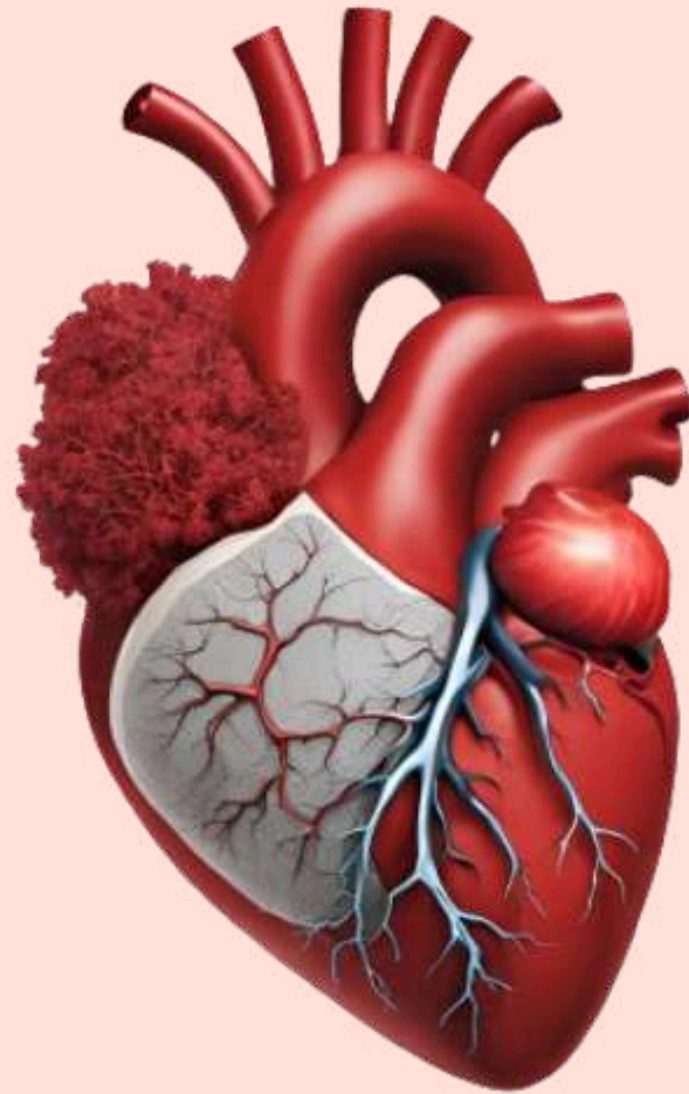




JANTUNG SIHAT

APA ITU JANTUNG?

Jantung adalah organ yang bersaiz sebesar genggam tangan untuk majoriti manusia. Sebahagian manusia mempunyai posisi jantung di bahagian kanan dada.

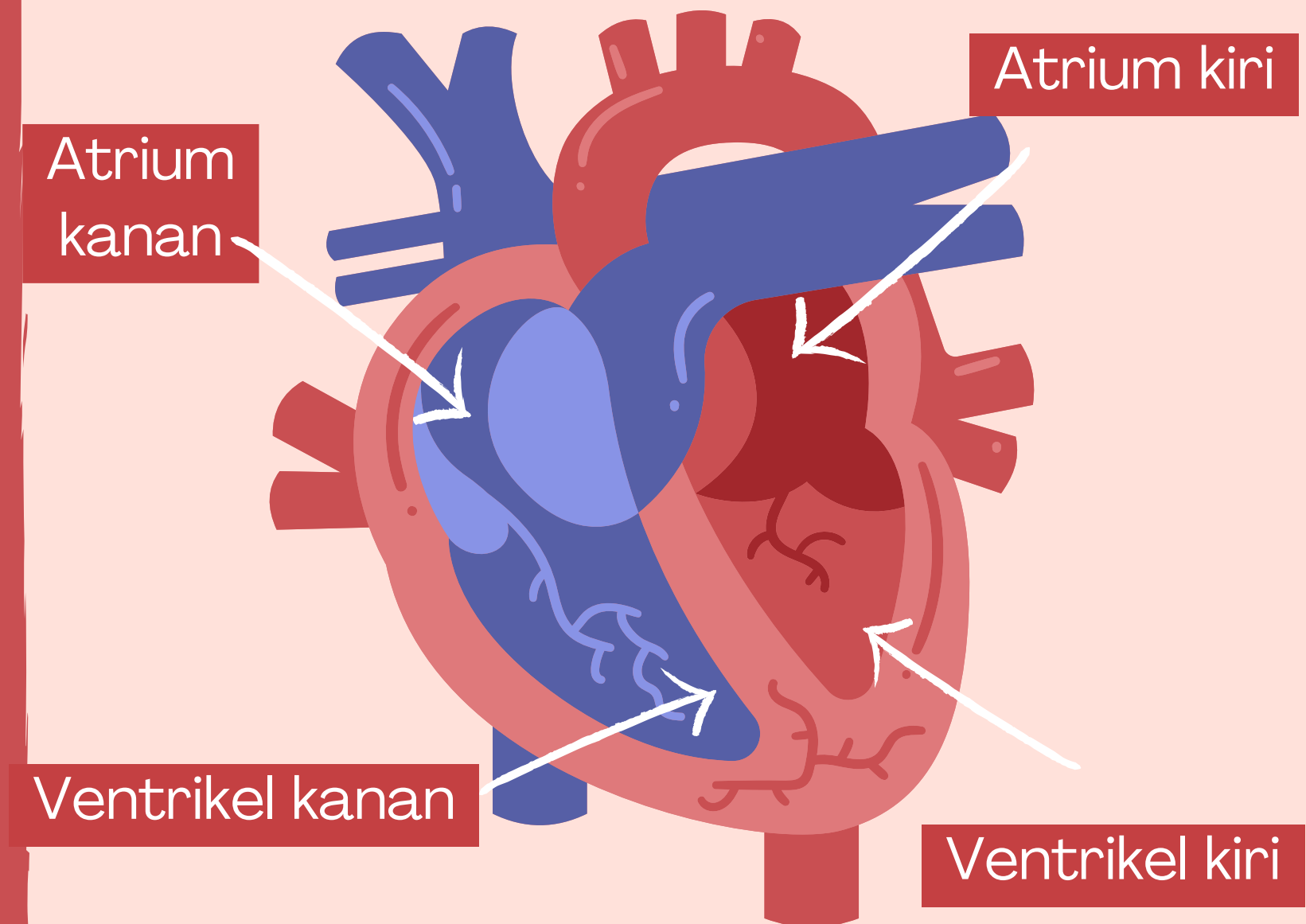
Jantung berisi empat bahagian utama terdiri dari otot dan digerakkan oleh impuls elektrik. Otak dan sistem saraf adalah elemen membuatkan jantung berfungsi dengan normal.



