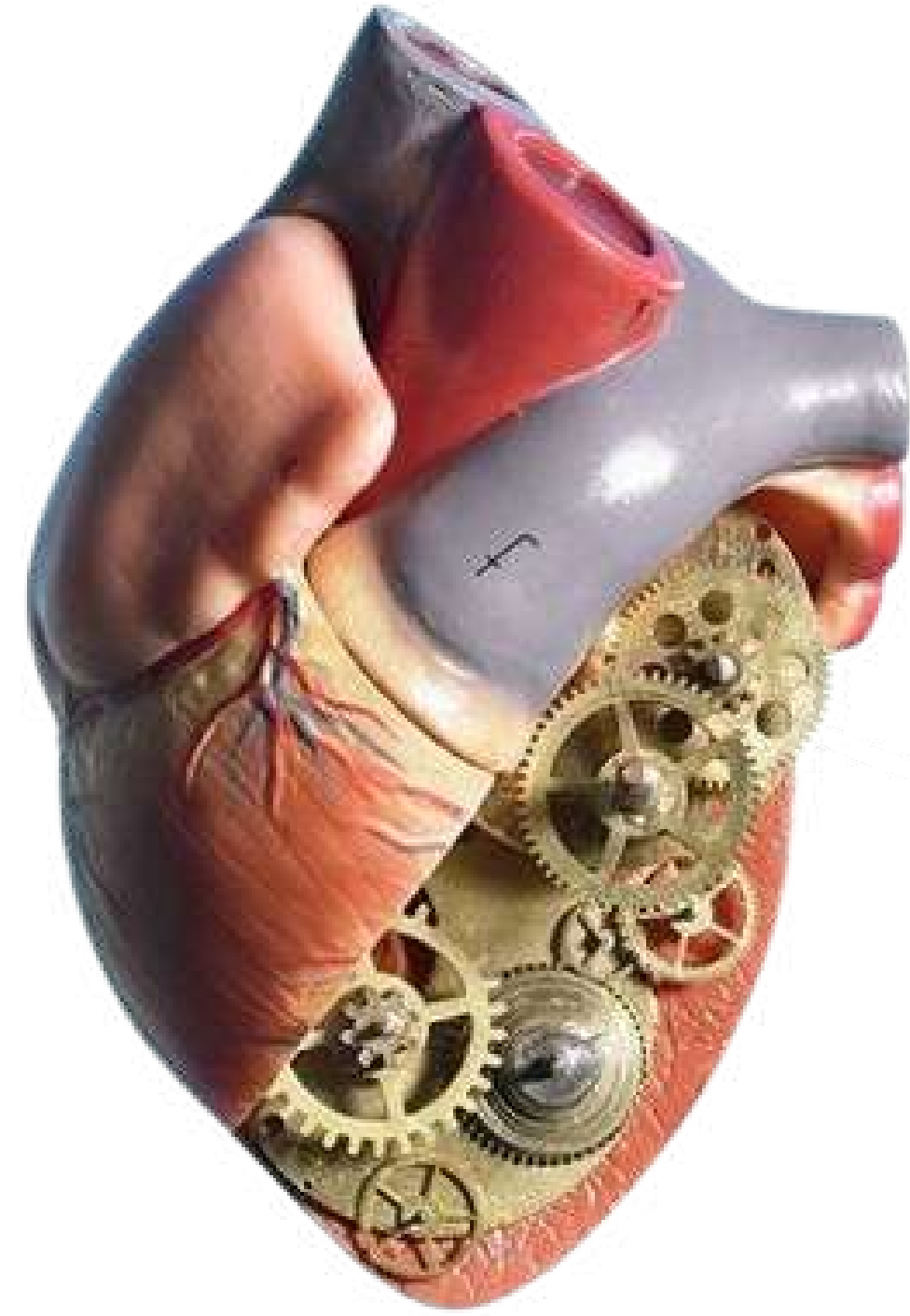


SERANGAN JANTUNG



ORGAN JANTUNG

Jantung adalah organ penting yang memainkan peranan penting dalam mengekalkan kesihatan dan kesejahteraan keseluruhan. Ia mengepam darah ke badan dan membekalkan oksigen dan nutrien penting kepada tisu.



APA ITU SERANGAN JANTUNG?



Serangan jantung atau infarksi miokardium berlaku apabila satu atau lebih bahagian otot jantung tidak dibekalkan dengan darah kaya oksigen yang mencukupi kerana penyumbatan aliran darah ke otot jantung. Ini disebabkan oleh arteri tersumbat, yang menghalang darah beroksigen daripada sampai ke bahagian jantung.

