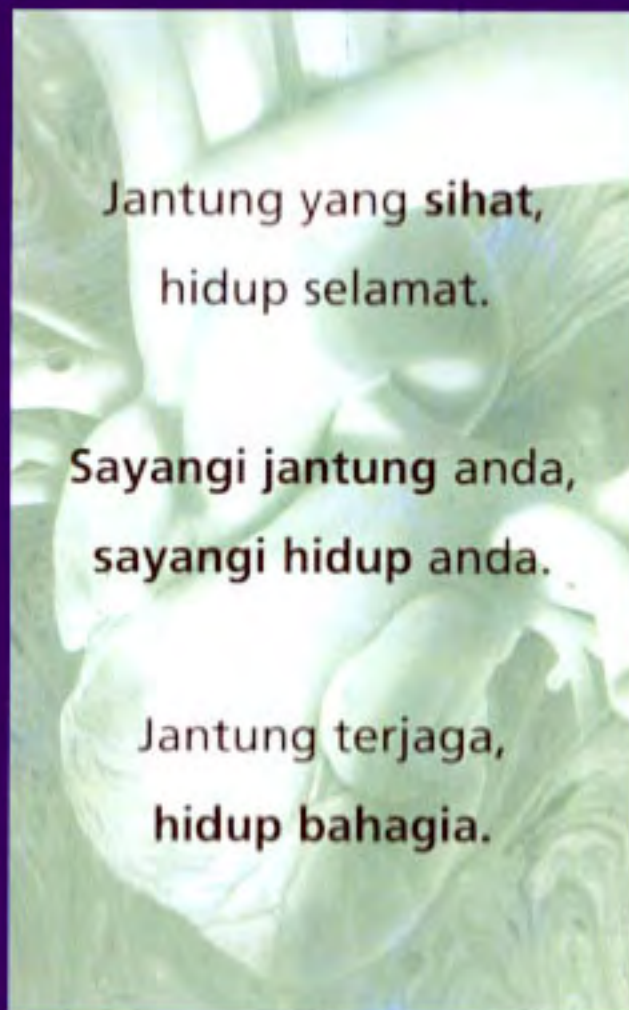




Anda boleh melakukan sesuatu untuk mengelakkan daripada perkara-perkara di atas. Berbincanglah dengan doktor anda dan ikutilah nasihatnya.

- Dapatkan rawatan tekanan darah tinggi
- Jangan merokok
- Kawal tekanan mental anda
- Dapatkan rawatan/kawal penyakit diabetes anda