FUNGSI UMUM JANTUNG

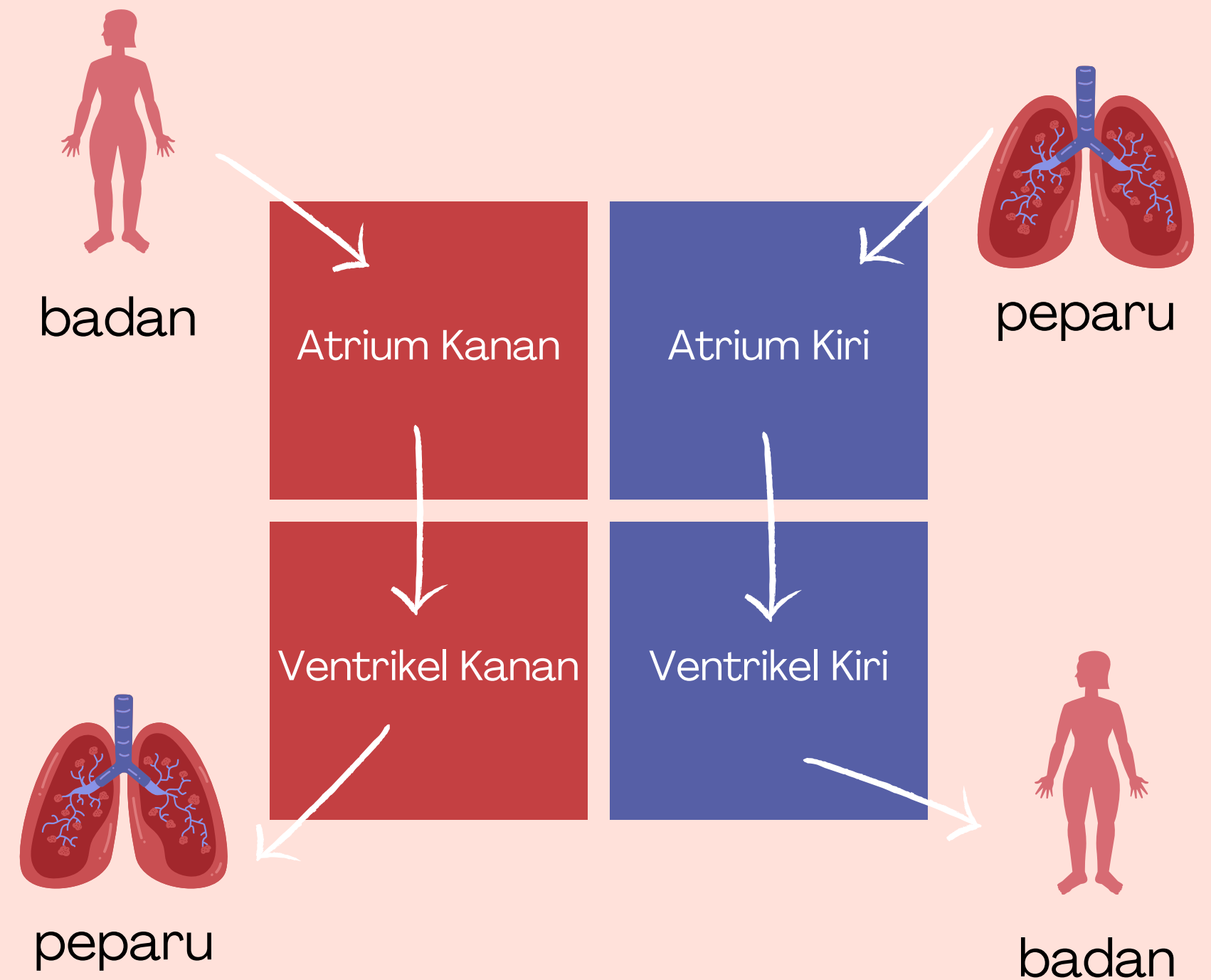
Secara umumnya, terdapat 4 fungsi jantung:

1. Mengepam darah beroksigen ke seluruh badan.
2. Mengepam hormon dan bahan penting lain ke seluruh badan.
3. Menerima darah yang telah dinyahoksigenkan dan membawa sisa buangan metabolik dari badan ke jantung.
4. Mengawal nilai tekanan darah.



