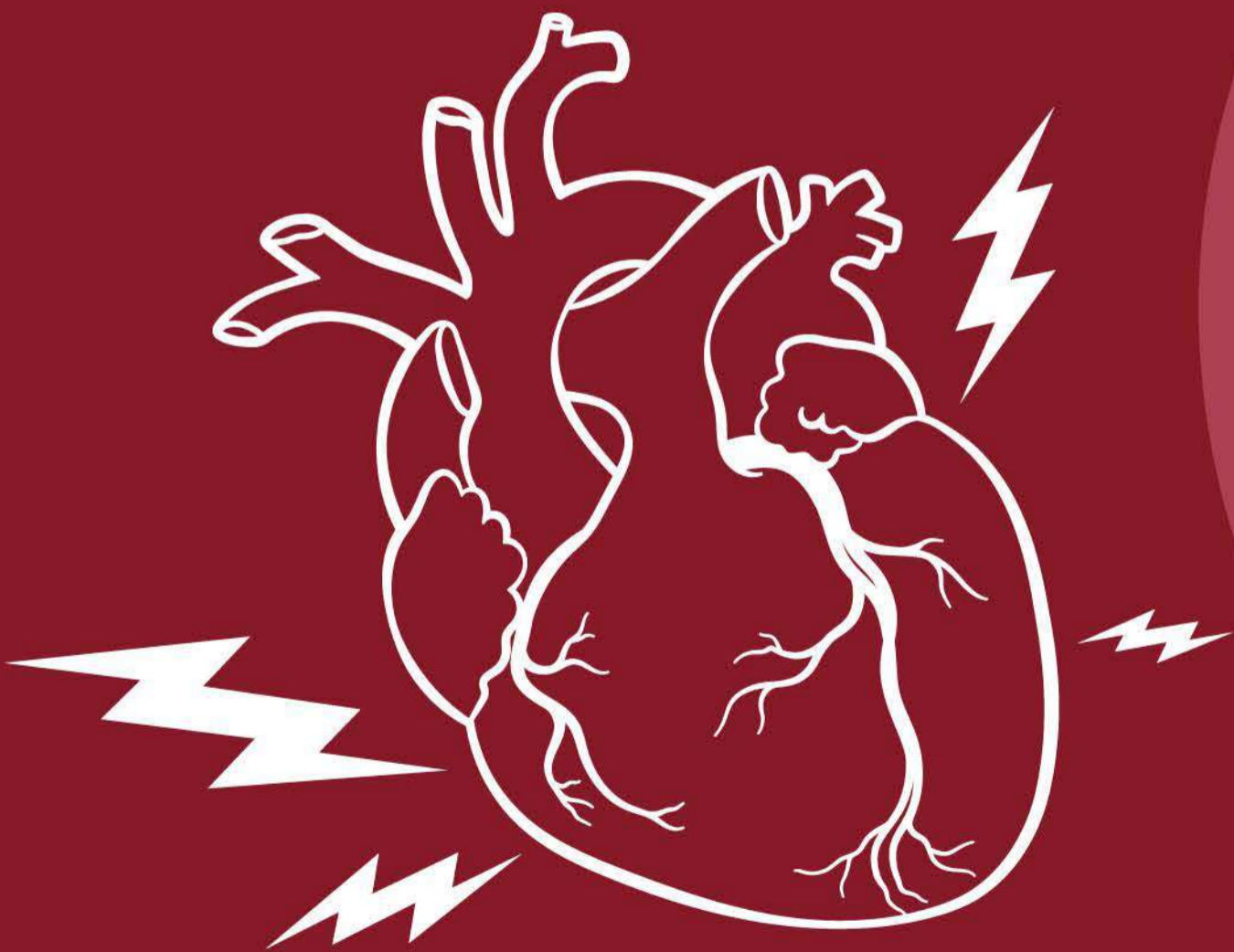


**ANDA MUNGKIN  
PESAKIT  
JANTUNG  
SETERUSNYA...**



**JOM CEGAH**



Penyakit jantung  
mengakibatkan  
kematian yang lebih  
ramai berbanding  
kemalangan jalan  
raya.

Rujukan :

The Direct Healthcare Cost of Non-communicable Diseases in Malaysia

**APA ITU**

# **SERANGAN JANTUNG?**

Penyakit jantung berlaku apabila saluran darah menjadi sempit akibat pengumpulan plak kolesterol yang mengakibatkan bekalan darah ke jantung tidak mencukupi.