**SAYANGI  
JANTUNG ANDA**

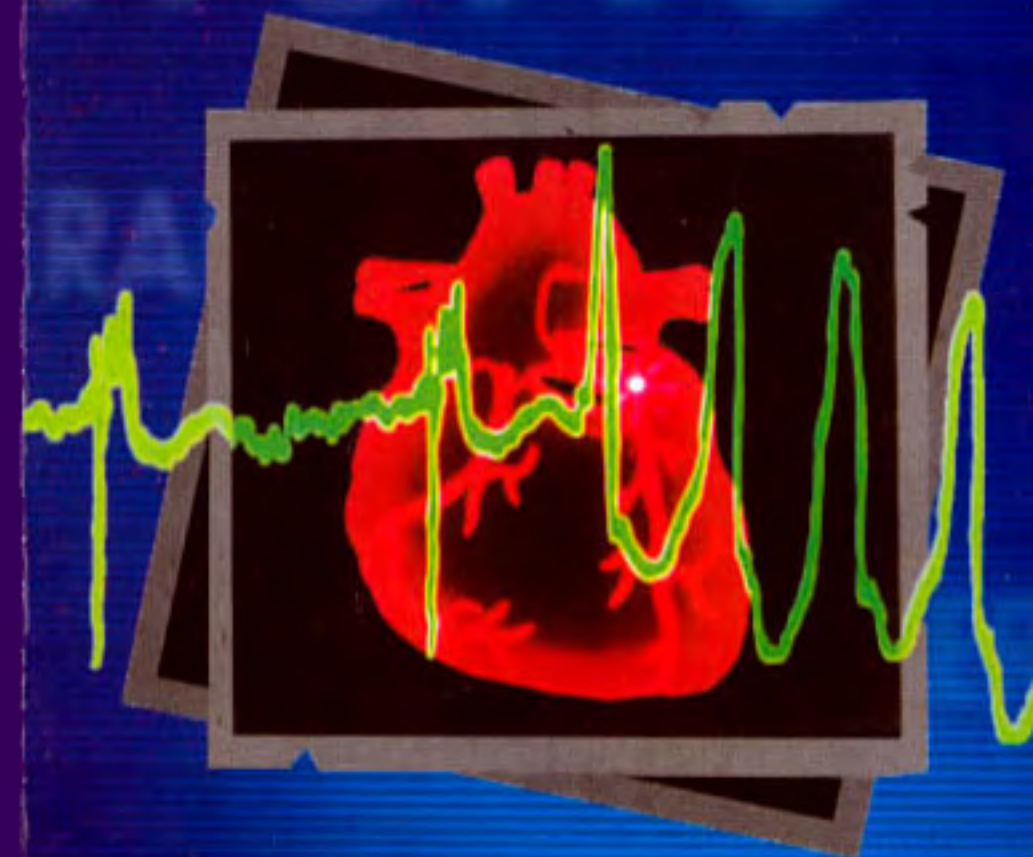


Jantung yang sihat,  
hidup selamat.

Sayangi jantung anda,  
sayangi hidup anda.

Jantung terjaga,  
hidup bahagia.

**SERANGAN  
JANTUNG**



**Memahaminya**

**boleh**

**menyelamatkan**

**nyawa anda**

Setiap tahun beribu rakyat Malaysia mendapat serangan jantung dan sebahagian besar daripada mereka meninggal dunia akibat serangan penyakit ini. Anda boleh mengurangkan risiko serangan dengan mengetahui cara yang terbaik untuk menjaga jantung anda.

## JANTUNG ANDA

Jantung adalah organ penting yang memiliki otot-otot yang kuat untuk mengepam darah ke seluruh badan. Darah yang mengandungi zat-zat makanan atau nutrien dan oksigen adalah bahan yang sangat mustahak kepada badan kita termasuk jantung itu sendiri. Bekalan darah ke jantung dibekalkan oleh saluran darah yang dikenali sebagai arteri koronari.

## MEMAHAMI SERANGAN JANTUNG

Seseorang itu dikatakan mendapat serangan jantung apabila otot jantungnya tidak mendapat bekalan darah yang mencukupi disebabkan arteri koronari menjadi sempit, ataupun bekalan tersebut terputus sama sekali mengakibatkan sebahagian daripada otot itu telah mati atau nekrosis dan tidak dapat berfungsi.

Perkara ini terjadi apabila berlakunya pengumpulan sejenis lemak atau plak yang melekat pada dinding saluran darah yang lama kelamaan menyempit atau menyekat pengaliran darah ke jantung. Apabila ini berlaku serangan awal jantung bermula. Tanda-tanda serangan jantung ini berpanjangan lebih daripada 15 minit. Serangan jantung ini mungkin berkurangan atau berhenti seketika dan kemudian berulang semula.

## TANDA-TANDA SERANGAN JANTUNG



- Sakit yang amat sangat mencengkam dan menyucuk di bahagian dada terutamanya di bahagian sebelah kiri dada. Kemudian sakit ini menjalar/menular ke bahagian bahu, tangan atau tengkuk. Sakit ini tidak akan berhenti dengan berehat.
- Badan berpeluh dan kadang-kadang terasa loya.
- Mangsa mungkin merasa sesak nafas dan keletihan.
- Mangsa boleh pengsan.

Kebanyakan mereka yang mendapat serangan jantung tidak merasakan yang mereka sedang menghadapi masalah tersebut. Mereka menganggap sakit itu tidak bahaya.

## CEGAH SERANGAN JANTUNG

Hanya anda sahaja yang dapat memelihara jantung anda. Kurangkan risiko yang menyebabkan berlakunya serangan jantung dan fahamilah faktor-faktor risiko penyakit ini:

- Tekanan darah tinggi
- Kolesterol darah yang tinggi
- Menghisap rokok
- Berlebihan berat badan
- Tidak bersenam/gaya hidup yang tidak aktif
- Tekanan perasaan/mental yang tidak terkawal
- Penyakit diabetes yang tidak terkawal



**JIKA ANDA ATAU ORANG YANG TERSAYANG,  
MENGALAMI TANDA-TANDA DI ATAS,  
BERJUMPA DOKTOR DENGAN SEGERA.  
JANGAN BERLENGAH.**