

KAWAL BERAT BADAN UNTUK MENCAPAI INDEKS JISIM BADAN YANG IDEAL (BODY MASS INDEX - BMI)



- Lakukan perubahan. Kurangkan berat badan anda secara beransur - ansur.
- Penurunan berat badan yang disyorkan adalah lebih kurang 0.5kg seminggu.

KAWAL STRES



- Rancang masa dengan baik.
- Ketahui kemampuan diri.
- Berfikiran positif
- Tangani kritikan dengan baik
- Buat keputusan dengan bijak
- Jalinkan persahabatan
- Rancang perubahan dalam hidup
- Kongsi masalah dengan orang lain

KAWAL DIABETES



- Kawal paras gula dalam darah melalui senaman dan pemakanan sihat.
- Kawal berat badan.
- Patuhi nasihat doktor dan ambil ubat mengikut jadual.

BERHENTI MEROKOK

Merokok boleh meningkatkan pengumpulan bahan lemak dalam saluran



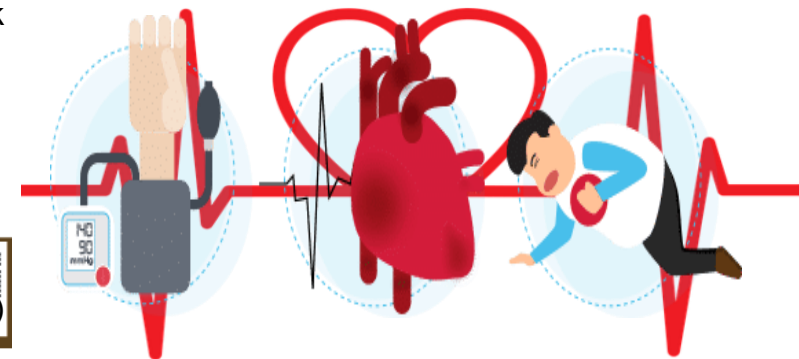
- Bahan nikotin dalam rokok boleh meningkatkan tekanan darah
- Karbon monoksida mengurangkan jumlah oksigen dalam darah.
- Merokok boleh menebalkan sel darah dan menyebabkan sel darah mudah beku.

LAKUKAN PEMERIKSAAN SECARA BERKALA

- Pemeriksaan kesihatan secara berkala boleh mengesan awal faktor - faktor risiko penyakit jantung supaya pencegahan dapat dilakukan.
- Lakukan pemeriksaan kesihatan secara berjadual sekiranya anda berumur 35 tahun ke atas.
- Bagi anda yang berumur di bawah 35 tahun tetapi berisiko tinggi, anda dinasihatkan untuk menjalani pemeriksaan saringan kesihatan untuk mengetahui tahap;
 - Glukos
 - Kolesterol darah
 - Tekanan darah
 - Komposisi lemak badan
- Sentiasa pantau indeks jisim badan (BMI) anda.



PENYAKIT JANTUNG



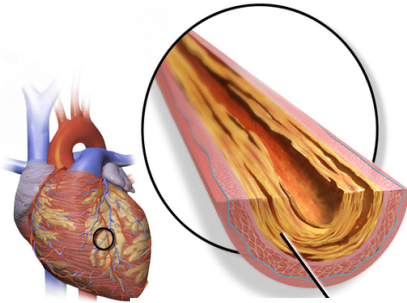
“Sayangi Jantung
Anda”



PENYAKIT JANTUNG

Penyakit Jantung merupakan penyebab ketidak-upayaan dan kematian pra-matang rakyat Malaysia pada masa kini.

Ia berlaku akibat daripada penimbunan tisu gentian lemak di dinding arteri. Timbunan ini boleh mengakibatkan arteri koronari menjadi sempit dan separa terbuka.



Penimbunan tisu dan lemak menyebabkan arteri menjadi sempit

Ini akan mengakibatkan angina pectoris atau sakit dada kerana pengurangan aliran darah ke otot jantung. Arteri koronari yang tersumbat sepenuhnya boleh menyebabkan serangan jantung.

JENIS - JENIS PENYAKIT

1. Penyakit Jantung Kongenital

- Jantung Berlubang
- Kecacatan Injap Jantung



2. Penyakit Jantung Bukan Kongenital (akibat cara hidup yang tidak sihat atau akibat jangkitan).

- Penyakit Jantung Reumatik
- Penyakit Jantung Infektif
- Penyakit Jantung Koronari (paling kerap berlaku)

TANDA - TANDA SERANGAN JANTUNG

- Sesak nafas
- Sakit dada yang menekan - nekan bermula di bahagian tengah atau kiri dada dan biasanya merebak ke lengan kiri dari leher.
- Sakit mencengkam sehingga boleh menyebabkan pitam/pengsan
- Berpeluh dingin
- Berasa sejuk walaupun suhu persekitaran panas
- Pening kepala dan berasa loya



FAKTOR - FAKTOR RISIKO PENYAKIT JANTUNG KORONARI

Faktor - faktor **TIDAK BOLEH** diubah

- Risiko meningkat dengan peningkatan umur.
- Jantina. Kajian menunjukkan kaum lelaki mempunyai risiko lebih tinggi untuk mendapat penyakit jantung
- Keturunan. Jika terdapat sejarah ahli keluarga yang menghidap penyakit ini, ia akan meningkatkan risiko anda.

Faktor - faktor **BOLEH** diubah

- Tabiat merokok
- Kolesterol tinggi dalam darah
- Tekanan darah tinggi
- Pesakit diabetes
- Cara hidup sedentari
- Berat badan berlebihan
- Stres yang tidak ditangani dengan baik

LANGKAH - LANGKAH PENCEGAHAN PENYAKIT JANTUNG

LAKUKAN PELBAGAI JENIS SENAMAN DAN AKTIVITI FIZIKAL



Anda boleh melakukan pelbagai jenis senaman untuk menguatkan jantung seperti berjalan, berenang, berbasikal, melakukan senamrobik dan bersukan.

AMALKAN PEMAKANAN SIHAT

- Makan pelbagai jenis makanan berpandukan Piramid Makanan.
- Seimbangkan pengambilan makanan dengan aktiviti fizikal.
- Makan nasi dan produk bijirin lain secukupnya dengan memberi keutamaan kepada bijirin penuh.
- Makan lebih banyak sayur - sayuran dan buah - buahan.
- Pilih makanan yang rendah lemak dan kolesterol.
- Pilih makanan yang kurang kandungan gula dan garam.