JANTUNG

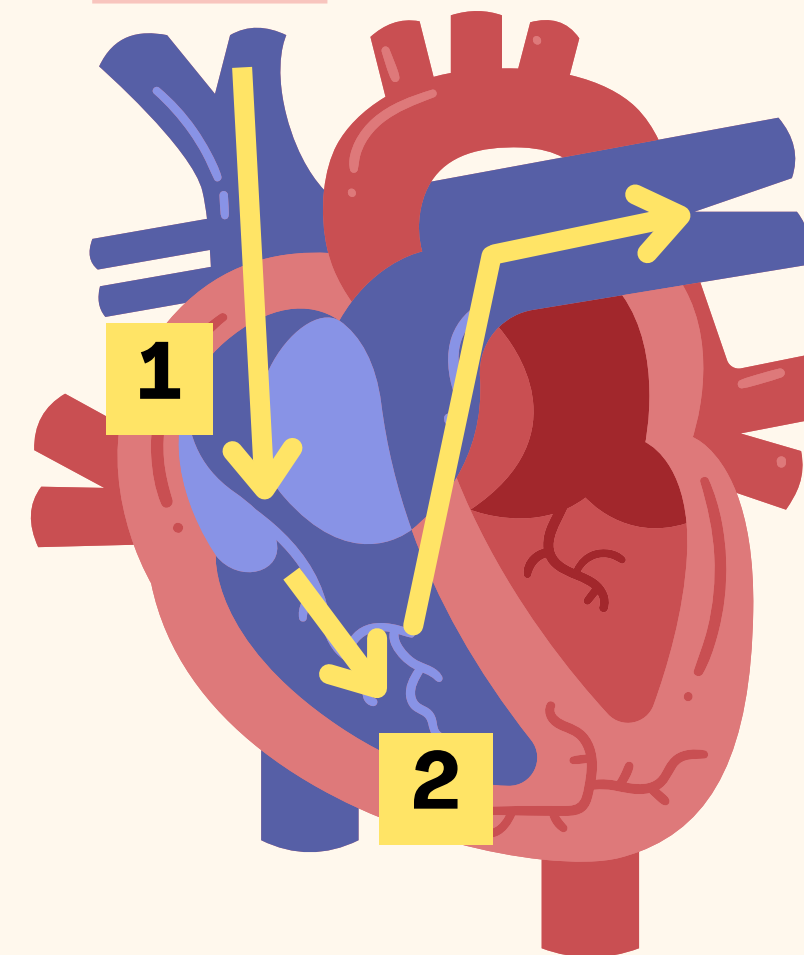
Ditunjukkan ialah contoh rajah bagaimana darah mengalir melalui jantung.



ALIRAN DARAH DALAM JANTUNG

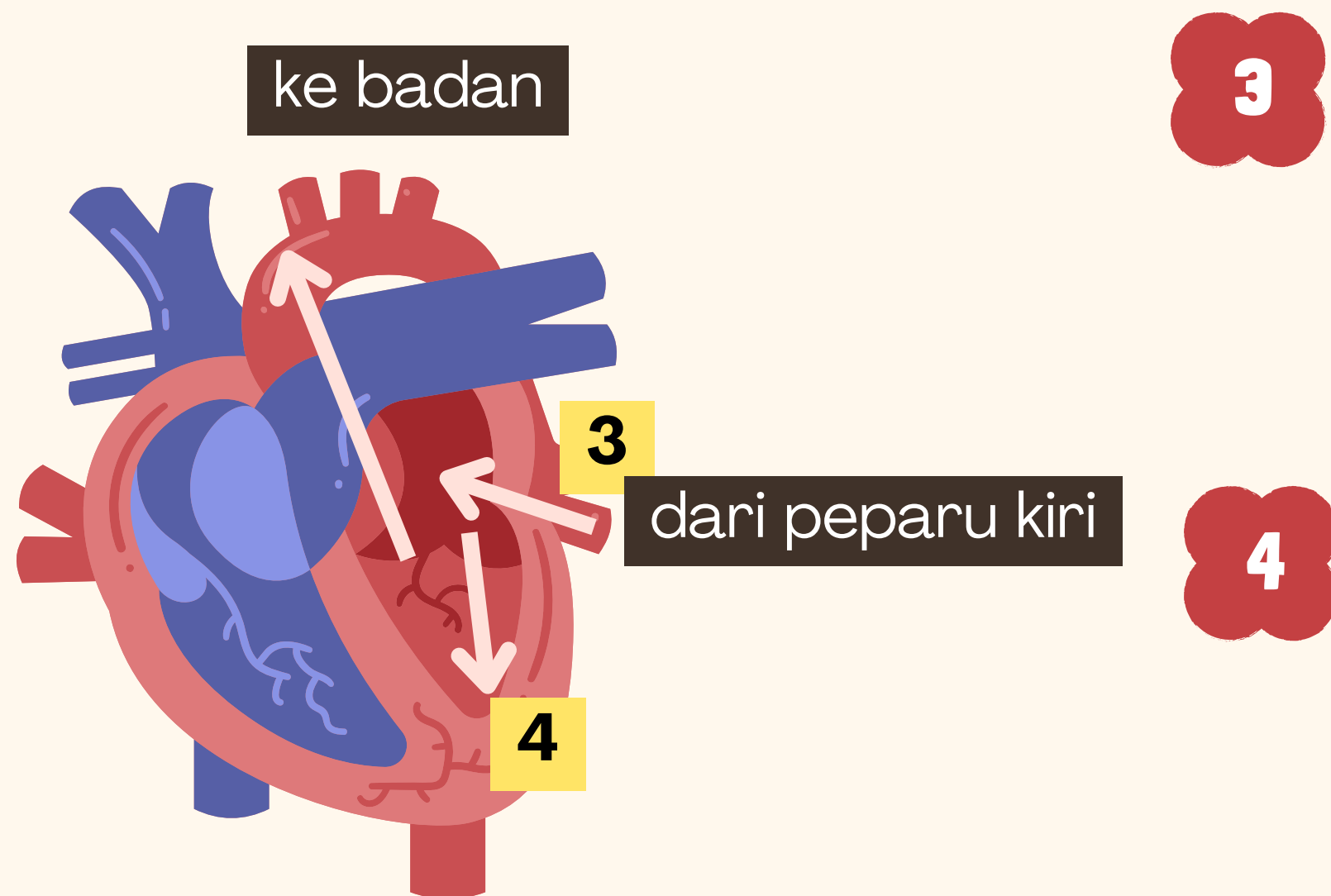
- 1** Atrium kanan mengambil darah yang membawa karbon dioksida.
- 2** Darah diperah ke dalam ventrikel kanan dan dibawa ke paru-paru, di mana oksigen menggantikan karbon dioksida.

