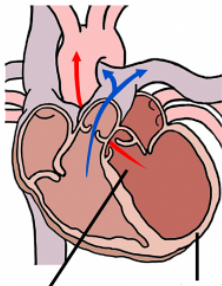


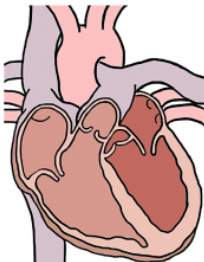
Mengatasi Kegagalan Jantung

Kegagalan Jantung Sistolik



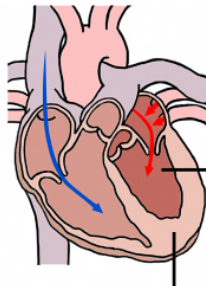
Kurang darah yang dipam keluar dari ventrikel

Jantung Normal



Otot jantung yang semakin lemah tidak dapat mengepam dengan baik

Kegagalan Jantung Diastolik



Kurang darah untuk memenuhi ventrikel

Otot jantung yang kaku tidak dapat mengendur dengan normal

Apakah Kegagalan Jantung?

Kegagalan jantung berlaku apabila jantung menjadi lemah dan tidak berupaya mengepam darah yang secukupnya pada organ dan tisu anda.

Lazimnya ia berpunca dari pelbagai masalah jantung dan akibat dari tekanan darah tinggi. Selainnya penggunaan alkohol yang berlebihan, merokok, diabetes dan obesiti berkemungkinan memburukkan lagi simptom. kegagalan jantung akan bertambah buruk dari masa ke semasa.

Oleh itu kualiti kehidupan yang sehat perlu dikekalkan melalui amalan tabiat yang baik, permakanan yang sehat dan pengambilan ubat sebagaimana yang ditetapkan.

Bagaimanakah cara mengawal dan mengurangkan komplikasi kegagalan jantung saya?

1. Had minuman air/cecair mengikut arahan. Jumlah air/cecair _____ liter Atau _____ cawan sehari.



0.5 Liter cecair
= Satu botol air
mineral 500ml

2. Mengekalkan diet yang sihat & seimbang

- Makan lebih banyak buah-buahan dan sayur-sayuran segar. Pilih walnut, roti bijirin penuh, produk tenusu rendah lemak, kekacang, daging tanpa lemak, ikan berlemak seperti salmon dan tuna.
- Gunakan minyak zaitun atau minyak kanola dan bukannya mentega
- Hadkan atau elakkan pengambilan alkohol
- Hadkan pengambilan natrium (garam) kepada satu sudu teh, hadkan makanan dalam tin atau makanan diawet dan penggunaan MSG, kicap, kuah celup dan sos
- Gunakan pengganti garam seperti Pansalt® dan Lo Salt® hanya selepas anda mendapatkan nasihat Doktor, Jururawat atau Ahli Farmasi anda

3. Langkah-langkah lain termasuk:



Kekal aktif

Berjalan kaki, berbasikal atau kegiatan fizikal ringan yang lain untuk mengekalkan kekuatan, meningkatkan mood/semangat dan mengawal berat badan.



Berhenti merokok

Bahan kimia dalam rokok dan cerut boleh menyukarkan pengurusan kegagalan jantung. Dapatkan nasihat penyedia penjagaan kesihatan anda jika anda memerlukan bantuan untuk berhenti merokok.



Vaksinasi

Suntikan vaksinasi influenza perlu dilakukan setiap tahun. vaksinasi pneumokokus berkemungkinan dapat mencegah jangkitan kuman serius pada pesakit kegagalan jantung. Dapatkan nasihat penyedia penjagaan kesihatan anda untuk mengetahui infomasi selanjutnya.

Bagaimanakah harus saya memantau diri saya?

Anda akan mengalami kurang simptom sekiranya anda dapat menguruskan keadaan kesihatan lain seperti tekanan darah tinggi atau diabetes dengan baik. Berikut merupakan cadangan pemantauan di rumah yang boleh anda pertimbangkan untuk dijalankan setiap hari. Sasaran untuk setiap perkara berikut ditentukan oleh Doktor, Jururawat atau Ahli Farmasi anda:

Timbang berat badan anda pada masa yang sama



Berat badan “Kering” Saya: _____ kg

Pantau Tekanan Darah



Tekanan darah sasaran saya: _____ / _____ mmHg

Pantau glukosa darah



Sasaran HbA1c saya: _____ %

Contoh ubat kegagalan jantung

Angiotensin-Converting Enzyme Inhibitors (ACE-I)

- Enalapril
- Lisinopril

Angiotensin II Receptor Blockers (ARB)

- Candesartan
- Losartan
- Valsartan

Mineralocorticoid Receptor Antagonists (MRA)

- Spironolactone

Angiotensin Receptor-Neprilysin Inhibitors (ARNI)

- Sacubitril/
Valsartan

Beta Blockers

- Bisoprolol
- Carvedilol

I_f – channel Blocker

- Ivabradine

Sodium-Glucose Cotransporter-2 Inhibitors (SGLT2-I)

- Dapagliflozin
- Empagliflozin

Diuretics (Water Pills)

- Bumetanide
- Frusemide
- Metolazone

Cara cara menimbang Berat Badan



Waktu yang sama
setiap hari



Buang air
kecil dahulu



Timbang sebelum makan
sarapan



Catat dan perhatikan sama ada terdapat
kenaikan berat badan secara mendadak
melebihi 1kg setiap hari selama 2 hari.
Rujuk Pelan Tindakan Kegagalan Jantung

Cara cara mengukur Tekanan Darah



Setiap pagi sebelum makan
sarapan & ubat



Duduk tegak dengan kaki di atas lantai.
Gunakan saiz manset yang betul dan
letakkan lengan di atas meja.



Tekan butang pada alat pengukur
tekanan darah dan tunggu bacaan.



Jika bacaan BP anda tinggi pada bacaan
pertama, rehat selama 5 - 10 minit dan
ulang sekali lagi . Catatkan dan bawa
bersama carta anda untuk berjumpa
dengan doktor/ahli farmasi anda.

Masa	Masa yang Dijadualkan	 Pengambilan cecair 1,000ml setiap hari	 Pengambilan cecair 1,200ml setiap hari	 Pengambilan cecair 1,500ml setiap hari
	Sarapan 	150ml	200ml	200ml
	Ubat Waktu Pagi 	100ml	100ml	100ml
	Makan tengah hari 	200ml	200ml	200ml
	Ubat Waktu Tengah Hari 	100ml	100ml	100ml
	Minum Petang 	100ml	150ml	150ml
	Makan Malam 	150ml	200ml	200ml
	Ubat Waktu Senja/Malam 	100ml	100ml	100ml
	Makan Lewat Malam 	100ml	150ml	150ml
	Cecair Tambahan 			300ml

Bulan			Tahun		
Hari	Berat Badan	BP sistolik	BP diastolik	Degupan Jantung	Kadar Glukosa
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

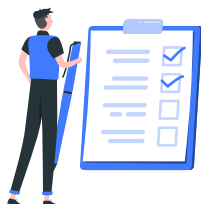
5P untuk Kegiatan Fizikal dan Penjimatan Tenaga

Rancang (Plan)



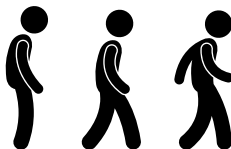
- ✓ Atur kegiatan anda berdasarkan keadaan/rasa badan anda
- ✓ Pastikan anda bergerak-gerak sedikit sepanjang hari

Susun Keutamaan (Prioritise)



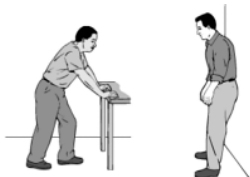
- ✓ Pertimbangkan tugas-tugas yang penting untuk hari tersebut
- ✓ Dapatkan bantuan untuk kegiatan yang memerlukan kekuatan fizikal yang tinggi
- ✓ Tetapkan masa berehat yang secukupnya

Beransur-ansur (Pace)



- ✓ Bermula dengan perlahan, bertambah cepat/kuat secara beransur-ansur jika anda boleh
- ✓ Elakkan tergesa-gesa kerana ia boleh menyebabkan kekecewaan

Postur (Posture)



- ✓ Kekalkan postur badan yang baik
- ✓ Jika sesak nafas, amalkan postur tripod - badan condong ke hadapan, sebaiknya tangan dapat bersandar

Teknik Pernafasan Bibir Muncung (Pursed Lip Breathing)



- ✓ Teknik pernafasan bibir muncung membantu melegakan sesak nafas
1. Tarik nafas perlahan-lahan melalui hidung
 2. Hembus nafas melalui mulut anda dengan bibir yang "muncung" (seperti bersiul)

Apakah simptom-simptom kegagalan jantung yang semakin teruk?



- Rasa lemah
- Degupan jantung yang cepat atau tidak teratur
- Pertambahan berat badan yang cepat
- Bengkak pada buku lali, kaki, perut dan leher
- Keletihan yang melampau
- Sesak nafas

Ia penting untuk mengetahui simptom-simptom awal kegagalan jantung. Gunakan Pelan Tindakan Kegagalan Jantung berikut sebagai panduan:

Saya berasa....		Apa yang perlu saya lakukan?
 Saya rasa sihat	Dapat menjalankan kegiatan harian tanpa sebarang masalah: • Tidak sesak nafas • Tidak sakit dada • Tiada penambahan berat badan	• Kekalkan tabiat baik: • Mengambil ubat sebagaimana yang ditetapkan • Memantau berat badan dan tekanan darah setiap hari • Mengekalkan kegiatan dan gaya hidup
 Saya rasa tidak sihat	• Berat badan naik 2 kg dalam 2 hari ATAU 3-5kg dalam satu minggu • Sesak nafas • Batuk bertambah teruk • Bengkak bertambah teruk di kaki atau buku lali	Hubungi penyedia kesihatan anda sekiranya anda mengalami lebih daripada satu masalah/simptom. Penyelarasan ubat atau dos mungkin diperlukan
 Saya perlukan bantuan sekarang	• Berat badan tambah atau turun lebih daripada 2kg dalam masa 2 hari • Sesak nafas atau berdehrit semasa berehat • Sesak dada • Keliru, pening, pengsan	Jumpa doktor dengan segera ATAU hubungi 995 dengan segera ATAU pergi ke jabatan kecemasan terdekat