

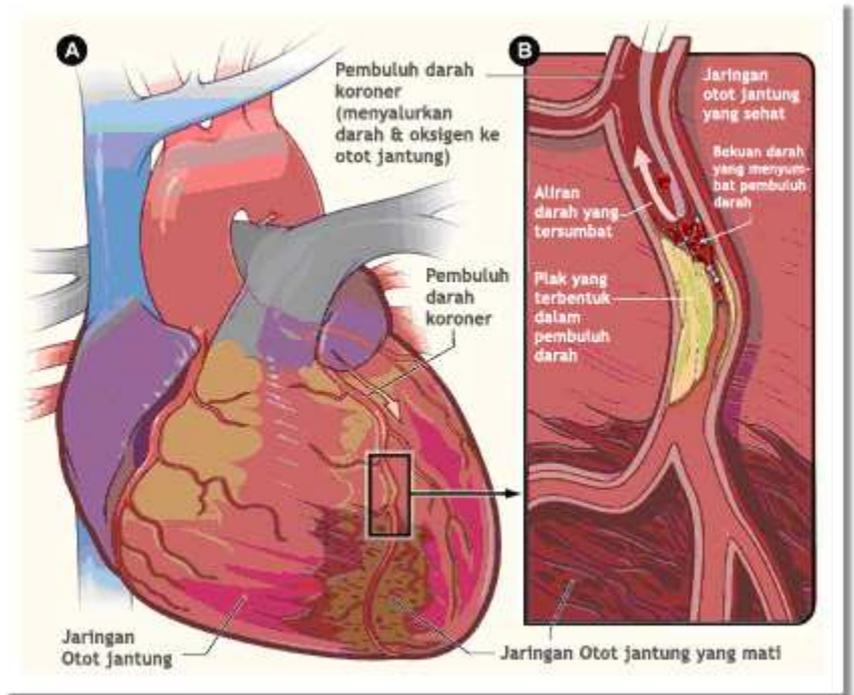
Yang Perlu Diketahui Mengenai Serangan Jantung

Serangan Jantung

Serangan jantung adalah kejadian medis yang serius dan memerlukan tindakan darurat. Serangan jantung terjadi apabila aliran darah yang ke jantung secara tiba-tiba terhalang, biasanya akibat adanya bekuan darah ataupun plak didalam pembuluh darah.

Kurangnya pembuluh darah yang menuju ke jantung tersebut dapat menyebabkan terjadinya kerusakan pada jaringan otot jantung, yang apabila tidak cepat ditangani dapat membuat jaringan otot jantung tersebut rusak dan mati. Terminologi medis untuk serangan jantung adalah myocardial infarction.

Pembuluh darah yang menyalurkan darah dan oksigen ke jantung disebut dengan pembuluh darah koroner. Oleh sebab itu, penyakit yang menyebabkan terjadinya penyempitan dan pengerasan pada pembuluh darah koroner disebut juga dengan penyakit jantung koroner (PJK). Sebagian besar serangan jantung terjadi pada orang yang mempunyai penyakit jantung koroner (PJK).



Gejala serangan jantung

Tidak semua serangan jantung diawali dengan sakit pada dada secara mendadak seperti yang terlihat di film atau televisi. Pada sebuah penelitian misalnya, 1/3 dari pasien yang pernah mengalami serangan jantung tidak merasakan sakit pada dadanya, pasien-pasien tersebut biasanya adalah pasien lanjut usia, wanita atau yang menderita diabetes.

Tanda dan gejala terjadinya serangan jantung juga dapat berbeda pada setiap orang. Banyak serangan jantung yang diawali dengan rasa tidak nyaman atau rasa sakit yang ringan, bahkan ada orang yang tidak menunjukkan gejala sama sekali.

Berikut adalah gejala yang umum dirasakan saat terjadi serangan jantung, yang medicastore ambil dari www.nhlbi.nih.gov :

1. Rasa sakit di dada

Gejala yang paling umum dirasakan saat terjadi serangan jantung adalah rasa sakit didada. Hal ini termasuk rasa sakit yang baru dirasakan ataupun rasa sakit yang sering dirasakan tapi dengan pola yang berbeda.

Sebagian besar saat serangan jantung terjadi, timbul rasa sakit di bagian tengah dada atau di bagian kiri dada yang berlangsung selama beberapa menit atau hilang dan muncul kembali. Rasa sakit tersebut dapat terasa seperti adanya tekanan, remasan atau nyeri didada, baik ringan ataupun berat.

