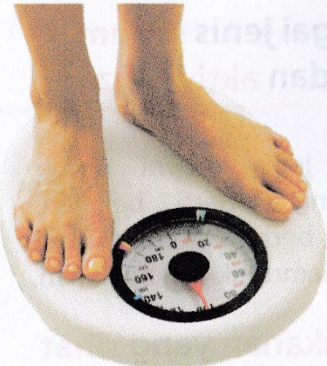


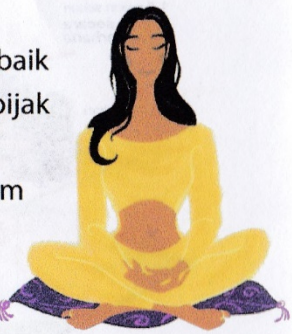
3 Kawal berat badan
untuk mencapai Indeks Jisim Badan yang ideal



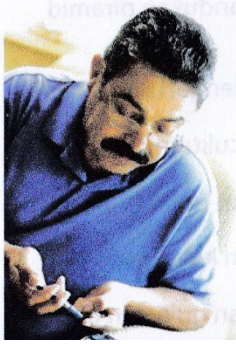
Lakukan perubahan.
Kurangkan berat badan anda secara beransur-ansur

4 Kawal tekanan (Stres)

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



5 Kawal Diabetes
Jika anda seorang penghidap Diabetes



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

6 Lakukan pemeriksaan kesihatan 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 30 tahun ke atas.

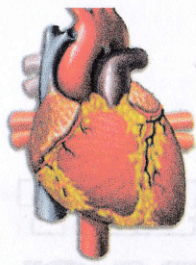
Bagi anda yang berumur di bawah 30 tahun tetapi berisiko tinggi, anda dinasihatkan untuk menjalani pemeriksaan saringan kesihatan untuk mengetahui tahap :

- glukos
- kolesterol
- tekanan darah
- komposisi lemak badan

Sentiasa pantau Indeks Jisim Badan (BMI) anda.

PENYAKIT JANTUNG





PENYAKIT JANTUNG

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

JENIS - JENIS PENYAKIT JANTUNG

1 Penyakit Jantung Kongenital (berlaku sejak dalam kandungan):

- i. Jantung berlubang
- ii. Kecacatan injap jantung

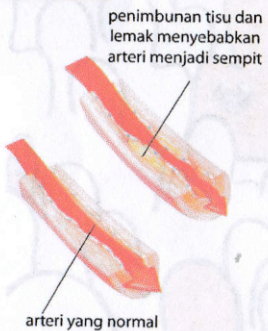


2 Penyakit Jantung Bukan Kongenital (akibat cara hidup yang tidak sihat atau akibat jangkitan):

- i. Penyakit jantung reumatik
- ii. Penyakit jantung infektif
- iii. Penyakit jantung koronari (Paling kerap berlaku)

PENYAKIT JANTUNG KORONARI

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



arteri yang normal

Ini mengakibatkan angina pektoris atau sakit dada kerana pengurangan aliran darah ke otot jantung. Jika arteri koronari tersumbat sepenuhnya boleh menyebabkan serangan jantung.

TANDA-TANDA SERANGAN JANTUNG

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



FAKTOR - FAKTOR RISIKO PENYAKIT JANTUNG KORONARI



- a. Tabiat merokok
- b. Kolesterol tinggi dalam darah
- c. Tekanan darah tinggi
- d. Pesakit diabetes
- e. Cara hidup sedentari
- f. Mempunyai berat badan yang berlebihan, gemuk atau obesiti
- g. Stres berpanjangan yang tidak ditangani dengan bijak
- h. Tidak mengamalkan pemakanan yang sihat
- i. Mempunyai sejarah ahli keluarga yang menghidapi penyakit jantung



LANGKAH PENCEGAHAN PENYAKIT JANTUNG

Lakukan pelbagai jenis **senaman** dan **aktiviti fizikal**

Lakukan pelbagai jenis aktiviti untuk menguatkan jantung seperti berjalan, berjoging, berenang, berbasikal, melakukan senamrobik dan bersukan.

Amalkan **pemakanan yang sihat**



- ☉ Makan pelbagai jenis makanan berpandukan piramid makanan
- ☉ Imbangkan pengambilan makanan dengan aktiviti fizikal
- ☉ Makan nasi dan produk bijirin lain secukupnya
- ☉ Makan lebih banyak sayur-sayuran dan buah-buahan
- ☉ Pilih makanan yang rendah lemak dan kolesterol
- ☉ Pilih makanan yang kurang kandungan gula dan garam