

Sakit Dada – Jantung Ke, Angin? Atau Otot Sebenarnya? mbb.EBOOK



Sakit Dada: Jantung ke? Angin? Atau Otot Sebenarnya?

Ramai yang hidup dalam ketakutan disebabkan oleh simptom seperti:

- Sakit dada mencucuk
- Sesak nafas
- Leher tegang
- Rasa panas di perut dan dada

...hingga ada yang berhenti kerja, takut keluar rumah, dan bergantung sepenuhnya pada pemeriksaan hospital. Tapi bila jumpa doktor?

"ECG normal, ujian darah normal. Doktor Maklumkan "Tiada apa-apa."**

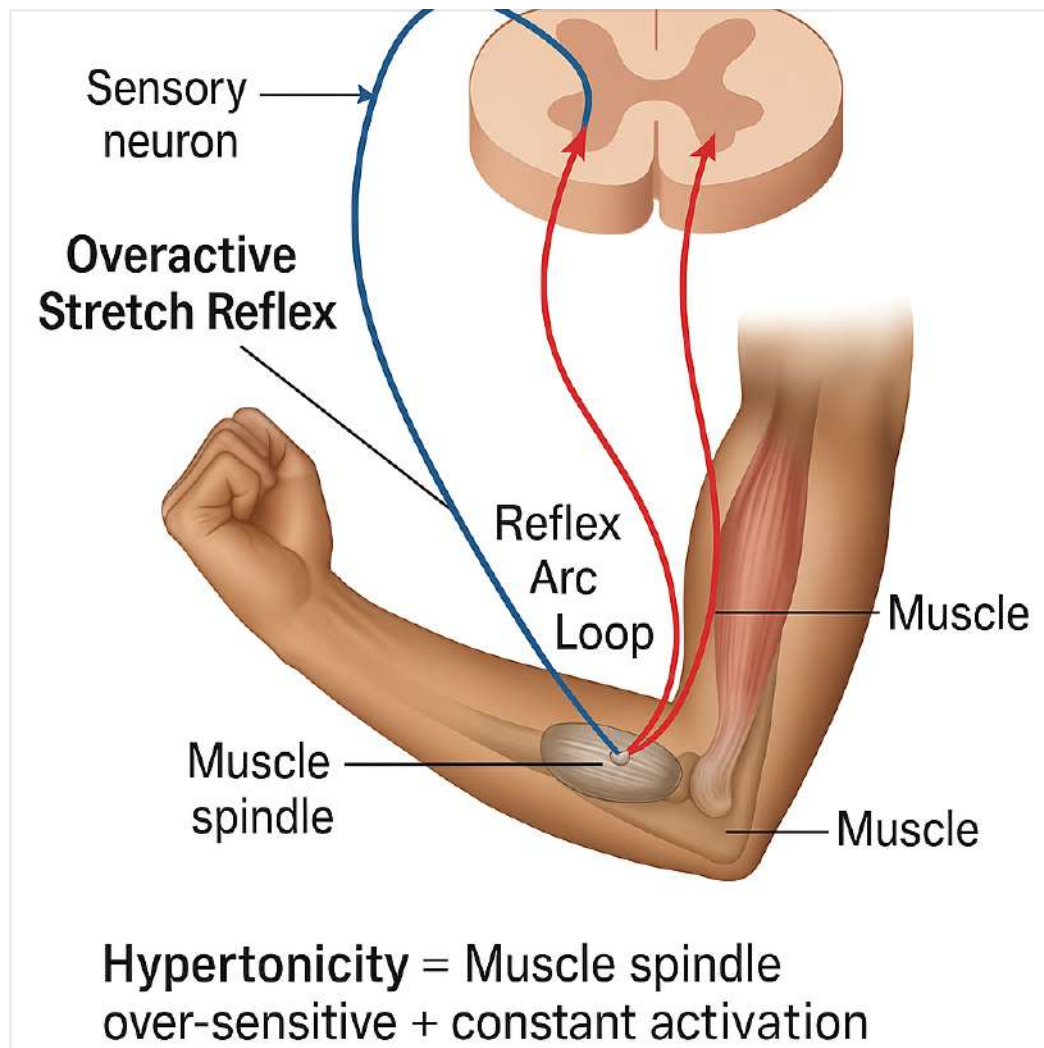
Masalahnya bukan tiada apa-apa. Masalahnya, kita lihat di tempat yang salah.