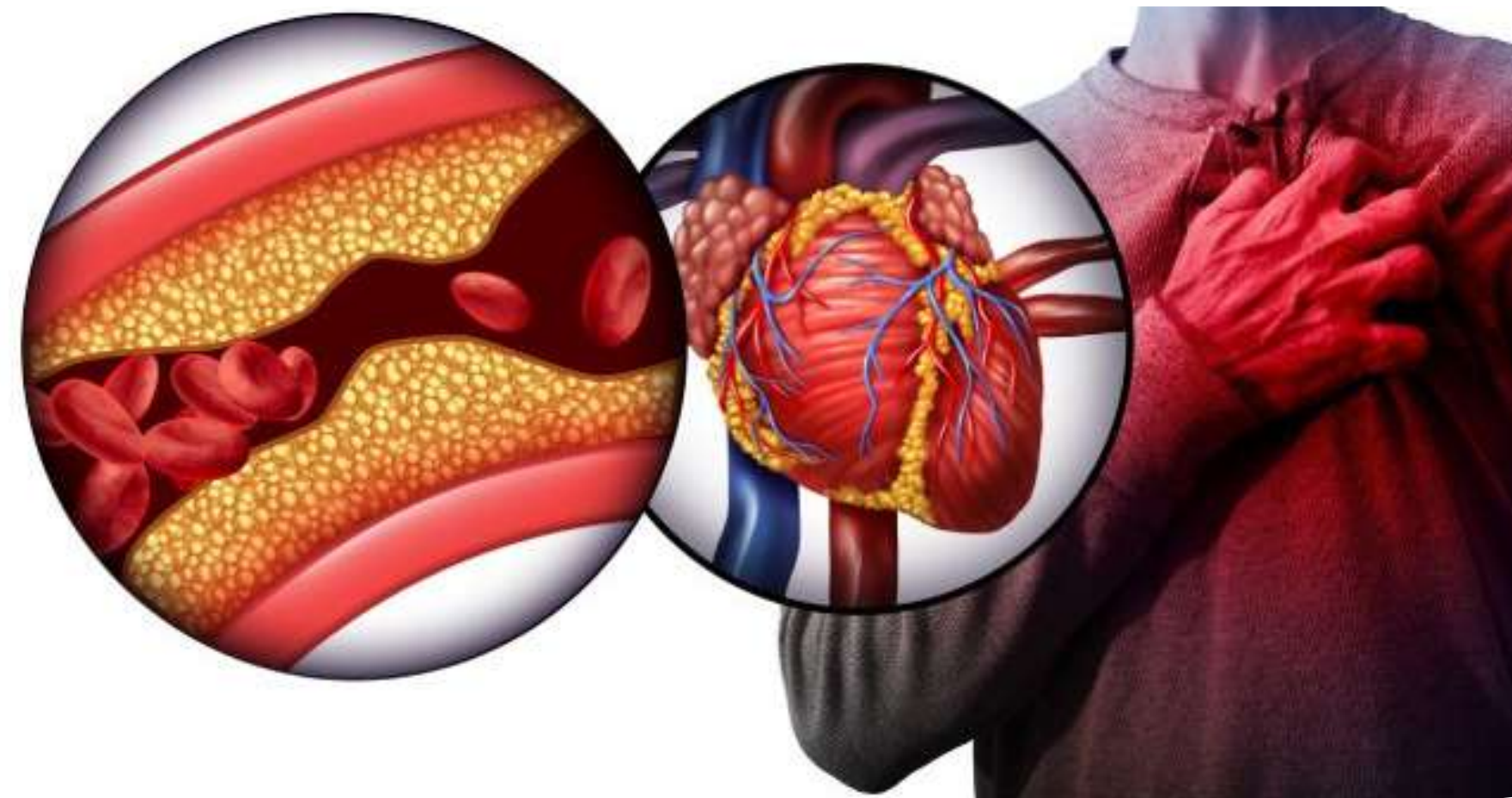
Arteri tersumbat atau tersumbat disebabkan oleh aterosklerosis, keadaan yang berlaku apabila plak, bahan melekit terkumpul dan terbentuk di dalam arteri dari semasa ke semasa disebabkan oleh lemak, deposit kolesterol, kalsium, dan sel darah.

APA ITU SERANGAN JANTUNG?