dari aliran
atas



aliran
ke kiri
peparu

ALIRAN DARAH DALAM JANTUNG



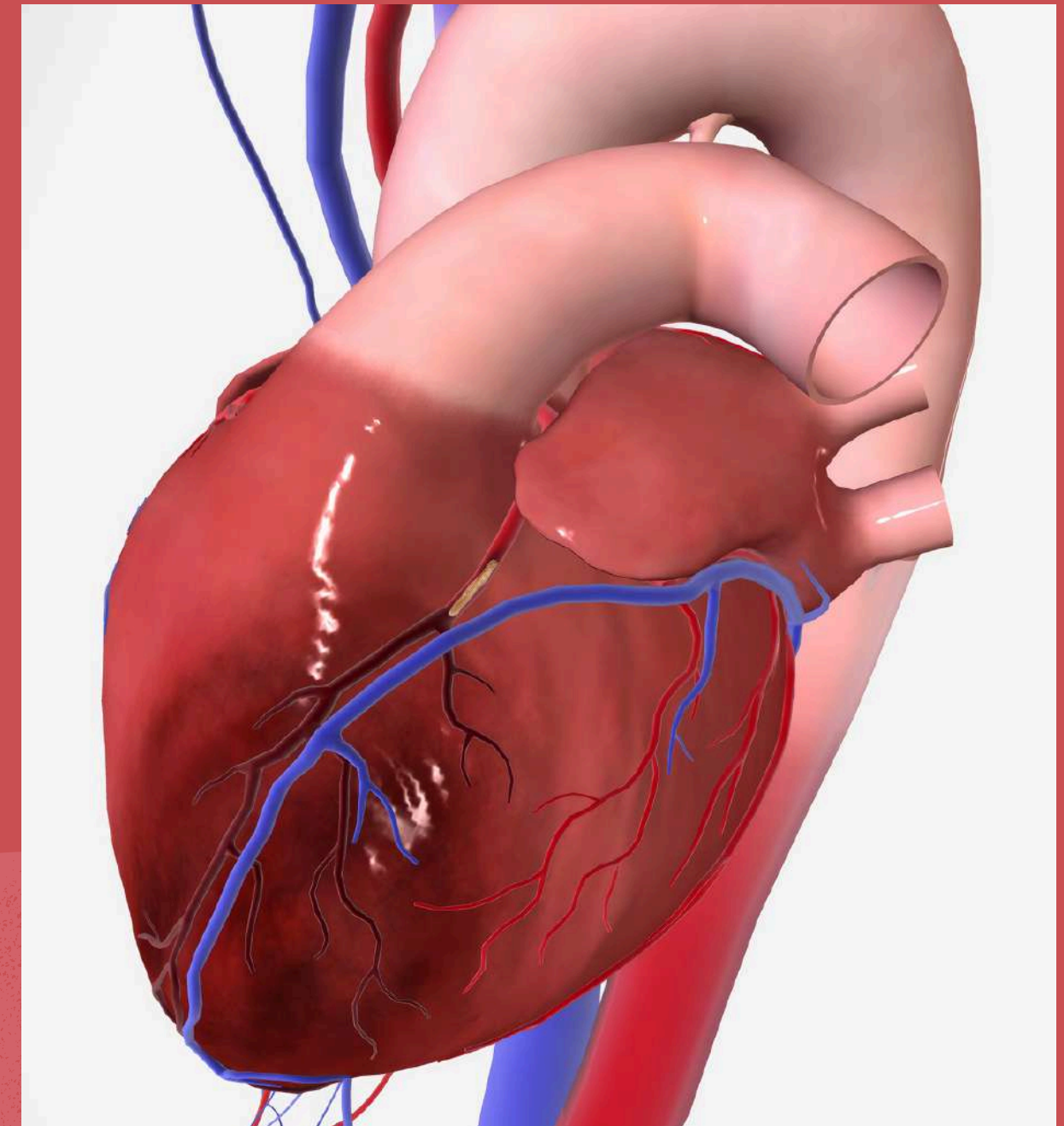
3 Darah pembawa oksigen dari paru-paru memasuki atrium kiri.

