usia 70 tahun. ¹

¹ https://www.who.int/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab_1



Biologi sistem umur panjang dan kesejahteraan yang sehat.

Saya ingin menyoroti **kode jantung Umur Panjang Sehat**.

Table 1 Healthy longevity heart code

1. Reduce waist circumference and increase muscle mass

- Take action to reduce your waistline with endurance exercise and moderate calorie restriction, ensuring you consume the right amount of nutrient-rich calories for optimal functioning.
 - Increase or maintain skeletal muscle mass with resistance exercise.
-

2. Adhere to a minimally processed Mediterranean-like diet

- Eat a wide range of vegetables, whole grains, legumes, nuts, and fruits. Avoid refined carbs.
 - Eat mostly proteins from plants (legumes, nuts, and whole grains), alongside fish, seafood, and low-fat dairy; if opting for meat and poultry, choose lean cuts on occasional basis, and avoid processed meat.
 - Avoid ultra-processed foods and beverages, rich in 'empty' calories, sugars, and unhealthy fats.
 - Choose and prepare foods with little salt; use iodized salt to promote thyroid health.
 - Use cold-pressed extra-virgin olive oil in moderation, while abstaining from animal fats (butter, cream), tropical oils (coconut, palm) and partially hydrogenated fats.
-

3. Intermittent fasting and time-restricted feeding

- If overweight, stop eating at 80% satiety; eat only non-starchy vegetables and legumes salads once or twice weekly.
- Try to eat all your food within a window of 8–10 h, refraining from between-meal snacks. Emphasize mindful eating, preferably shared with others.

4. Be physical active every day

- Commit to at least 30–60 min of daily physical exercise, alternating between aerobic, strength, flexibility, and balance exercises.
 - Minimize sitting time, and move as often as possible integrating enjoyable, friend-oriented activities into your daily routine.
-

5. Avoid or limit alcohol consumption

- If you do not drink alcohol, do not start.
 - If you choose to drink, minimize intake to prevent cancer, atrial fibrillation and heart disease.
-

6. Do not smoke

- Do not use any form of tobacco, including e-cigarettes and vaping.
-

7. Prioritize quality sleep

- Set a bedtime that is early enough for you to get between 7–9 h of sleep.
 - Establish a consistent sleep schedule, creating a sleep-friendly environment, and turn off electronic devices at least 30 min before bedtime.
-

8. Nourish and protect your mind

- Practice stress reduction through mindful meditation and slow deep breathing.
 - Stimulate your mind daily with activities like learning new skills or engaging in artistic pursuits for enhancing cognitive function and brain health.
 - Adopt a lifelong mindset of self-awareness and personal growth, seeking new knowledge, experiences, and perspectives for intellectual and spiritual vitality, and human flourishing.
-

9. Cultivate friendship, altruism, and compassion

- Nurture deep connections with family and friends through empathetic communication and forgiveness.
- Practice daily altruism and compassion to reinforce synaptic networks of peace and eudemonia.

10. Minimize pollution exposure and connect with nature

- Reduce exposure to pollution, including air, water, and noise.
- Immerse yourself in nature as often as possible. Exercising in unpolluted environments, particularly in parks and wooded areas, confers cardioprotective and psychological benefits.

Mari kita berusaha untuk memahami lebih lanjut tentang poin-poin tertentu dari kode jantung:

Optimalisasi komposisi tubuh dan fungsi otot

Memprioritaskan komposisi tubuh yang optimal daripada kontrol berat badan semata-mata sangat penting untuk kesehatan kardiovaskular. Mengintegrasikan pembatasan kalori sedang dengan latihan ketahanan dan ketahanan secara teratur membentuk landasan untuk mengurangi akumulasi lemak visceral dan ektopik berbahaya terkait usia, sambil **meningkatkan massa dan fungsi otot, terutama otot gluteofemoral yang aktif secara metabolik besar (bokong, paha belakang dan paha depan - yang dikenal sebagai bokong dan paha).**

Konsumsi makanan seperti Mediterania yang didominasi nabati

Mengonsumsi makanan kaya **serat yang terutama berpusat pada nabati yang diperkaya dengan ikan dan produk susu rendah lemak.**

Puasa intermiten dan makan terbatas waktu

Untuk individu yang berjuang melawan obesitas, di samping olahraga teratur dan berhenti makan pada rasa kenyang 80%, menggabungkan puasa sayuran intermiten atau makan terbatas waktu (jendela 8 hingga 10 jam) pada hari-hari pesta yang seimbang secara nutrisi dapat menawarkan strategi pelengkap untuk manajemen berat badan dan peningkatan kesehatan metabolisme.