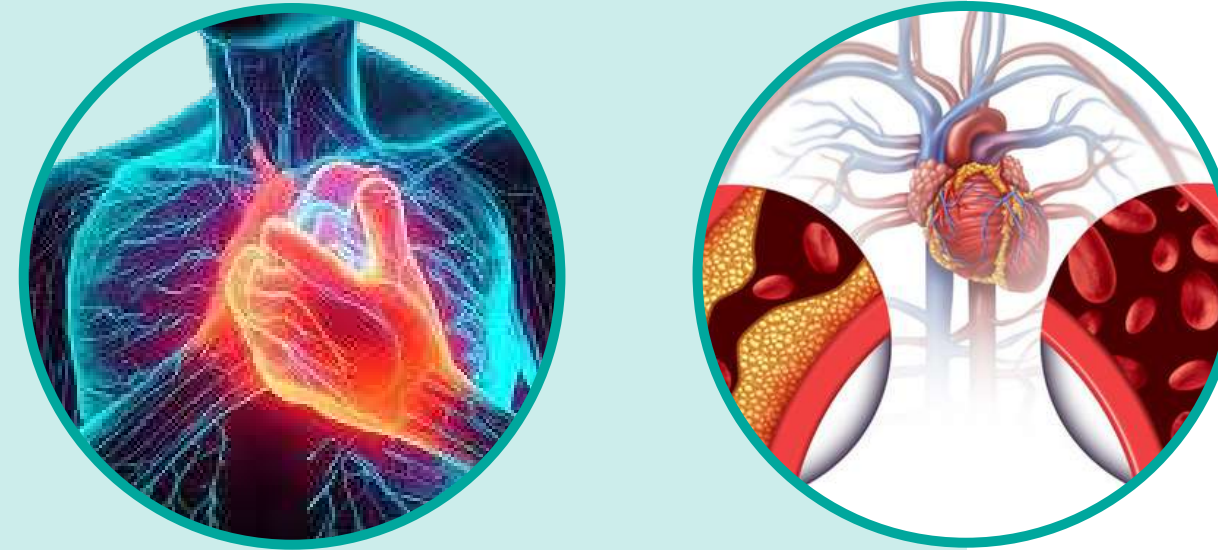


sambungan: Apabila plak itu pecah, ia menyebabkan pembentukan bekuan yang membawa kepada penyumbatan. Akibatnya, otot jantung kekurangan oksigen dan nutrien dan mula mati sehingga menyebabkan serangan jantung.

FAKTOR SERANGAN JANTUNG



FAKTOR SERANGAN JANTUNG



FAKTOR RISIKO

Faktor risiko penyakit jantung termasuk merokok, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, obesiti dan gaya hidup yang tidak aktif. Adalah disyorkan untuk menjalani pemeriksaan kesihatan jantung secara berkala dan melibatkan diri dalam pilihan gaya hidup sihat untuk mengekalkan jantung yang sihat dan mengurangkan risiko penyakit jantung.