4 Darah dipam ke dalam ventrikel kiri dan memulakan perjalanannya semula ke seluruh badan.

SALUR DARAH

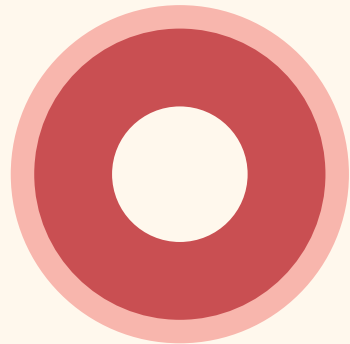
Ini adalah tiub atau saluran yang membawa darah ke seluruh badan kita.

Terdapat tiga jenis saluran darah - urat, arteri dan kapilari. Setiap satu berbeza dari segi saiz dan struktur.



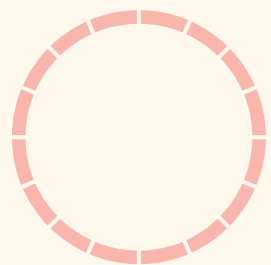
SALUR DARAH

Tiga jenis saluran darah:



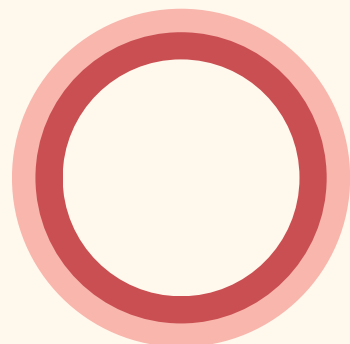
Arteri

Ia mempunyai dinding paling tebal antara ketiga-tiganya, membolehkan ia menahan tekanan tinggi yang dicipta oleh jantung.



Kapilari

Ia mempunyai dinding paling nipis untuk membenarkan bahan seperti oksigen dan gula melalui dindingnya ke dalam atau keluar dari darah.

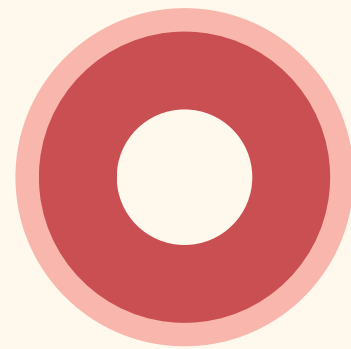


Urat

Ia kurang berotot dan meregang daripada arteri, jadi darah bergerak melaluinya dengan tekanan rendah. Ia juga mempunyai injap khas yang membantu darah pergi hanya satu arah.

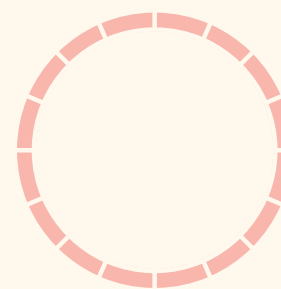
FUNGSI SALUR DARAH DALAM JANTUNG

Setiap jenis saluran darah mempunyai peranan yang unik dalam sistem peredaran darah.



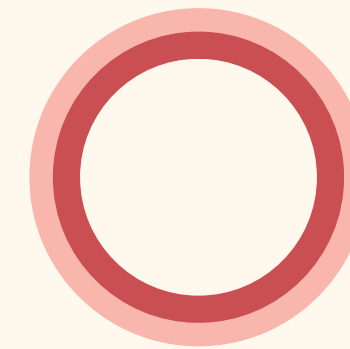
Arteri

Membawa darah
dari jantung.



Kapilari

Membantu dalam
pertukaran bahan antara
darah dan tisu.



Urat

Membawa darah
kembali ke jantung.

KADAR DENYUTAN JANTUNG YANG SIHAT

Lelaki

Kadar denyutan jantung bagi seorang lelaki juga berada dalam julat umum yang sama seperti untuk wanita, biasanya di bawah 60 atau melebihi 100 bpm semasa rehat. Walau bagaimanapun, bacaan di luar daripada julat ini mungkin menunjukkan masalah kesihatan.

Wanita

Kadar denyutan jantung biasa untuk wanita jatuh dalam julat 60 hingga 100 bpm semasa rehat. Sebarang kadar denyutan jantung yang berterusan di luar julat biasa mungkin memerlukan perhatian perubatan.

PERUBAHAN NORMAL ASPEK FIZIKAL JANTUNG KETIKA PENUAAN

TANDA DAN GEJALA

Dinding saluran arteri menjadi tebal dan kurang elastik. Oleh itu, saluran arteri menjadi kurang berkemampuan untuk berubah mengikut amaun darah yang mengalir melaluinya. Oleh itu, tekanan darah adalah lebih tinggi berbanding dengan orang yang lebih muda.

Tambahan pula, dinding jantung menjadi lebih kaku dan jantung akan diisi dengan darah dengan lebih perlahan. Walaupun perubahan ini berlaku, jantung seorang warga emas yang normal masih boleh berfungsi dengan baik.



TANDA DAN GEJALA

Semasa rehat, perbezaan di antara jantung untuk warga emas dan orang yang lebih muda adalah tidak ketara. Perbezaan menjadi ketara hanya apabila jantung seseorang warga emas perlu bekerja dengan lebih kuat. Ini berlaku apabila seseorang warga emas itu perlu melakukan senaman yang kuat atau semasa sakit.

Jantung warga emas tidak mampu menambahkan kadar denyutan dan kekuatan denyutan seperti yang mampu dilakukan oleh jantung orang muda.

