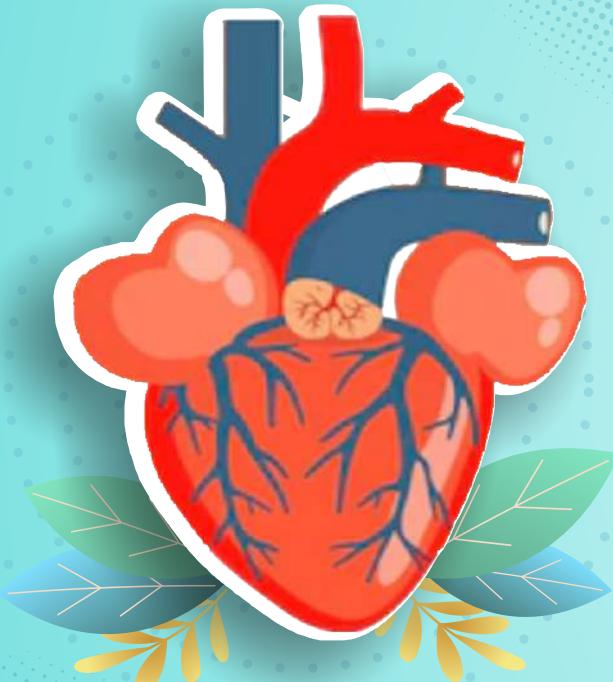


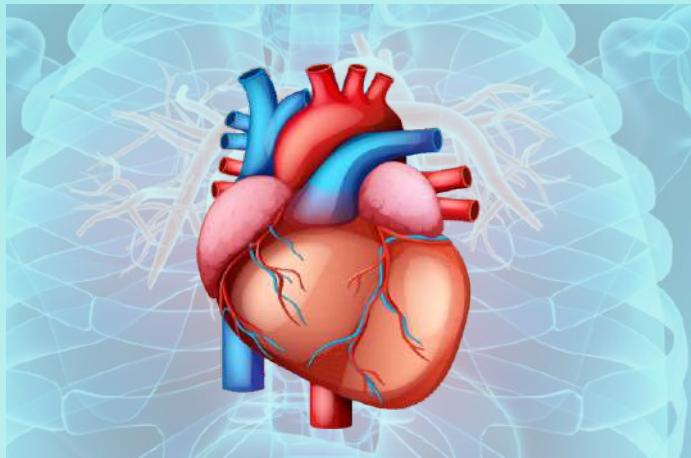


P.O.J.O.K
GAGAL JANTUNG
#EDUKASI-KONSULTASI-AKSI MANDIRI



GAGAL JANTUNG (HEART FAILURE)

Fungsi Jantung



Memompa darah ke seluruh tubuh
Menyuplai oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh untuk energi.

Gagal Jantung

Jantung tidak dapat memompa darah dengan baik. Sehingga, darah terakumulasi di paru-paru dan cairan masuk ke bagian tubuh yang lain terutama di bawah kulit misal: terjadi bengkak di kedua kaki, dan bengkak di perut

GEJALA GAGAL JANTUNG



Sesak nafas saat aktivitas / istirahat



Sulit bernafas saat tidur terlentang



Batuk atau mengi yang menetap



Mudah lelah dan pusing



Bengkak di kaki, atau di perut



Berat badan naik dengan cepat



Terbangun di malam hari karena susah bernafas



Tidak nafsu makan atau mual & Berdebar

PENGOBATAN GAGAL JANTUNG



1. Jangan berhenti minum obat
2. Dokter akan meningkatkan dosis obat jika kondisi jantung anda semakin baik, karena obat akan bekerja lebih efektif dengan jika dosis obat sesuai target



GAYA HIDUP SEHAT



Kontrol asupan cairan anda ± 900 – 1200 cc /hari



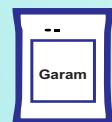
Pilih Makan makanan segar dari pada makanan kaleng



Kontrol konsumsi Kolesterol (jeroan, kuning telur, gorengan terutama yg bertepung)



Hindari mengangkat dan membawa benda berat, mulai aktivitas berjalan kaki ringan



Kurangi Konsumsi Garam Penyedap rasa lainnya



Tidak minum alkohol & Stop Merokok



Kontrol Berat Badan & Selalu konsultasi kepada dokter



Monitor adanya gejala nyeri dada, pusing, sesak nafas, atau keringat dingin saat olahraga

KAPAN ... ?? HARUS KE DOKTER ..??



Sesak napas



Pembengkakan kaki & tungkai



Kurangnya energi



Perut Bengkak atau nyeri dengan kehilangan nafsu makan



Batuk dengan dahak berbusa



Peningkatan buang air kecil di malam hari



Kesulitan tidur di malam hari karena masalah pernapasan