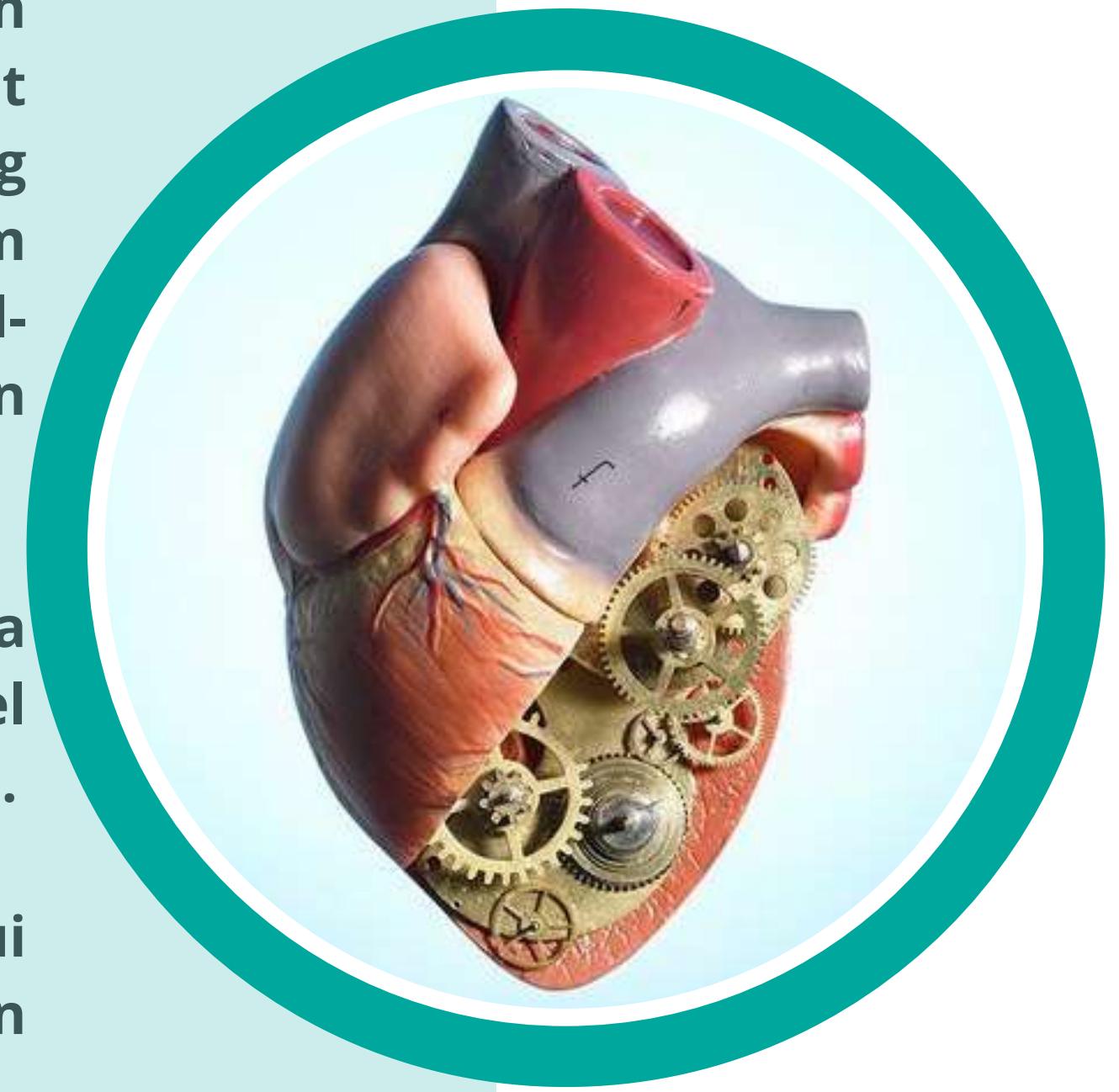
Kebanyakan serangan jantung disebabkan oleh penyakit arteri koronari, yang berlaku disebabkan oleh pengumpulan lemak, kolesterol dan bahan lain yang membentuk plak dalam arteri.

FUNGSI UTAMA JANTUNG

Fungsi jantung ini adalah untuk mengepam darah ke seluruh badan. Bagi menjalankan fungsi ini, ia dilengkapi dengan otot (miokardium) yang kuat dan tahan lama kerana jantung bekerja 24 jam sehari tanpa henti. Darah yang dipam mengandungi oksigen dan nutrisi yang diperlukan oleh sel-sel di seluruh badan. Tanpa bahan ini, sel-sel tidak akan dapat hidup dan menjalankan fungsinya.

Selain daripada memberi, darah juga berfungsi membawa karbon dioksida dan bahan-bahan toksik daripada sel-sel terbabit dan dibawa ke organ lain untuk tujuan detoksifikasi.