Kegagalan fungsi jantung berlaku akibat jantung yang lemah atau rosak.



**APA YANG ANDA  
RASAI APABILA  
DISERANG  
SAKIT  
JANTUNG?**

---

**Simptom Serangan Jantung**



# SAKIT DADA

## SEPERTI 'HEART BURN'



- Contoh sakit dada yang pesakit jantung boleh alami adalah rasa tidak selesa, terbakar 'heart burn' atau tekanan di dada.
- Gejala ini boleh menjadi petanda terdapat arteri yang tersumbat di jantung.
- Ketidakselesaan di dada boleh berlaku selama beberapa minit dan muncul semula apabila anda berehat atau semasa anda melakukan aktiviti fizikal yang berat.

# BERPELUH

## SEJUK



- Kemunculan peluh sejuk tanpa sebab yang jelas boleh menjadi tanda terdapat masalah dengan jantung anda.
- Kebanyakan pesakit jantung berkongsi pengalaman berpeluh-peluh dengan banyak apabila bangun dari tidur.
- Pesakit juga merasai rasa kebas-kebas di lengan sebelah kiri.

# RASA KEBAS DI LENGAN KIRI



# MUDAH LETIH



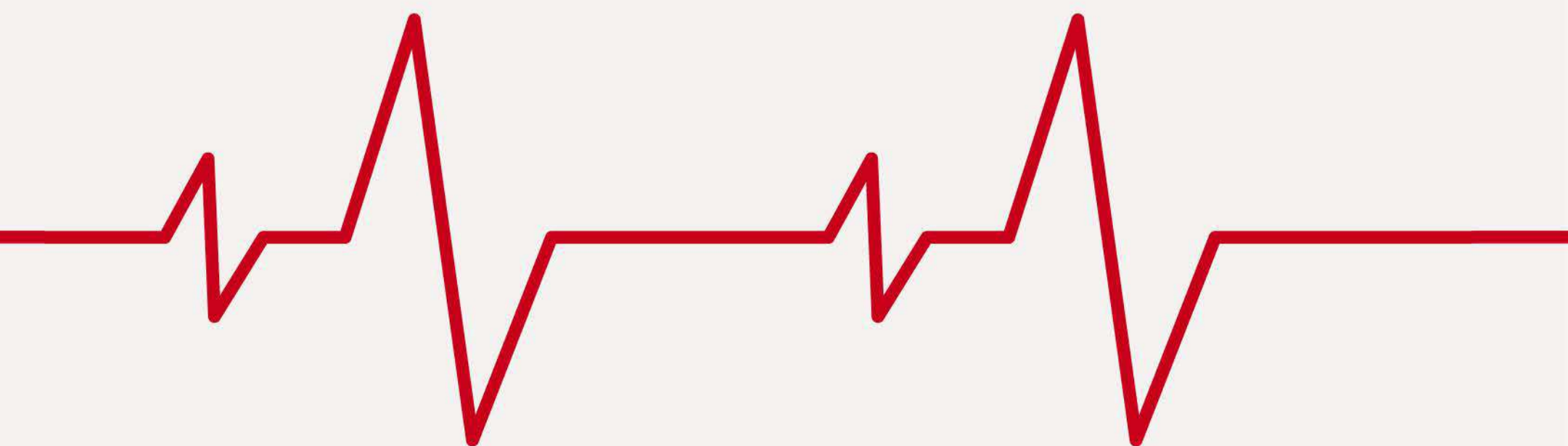
- Anda perlu berhati-hati jika anda sedar anda mengalami keletihan yang berpanjangan walaupun anda hanya melakukan aktiviti fizikal yang ringan.
- Keletihan berpanjangan boleh menjadi tanda penyakit serius seperti sakit jantung, anaemia atau kanser.
- Selain itu, dalam kes kegagalan jantung, anda boleh kehabisan oksigen kerana otot jantung tidak lagi mengepam darah dengan cukup baik untuk keperluan badan.

# IRAMA JANTUNG

## TIDAK STABIL



- Degupan jantung yang tidak stabil dikenali sebagai arrhythmia.
- Masalah ini berlaku apabila degupan jantung tidak stabil seperti terlalu laju atau terlalu perlahan dan tidak teratur.
- Arrhythmia berlaku apabila impuls elektrik dalam jantung yang menyelaraskan degupan ini tidak lagi berfungsi.