Apa Punca Sebenar Simptom Ini?

Bagi mereka yang mengalami GGA (Gastrik, GERD, Anxiety), simptom ini bukan dari jantung, tetapi dari:

"Otot psoas dan crura yang tegang (hypertonicity), bersama fascia yang tertarik, boleh mengaktifkan **mechanoreceptor** dan menghantar isyarat sakit ke dada, menyebabkan rasa ketat, dan sesak nafas."

—
Apa Maksud Otot Tegang (hypertonicity)?

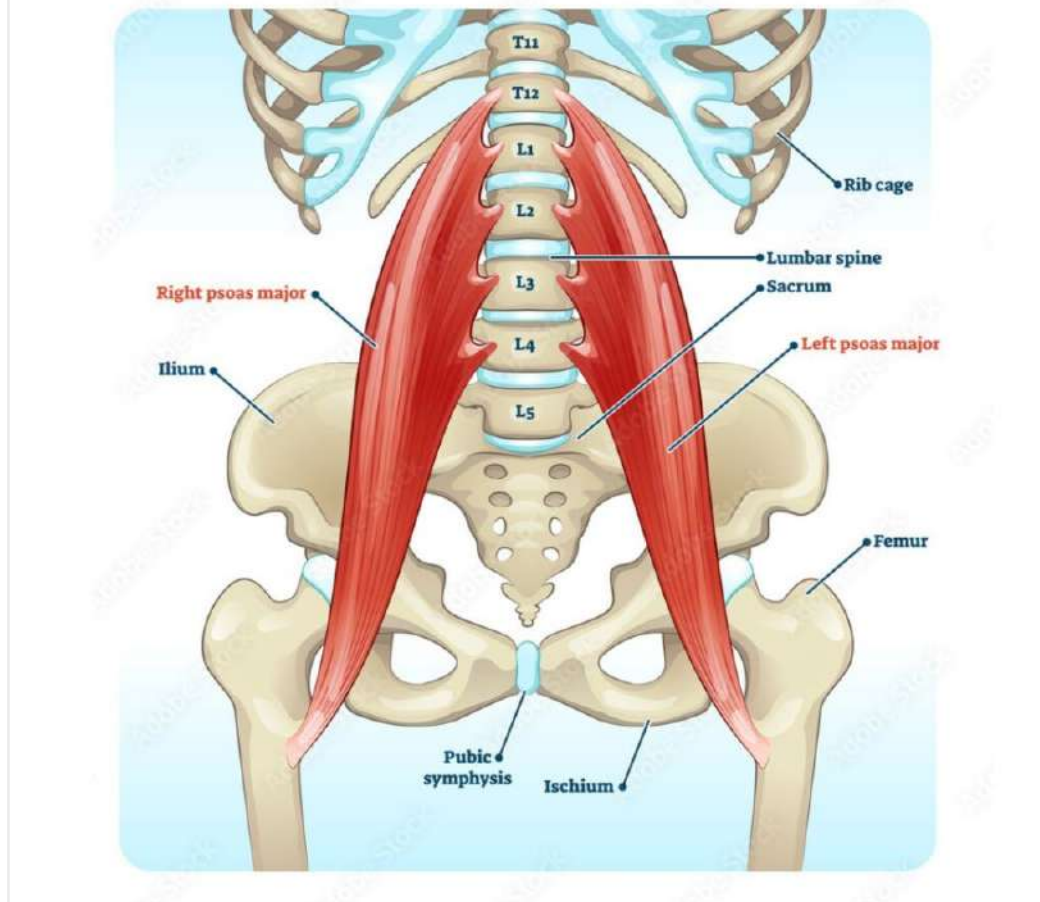


Dalam konteks masalah yang dibincangkan, **hypertonicity** merujuk kepada keadaan otot yang **terlalu tegang** dan **gagal untuk kendur semula** walaupun selepas beban atau tekanan hilang.