Penambahan ketebalan dinding jantung sebelah kiri adalah biasa semasa proses penuaan, tetapi pesakit dengan tekanan darah tinggi akan mengalami perubahan ini dengan lebih ketara.

Lain-lain perubahan normal semasa proses penuaan termasuklah pembesaran ruang jantung sebelah kiri (atrium dan ventrikel) dan bayang jantung di X-ray dada tetapi ia tidak mempunyai kesan ketara.

PETUA PEMAKANAN UNTUK JANTUNG YANG SIHAT

Mencegah lebih baik daripada merawat. Perubahan diet dan gaya hidup adalah faktor pendorong dalam mencegah penyakit jantung. Berikut adalah beberapa petua dan garis panduan pemakanan untuk kesihatan jantung anda.

1. Makan pelbagai jenis buah-buahan dan sayur-sayuran

- Diet kaya serat dan tinggi serat bermanfaat dalam menurunkan paras kolesterol, menggalakkan penurunan berat badan dan menstabilkan paras gula dalam darah.
- Ia juga mengurangkan sembelit dan risiko mendapat buasir.
- Buah-buahan dan sayur-sayuran penuh dengan mikronutrien dan antioksidan yang membantu mengurangkan keradangan dan risiko mengembangkan kanser tertentu.
- Namun, pastikan anda makan serat bukan meminumnya. Jus buah-buahan menghilangkan serat pemakanan yang boleh meningkatkan paras gula darah anda.

PETUA PEMAKANAN UNTUK JANTUNG YANG SIHAT

2. Makan bijirin penuh karbohidrat

Makanan bijirin penuh karbohidrat adalah penting dalam membekalkan kita tenaga untuk menjalankan tugas dan aktiviti harian kita atau berjalan dari satu tempat ke tempat lain.

Pilih karbohidrat kompleks, yang termasuk:

- Beras perang atau bijirin penuh, pasta, roti
- Mil oat (potong keluli atau biasa)
- Quinoa
- Gandum kuda

Hadkan karbohidrat ringkas kerana ia boleh meningkatkan paras gula dalam darah, membuatkan kita tidak kenyang dan cenderung cepat lapar.

PETUA PEMAKANAN UNTUK JANTUNG YANG SIHAT

3. Makan lebih banyak protein

- Protein penting dalam membina otot dan mengekalkan fungsi organ dan sistem penting dalam badan.
- Makan protein didapati dapat membuatkan anda kenyang lebih lama dengan mengurangkan hormon lapar ghrelin anda.
- Malah, kajian mendapati bahawa meningkatkan pengambilan protein daripada 15% – 30% menjadikan wanita yang berlebihan berat badan makan 441 lebih sedikit kalori setiap hari tanpa sengaja menyekat diri mereka.

PETUA PEMAKANAN UNTUK JANTUNG YANG SIHAT

Pilih:

- Daging tanpa lemak
- Ikan (ikan berminyak juga tinggi dengan asid lemak omega-3 yang bermanfaat untuk jantung)
- Ayam itik tanpa kulit
- Susu skim bukannya susu penuh
- Protein soya

Elakkan atau hadkan penggunaan:

- Lemak tepu
- Daging merah (daging lembu, khinzir, kambing)
- Daging merah yang diproses tinggi (ham, sosej, hot dog)
- Daging goreng

PETUA PEMAKANAN UNTUK JANTUNG YANG SIHAT

4. Jauhi gula

- Gula tidak memberikan nilai pemakanan. Mengambil gula boleh meningkatkan risiko anda mendapat tekanan darah tinggi dan diabetes mellitus jenis 2, yang merupakan faktor risiko penyakit jantung.
- Pihak berkuasa kesihatan mengesyorkan tidak lebih daripada 50 gram gula setiap hari.

PETUA PEMAKANAN UNTUK JANTUNG YANG SIHAT

5. Pilih lemak yang sihat

- Pilih asid lemak tak tepu (PUFA) atau lemak 'baik' daripada lemak trans atau tepu.
- Lemak 'baik' melindungi jantung kita, memerangi kemurungan, kebimbangan, penyakit Parkinson dan hati berlemak. Mereka juga meningkatkan kepekaan insulin dan mengurangkan keradangan.
- Pilih lemak 'baik':
 - Minyak ikan
 - Ikan berminyak (salmon, makarel)
 - Kacang (walnut, gajus, badam)
 - Biji chia
 - Avokado

PETUA PEMAKANAN UNTUK JANTUNG YANG SIHAT

6. Hadkan pengambilan garam

- Diet tinggi natrium boleh meningkatkan tekanan darah anda yang boleh menyebabkan penyakit jantung. Pihak berkuasa kesihatan mengesyorkan tidak lebih daripada 5 gram garam sehari.
- Langkah pertama yang sangat baik dalam mengehadkan pengambilan garam anda ialah memasak makanan anda sendiri kerana anda boleh mengawal jumlah garam yang digunakan.

5 TIP PENJAGAAN KESIHATAN JANTUNG

Senaman

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

Kurangkan Stress

Bagi mengimbangi tekanan darah dan risiko strok dan kardiovaskular menerusi penjagaan stress yang baik.



Kekalkan berat badan ideal

'Body Mass Index' yang ideal di dalam julat 18.5-24.9 kg/m². Dapat mengurangkan risiko penyakit metabolik.

Diet Sihat

Amalkan diet seimbang untuk mengurangkan kadar kolesterol dan gula dalam darah.

