

## KURANG SENAMAN

Meningkat kemungkinan sakit jantung sebanyak 2 kali. Senaman penting bagi menguatkan otot dan memperbaiki pengaliran darah ke jantung. Lebih penting ia merupakan satu cara menghapuskan tekanan perasaan.

## DARAH TINGGI

Ini menggalakkan berlakunya penyempitan saluran darah. Hasilnya jantung terpaksa mengepam lebih kuat untuk mengalirkan darah melalul saluran yang sempit itu. Akibatnya saluran darah menjadi lebih tebal yang menambahkan lagi halangan untuk pengaliran darah. Lebih tinggi tekanan darah lebih besar pula kemungkinan serangan sakit jantung.



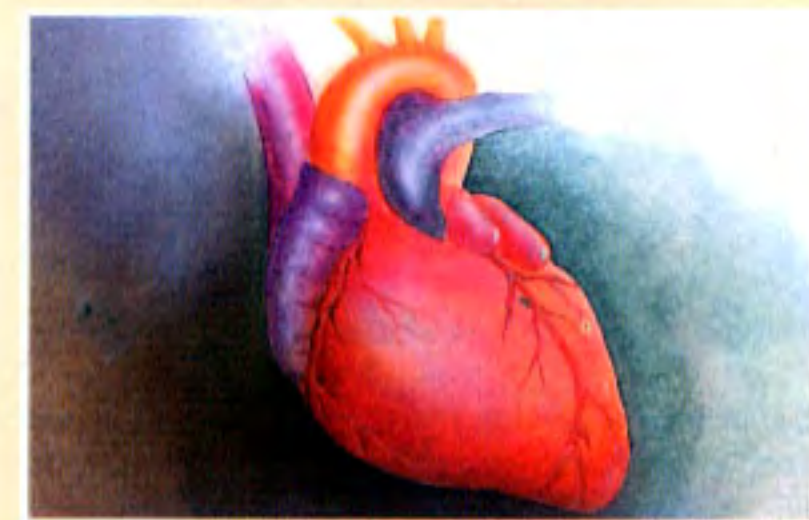
## KENCING MANIS

Dalam keadaan ini saluran darah menjadi lebih tebal serta keras. Akibatnya seseorang itu lebih mudah mengidap darah tinggi. Mereka yang mengidap kencing manis mempunyai 2 hingga 3 kali kemungkinan serangan sakit jantung.

## JADI... SEBELUM JANTUNG ANDA ROSAK...



# SAKIT JANTUNG



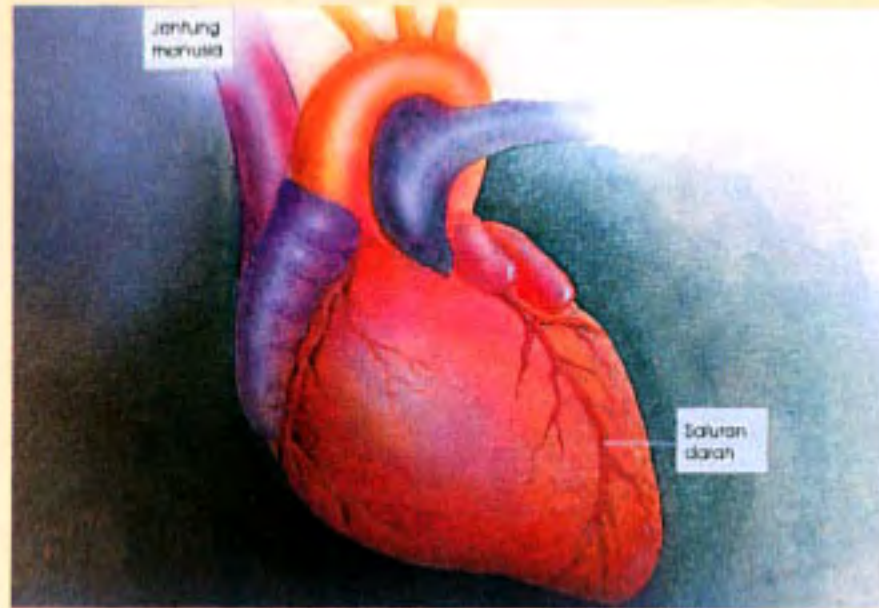
*Elakkan Serangan  
Sakit Jantung  
Dengan Cara Hidup  
Yang Sihat.*

- JANGAN MEROKOK
- KURANGKAN MEMAKAN MAKANAN YANG TINGGI KANDUNGAN LEMAKNYA.
- BERSENAMLAH SELALU
- DAPATKAN REHAT YANG CUKUP
- MAKANLAH UBAT MENGIKUT ARAHAN DOKTOR JIKA ANDA MENGIDAP DARAH TINGGI ATAU KENCING MANIS.



## MENGENAL JANTUNG KITA

Jantung ialah satu anggota yang terdapat dalam tubuh kita. Ia dibina dari otot yang kuat dan mendapat bekalan darah dari jalinan saluran darah yang mengelilinginya.



Bila otot jantung tidak mendapat bekalan-bekalan darah yang cukup orang itu dikatakan mengidap SAKIT JANTUNG.

## PUNCA KEKURANGAN BEKALAN DARAH KE OTOT JANTUNG

Punca utama yang selalu berlaku ialah saluran darah menjadi sempit. Penyempitan ini berlaku kerana dinding sebelah dalam saluran darah diselaputi oleh lemak terutamanya **KOLESTEROL**.



Jika saluran darah menjadi sangat sempit ada bahagian jantung yang tidak dapat bekalan darah yang cukup. Ini mengakibatkan berlakunya **SAKIT DADA**.

Pesakit akan merasa dadanya seolah-olah dilikat atau dicerut. Rasa sakit ini mungkin merebak ke tengkuk dan tangan.

Jika saluran darah tertutup sepenuhnya sebahagian dari otot jantung akan rosak mengakibatkan sakit dada yang teramat sangat. Keadaan ini dikenali sebagai **SERANGAN SAKIT JANTUNG**.



## SETERUSNYA...

Jika kerosakan itu terlalu teruk pesakit mungkin mati.

## OLEH ITU...

Bila terasa sakit dada segeralah pergi ke hospital. Jangan tunggu. Ia mungkin akibat serangan sakit jantung.

## FAKTOR-FAKTOR MEMUNGKINKAN BERLAKUNYA SAKIT JANTUNG

### MEROKOK

Merokok menambah kemungkinan sakit jantung sebanyak 3 hingga 6 kali. Bahan yang terdapat dalam asap rokok akan

- mempercepatkan pembekuan darah.
- merosakkan saluran darah dan menggalakkan pemendapan lemak di dinding saluran darah.
- mengurangkan bekalan oksigen ke jantung.



### TEKANAN PERASAAN

Bila seseorang mengalami tekanan perasaan, degup jantungnya meningkat dan tekanan darahnya juga turut meningkat.

### KANDUNGAN LEMAK YANG TINGGI DALAM BADAN

Ini berlaku bila seseorang itu terlalu banyak memakan makanan yang tinggi kandungan lemaknya seperti mentega, minyak sapi, kek dan daging berlemak. Lebih tinggi kandungan lemak lebih tinggi pula risiko atau bahayanya.