🧠 **Apa Itu Otot Psoas, Crura & Fascia — dan Bagaimana Jika Ia Tegang Boleh Sebabkan Sakit Dada?**

🟡 **Otot Psoas**

PSOAS MUSCLE



Otot psoas ialah otot besar yang bermula dari tulang belakang bawah dan melekat ke tulang paha (femur). Ia penting untuk pergerakan seperti duduk, berdiri dan berjalan. Tapi bila terlalu tegang — contohnya akibat duduk lama atau stres — ia boleh tarik otot dan tisu lain yang bersambung dengannya.

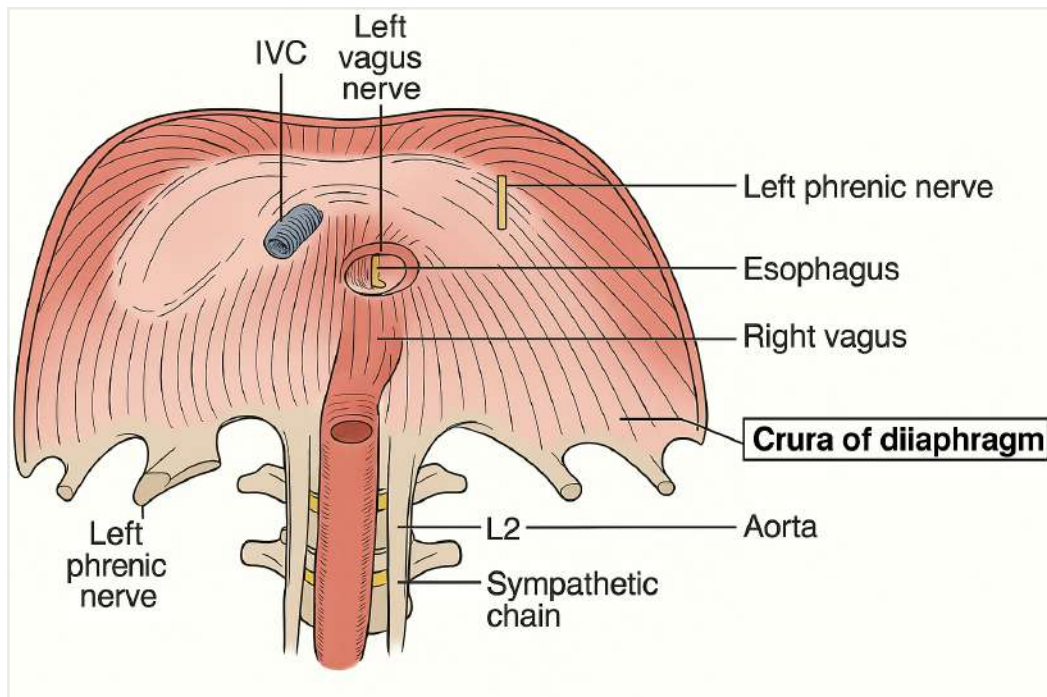
Masalah usus (leaky gut, radang, ketidakseimbangan bakteria) dan stres kronik juga boleh menyebabkan otot psoas menjadi tegang. Ini kerana otot psoas dan organ usus berkongsi laluan saraf yang sama — terutamanya **plexus lumbosacral dan saraf vagus**. Bila sistem penghadaman terganggu atau anda berada dalam keadaan "fight or flight" terlalu lama, isyarat dari sistem saraf ini boleh menyebabkan otot psoas kekal aktif, tak boleh "relax", dan lama-kelamaan menjadi **hypertonic** (terlalu tegang).

Kesannya, anda mungkin rasa:

- Lenguh pinggang atau belakang bawah
- Ketat bahagian perut bawah
- Susah bernafas atau dada terasa sempit

