

Kendalikan Penyakit Jantung Koroner (PJK) dengan PATUH



Periksa kesehatan secara rutin dan mengikuti anjuran dokter

A

Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur



T



Tetap diet dengan gizi seimbang

U

Upayakan aktivitas fisik dengan aman



H



Hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya



Scan me
Info Kesehatan
Infografis & UGC/KC, Spemart

DIET PADA JANTUNG KORONER

Penyakit Jantung Koroner (PJK)



Batasi penggunaan garam bila ada tekanan darah tinggi (hipertensi)



Bahan makanan yang berlemak sebaiknya dibatasi. Pilihlah daging tanpa lemak atau ikan segar, ayam dll



Bagi yang terlalu gemuk, jumlah makanan pokok sebagai sumber hidrat arang dikurangi,

Contoh sumber hidrat arang : beras, roti, mie, kentang, bihun, biskuit, tepung-tepungan, gula, dsb



Hindari sayuran yang mengandung gas, kol, lobak, nangka muda



Semua buah boleh dimakan kecuali nangka masak, durian, alpukat diberikan dalam jumlah terbatas



Makanan yang sebaiknya dipilih yang mudah dicerna dan tidak merangsang



Dianjurkan untuk tidak minum kopi dan alkohol



Dalam memasak sebaiknya tidak menggunakan cabe dan bumbu yang merangsang



Usahakan untuk mengurangi makanan gorengan dan yang dimasak dengan santan kental

PENYAKIT JANTUNG KORONER (PJK)

Penyakit Jantung Koroner (PJK)

Arteri Koroner Kanan

Arteri Koroner Kiri

Arteri Desendens Anterior Kiri

Promosi Kesehatan Rumah Sakit
3.4/LFT-PKRS/2021



SIKLUS PENYAKIT JANTUNG KORONER (PJK)



Proses terjadinya PJK sudah dimulai dari **usia dini**, dimana terjadi penyumbatan darah arteri melalui pola hidup yang kurang baik. Sehingga menjaga pola hidup sehat sejak usia dini akan menurunkan risiko terjadinya PJK.

TANDA & GEJALA Penyakit Jantung Koroner (PJK)

Tanda dan gejala khas PJK adalah keluhan rasa **tidak nyaman di dada** atau **nyeri dada (angina)** yang berlangsung selama lebih dari 20 menit saat istirahat atau saat aktivitas yang disertai gejala **keringat dingin** atau gejala lainnya seperti **lemah, rasa mual, dan pusing**.

Keringat Dingin

Rasa terbakar

Nyeri dada

Tertekan di daerah dada

Rasa berat di dada

Rasa mual atau nyeri ulu hati

Penyakit Jantung Koroner (PJK)

FAKTOR RISIKO PENYAKIT JANTUNG KORONER (PJK)

Risiko yang dapat diubah

- Merokok
- Dislipidemia
- Hipertensi
- Diabetes Melitus
- Kurang Aktivitas Fisik
- Berat Badan lebih & Obesitas
- Diet yang tidak sehat
- Stres
- Konsumsi Alkohol berlebih

Risiko yang tidak dapat diubah

- Umur
- Jenis Kelamin
- Keturunan/Ras

Penyakit Jantung Koroner

Penyakit Jantung Koroner (PJK)