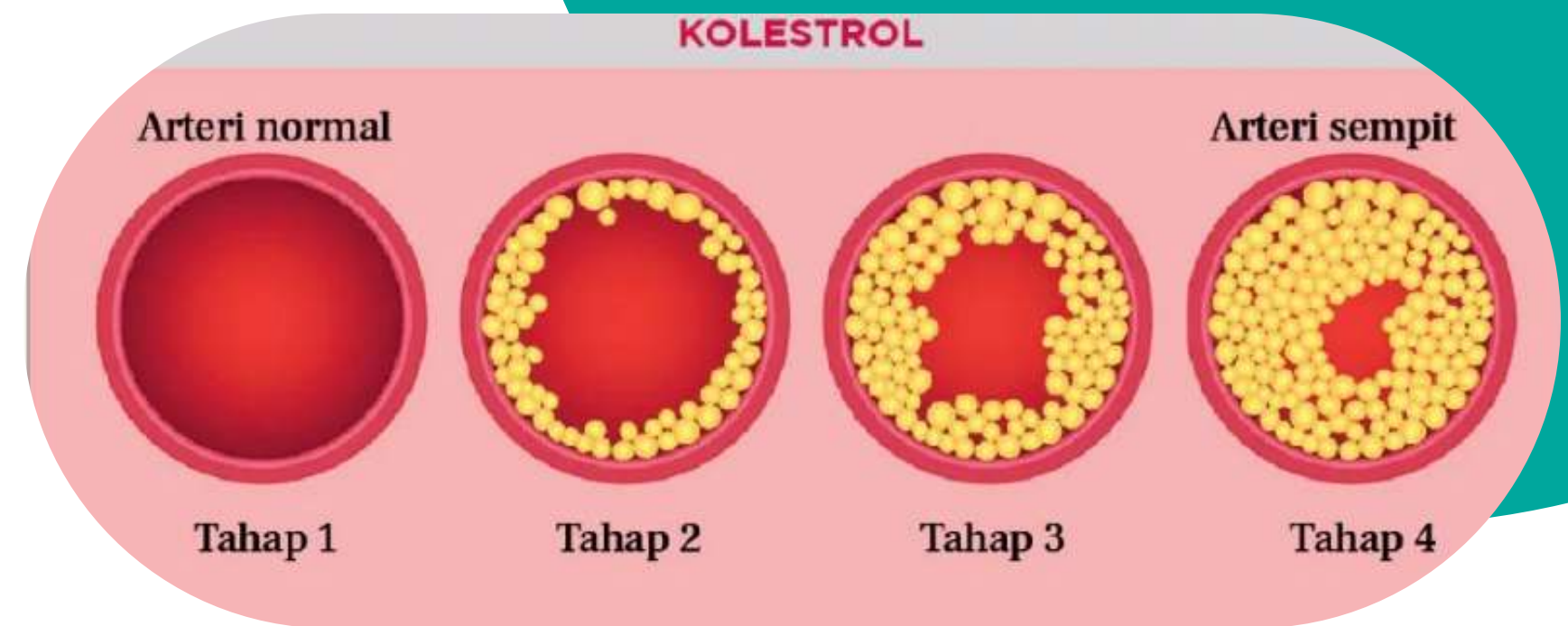
Secara mudahnya, darah yang dipam oleh jantung melalui dua peredaran atau litar iaitu peredaran pulmonari dan sistemik.



PENYAKIT ARTERI KORONARI

Tekanan darah tinggi yang tidak terkawal boleh menyebabkan aterosklerosis atau pembentukan plak di dalam arteri koronari. Keadaan ini dikenali sebagai penyakit arteri koronari.

Arteri yang sempit disebabkan oleh plak aterosklerosis menyebabkan pengaliran darah ke otot jantung tidak mencukupi. Apabila aliran darah terganggu; sakit dada, serangan jantung atau rentak jantung tidak tetap (arrhythmias) boleh berlaku.



TANDA-TANDA PENYAKIT JANTUNG

 KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

TANDA-TANDA PENYAKIT JANTUNG

Sekiranya ada salah satu dari tanda di bawah sila ke hospital/ klinik berhampiran untuk pemeriksaan awal



-  Kerap kencing malam
-  Kebas
-  Berdebar-debar
-  Berasa sejuk walaupun suhu persekitaran panas
-  Penglihatan kabur
-  Haus/dahaga
-  Sesak nafas
-  Berpeluh dingin
-  Pening kepala dan berasa loya
-  Sakit mencengkam sehingga boleh menyebabkan pitam atau pengsan
-  Sakit dada yang menekan-nekan bermula di bahagian tengah atau kiri dada dan biasanya merebak ke lengan kiri dan leher

Cadangan:
Sila hubungi talian 999 untuk dapatkan bantuan segera (untuk menangani masalah kesihatan itu sementara sampai ke hospital)

Sumber : B.P.K.K, KKM

SIMPTOM SERANGAN JANTUNG

1. Ketakcernaan
(indigestion)

2. Kebas/sakit pada bahagian bahu
kiri, lengan kiri, leher atau dagu

3. Berpeluh

SIMPTOM SERANGAN JANTUNG

4. Kesukaran untuk bernafas

5. Rasa loya dan muntah

6. Pening kepala

SIMPTOM SERANGAN JANTUNG

7. Rasa berdebar-debar

8. Kelesuan

9. Sukar tidur pada waktu malam

SIMPTOM SERANGAN JANTUNG

10. Keresahan

11. Angin atau sakit pada bahagian dada. Simptom ini selalu disalah anggap sebagai simptom pedih ulu hati walhal ia merupakan tanda awal serangan jantung.