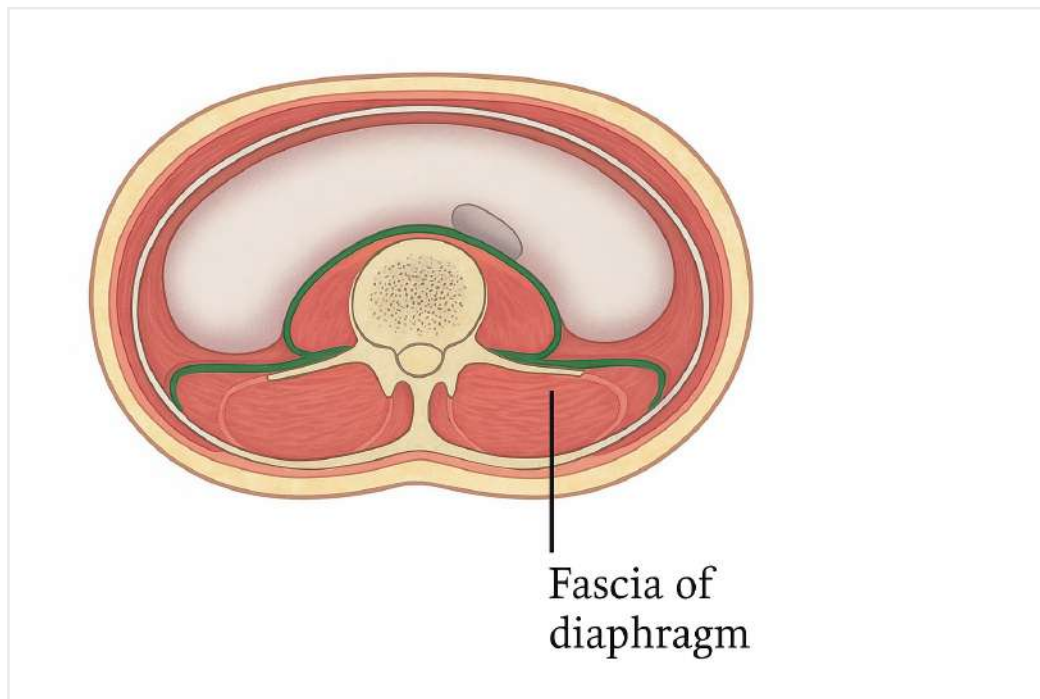
Semua ni bukan semata-mata masalah otot – tapi refleksi dari sistem saraf dan usus yang saling berhubung.

● Otot Crura



Crura ialah **akar otot diafragma** yang melekat pada **tulang belakang lumbar**, terletak **berdekatan dengan psoas**. Crura bantu diafragma bergerak untuk bernafas. Bila psoas tegang, ia boleh tarik crura sekali, mengganggu corak pernafasan dan sukar untuk bernafas normal.

● Fascia



Fascia ialah tisu penyambung halus, seakan “stokin wanita,” yang membalut dan menyambungkan semua otot dan organ dalam badan — termasuk otot psoas, crura dan diafragma. Fascia bukan sekadar pembalut pasif; ia hidup, sangat responsif, dan kaya dengan **mechanoreceptors** — iaitu sensor saraf halus yang mengesan tekanan, regangan dan pergerakan.

📡 Di Mana Sensor (Mekanoreseptor) Yang Trigger Rasa Sakit Ni?

✅ 1. Fascia sekitar Psoas & Crura

- Bila psoas atau crura tegang, fascia yang membungkusnya juga tegang.
- Ini aktifkan sensor fascia → hantar isyarat ke otak → rasa sakit muncul.

✅ 2. Fascia Diafragma & Pleura

- Tarikan dari crura mengganggu kawasan sekitar diafragma dan dada.
- Rasa boleh jadi macam **sesak nafas, berat dada atau mencucuk tengah dada**.

✅ 3. Fascia Rusuk & Dinding Perut Atas

- Ketegangan boleh merebak ke fascia antara tulang rusuk dan bahagian atas perut.

Apabila fascia tertarik atau tegang, terutama akibat otot psoas dan crura yang hypertonic, mechanoreceptors ini boleh menghantar isyarat ke otak yang ditafsirkan sebagai **sakit, ketat, atau tekanan di dada**. Inilah sebabnya kenapa gangguan di bahagian perut atau pinggang boleh “pindah rasa” ke bahagian dada, seolah-olah jantung atau paru-paru yang bermasalah — walhal puncanya mungkin dari fascia yang terlalu tegang dan saraf yang terlebih stimulasi.

