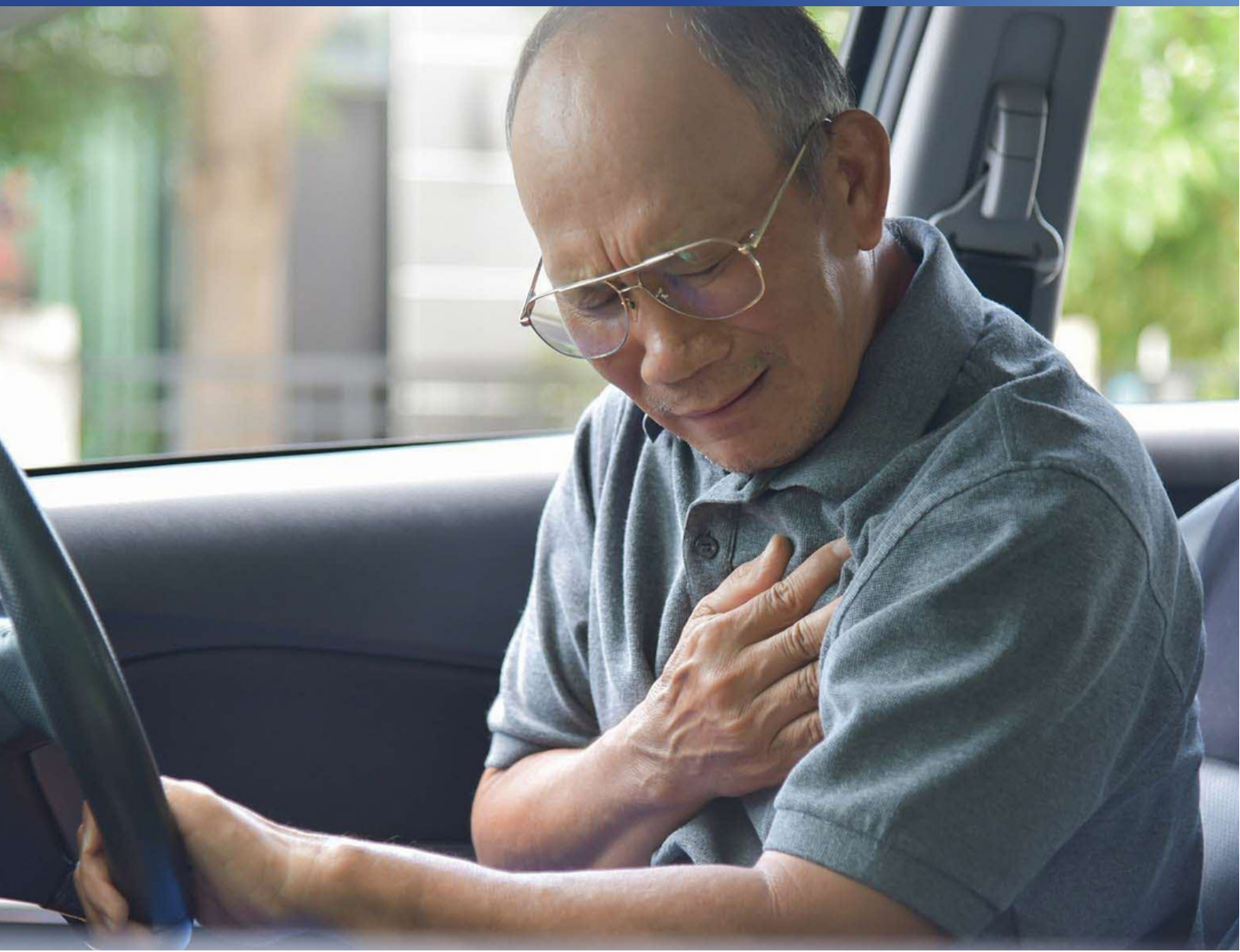


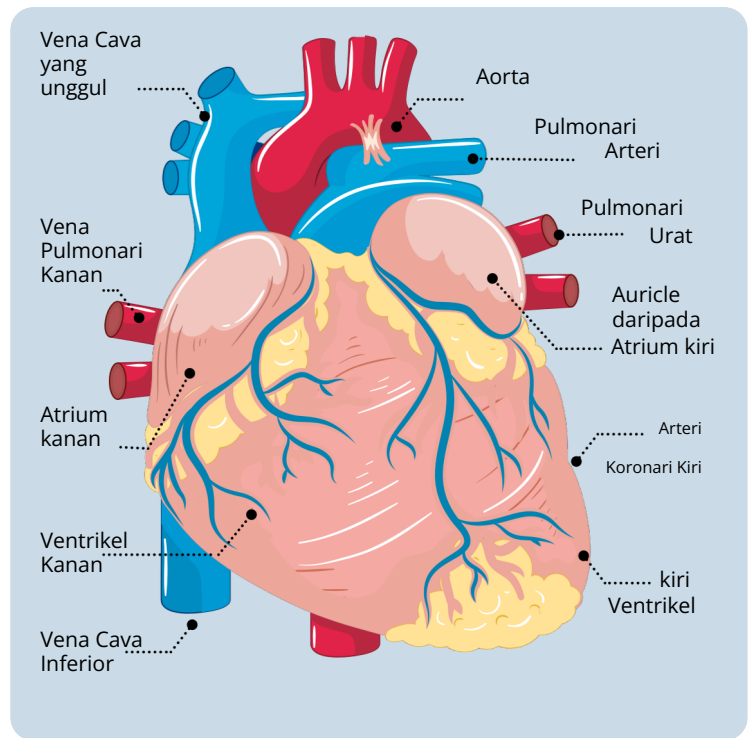
Panduan untuk Pesakit dan Keluarga

Nasihat untuk Pesakit Serangan Jantung



Apakah Serangan Jantung?

Jantung adalah pam otot, yang menggerakkan darah (mengandungi oksigen dan nutrien) melalui badan. Ia mendapat darah dan tenaga yang diperlukan daripada arteri koronari.



Apa yang menyebabkan Serangan Jantung?

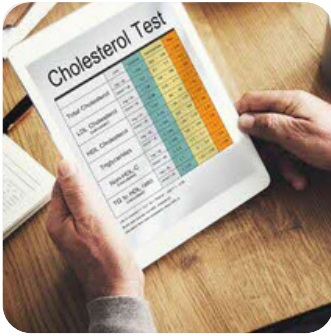
Penyakit arteri koronari (CAD) adalah penyebab utama serangan jantung dan berlaku akibat pengumpulan kolesterol dan deposit lemak yang dipanggil plak. Plak ini boleh menyumbat arteri secara beransur-ansur dan mengurangkan aliran darah ke otot jantung.

Gumpalan darah boleh terbentuk secara tiba-tiba di atas plak ini dan memutuskan bekalan darah ke otot jantung. Oleh kerana ia berlaku secara mendadak, jantung tidak mempunyai masa untuk membentuk saluran darah tambahan, menyebabkan kecederaan pada otot jantung.

Tanpa bekalan darah yang mencukupi, jantung kekurangan oksigen dan nutrien untuk berfungsi dengan baik. Ini boleh menyebabkan sakit dada semasa berjalan atau ketika berehat.

Apakah Faktor Risiko Serangan Jantung?

PESAKIT BERISIKO JIKA MEREKA MEMPUNYAI:



