Artikel ini diambil dari : www.kemkes.go.id

TIPS MENJAGA KESEHATAN JANTUNG

Tanggal Publikasi: THU, 26 NOV 2015 00:00:00, Dibaca: 4.634 Kali

Tips Menjaga Kesehatan Jantung. Walau ukurannya kecil, Jantung adalah organ yang berperan sangat penting dalam tubuh kita. Si kecil yang berukuran sekepalan tangan ini terletak di dalam rongga toraks, di balik tulang dada dan berfungsi sebagai pemompa darah. Tanpa jantung maka tidak ada yang memompa darah ke seluruh tubuh. Tanpa darah yang terpompa, maka oksigen tidak akan terdistribusi. Maka dari itu jantung mempunyai fungsi yang luar biasa penting bagi tubuh kita.

Gangguan pada jantung banyak sekali macamnya. Seringkali pula para penderitanya menderita lebih dari satu gangguan (komplikasi). Beberapa gangguan jantung yang mungkin kita ketahui sehari-hari seperti jantung koroner, yaitu penebalan dinding arteri jantung yang disebabkan oleh endapan lemak, kolesterol dan buangan sel lain. Endapan tersebut dapat menghambat bahkan menyumbat asupan darah ke sel-sel otot jantung. Gejalanya yaitu nyeri/rasa tidak enak di daerah jantung, ini terjadi karena berkurangnya pasokan darah ke sel-sel otot jantung.

Gangguan jantung lainnya adalah gagal jantung. Gagal jantung bukan berarti jantung berhenti memompa, melainkan jantung tidak mampu memompa sekuat yang seharusnya sehingga darah tidak terpompa secara efektif ke seluruh tubuh. Selain itu ada pula beberapa gangguan jantung yang mungkin kita tidak terlalu mengenalnya seperti infark miokard, kardiomiopati, arritmia dan inflamasi jantung. Gangguan-gangguan jantung tersebut dapat berakibat fatal, bahkan dapat menyebabkan kematian mendadak.

Banyak orang yang menghadapi masalah jantung semenjak dini, maka dari itu bersyukurlah bagi anda yang hingga saat ini mempunyai jantung yang sehat dan sempurna. Bersyukurlah dengan cara menjaga kesehatan jantung anda. Jagalah kesehatan jantung demi kelangsungan hidup yang lebih baik hingga tua nanti. Tentunya anda tidak ingin jantung anda menjadi beban di hari tua nanti bukan?

Gangguan pada jantung banyak terjadi karena pola hidup yang tidak sehat. Namun tidak sedikit juga yang memang terlahir dengan keadaan jantung lemah atau kelainan jantung. Kegiatan seperti merokok dan mengkonsumsi makanan cepat saji adalah beberapa penyebab gangguan jantung.

Jika anda menyayangi jantung anda, ada baiknya anda menghentikan kegiatan-kegiatan yang mengganggu kesehatan jantung dan melakukan beberapa tips untuk menjaga kesehatan jantung berikut:

Menjaga Kesehatan Jantung

A. BerolahragaBanyak sekali manfaat dari berolahraga bagi kesehatan tubuh kita. Selain menjaga stamina dan membuat tubuh tetap bugar, olahraga juga berguna untuk menjaga jantung kita tetap sehat. Tidak perlu olahraga yang berat, cukup dengan berjalan kaki atau lari-lari kecil. Jikalau anda hobi bersepeda,

- itu dapat menjadi alternatif untuk menjaga jantung tetap sehat. Lakukan secara rutin kegiatan berolahraga anda untuk menjaga kesehatan jantung.
- B. TertawaTertawa merupakan kegiatan yang sering kita lakukan setiap harinya. Penelitian menyebutkan bahwa tertawa dapat membuat pembuluh darah lebih besar dan memungkinkan peningkatan aliran darah dan mengurangi tekanan darah. Mengagumkan bukan, kegiatan kecil seperti tertawa dapat membuat jantung kita tetap sehat.
- C. MerokokDilihat dari sudut pandang manapun, merokok bukanlah kegiatan yang menyehatkan. Bahkan pada bungkusnya sudah tertera bahwa rokok dapat menyebabkan kanker, serangan jantung, impotensi dan gangguan kehamilan dan janin. Sudah jelas, merokok adalah kegiatan yang harus anda hindari jika menginginkan jantung yang sehat.
- D. Makanan BerlemakMakanan berlemak dapat memicu naiknya kolesterol yang akan berdampak buruk bagi jantung. Penumpukan lemak yang terjadi juga dapat menyebabkan penyakit jantung koroner yang berbahaya. Sebisa mungkin hindari konsumsi makanan berlemak secara berlebihan.
- E. Hentikan Konsumsi Makanan Cepat SajiMakanan cepat saji banyak mengandung lemak jenuh, bahan pengawet dan penguat rasa. Makanan cepat saji tidak hanya dapat menganggu kesehatan jantung tapi juga dapat menyebabkan banyak penyakit serta menyebabkan obesitas.
- F. Jaga Kestabilan Berat BadanBerat badan berlebih atau biasa dikenal dengan nama obesitas merupakan salah satu pemicu dari banyak gangguan kesehatan. Salah satunya adalah penyakit jantung. Selain itu, obesitas juga dapat memicu penyakit berbahaya lain seperti diabetes dan darah tinggi. Untuk kesehatan jantung, menjaga kestabilan berat badan agar tidak berlebihan adalah hal yang penting.
- G. RelaksasiMelakukan relaksasi secara rutin setiap hari dapat menurunkan tekanan darah dan hormon stress yang bisa membuat kesehatan jantung terganggu. Rehat sejenak dari kegiatan anda lalu tarik napas panjang dan buat tubuh anda rileks.
- H. Mengkonsumsi Buah Anggur dan Sayuran HijauBuah anggur dan sayuran hijau mengandung zat antioksidan yang berfungsi untuk melindungi pembuluh darah di jantung serta membantu mencegah pembentukan penggumpalan darah. Selain untuk menjaga kesehatan jantung, sayuran hijau pun berguna untuk pencegahan penyakit diabetes. Konsumsi secara rutin anggur dan sayuran hijau untuk kesehatan jantung anda.
- I. Waktu Tidur Malam Yang CukupKadang kala, kesibukan pekerjaan atau hal-hal lain menyebabkan kita tidak mendapatkan waktu tidur malam yang cukup. Kurangnya waktu tidur malam dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, hormon stress, dan peningkatan berat badan. Semua faktor tersebut dapat menyebabkan peningkatan resiko terkena jantung koroner. Maka dari itu cukupkanlah tidur malam anda.

Jantung adalah organ tubuh yang sangat vital. Jika jantung berhenti bekerja, maka kita pun akan berhenti hidup. Gaya hidup dan pola makan sangat berpengaruh kepada kesehatan jantung. Jagalah kesehatan jantung untuk hidup yang sehat dan lebih baik hingga hari tua.