🟢 **Kesimpulannya**, bila otot **psoas menjadi tegang**, ia akan menarik **crura** (otot yang sambung ke diafragma) melalui **fascia**, dan ini boleh menyebabkan beberapa gejala yang mengelirukan:

◆ **Diafragma jadi stres dan ketat** → menyebabkan rasa sesak atau sempit di dada, susah nak tarik nafas dalam

◆ **Fascia aktifkan mechanoreceptor** → hantar isyarat "sakit" ke otak walaupun tiada kecederaan fizikal

◆ **Sakit terasa di dada**, walaupun punca sebenarnya dari bawah perut — ini dipanggil **referred pain**

✨ **Bonus:**

◆ **Asid Refluks**— Psoas yang tegang boleh tarik **crura** dan mengganggu fungsi otot **LES (Lower Esophageal Sphincter)** — iaitu "pintu" antara perut dan esofagus. Bila LES terbuka secara tidak normal, asid dari perut boleh naik semula ke kerongkong, menyebabkan **pedih ulu hati atau GERD**.

◆ **Tekak terlekat (globus sensation)** – Ketegangan pada crura dan diafragma juga boleh beri tekanan ke bahagian leher dan tekak melalui sambungan fascia, menyebabkan rasa "ketul" di tekak atau rasa macam ada sesuatu tersekat, walaupun tiada apa-apa secara fizikal. Ini dipanggil **globus sensation** dan sering berlaku bila sistem saraf dalam mod stres.


Bagaimana Kita Nak Bezakan Sakit Dada Akibat Masalah Jantung Dan & Sakit Dada Akibat Angin/Gas dan Otot yang tegang?

Perbandingan Sisi-ke-Sisi: Asal Usul Sakit Dada (Versi Terbaru)		
Ciri	Sakit Dada dari Jantung	Sakit Dada dari Gas & Otot (Rujukan)
Lokasi Sakit	Tengah dada atau menjalar ke rahang, lengan kiri, atau belakang	Tengah dada atau sebelah kiri/kanan, rasa ketat di bahagian tulang rusuk
Jenis Sakit	Tajam, menekan, terbakar	Rasa ketat, menarik, tekanan atau mencucuk-cucuk halus seperti jarum
Pencetus	Aktiviti fizikal, tekanan emosi, naik tangga, bersenam	Duduk terlalu lama, postur badan tidak betul, perut kembung, nafas dalam, cemas
Kesan Pernafasan	Bertambah sakit bila tarik nafas dalam (jika paru-paru), atau tiada kesan (jantung)	Selalunya lebih sakit bila tarik nafas dalam atau bila regangkan badan
Posisi Lega	Perlu rawatan perubatan	Lega bila regang, baring, sendawa, atau bergerak perlahan
Simptom Berkaitan	Loya, berpeluh, pening, jantung berdebar	Sakit belakang, pinggul ketat, sesak nafas, tegang leher/bahu, rasa sebu di ulu hati
Tempoh Sakit	Berterusan atau datang dalam gelombang (waves)	Datang dan pergi ikut posisi badan, tekanan perut dan ketegangan otot
Keputusan Ujian (ECG dll.)	ECG tak normal, enzim jantung tinggi, tekanan darah berubah	ECG normal, semua ujian jantung normal – selalu dilabel sebagai "non-cardiac"
Simptom Usus	Jarang berkaitan kecuali jika tekanan darah rendah menyebabkan loya	Kerap berlaku dengan simptom GGA – perut berangin, sendawa, GERD, ketat ulu hati
Punca Utama	Penyakit jantung koronari, penyumbatan salur darah	Tekanan gas dalam perut + ketegangan otot & fascia (contohnya psoas & diafragma)

Bila kita lihat dari jadual ini, memang sukar kita nak bezakan sakit dada berpunca dari masalah jantung atau berpunca dari angin/gas & otot. Untuk kepastian kita perlu:

Langkah Diagnosis Masalah Jantung di MBB Diet Centre

LANGKAH 1: Sejarah Simptom (Gaya MBB)

 **Tujuan:** Bezakan sama ada simptom datang dari masalah jantung sebenar, hormon stres (CRH tinggi, kortisol rendah), atau masalah perut seperti gastrik, GERD dan usus bocor.

