



PERTAMEDIKA



PENYAKIT JANTUNG KORONER

Rumah Sakit Pertamina Balikpapan

Jl. Jenderal Sudirman No. 1 Balikpapan

Telp. (0542) 734020, 734021 Fax. (0542) 736134 web : <http://www.rspb.id>

Daftar telepon penting

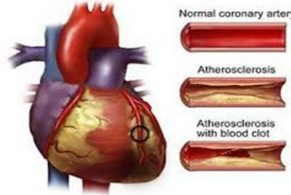
- IGD & Ambulance :
➢ (0542) 422500
- Laboratorium :
➢ (0542) 734020 ext. 7729
- Pendaftaran Rawat Jalan :
➢ (0542) 734020 ext. 7733
- Pendaftaran Rawat Inap :
➢ (0542) 734020 ext. 7711
- Customer Care :
➢ 0811-5999-118
- Pemasaran :
➢ 0811-5997-118

Jadwal Klinik Jantung

- Dr. Muhammad Iqbal, Sp.JP
- Senin s/d Jum'at : 09.00 - 12.00
13.30 - 16.00

APA ITU PENYAKIT JANTUNG KORONER ???

Penyakit Jantung Koroner (PJK) adalah penyakit jantung akibat penyempitan atau sumbatan dari lubang arteri koronaria (pembuluh darah jantung)



PENYEBAB IPENYAKIT JANTUNG KORONER

- Kebiasaan merokok, minum-minuman beralkohol.
- Tekanan darah tinggi/Hipertensi
- Berat badan yang berlebihan/Obesitas
- Penyakit kencing manis/Diabetes Melitus
- Tidak pernah/jarang berolahraga
- Stres emosional/banyak pikiran

TANDA DAN GEJALA

- Nyeri dada sebelah kiri mencengkeram & diremas-remas, seperti rasa terbakar, rasa penuh (merasa tertindih benda berat), rasa ceket-cekot seperti tertusuk pisau, lama nyeri 5 - 10 menit (bila > 30 menit → kondisi berat).
- Lemah dan pusing

- Banyak keringat
- Gemetar dan perasaan mau mati

PENANGANAN PENYAKIT JANTUNG KORONER DI RUMAH

- Istirahatkan dengan berbaring
- Lepaskan ikatan-ikatan yang menghalangi jalan nafas.
- Segera rujuk ke RS terdekat dengan posisi berbaring dan perjalanan yang stabil.

PENCEGAHANNYA

- Kurangi konsumsi makanan yang berlemak dalam makanan sehari-hari.
- Hindari kebiasaan merokok
- Kontrol berat badan
- Olahraga teratur
- Ikuti pengaturan Makanan bagi penderita kencing manis
- Hindari stres
- Hindari konsumsi alkohol



MAKANAN SEHAT UNTUK MEMELIHARA JANTUNG

1. **Omega 3**, yang bermanfaat untuk :
 - Mengurangi penyumbatan pembuluh darah
 - Melancarkan aliran darah
 - Menurunkan faktor penyumbatan
 - Menghambat kerusakan sel-sel akibat oksidasi radikal bebas
 - Meningkatkan HDL (lemak baik)
 - Membuat membran sel-sel lebih elastic
 - Menurunkan tekanan darah

Sumber Omega 3 : Ikan laut (salmon, tuna, lobster, udang), kacang-kacangan (kacang merah, kedelai), sayuran hijau (bayam, bunga kol, brokoli), biji labu, oatmeal.
2. **Anti Oksidan**, yang terkandung dalam wortel, mangga, bayam, jeruk, jambu biji, brokoli.
3. **Asam Folat**, yang terkandung dalam kacang-kacangan, hati ayam, jeruk, bayam.
4. **Vitamin B6** (berfungsi menghambat terjadinya penyumbatan pembuluh darah), yang terdapat dalam pisang, beras merah, ikan laut.
5. **Flavonoid**, terdapat dalam jeruk, anggur, pepaya, jambu biji.
6. **Makanan tinggi serat** (dapat menurunkan kadar LDL/lemak jahat dalam darah), terdapat dalam kacang-kacangan, sayuran, buah-buahan.
7. **Bawang putih**
8. **Minyak zaitun**

MAKANAN YANG HARUS DIHINDARI

1. Daging
2. Kopi yang dapat meningkatkan kolesterol
3. Alkohol