

PENYAKIT JANTUNG

Waspada sebelum menyebabkan kematian mendadak!

Apa itu penyakit jantung?

Penyakit jantung merupakan penyebab utama kematian di Indonesia, dengan prevalensi mencapai 37%.

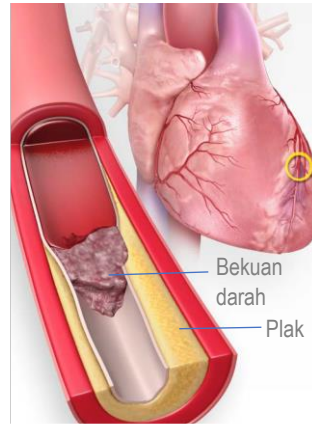
Istilah "penyakit jantung" mengacu pada beberapa jenis kondisi jantung. Jenis yang paling umum adalah penyakit arteri koroner, yang bisa menyebabkan serangan jantung. Penyakit jantung koroner (PJK), sebenarnya adalah akibat penyakit arteri koroner. PJK merupakan istilah umum atas terjadinya penumpukan plak di arteri jantung yang bisa menyebabkan serangan jantung.

Apa penyebab serangan jantung?

Serangan jantung terjadi saat darah yang mengalir ke jantung tersumbat (seringkali disebabkan oleh bekuan darah). Hal ini terjadi karena arteri koroner yang mengalirkan darah ke jantung perlahan menebal dan mengeras akibat terjadinya penumpukan lemak, yang disebut plak.

Saat plak dan bekuan darah menghalangi aliran darah, maka terjadi serangan jantung. Kemudian otot jantung mulai mati dan kerusakan terus berlanjut selama arteri tersumbat. Begitu otot jantung mati, hasilnya adalah kerusakan jantung permanen.

Plak umumnya disebabkan oleh makanan tinggi lemak, kebiasaan merokok, diabetes, hipertensi, dan kurang olahraga.



Gejala serangan jantung

- Nyeri dada yang tidak hilang setelah beberapa menit.
- Nyeri atau di sekitar rahang, leher, punggung, lengan atau bahu.
- Lemah, pusing, mual (mual sampai ke bagian perut), atau berkeringat dingin.
- Sesak napas

Pencegahan penyakit jantung

Penyakit jantung sebenarnya bisa dicegah. Berikut beberapa langkah penting yang dapat Anda lakukan:

- Jangan merokok dan hindari asap rokok.
- Turunkan tekanan darah Anda jika saat ini masih tinggi.
- Makan makanan sehat yang rendah lemak jenuh, lemak trans, dan sodium (garam).
- Berolahraga secara teratur.
- Mencapai dan mempertahankan berat badan sehat.
- Lakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur.
- Kontrol gula darah jika Anda menderita diabetes.
- Mengonsumsi suplemen Shaklee yang terdiri dari Vivix, OmegaGuard, Vita-E Complex, dan CarotoMax secara teratur.



Cardio Pack menjaga kesehatan jantung Anda secara maksimal.


Dapatkan informasi produk dan kesehatan melalui LINE Shaklee Indonesia.

Sumber:

1. World Health Organization - Noncommunicable Diseases (NCD) Country Profiles, 2014.
2. heart.org/answersbyheart

PT. SHAKLEE INDONESIA

Menara Citicon Lt. 12 Jl. S. Parman Kav. 72 Slipi Jakarta Barat 11410

Tel.: 021 29308728 Fax.: 021 29308729 www.shaklee.co.id  0811 9997425