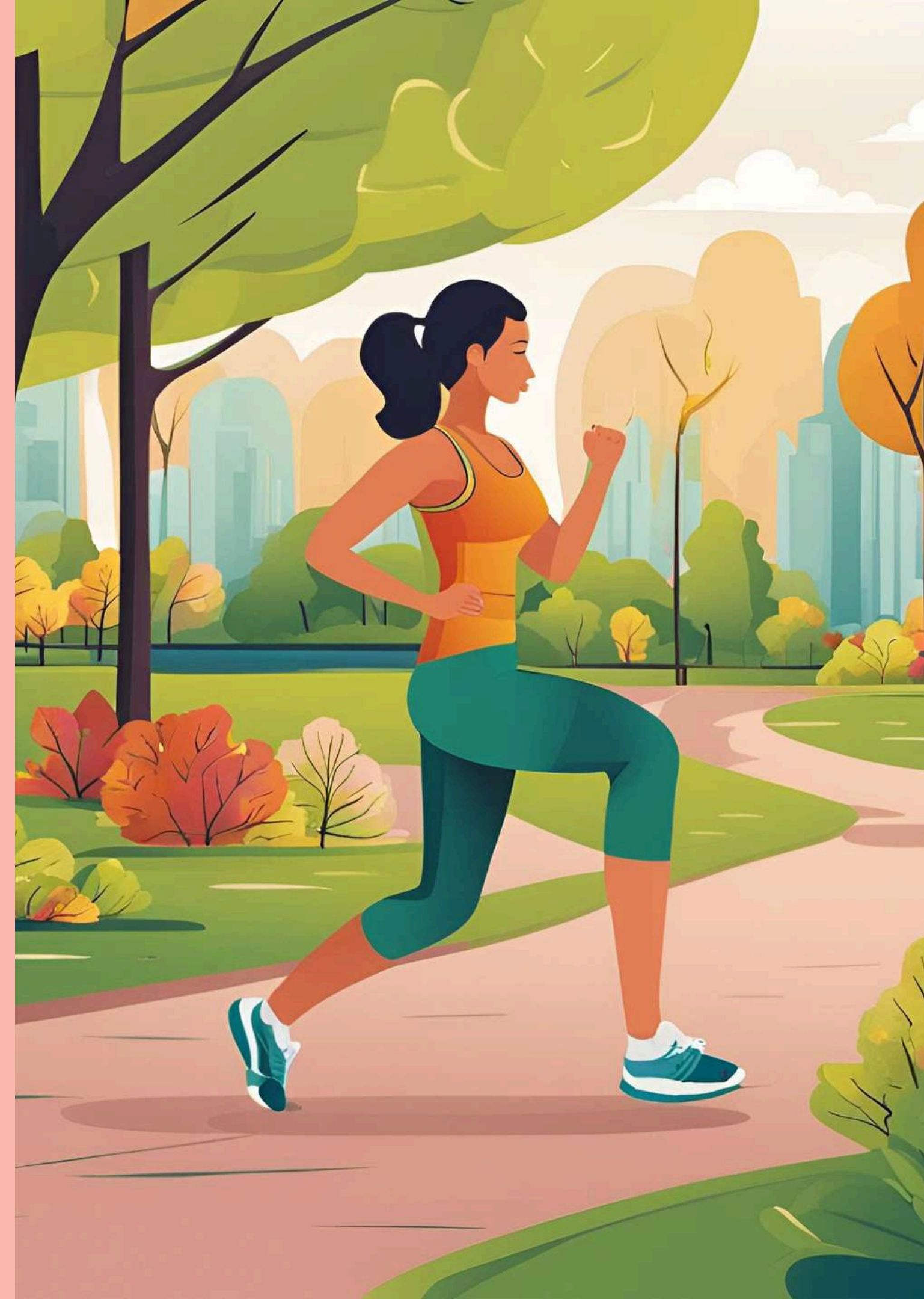
Berhenti Merokok

Mengurangkan kepekatan darah dan penghasilan radikal bebas di dalam darah.

