



## Renungan Pagi dan Perkongsian Ilmu: “Use Heart to Connect.”

Pada 12 September 2021 Pejabat TNC (HEP) telah mengadakan Program Renungan Pagi. Program ini diadakan pada hari Rabu dan Ahad dan dijalankan secara dalam talian di medium Cisco Webex selama 1 jam bermula jam 8.00 pagi. Program ini dikendalikan oleh pengacara majlis, Encik Abd Jalil bin Sairi dan bacaan doa disampaikan oleh Ustaz Panji Alam bin Mazhisham. Program ini melibatkan semua staf di bawah Jabatan TNC (HEP).

Objektif program ini ialah untuk melancarkan penyampaian maklumat dan ilmu yang berbentuk perkongsian pengalaman dan memotivasikan staf. Pada sesi renungan pagi ini Doktor Dina Farizah binti Saliholdin, Pegawai Perubatan, Pusat Kesihatan Universiti telah menyampaikan perkongsian ilmu bertajuk “Use Heart to Connect.”

Beliau telah menerangkan bahawa jantung adalah organ penting yang mengepam darah ke seluruh badan dan juga mengepam darah ke paru-paru untuk mendapatkan oksigen. Apabila jantung mengepam darah, otot jantung akan mengecut dan darah akan keluar dari jantung mengalir ke seluruh sistem badan. Apabilan jantung berehat iaitu otot jantung mengembang darah akan masuk ke jantung.

Serangan jantung terjadi apabila otot jantung tidak mendapat aliran darah yang cukup dari salur darah arteri. Simptom serangan jantung ialah sakit dada, sesak nafas, jantung berdegup laju, berpeluh-peluh, loya/muntah. Simptom tidak tipikal boleh terjadi pada pesakit perempuan, warga emas dan pesakit kencing manis.

Mereka yang berisiko terkena serangan jantung ialah perokok, pesakit darah tinggi, obesiti, kolesterol tinggi, diabetes mellitus, gaya hidup tidak aktif, sejarah keluarga dengan penyakit CVD pramatang, peningkatan umur dan jantina lelaki lebih mudah mendapat serangan jantung berbanding perempuan terjadi setelah menopause.

Penyakit ini boleh dikawal dengan melakukan aktiviti fizikal secara konsisten, penjagaan makanan dengan melebihi pengambilan fiber, bijirin serta ikan dan mengurangkan lemak, garam serta gula, berhenti merokok, mengambil ubat mengikut preskripsi doktor dan bijak mengurus stress.

Program ini diakhiri dengan bacaan selawat ke atas Nabi Muhammad SAW.