Gejala dari angina dapat serupa dengan gejala serangan jantung. Angina adalah rasa sakit didada yang terjadi pada orang yang mempunyai penyakit jantung koroner, biasanya terjadi ketika mereka aktif beraktifitas. Rasa sakit karena angina, dapat terjadi selama beberapa menit dan akan menghilang ketika mereka beristirahat.

Rasa sakit di dada yang tidak kunjung hilang bahkan setelah beristirahat, dapat menjadi pertanda adanya serangan jantung. Sebaiknya setiap serangan jantung yang dirasakan diperiksa ke dokter.

2. Gejala lain yang sering dirasakan pada saat sebelum ataupun saat terjadi serangan jantung adalah :

- o Rasa tidak nyaman di tubuh bagian atas, baik di lengan (bisa salah satu atau keduanya), punggung, leher, dagu, atau perut bagian atas. Nafas pendek, dapat muncul sebelum ataupun saat timbul rasa sakit didada. Mual, muntah, pusing mendadak dan timbul keringat dingin.
- o Susah tidur, rasa lelah yang sangat atau kurang tenaga.

Tidak semua orang yang mengalami serangan jantung akan merasakan gejala yang sama. Tetapi semakin banyak gejala tersebut diatas yang dirasakan, maka semakin besar pula kemungkinan mengalami serangan jantung.

Hidup setelah mengalami serangan jantung

Jika sebelumnya telah mengalami serangan jantung, maka bisa dibayangkan jantung tersebut sudah mengalami kerusakan. Hal ini dapat mempengaruhi ritme jantung serta kekuatan untuk memompa dan mengalirkan darah.

Orang yang telah mengalami serangan jantung juga beresiko untuk mengalami serangan jantung lagi ataupun kondisi lain seperti stroke, masalah ginjal dan penyakit pembuluh darah perifer.

Tetapi ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi resiko mengalami masalah kesehatan tersebut. Misalnya dengan rehabilitasi jantung, yaitu program pemeliharaan kesehatan dengan cara melakukan perubahan gaya hidup untuk meningkatkan kesehatan jantung dan kualitas hidup.

Perubahan yang dilakukan termasuk penggunaan obat-obatan, perubahan pola makan, meningkatkan aktifitas fisik, berhenti merokok dan pengelolaan stres. Dokter juga akan memberikan saran mengenai aktifitas sehari-hari yang dilakukan, termasuk pengaturan aktifitas kerja, bepergian, aktifitas seksual ataupun olahraga.

Supaya tidak mengalami serangan jantung

Ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan resiko untuk mengalami serangan jantung. Faktor resiko tersebut ada yang dapat kita kendalikan tetapi ada juga yang tidak dapat dikendalikan.

Faktor resiko yang tidak dapat dikendalikan adalah :

- **Usia**
Resiko untuk mempunyai penyakit jantung akan meningkat pada pria setelah usia 45 tahun dan pada wanita setelah usia 55 tahun (setelah menopause).
- **Riwayat keluarga**
Resiko untuk mempunyai penyakit jantung juga akan meningkat bila mempunyai riwayat ayah atau saudara laki-laki yang didiagnosa punya penyakit jantung sebelum usia 55 tahun ataupun ibu atau saudara perempuan yang didiagnosa punya penyakit jantung sebelum usia 65 tahun.
- **Pre-eklampsia**
Mengalami pre-eklampsia juga meningkatkan resiko untuk mempunyai penyakit jantung. Pre-eklampsia adalah kondisi yang terjadi pada saat hamil, ditandai dengan kenaikan tekanan darah dan adanya protein berlebih pada urin. Pre-eklampsia sering dikaitkan dengan resiko terjadinya berbagai penyakit pada jantung, seperti penyakit jantung koroner, serangan jantung, kegagalan pada jantung dan tekanan darah yang tinggi.

Sedangkan **faktor resiko yang dapat dikendalikan** adalah:

- Merokok
- Tekanan darah yang tinggi
- Kadar kolesterol yang tinggi
- Kegemukan dan obesitas
- Pola makan yang tidak sehat (misalnya mengkonsumsi makanan yang tinggi kandungan garam, lemak dan kolesterol) Kurang melakukan aktifitas fisik
- Kadar gula yang tinggi dalam darah akibat diabetes

Jadi jelas, bahwa satu-satunya cara untuk mencegah mengalami penyakit jantung dan serangan jantung adalah dengan mengendalikan faktor-faktor resiko diatas.