# 20%

**Pesakit jantung di  
Malaysia adalah  
berumur**

**41 - 59  
TAHUN**

# FAKTOR PENYEBAB

## BERLAKUNYA SERANGAN JANTUNG

Ada beberapa faktor yang menyumbang kepada penyakit jantung iaitu faktor pemakanan, amalan cara hidup tidak sihat dan faktor genetik atau keturunan.





**JADI...**

**BAGAIMANA UNTUK  
JAGA KESIHATAN  
JANTUNG?**

# PEMAKANAAN YANG SIHAT



Pengambilan makanan tanpa menghiraukan isi kandungan dan jenis makanan akan mengakibatkan kita terdedah dengan pelbagai gejala penyakit khususnya diabetes, darah tinggi dan obesiti yang menjadi penyebab kepada masalah jantung.

Oleh itu cara amalan pemakanan sihat serta mengetahui kandungan nutrisi sesuatu makanan itu mampu mengelak dari penyakit jantung.

# PEMAKANNAN YANG TIDAK SIHAT

Kekerapan pengambilan makanan yang berlemak dan berkolestrol tinggi seperti makanan ringan lebih memudahkan untuk mendapat penyakit darah tinggi.

Maka kurangkan makanan bergoreng; pilihlah makanan yang dikukus, dipanggang atau dibakar dan kurangkan pengambilan garam berlebihan di dalam masakan seharian.