Soalan Penting MBB:

- Bila mula rasa ketat dada atau susah nafas?
- Simptom ni datang masa bila — tengah stress, memandu, atau waktu malam?
 - Ada rasa sebu perut, sendawa, pedih ulu hati, atau perut rasa panas semasa simptom tu datang?
- Jantung pernah berdebar kuat atau tiba-tiba rasa takut sangat?
- Ada tekanan darah tinggi atau kolesterol tinggi sebelum ni?
- Ada ahli keluarga yang ada sakit jantung?
- Berat badan turun? Tidur okay? Buang air besar macam mana? Stres level sekarang?

 Tujuan sesi ni ialah untuk tapis: adakah simptom ni dari serangan panik,

masalah GERD, atau simptom palsu dari usus bocor.

LANGKAH 2: Pemeriksaan Vital (Rujuk ke KL Sky Clinic)

Apa yang kami akan periksa:

- Tekanan darah, nadi, dan tahap oksigen.
 - Kaki bengkak atau urat leher timbul (petanda jantung lemah).
 - Doktor KL Sky akan periksa bunyi jantung – nak kesan degupan tak sekata atau bunyi luar biasa.
-

LANGKAH 3: Ujian di MBB di MBB Diet Centre

PAKEJ UJIAN MBB HEART HEALTH KOMPREHENSIF

Tujuan: Menilai secara menyeluruh keadaan kesihatan jantung, risiko serangan jantung, keradangan tersembunyi, kerosakan salur darah, risiko darah beku, masalah hormon, tekanan jantung dan faktor genetik.

1. ECG

- Nak semak rentak jantung dan risiko serangan jantung.

2. Echocardiogram

- Imbasan ultrasound jantung – nak tengok kekuatan pam dan keadaan injap.

3. Stress ECG / Ujian Treadmill

- Tengok macam mana jantung berfungsi masa klien bergerak atau senaman ringan.

4. Ujian Darah

- 1. CRP (C-Reactive Protein, High Sensitivity)**
 - Tanda keradangan dalam badan yang boleh mempercepat pembentukan plak dalam salur darah (atherosclerosis).
 - Penting untuk nilai risiko serangan jantung atau strok secara senyap.
- 2. Homocysteine**
 - Paras tinggi boleh menyebabkan kerosakan dinding salur darah.
 - Salah satu punca utama serangan jantung senyap & strok walaupun kolesterol normal.
- 3. Lipid Studies (Kolesterol, Trigliserida, HDL, LDL)**
 - Menilai tahap lemak dalam darah.
 - Digunakan untuk kira risiko LDL Pattern B (partikel kecil berbahaya).
- 4. Full Blood Count (FBC)**
 - Nilai kepekatan darah, tanda anemia atau jangkitan tersembunyi.

- Darah pekat = risiko clot. Anemia = jantung bekerja lebih keras.
5. **Vitamin D**
 - Rendah = lebih mudah radang, ganggu tekanan darah dan kekuatan otot jantung.
 - Juga penting dalam penghasilan hormon dan sistem imun.
 6. **TSH, FT3, FT4 (Ujian Fungsi Tiroid)**
 - Tiroid terlalu aktif boleh sebabkan jantung berdebar-debar dan tekanan darah tinggi.
 - Tiroid kurang aktif boleh menyebabkan jantung lambat, letih dan kolesterol tinggi.
 7. **HbA1C (Paras Gula Purata 3 Bulan)**
 - Diabetes atau pre-diabetes meningkatkan risiko serangan jantung dan kerosakan salur darah.
 - HbA1C lebih tepat dari gula puasa biasa.
 8. **Ujian Fungsi Buah Pinggang & Hati (RFT & LFT)**
 - Buah pinggang lemah = tekanan darah sukar dikawal.
 - Hati bermasalah = metabolisme kolesterol dan toksin terganggu, bebankan jantung.

UJIAN LANJUTAN (TAMBAHAN BERASASKAN SIMPTOM)

Untuk mereka dengan simptom serius, berisiko tinggi, atau perlu analisis lebih mendalam.

9. **Troponin T (Trop T)**
 - Penanda kerosakan otot jantung.
 - Naik bila berlaku serangan jantung mikro — walaupun ECG normal.
10. **D-Dimer**
 - Untuk kesan risiko darah beku (deep vein thrombosis, embolisme paru, serangan jantung).
 - Sangat penting jika ada simptom dada ketat, nafas pendek, atau kebas anggota badan.
11. **Profil Pembekuan Darah (PT, aPTT, INR)**
 - Nilai keupayaan darah membeku atau cair.
 - Penting bagi pesakit yang ambil pencair darah (seperti warfarin atau aspirin).
12. **Apolipoprotein A1 & B**
 - Apo B tinggi = banyak partikel kolesterol kecil bahaya.
 - Lebih tepat dari LDL biasa untuk nilai risiko jantung.
13. **Lipoprotein (a)**
 - Kolesterol genetik yang tidak turun walaupun dengan ubat/statin.

- Salah satu punca utama serangan jantung awal (umur muda).

14. **LDL Teroksida (Oxidized LDL)**

- LDL "berkarat" ini menyebabkan keradangan dan plak dalam arteri.
- Menilai sama ada lemak dalam darah mudah rosak atau tidak.

15. **NT-proBNP (N-terminal pro Brain Natriuretic Peptide)**

- Penanda tekanan jantung (bila jantung kena pam lebih kuat dari biasa).
- Tinggi bila jantung bengkak, lemah atau gagal pam dengan baik.

16. **ECG (Elektrokardiogram)**

- Mengesan rentak jantung tidak normal (arrhythmia), tekanan jantung, dan tanda serangan jantung.
- Ujian cepat dan sangat berguna untuk kes berdebar atau sesak nafas.


17. **Indeks Omega-3 (Red Cell Omega-3 Index)**

- Nilai kandungan anti-radang dalam sel darah merah.
- Omega-3 rendah dikaitkan dengan risiko tinggi masalah rentak jantung, darah pekat dan keradangan sistemik.

Siapa Sesuai Buat Ujian Ini?

- Anda yang **ada simptom jantung tapi result hospital "normal"**.
- Ada **tekanan darah tinggi, berdebar, sesak nafas, penat luar biasa**.
- Sejarah keluarga **penyakit jantung awal** (umur <55 lelaki, <65 wanita).
- Anda yang **ada GGA (Gastrik, GERD, Anxiety)** tapi takut simptom tu sebenarnya berkait jantung.
- Anda yang mahu **cegah sebelum terlambat**.

LANGKAH 5: Konsultasi & Penjelasan Hasil (Cara MBB – Santai Sambil Minum Coffee & Coklat Tapi Maklumat Yang Disampaikan Padat)

 *Inilah sentuhan istimewa MBB – bukan sekadar bagi keputusan, tapi kami terangkan dalam bahasa mudah dan faham.*

Contoh perbualan:

"Kak, dada ketat bukan semestinya jantung. Kadang-kadang sebab asid naik, usus bocor, atau hormon stres tengah serabut. Jangan risau, kita tengok satu-satu."



Kami akan:

- Tunjuk pola kolesterol (bukan sekadar total kolesterol)
- Terangkan inflamasi dalam badan
- Kaitkan kortisol dan CRH dengan simptom panik atau ketat dada
- Kalau semua keputusan jantung normal — kami akan sambung ke rawatan GGA (Gastrik, GERD, Anxiety)
- Mulakan protokol pemulihan usus dan hormon

Dalam konteks ini adalah bila **otot psoas** atau **crura** dalam badan terlalu aktif — akibat stres, gangguan saraf, atau masalah usus — ia boleh **kekal dalam keadaan tegang** dan "sentiasa berjaga jaga", seolah-olah tak sempat berehat. Ini bukan sekadar rasa keras, tapi melibatkan saraf dan tisu fascia yang menyebabkan **isyarat sakit, sempit dada, atau susah bernafas**.

Hypertonicity ni bukan sesuatu yang boleh di-"stretch" biasa je — ia perlukan rawatan yang holistik seperti:

- Kawal sistem saraf (vagus, simpatis)
- Betulkan fungsi usus (gut-brain axis)
- Legakan fascia dan trigger point
- Kurangkan stres atau trauma yang menyebabkan saraf kekal aktif

So dalam kes MBB, hypertonicity bukan sekadar isu otot keras — tapi **simptom dari masalah sistemik** yang lebih besar macam leaky gut, histamine intolerance, atau HPA axis overload.