Seperti berikut ini yang medicastore ambil dari www.nhs.uk :

- **Berhenti merokok**
Merokok merupakan penyebab utama berbagai penyakit seperti misalnya penyakit jantung dan kanker paru-paru. Jadi jika saat ini termasuk salah satu orang yang merokok, berhenti merokok merupakan cara terbaik untuk menghindari terjadinya serangan jantung.
- **Melakukan olahraga secara rutin**
Jika ingin menjaga kesehatan jantung, maka melakukan olahraga secara rutin sangat penting untuk dilakukan. Olahraga akan memperbaiki aliran darah dan membantu menjaga jantung untuk bekerja dengan efektif.
Untuk orang yang tidak mempunyai riwayat penyakit jantung, olahraga sedang secara rutin selama 30 menit sehari setidaknya 5 kali seminggu sangat dianjurkan. Contoh olahraga tersebut adalah berjalan cepat ataupun mendaki bukit.

- **Mengatur pola makan**

Supaya jantung sehat, makanan yang rendah lemak dan kaya serat sangat dianjurkan, misalnya gandum utuh ataupun beragam jenis sayur dan buah. Batasi juga konsumsi garam hingga tidak lebih dari 6 gram (1 sendok teh) sehari. Terlalu banyak mengkonsumsi garam akan meningkatkan tekanan darah.

Hindari juga mengkonsumsi makanan yang tinggi kandungan lemak jenuhnya, karena dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah. Makanan yang termasuk tinggi kandungan lemak jenuhnya adalah : daging, sosis, jeroan, mentega, krim, keju, kue dan biskuit serta makanan yang mengandung minyak kelapa/kelapa sawit.

Untuk menurunkan kadar kolesterol, sebaiknya mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak tak jenuh, seperti : minyak ikan, alpukat, kacang-kacangan, minyak dari bunga matahari atau dari buah zaitun.

- **Batasi konsumsi alkohol**

Mengkonsumsi alkohol dalam jumlah banyak dapat menyebabkan tekanan darah naik, demikian juga dengan kadar kolesterol. Oleh karena itu, dengan tidak mengkonsumsi alkohol atau membatasi konsumsi alkohol sesuai yang dianjurkan merupakan cara yang tepat untuk mengurangi resiko mengalami tekanan darah yang tinggi ataupun serangan jantung.

Jumlah batas konsumsi alkohol yang direkomendasikan adalah : pada pria 3-4 unit/hari, sedangkan pada wanita 2-3 unit/hari. 1 unit alkohol setara dengan 1 gelas kecil wine/anggur.

- **Mengurangi berat badan**

Ada banyak keuntungan yang dikaitkan dengan penurunan berat badan. Jika dapat mencapai berat badan yang ideal sesuai dengan tinggi badannya, maka dapat membantu menurunkan kadar kolesterol dan tekanan darah. Dengan menurunkan berat badan, maka resiko untuk terkena penyakit jantung juga akan menurun serta angka harapan hidup juga akan meningkat.

Salah satu cara yang cukup sukses untuk menurunkan berat badan adalah dengan melakukan olahraga setidaknya 30 menit setiap hari, makan dalam jumlah yang lebih kecil dan mengkonsumsi makanan ringan yang menyehatkan diantara waktu makan. Penurunan berat badan secara bertahap sebanyak 0,5 kg /minggu sangat direkomendasikan.

- **Kondisi lain**

Beberapa kondisi lain yang dapat meningkatkan resiko untuk terkena serangan jantung adalah hipertensi dan diabetes. Artinya dengan menjaga supaya kondisi-kondisi tersebut selalu terkontrol juga dapat membantu mengurangi resiko untuk terkena serangan jantung.

Hal ini termasuk, mengkonsumsi obat yang diberikan dokter secara rutin, melakukan diet yang sehat dan kontrol ke dokter secara berkala.

Ayo, rubah gaya hidup kita untuk menjaga kesehatan jantung !!

Sumber :

1. www.nhs.uk
2. www.nhlbi.nih.gov
3. www.cdc.gov

http://medicastore.com/artikel/336/Yang_Perlu_Diketahui_Mengenai_Serangan_Jantung.html