KADAR NORMAL DENYUTAN JANTUNG

- **Kanak-kanak** yang berusia 6 ke 15 tahun mempunyai kadar denyutan dalam lingkungan **70 hingga 100 degupan seminit.**
- **Orang dewasa** yang berusia 18 tahun dan ke atas mempunyai kadar denyutan dalam lingkungan **60 ke 100 degupan seminit.**



KOMPLIKASI

Komplikasi Berpotensi

Serangan jantung boleh membawa kepada komplikasi seperti kegagalan jantung, aritmia dan kerosakan pada otot jantung.

Rawatan Segera

Perhatian perubatan segera adalah penting untuk mencegah komplikasi dan meminimumkan kesan serangan jantung.

Pemulihan

Program pemulihan termasuk pemulihan jantung adalah penting untuk pemulihan dan pencegahan serangan jantung pada masa hadapan

RAWATAN SEGERA

- Jika tidak berkemampuan untuk bergerak kerana sakit atau keadaan lain, hubungi talian 999 atau minta orang awam untuk bawakan anda ke hospital berdekatan dengan kadar segera.
- Jika tiada sejarah alergi kepada ubat aspirin, ambil pil aspirin 300 mg yang boleh dikunyah dengan kadar segera.
- Jika pesakit mempunyai ubat glyceryl trinitrate, kemam sebiji di bawah lidah dan dapatkan bantuan perubatan dari hospital berdekatan.
- CPR untuk serangan jantung.



5 TIP KURANGKAN KOLESTROL DALAM DARAH



Buah-buahan

Buah-buahan seperti mangga, anggur, epal dan buah kurma dapat menurunkan paras kolestrol dalam darah

Minum teh

Teh hijau mengurangkan tekanan dan bertindak sebagai antibakteria, tetapi ianya juga sangat bagus untuk mengurangkan kolestrol dalam darah



Amalkan tips ini untuk mengurangkan kolestrol dalam darah

Bersenam

Dapat membantu merendahkan kolestrol, mencapai berat badan ideal



Kacang soya

Mengandungi 48 peratus protein, lesitin, vitamin dan zat galian dan mampu menghindari penyakit jantung dan kencing manis

Oatmeal

Oat dapat menurunkan jumlah penyerapan kolestrol dalam sistem pencernaan



5 TIP MENJAGA KESIHATAN JANTUNG



5 TIP
MENJAGA KESIHATAN JANTUNG ANDA

SENAMAN
Sekurangny 5 kali seminggu, 30 minit setiap sesi membantu mencegah penyakit kardiovaskular dengan melambatkan proses aterosklerosis dan menstabilkan tekanan darah.

KURANGKAN STRES
Dengan menangani stres dengan baik, hormon stres dan radikal bebas akan kurang dihasilkan. Ini akan menyeimbangkan tekanan darah dan risiko strok dan kardiovaskular.

KEKALKAN BERAT BADAN IDEAL
'Body Mass Index' yang ideal di dalam julat 18.5-24.9kg/m² dapat mengurangkan risiko penyakit metabolik.

DIET SEIMBANG
Amalkan diet sihat untuk mengurangkan kadar kolesterol dan gula dalam darah.

BERHENTI MEROKOK
Mengurangkan kepekatan darah dan penghasilan radikal bebas di dalam darah.

KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

6 AMALAN SAYANGI JANTUNG



SUMBER

<https://perpustakaanjbpm.blogspot.com/2019/11/sakit-jantung-iskemik-punca-utama.html>

<https://www.bharian.com.my/hujung-minggu/sihat/2022/09/998182/kolesterol-jahat-dalam-darah>

<https://neuroversiti.com/gejala-awal-serangan-jantung/>

<https://www.facebook.com/kementeriankesihatanmalaysia>

<https://hellodoktor.com/penyakit-jantung/sakit-jantung/simptom-sakit-jantung/>

<https://twitter.com/KKMPutrajaya/status/1443036737375117316>

<https://www.pantai.com.my/ms/medical-specialties/cardiology/heart-attack-cardiac-arrest-stroke-warning-signs-symptoms>

SUMBER

- <https://www.pantai.com.my/kuala-lumpur/ms/medical-specialties/cardiology>
- <https://hellodoktor.com/penyakit-jantung/sakit-jantung/serangan-jantung-rawatan/>
- <https://www.hmetro.com.my/sihat/2022/06/855589/petanda-masalah-jantung>

TERIMA KASIH

