

serangan

jantung boleh dicegah

- Bersenam sekurang-kurangnya 3 kali seminggu, 20 – 30 minit setiap kali
- Makan secara sihat
- Kekalkan berat badan unggul
- Berhenti merokok
- Belajar menangani tekanan perasaan
- Periksa tekanan darah
- Periksa paras glukosa darah
- Awasi paras kolesterol
- Lakukan pemeriksaan kesihatan secara berkala



tanda-tanda

serangan jantung

- Sesak nafas
- Sakit dada yang menekan-nekan bermula di bahagian tengah atau kiri dada dan biasanya merebak ke lengan kiri dan leher
- Sakit mencengkam sehingga boleh menyebabkan pitam atau pengsan
- Berpeluh dingin
- Berasa sejuk walaupun suhu persekitaran panas
- Pening kepala dan berasa loya



Diterbitkan oleh:
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia
www.infoshat.gov.my
www.myhealth.gov.my
20,000/Ogos 2007

amalkan cara hidup sihat

JANTUNG UNTUK KEHIDUPAN

Infoline
03-8883 4400

Jantung Tersayang, Teruskan Berdenyut



Kementerian Kesihatan Malaysia

Jantung adalah satu organ penting yang mula berfungsi sejak dari janin hinggalah seseorang itu meninggal dunia. Ia mengempam darah untuk membekalkan oksigen dan nutrien ke seluruh badan melalui sistem peredaran darah.

Jantung yang sihat berupaya mengempam sebanyak 10,000 liter darah sehari. Jantung yang sihat juga akan berdenyut kira-kira 100,000 kali sehari iaitu antara 60 hingga 80 kali seminit.



Seseorang itu dikatakan mendapat serangan jantung apabila otot jantungnya tidak mendapat bekalan darah yang mencukupi disebabkan pembuluh darah menjadi sempit atau bekalan darah terhenti sama sekali.

Ini terjadi apabila berlakunya pengumpulan lemak yang melekat pada dinding saluran darah yang lama kelamaan menyempit atau menyekat pengaliran darah ke jantung.

Jika pembuluh darah tersumbat sepenuhnya, ini boleh menyebabkan serangan jantung.

Seseorang individu boleh mengidap 2 jenis penyakit jantung iaitu:

Penyakit Jantung Kongenital

Berlaku sejak dalam kandungan seperti jantung berlubang dan kecacatan injap jantung.

Penyakit Jantung Bukan Kongenital

Terjadi akibat jangkitan atau cara hidup tidak sihat seperti penyakit jantung koronari.

Faktor-faktor risiko serangan jantung

- Kurang senaman/tidak aktif
- Merokok
- Pemakanan yang tidak sihat
- Kegemukan
- Diabetes
- Tekanan darah tinggi
- Tekanan Perasaan (stress)

