

Jangan Abai!

Kenali Gejala Penyakit Jantung dan Pencegahannya



Melansir data dari WHO (World Health Organization), ditemukan bahwa penyakit jantung adalah penyebab utama kematian secara global. Setidaknya 17,9 juta orang meninggal dunia karena penyakit jantung. Jumlah ini merupakan 32% dari total penduduk dunia.

Berikut beberapa gejala penyakit jantung berdasarkan jenisnya:

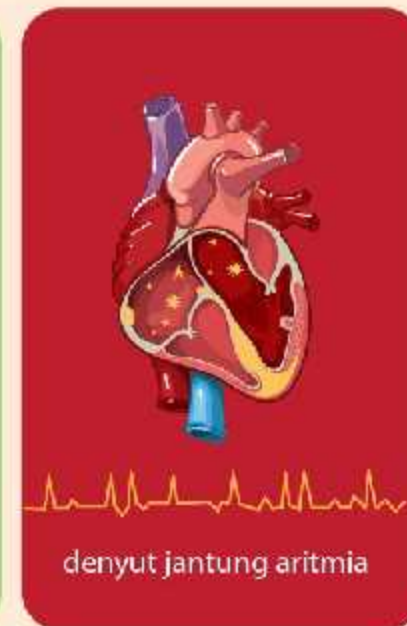
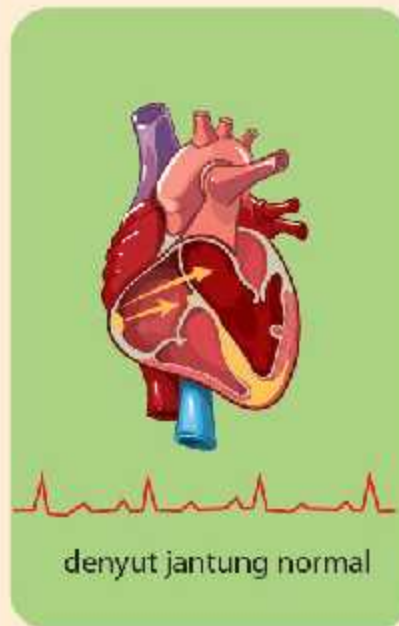
Serangan Jantung

Gejala awal serangan jantung adalah dada yang terasa nyeri hingga sesak napas. Beberapa pasien juga menunjukkan gejala keringat dingin serta mual. Namun, pada beberapa kasus, pasien tidak menunjukkan gejala apa pun, tapi langsung mengalami henti jantung.



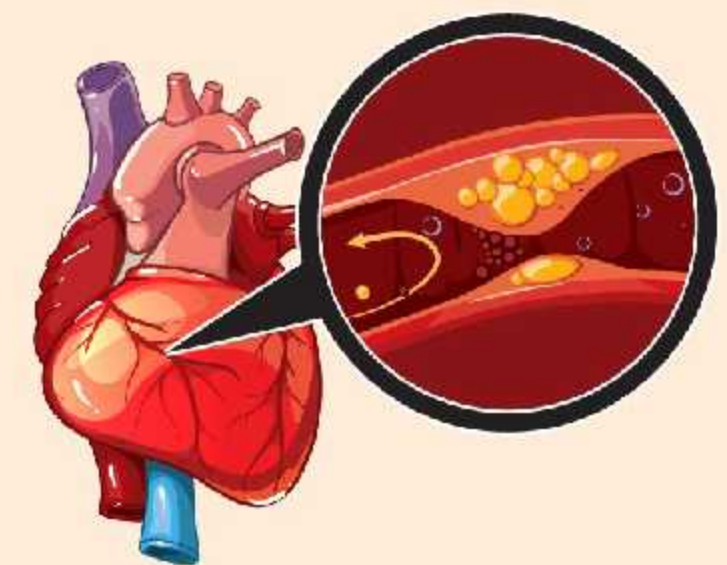
Aritmia

Aritmia yang berarti berhentinya impuls listrik pada jantung sehingga detak jantung menjadi tidak teratur. Aritmia biasanya ditandai dengan perubahan detak jantung, bisa menjadi lebih cepat (takikardia) atau lebih lambat (bradikardia). Gejala lainnya berupa pusing dan bahkan pingsan.



Gagal Jantung

Gagal jantung adalah suatu kondisi saat jantung tidak mampu memompa pasokan darah ke seluruh tubuh. Biasanya, penyakit jantung yang satu ini ditandai dengan sesak napas serta pembengkakan pada beberapa bagian tubuh. Umumnya bagian tubuh yang mengalami pembengkakan adalah kaki.