Penyelesaian Gaya MBB



Carta Penggunaan produk-produk MBB



1

FASA PERTAMA

Amalkan **HAWFIPLUS/HAWFIULTRA**
& mula praktikkan MBB dalam diet harian.

2

FASA KEDUA

Kali ini, penggunaan **HAWFIPLUS/HAWFIULTRA**
disertakan dengan **HAPPY D Pro** dan **Real B**.
Untuk mengembalikan semula keupayaan bersenam
& bantu tambah berat otot yang hilang.

3

FASA KETIGA

Ketiga pula, penggunaan **HAWFIPLUS/HAWFIULTRA**
disertakan **Microbal** & **REAL C PRO**.
Untuk terus kekalkan kestabilan bakteria usus
& hentikan radang kronik

Produk keperluan

Calming Massage Lotion

Boleh digunakan pada bila-bila masa untuk mengeluarkan
angin dengan tanpa merengsakan kulit.

✓ FASA PERTAMA

HAWFI PLUS / HAWFI ULTRA

- 👉 Untuk detox usus & kawal sembelit
- 👉 Kurangkan beban histamin & legakan tekanan dari perut ke diafragma/psoas
- 👉 Stabilkan gula untuk kurangkan beban adrenal

Goal: Reset fungsi usus & kawal sistem saraf enterik

✅ FASA KEDUA

+ HAPPY D Pro & Real B

- 👉 **Vitamin D3 + K2** untuk stabilkan sistem imun, kurangkan keradangan, sokong vagus nerve
- 👉 **Real B** bantu sokong tenaga mitokondria & kawal sistem saraf
- 👉 Pulihkan stamina dan fungsi otot (termasuk psoas)

Goal: Aktifkan semula sistem parasimpatetik & kawal tekanan dalaman

✅ FASA KETIGA

+ Microbal & REAL C PRO

- 👉 **Microbal** stabilkan microbiota – kurangkan leaky gut dan beban sistem imun
- 👉 **REAL C PRO** kurangkan radang sistemik dan sokong pemulihan tisu termasuk fascia
- 👉 Kurangkan signal berlebihan dari saraf deria (nociceptive)

Goal: Kawal inflamasi kronik & kekalkan kestabilan sistem saraf + otot

🙏 PRODUK SOKONGAN TAMBAHAN

Calming Massage Lotion

- 👉 Untuk bantu redakan trigger point sekitar psoas, tulang belakang & diafragma
 - 👉 Boleh digunakan bila-bila masa semasa serangan anxiety / otot tegang
-

Mula untuk amalkan regangan secara konsisten pada otot psoas dan otot crura untuk

- Mengembalikan keanjalan dan fleksibiliti otot tersebut.
- Menkuatkan supaya tidak mudah tercedera akibat rapuh.

NOTA berkenaan hal ini saya letakkan link video youtube yer. Klik pada link tersebut.

🙏 Cara Regangkan Psoas & Crura Untuk Legakan Refluks:

1. **Constructive Rest Pose** – Lutut dibengkokkan, kaki atas lantai,

biarkan psoas relax 10–15 minit. 🖱️ <https://youtu.be/RSfxTO7EAyo?feature=shared>

2. **Low Lunge Stretch (Anjaneyasana)** – Buka otot pinggul & psoas secara perlahan. 🖱️ <https://youtu.be/tsGPYSQbZx4?feature=shared>

3. **Diaphragmatic Breathing** – Nafas perlahan dari hidung, rasakan pinggang & perut mengembang. 🖱️ <https://youtu.be/BCF5Jl4y1yU?feature=shared>

4. **Somatic Psoas Release** – Gerakan mikro untuk ajar psoas melepaskan ketegangan bawah sedar. 🖱️ <https://youtu.be/KRh86ZoMA1o?feature=shared>

🖱️ **Untuk nasihat lanjut, sila hubungi Dietect atau datang terus ke MBB Diet Centre KLCC untuk pemeriksaan penuh.**