Kolestrol tinggi



Obesiti



Tekanan darah tinggi



Tabiat merokok



Kencing manis

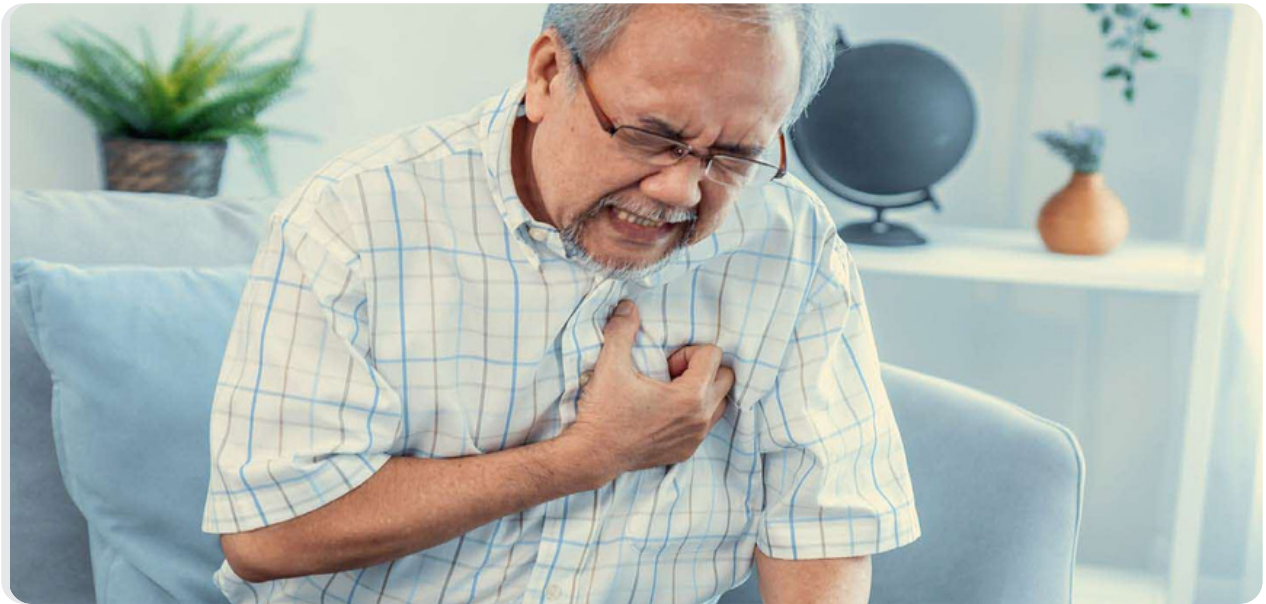


Kurang senaman



Sejarah keluarga yang mempunyai penyakit jantung

Apakah simptom Serangan Jantung?



Pesakit yang berbeza mungkin hadir dengan aduan yang berbeza. Pesakit dengan serangan jantung biasanya mengadu sakit dada atau ketidakselesaan:

- Berlangsung lebih daripada 5 minit.
- Dirasai sebagai rasa berat, ketat atau tekanan pada dada.
- Biasanya merebak dan tidak tertumpu pada satu tempat sahaja, seperti pada rahang, leher, bahu atau lengan.
- Rasa ringan kepala, pening dan kadangkala berpeluh sejuk.
- Sakit dada disertai sesak nafas.
- Pening atau pengsan.
- Loya atau muntah.

Perubahan gaya hidup:

Untuk mengelakkan serangan jantung yang lain dan mengurangkan kemungkinan serangan jantung dan masalah kesihatan jantung yang lain, anda harus membuat pengubahsuaian pada gaya hidup anda.

UBAT-UBATAN



- Ambil semua ubat seperti yang diarahkan oleh profesional penjagaan kesihatan anda.

DIET



- Makan makanan yang seimbang dan berkhasiat.
- Pilih makanan yang tinggi serat, seperti makanan bijirin penuh, sayur-sayuran, buah-buahan dan kekacang.
- Elakkan makanan yang mengandungi lemak tepu dan trans, seperti dalam makanan bergoreng, pastri dan kek.
- Hadkan makanan kaya kolesterol seperti daging kerang dan telur.
- Hadkan jumlah garam dalam diet anda.
- Hadkan jumlah pengambilan alkohol.
- Jumlah yang disyorkan adalah Kurang dari 2 minuman sehari untuk lelaki dan kurang dari 1 minuman sehari untuk wanita.

AKTIVITI



- Sepanjang 2 minggu yang akan datang: Aktiviti arus meningkat secara beransur-ansur dari ringan kepada sederhana.

- Hentikan aktiviti jika anda mengalami sakit dada, peluh sejuk atau sesak nafas.
- Elakkan mengangkat berat (lebih daripada atau bersamaan dengan 5 kg) yang menyebabkan ketidakselesaan atau sakit di dada.
- Ikuti latihan/aktiviti program seperti yang disyorkan oleh profesional penjagaan kesihatan anda.

LAIN-LAIN



- Hentikan merokok.
- Kurangkan tekanan.
- Elakkan berada di kawasan sejuk atau panas yang teramat.

- Pemandu mesti menahan diri daripada memandu untuk sekurang-kurangnya sebulan selepas serangan jantung.
- Jangan lupa untuk menghadiri temu janji bersama pakar jantung anda.

Anda mungkin ingin pergi ke hospital anda sendiri atau hospital terdekat untuk mendapatkan rawatan dan nasihat perubatan.