Mandiri Inhealth Managed Care

14071 priority  14072 

Mandiri Inhealth Indemnity

14073 



Akses Sehat dalam Satu Aplikasi

Ayo download sekarang

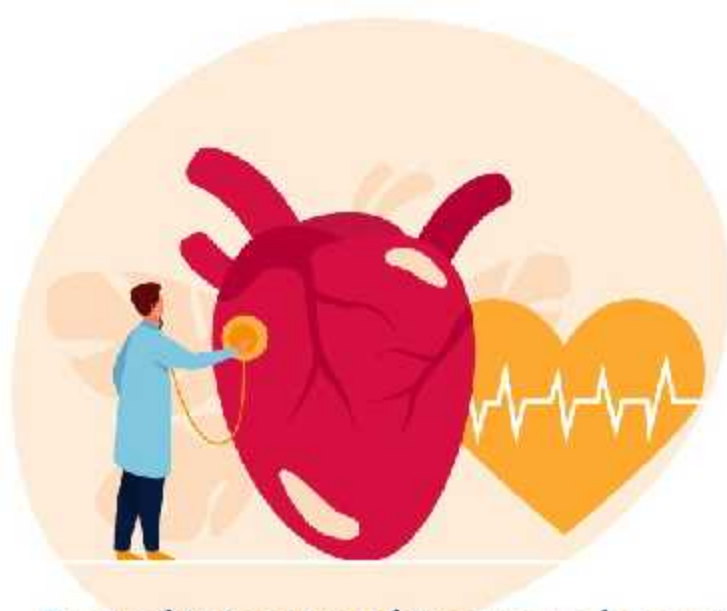
Download on the Google play

Download on the App Store

(Sumber: Berbagai Sumber)

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan





Jangan Abai!

Kenali Gejala Penyakit Jantung dan Pencegahannya



Penyakit jantung bisa menghampiri kapan saja dan di mana saja, utamanya bagi seseorang yang telah memiliki faktor risiko penyakit jantung di luar penyakit jantung bawaan. Berikut adalah beberapa cara untuk mencegah penyakit jantung, agar tidak berkembang menjadi suatu kondisi kesehatan yang serius:

1 Istirahat yang Cukup



Jika tubuh kurang istirahat, maka risiko penyakit jantung dan bahkan penyakit-penyakit lainnya pun meningkat. Ketika beristirahat, tubuh akan melakukan regenerasi sel, termasuk pada sel-sel pembuluh darah dan jantung yang rusak. Namun, saat tubuh kurang istirahat, proses regenerasi tersebut tidak akan berjalan optimal sehingga sel-sel yang rusak pun tidak dapat diperbaiki.

2 Rutin Berolahraga



Olahraga dan aktivitas fisik akan membuat otot jantung lebih kuat. Selain itu, bergerak aktif juga akan membantu kelancaran peredaran darah. Ketika peredaran darah lancar, jantung tidak perlu bekerja dua kali lipat karena kadar oksigen di dalam darah stabil. Untuk itu, biasakan untuk menggerakkan tubuh. Tidak perlu olahraga berat, olahraga ringan seperti jalan kaki dan stretching pun baik untuk menjaga kesehatan selama rutin dilakukan.

3 Tidak Merokok dan Mengonsumsi Alkohol



Kandungan berbahaya pada rokok dan alkohol berpotensi menimbulkan penyempitan arteri jantung. Jika arteri menyempit, otomatis pasokan oksigen yang terkandung dalam darah akan sulit untuk didistribusikan. Padahal, setiap bagian tubuh Anda membutuhkan oksigen untuk bisa bekerja dengan normal. Untuk itu, sebaiknya hentikan kebiasaan merokok dan minum alkohol.

4 Coba Kelola Stres



Saat stres, tekanan darah akan cenderung naik. Hal inilah yang membahayakan tubuh, terutama jika terus berlangsung dan justru makin menjadi-jadi. Sebab, ketika tekanan darah tinggi, aliran darah dalam tubuh pun menjadi tidak lancar dan mengganggu kerja jantung. Cobalah untuk mengelola stres



5 Lakukan Pemeriksaan Kesehatan



Dengan melakukan pemeriksaan kesehatan, bisa langsung diketahui kondisi dan kerja jantung Anda yang sesungguhnya. Maka, ketika kondisi jantung sedang tidak baik, bisa segera diambil tindakan penanganan.

Mandiri Inhealth Managed Care

14071 priority  14072 

Mandiri Inhealth Indemnity

14073 



Akses Sehat dalam Satu Aplikasi

Ayo download sekarang

Download on the Google play

Download on the App Store

(Sumber: Berbagai Sumber)

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan

