

## Pengaruh Protein C-Reaktif Terhadap Jantung



Ternyata produksi dari protein C-Reaktif, dapat memainkan peranan penting dalam memprediksi resiko penyakit jantung

Sebuah studi menemukan fakta bahwa komponen kunci dari penyakit jantung adalah terjadinya inflamasi atau penyumbatan dan peneliti pun percaya pembuluh darah kronis yang tersumbat dapat menyebabkan atherosclerosis (peradangan arteri). Tambalan yang meradang dapat melekat dan mulai membentuk plak. Dalam artikel berjudul “The Fire Within”, ilmuwan dari Negeri Paman Sam melaporkan bahwa selama ini, cara orang berpikir terkait plak – dan latar belakang penyumbatan yang memengaruhi arteri – telah berubah dalam beberapa tahun ini:

“[Tidak seperti tahun-tahun sebelumnya], hampir semua dokter secara yakin menggambarkan atherosclerosis sebagai masalah peredaran darah saja: Fat-laden glunk secara bertahap terbentuk di permukaan dinding pasif arteri. Jika sebuah deposit (plak) telah tumbuh dengan benar, maka akan menyebabkan tertutupnya ‘pipa’ yang terpengaruh tersebut dan dapat mencegah darah dari jaringan yang dimaksud. Setelah itu, jaringan darah yang ‘kelaparan’ tersebut akan mati. Saat bagian dari otot jantung atau otak berhenti berfungsi, lalu akan terjadi stroke atau serangan jantung.

Beberapa pihak percaya penelitian ini dapat menjelaskan suatu hal. Investigasi yang dimulai lebih dari 20 tahun ini menemukan fakta bahwa arteri memiliki sedikit kemiripan dengan pipa-pipa. Arteri ini mengandung sel-sel hidup yang secara rutin berinteraksi dengan yang lain, serta dengan lingkungannya. Sel-sel ini ikut serta dalam perkembangan dan pertumbuhan deposit atherosclerotic, yang muncul di dalam dan bukan pada dinding pembuluh darah. Selanjutnya, ‘deposit’ ini secara relatif sedikit meluas sehingga dapat menyusutkan aliran darah ke pinpoint. Sebagian besar serangan jantung dan stroke terjadi bukan dikarenakan plak yang pecah secara tiba-tiba, melainkan memicu munculnya gumpalan darah, atau thrombus yang membuat aliran darah tersumbat.”

**Seberapa baikkah CRP mampu memprediksi penyakit jantung?**

Beberapa ilmuwan telah meneliti jika CRP (C-Reactive Protein) dapat berubah menjadi prediktor yang kuat untuk meramalkan terjadinya penyakit jantung, seperti kadar kolestrol pada tubuh manusia. Hal ini dilatarbelakangi oleh studi terhadap 28.000 wanita yang belum pernah mengalami penyakit koroner sebelumnya (serangan jantung, angina yang tidak stabil, atau kematian fungsi jantung secara tiba-tiba), dan kabar ini diterbitkan di dalam New England Journal of Medicine. Secara mengejutkan, studi ini menemukan fakta bahwa tingginya tingkat CRP merupakan prediktor yang lebih kuat dibandingkan tingginya kadar LDL (buruk) kolesterol dalam tubuh.

Setelah menyamakan beberapa variabel, seperti usia, status merokok, dan diabetes, ditemukan fakta bahwa wanita yang memiliki kadar CRP tinggi akan mengalami serangan jantung atau stroke 2 kali lebih besar dibandingkan dengan wanita yang memiliki kadar CRP rendah. Sebaliknya, wanita yang berada di kelompok dengan kadar LDL tinggi hanya berisiko 1 atau 1 ½ kali lebih besar mengalami serangan jantung atau stroke dibandingkan dengan wanita berkolesterol rendah.

Studi ini mampu menjawab pertanyaan para peneliti sebelumnya. Jika seseorang memiliki kadar kolesterol tinggi dan kadar CRP-nya juga tinggi, maka ini akan memprediksikan penyakit jantung. Akan tetapi, jika seseorang memiliki kadar kolesterol rendah, namun memiliki kadar CRP tinggi, belum menutup kemungkinan kalau ia tidak akan mengalami serangan jantung atau stroke.

Saat banyak populasi studi secara berkelanjutan menampilkan hubungan antara meningkatnya kadar CRP dan masalah jantung, peneliti juga berdebat mengenai tingginya kadar CRP yang juga merangsang atherosclerosis. Contohnya, studi pada tahun 2008 dengan lebih dari 10.000 orang yang memiliki tipe CRP tinggi berdasarkan gen yang mereka dibawa, tidak menemukan fakta peningkatan risiko dari penyakit ischemic vascular, atau masalah yang disebabkan oleh pembuluh darah yang menyempit.

Sebagai tambahan, sebuah review dari ilmuwan di University College, London tahun 2011, dari 83 studi ilmiah terhadap CRP dan penyakit jantung yang melibatkan lebih dari 60.000 pasien, disimpulkan bahwa banyak penelitian yang bias (kurang ilmiah) dan tidak ada rekomendasi klinis yang dapat dibuat setelahnya.

### **Apakah Sebaiknya Kita Melakukan Tes CRP Atau Tidak?**

Bagi Anda yang memiliki risiko penyakit jantung rendah, tes ini tidak disarankan. Akan tetapi, jika Anda berada pada tingkat risiko menengah – di mana Anda memiliki kemungkinan 10–20% mengalami serangan jantung, stroke, kematian fungsi jantung secara tiba-tiba, atau unstable angina 10 tahun ke depan – para ahli menyarankan Anda untuk mengikuti tes ini. Hal ini berguna bagi dokter Anda, guna menentukan perawatan yang tepat bagi Anda di kemudian hari. Jika Anda berada dalam risiko yang tinggi, Anda disarankan harus langsung melakukan perawatan intensif tanpa harus melakukan tes CRP, karena tes tersebut tidak terlalu berguna.

Untuk melakukan tes kadar CRP sebagai faktor risiko untuk penyakit jantung, para dokter menggunakan high-sensitivity CRP assay (hs-CRP), yang lebih akurat daripada versi sebelumnya, yang hanya mengukur kondisi penyumbatan darah lainnya. Skor yang muncul setelah melakukan tes disarankan berada di bawah 1 mg/L. Apabila berada di antara 1.0 dan 3.0 mg/L, Anda mengalami risiko menengah dan jika skor Anda di atas 3.0 mg/L, maka Anda berisiko tinggi mengalami penyakit jantung. Tes untuk menghitung kadar kolesterol dan CRP dapat menggunakan satu sampel darah yang sama.

### **Apa yang menyebabkan kadar CRP meningkat?**

Beberapa faktor risiko terkenal untuk penyakit jantung ternyata dapat meningkatkan kadar CRP. Menurut laporan di Journal Circulation, merokok, tingginya tekanan darah, obesitas, dan kurang olahraga diasosiasikan dengan tingginya kadar CRP dalam tubuh Anda. Gen juga ikut berperan. Apabila kedua orangtua Anda memiliki kadar CRP tinggi, terdapat kemungkinan pula Anda akan memilikinya.

### **Apa cara terbaik untuk menurunkan CRP?**

Cara yang sama untuk mengurangi risiko penyakit jantung dapat diterapkan oleh Anda untuk menurunkan kadar CRP. Mengonsumsi buah dan sayuran, berolahraga secara rutin, menjaga berat badan

tubuh, mengontrol tekanan darah, dan menghindari rokok adalah cara yang paling penting guna menurunkan produksi CRP.

Bicaralah dengan dokter Anda mengenai perawatan yang dapat membantu Anda. Pasien yang diberikan obat statin penurunan kolestrol dalam dosis tinggi juga dapat mengalami turunnya kadar CRP dalam tubuh serta menurunkan risiko terkena serangan jantung, menurut studi New England Journal of Medicine.

Jika serangan jantung dan stroke suatu saat terjadi kepada Anda, saat inilah yang tepat untuk bertindak. Dengan menjaga pola hidup sehat dan bekerja dengan dokter, Anda dapat menjaga jantung Anda—dan tentunya hidup Anda.

Source : <https://helohehat.com/pusat-kesehatan/serangan-jantung/pengaruh-protein-c-reaktif-terhadap-jantung-anda/>