UBAH GAYA HIDUP

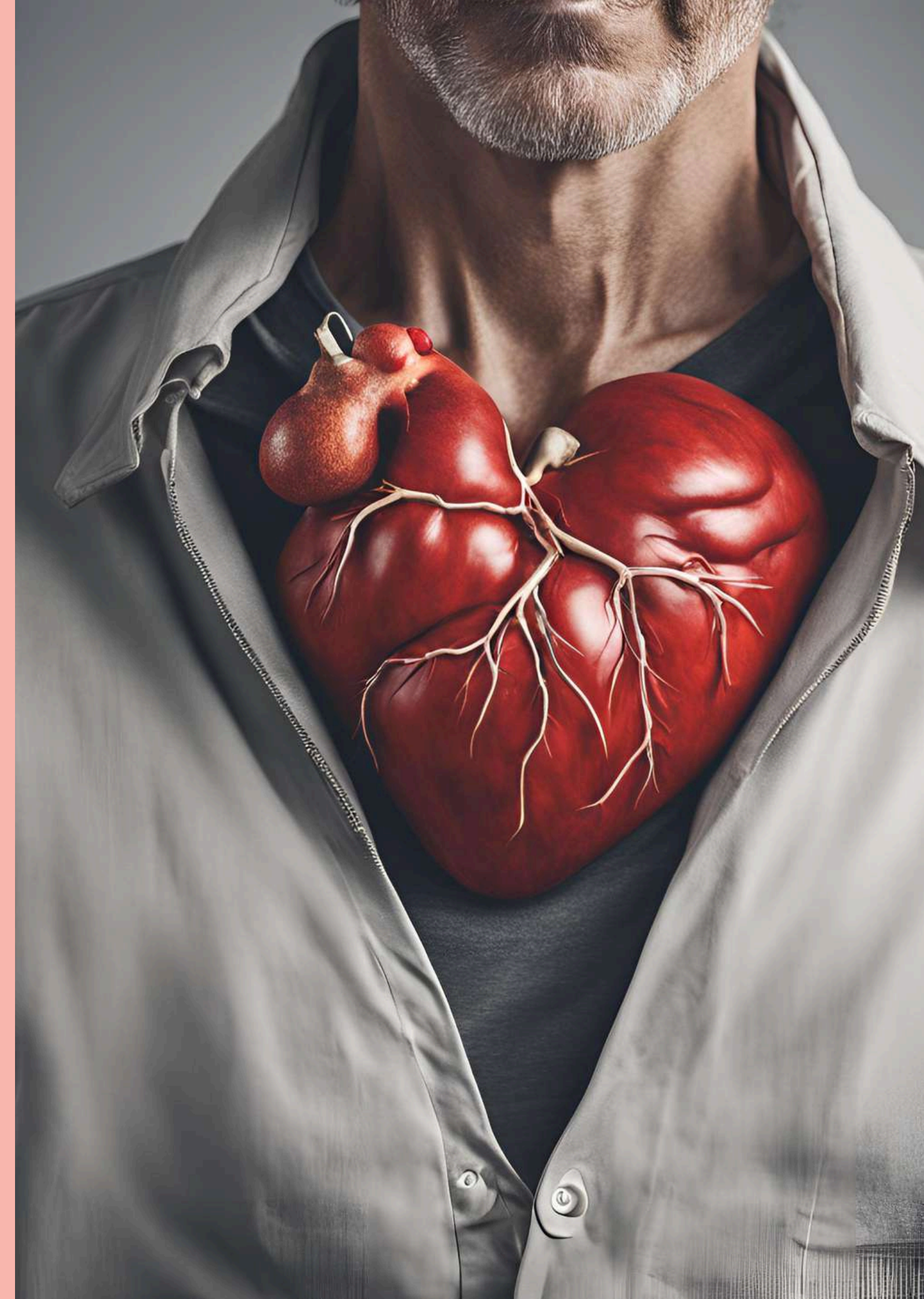
Di samping perubahan diet, ia juga penting untuk memasukkan perubahan gaya hidup seperti:

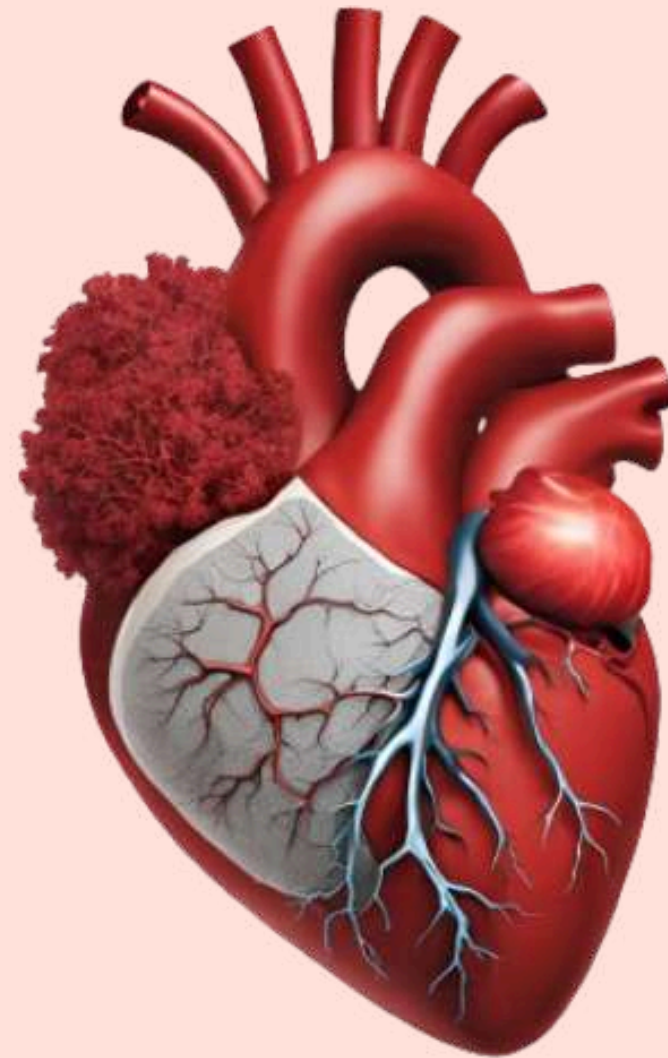
- Elakkan atau berhenti merokok.
- Hadkan penggunaan alkohol.
- Jalani gaya hidup aktif dengan melakukan aktiviti fizikal yang kerap.



SUMBER

- <https://www.pantai.com.my/ms/health-pulse/take-care-heart-health-8-ways>
- <https://hellodoktor.com/penyakit-jantung/sakit-jantung/apakah-fungsi-jantung/>
- <https://www.pantai.com.my/ms/health-pulse/cardiovascular-health-dietary-guidelines>
- <https://hellodoktor.com/penyakit-jantung/anatomi-jantung/>





TAMAT