Keterlibatan dalam latihan fisik sehari-hari

Aktivitas fisik secara teratur sangat penting untuk kesehatan kardiovaskular, yang mengarah pada penurunan adipositas visceral dan peningkatan metabolisme glukosa, sensitivitas insulin, tekanan darah, dan profil lipid. **Bergantian beragam modalitas latihan, termasuk aerobik, latihan interval intensitas tinggi, kekuatan, fleksibilitas, dan latihan keseimbangan, setidaknya selama 30-60 menit setiap hari direkomendasikan untuk pendekatan**

komprehensif untuk meningkatkan kebugaran fisik dan hasil metabolisme. Menggabungkan istirahat 3 hingga 5 menit secara teratur untuk melawan duduk yang berkepanjangan dapat lebih meningkatkan metabolisme insulin dan lipid, mengurangi kematian kardiovaskular secara independen dari pelatihan olahraga terstruktur.

Pantang alkohol: pilihan bijaksana untuk kesehatan kardiovaskular

Bertentangan dengan kepercayaan umum, akumulasi bukti menunjukkan bahwa **alkohol tidak bermanfaat untuk kesehatan kardiovaskular dan serebrovaskular.** Ini meningkatkan risiko penyakit jantung hipertensi, kardiomiopati, fibrilasi atrium, flutter, dan stroke sambil meningkatkan gangguan kognitif. Selain itu, bahkan dalam jumlah kecil, konsumsi alkohol dapat meningkatkan risiko kanker karena asetaldehida, metabolit etanol karsinogenik. Jadi, jika Anda tidak minum, yang terbaik adalah tidak memulai, dan jika Anda melakukannya, jaga asupan alkohol seminimal mungkin.

Mengurangi paparan polusi

Polusi udara, bahkan pada tingkat rendah partikulat halus seperti PM2.5, terkait dengan peningkatan kematian kardiovaskular, pernapasan, dan kanker. Paparan PM2.5 dan ozon mengurangi variabilitas detak jantung, mengaktifkan sistem kekebalan tubuh, dan meningkatkan stres oksidatif, yang menyebabkan disfungsi endotel di pembuluh darah dan otak.

Prioritas tidur restoratif

Durasi tidur yang tidak mencukupi dan pola tidur yang terganggu merupakan faktor risiko yang muncul untuk timbulnya dan perkembangan hipertensi, fibrilasi atrium, penyakit jantung iskemik, dan demensia. **Kualitas tidur yang buruk** berkontribusi pada peradangan kronis, resistensi insulin, stres oksidatif yang meningkat, peningkatan aktivitas simpatik, dan gangguan pada berbagai faktor hormonal, termasuk leptin dan ghrelin. Memastikan **waktu tidur selama 7-9 jam tidur**, mempertahankan jadwal tidur yang konsisten, menciptakan lingkungan yang ramah tidur, dan mematikan perangkat elektronik 30 menit sebelum tidur adalah strategi penting untuk mempromosikan kualitas tidur dan mempertahankan kesehatan kardiovaskular.

Pikiran Akhir:

Lain kali Anda melakukan pemeriksaan kesehatan, luangkan waktu sejenak untuk merenungkan kebiasaan gaya hidup Anda dan diskusikan dengan dokter Anda tentang cara-cara untuk meningkatkan hal di atas menuju kesehatan jantung yang lebih baik.

'Menuju hasil kesehatan yang lebih baik'

Dr Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melbourne, FRACGP) saat ini berpraktik sebagai dokter keluarga di Asia HealthPartners di bawah anak perusahaan Singapore Institute of Advanced Medicine (SAM) Holdings, yang berlokasi di Lucky Plaza, Orchard, Singapura.

Dr Chrystal Fong terdaftar dalam daftar editor penyedia skrining kesehatan di Health365, sebuah agensi penerbitan perawatan kesehatan, kesehatan, dan kedokteran estetika di Asia. Dia memiliki minat khusus dalam pencegahan kesehatan dan menggabungkan psikologi olahraga dan prinsip-prinsip kedokteran gaya hidup dalam pemeriksaan kesehatan dan advokasi dalam promosi kesehatan.

Dia akan ditampilkan dalam edisi ke-6 'Orang Sukses di Malaysia dan Singapura' Britishpedia yang akan datang.

Dia adalah seorang olahragawan aktif yang memiliki minat besar dalam pengobatan gaya hidup, teknologi medis, dan perawatan medis bertema umur panjang. Dia bangga secara pribadi menjalani pilar kedokteran gaya hidup sendiri dan mengadvokasi melalui komunitas olahraga dan platform media sosialnya.

Mantra pribadinya adalah 'Dunia diubah oleh teladan Anda, bukan pendapat Anda.'

Dia menggabungkan konsultasinya dengan metode pembinaan kesehatan dan menginspirasi perubahan perilaku dengan sudut psikologi olahraga.

Dia adalah anggota Society of Behavioral Health, Singapura dan College of Family Physicians, Sg. Dia juga seorang pelatih pribadi bersertifikat.

<http://www.asiahealthpartners.com/>

<http://www.asiahealthpartners.com/wellness-health-screening-packages.html>

<http://www.asiahealthpartners.com/wellness-health-screening-multi-cancer-early-detection.html>

<https://www.health365.sg/editors-list-where-to-go-for-health-screening/>

<https://www.health365.sg/trusted-healthcare-information-singapore/>

 www.linkedin.com/in/dr-chrystal-fong-7b3ba6100