

Perempuan, Waspada! Serangan Jantung

Ditulis oleh Administrator

Kamis, 07 Agustus 2008 21:42 - Terakhir Diperbaharui Rabu, 18 Agustus 2010 02:17

Setiap tahun 8,5 juta kematian perempuan akibat penyakit jantung. 3 juta kematian perempuan akibat serangan stroke.

SAAT ini, penyakit jantung tidak lagi menjadi monopoli kaum laki-laki. Pada masa globalisasi seperti sekarang perempuan telah menjadi agen perubahan utama yang semakin disibukkan dengan berbagai kegiatan, baik diluar maupun didalam rumah.

Ini bisa menyebabkan stress berat, menjalani gaya hidup kurang sehat seperti merokok dan minum minuman beralkohol, hingga kurangnya waktu untuk beristirahat dan berolahraga. Faktor -faktor itulah yang membuat wanita saat ini, sangat berpotensi untuk menderita penyakit jantung.

Diseluruh dunia penyakit jantung dan pembuluh darah (SJPD) menduduki urutan nomor satu sebagai penyebab kematian perempuan. Namun, masih belum banyak perempuan yang meyakini hal tersebut. Karena itu, Yayasan Jantung Indonesia bekerja sama dengan SK II dan Senayan City mengadakan acara The Red Run Way yang juga menjadi bagian dari rangkaian Fashionation Senayan City. Tujuan untuk menggugah kesadaran dan kewaspadaan kaum perempuan sedunia terhadap bahaya penyakit jantung.

Berbagai kajian dibidang kesehatan jantung dan stroke menemukan indikasi bahwa penyakit jantung dan stroke terkait sangat erat dengan pola dan gaya hidup seseorang. Yaitu bagaimana sikap dan perilaku perempuan terhadap aktivitasnya, baik dalam bekerja ataupun berolahraga, pola makan dan gizi seimbang, dan kebiasaan merokok baik aktif maupun pasif. Itu semua wanita mengidap penyakit SJPD.

Anda perlu tahu, ada enam faktor risiko penyebab penyakit jantung dan stroke yang dapat dicegah, dikendalikan, atau diobati, yaitu:

* **Tekanan darah tinggi**

Kemungkinan terkena hipertensi meningkat jika Anda memiliki keluarga dengan riwayat hipertensi dan berat tubuh Anda 9 kilogram diatas rata-rata.

* **Kolesterol darah tinggi**

Kolesterol adalah substansi miripi lemak yang dapat menyatu dengan substansi lain didalam dinding arteri dan membentuk plak, yang dapat menyempitkan pembuluh-pembuluh darah. Plak yang pecah, bersama dengan darah, akan membentuk gumpalan. Jika gumpalan menutup pembuluh darah ke jantung dapat mengakibatkan serangan jantung. Jika menutup pembuluh darah ke otak, maka dapat menyebabkan stroke.

* **Merokok**

Perempuan yang merokok umumnya meninggal karena penyakit jantung dan stroke.

* **Kurang Olah raga**

Cukup dengan peregangan, atau jalan-jalan disekitar kompleks rumah Anda selama 30 menit, Anda telah menurunkan resiko terkena penyakit dan stroke.

Perempuan, Waspada! Serangan Jantung

Ditulis oleh Administrator

Kamis, 07 Agustus 2008 21:42 - Terakhir Diperbaharui Rabu, 18 Agustus 2010 02:17

* **Obesitas**

Bagi perempuan Indonesia, yang beresiko tinggi tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, diabetes, PJPD dan stroke adalah mereka dengan lingkar pinggang lebih dari 88 cm.

* **Diabetes**

Perempuan menderita diabetes berisiko lebih tinggi terkena PJPD daripada bukan penderita diabetes. Jika nilai gula darah anda 22 mg/dl atau lebih, berkonsultasilah dengan dokter. Sebab, 75% penderita diabetes meninggal akibat PJPD.

Semua perempuan, terutama setelah menopause, wajib mewaspai dan mengenali gejala-gejala serangan jantung. Inilah langkah penting untuk menyelamatkan banyak nyawa, termasuk nyawa Anda sendiri

Gejala-gejala Serangan Jantung:

- * Rasa tidak enak pada rongga dada, rasa diremas atau sakit didada bagian tengah, atau didaerah tulang belikat atau tulang belakang.
- * Rasa tidak enak atau sakit yang menyebar kebagian-bagian lain tubuh bagian atas, seperti pada salah satu lengan atau keduanya, punggung, leher, dagu, atau daerah perut.
- * Napas pendek tersengal-sengal, sesak, lemas, lelah tanpa sebab yang jelas, kembung atau rasa penuh gas diperut.
- * Detak jantung tidak teratur, berdebar-debar, dan gelisah yang tidak dapat dijelaskan.
- * Keringat berlebihan atau keringat dingin.
- * Pusing disertai muntah-muntah atau pingsan.

Sumber: ci2/banyak sumber (Tabloid WANITA)