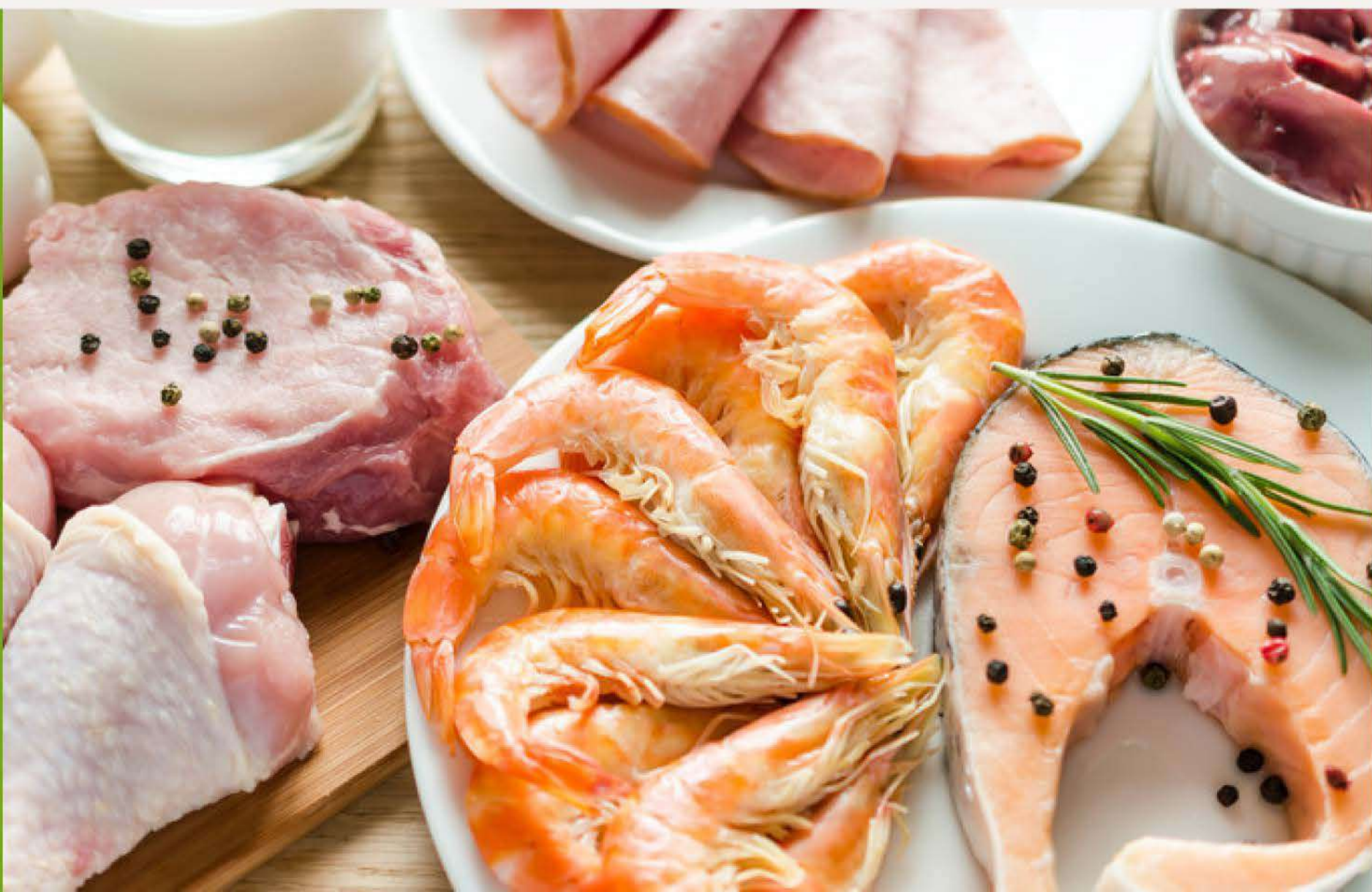


# DAGING PUTIH

## PILIHAN TERBAIK

### CEGAH RISIKO SERANGAN JANTUNG

Mereka yang mempunyai kecenderungan mendapat penyakit jantung digalakkan makan daging putih seperti daging ayam, atau ikan dan harus mengelak dari terlalu kerap memakan daging merah "red meat" seperti daging lembu, kambing, kerbau dan lain-lain.



# SAY **'NO'** TO **WHITE SUGAR**

Pengambilan makanan dan minuman yang mempunyai kandungan gula putih yang tinggi seperti minuman ringan penyebab kepada penyakit diabetes.

Diabetes atau kencing manis akan mempercepat dan meningkatkan risiko serangan jantung koronari.



**MINYAK ZAITUN EXTRA VIRGIN**

# SAHABAT JANTUNG

Tahukah anda Minyak Zaitun Extra Virgin dikenali sebagai 'Sahabat Jantung' kerana berdasarkan kajian saintifik, ia dapat membantu merendahkan tekanan darah dan mengandungi ciri anti-radang dan antioksidan yang diketahui dapat mengurangkan proses penyakit, termasuk penyakit jantung.





# BERSENAM

## SECARA KERAP

Setiap orang dewasa yang sihat dalam lingkungan umur 18 hingga 65 tahun seharusnya melakukan sekurang-kurangnya 30 minit senaman lima hari seminggu atau kita juga digalakkan berjalan 10,000 langkah sehari.

Bersenam akan membantu merangsang pengaliran darah dengan lebih lancar di samping dapat mengeluarkan peluh dan mengimbangi berat badan.

Aktiviti seperti berjalan kaki, berlari atau jogging akan dapat menguatkan sistem jantung seterusnya melancarkan peredaran darah ke seluruh tubuh.





# **KATAKAN TIDAK PADA ROKOK**

Tahukah anda bahan kimia di dalam rokok boleh mengecilkan saluran darah dan meningkatkan mendapan lemak seterusnya menjadikan salur darah menjadi sempit dan tersumbat.

# KESIMPULAN

Faktor-faktor berlakunya penyakit jantung bukan bergantung kepada satu faktor sahaja tetapi banyak yang menyumbang kepada berlakunya penyakit ini.

Justeru itu, adalah penting untuk menjalankan gaya hidup sihat, pemakanan yang betul dan bernutrisi tinggi serta kehidupan yang aafiyat secara keseluruhan.

## **RUJUKAN:**

- <http://www.myhealth.gov.my/pencegahan-sakit-jantung/>
- <https://physiogo.com.my/simptom-sakit-jantung/>
- <https://hellodoktor.com/penyakit-jantung/sakit-jantung/apakah-jenis-penyakit-jantung/>
- <https://www.utusan.com.my/nasional/2023/07/tiga-cara-periksa-kesihatan-jantung-anda-di-rumah/>

## **Penafian :**

E-Book ini adalah kompilasi maklumat am dan bukan nasihat perubatan. Anda hendaklah mendapatkan nasihat perubatan daripada pengamal perubatan bertauliah.



**SAHABAT  
JANTUNG**



**OLIVE  
HOUSE**

**We begin with Nature**