

Penyakit Jantung Koroner

Apa Itu Penyakit Jantung Koroner?

Penyakit jantung koroner adalah jenis penyakit jantung ketika arteri jantung tidak dapat mengalirkan cukup darah yang kaya oksigen ke jantung. Kondisi ini mempengaruhi arteri koroner yang lebih besar pada permukaan jantung. Masalah gangguan jantung ini dapat menimbulkan sejumlah keluhan. Mulai dari nyeri dada, sesak napas dan gejala serangan jantung. Selain itu, penyakit ini menjadi salah satu momok serius yang perlu kamu waspadai. Sebab, tanpa penanganan yang tepat, penyakit ini dapat menyebabkan gagal jantung.

Apa Saja Penyebab Penyakit Jantung Koroner?

Ada banyak penyebab penyakit ini. Meski begitu, penelitian telah menunjukkan bahwa ada beberapa hal yang bisa memicunya, seperti:

- Tekanan darah tinggi.
- Kolesterol dan trigliserida tinggi Diabetes.
- Kegemukan.
- Kebiasaan merokok.
- Peradangan pada pembuluh darah.

Mereka semua merupakan faktor utama yang melukai dinding arteri, sehingga menyebabkan penyakit jantung koroner. Saat arteri rusak, plak akan lebih mudah menempel pada arteri sehingga lambat laun menebal. Penyempitan pembuluh kemudian akan menghambat aliran darah kaya oksigen ke jantung. Jika plak ini pecah, trombosit akan menempel pada luka di arteri dan membentuk gumpalan darah yang memblokir arteri. Ini dapat menyebabkan angina semakin parah. Ketika bekuan darah cukup besar, maka arteri akan tertekan yang menyebabkan *infark miokard* atau kematian otot jantung.

Apa Saja Faktor Risiko yang Dapat Mempengaruhi Penyakit Jantung Koroner?

Beberapa faktor yang dapat memengaruhi penyakit jantung koroner, meliputi:

1. Usia lanjut

Pertambahan usia menyebabkan arteri menyempit dan rapuh.

2. Berjenis kelamin pria

Menurut jurnal ilmiah berjudul yang dipublikasikan di *U.S. National Library of Medicine*, pria secara keseluruhan lebih cenderung mengalami penyakit ini. Sebab, pria dianggap kurang adaptif mengatasi peristiwa stres secara fisiologis, perilaku, dan emosional yang berkontribusi pada peningkatan risiko penyakit jantung koroner.

3. Riwayat keluarga

Apabila ada anggota keluarga yang mengidap gangguan jantung, maka risiko penyakit jantung koroner lebih meningkat.

4. Kebiasaan merokok

Nikotin dapat menyebabkan penyempitan arteri sementara karbon monoksida menyebabkan kerusakan pembuluh.

5. Memiliki hipertensi

Memiliki riwayat tekanan darah tinggi dan/atau kadar lemak darah yang tinggi dapat memicu penyakit jantung koroner.

6. Trauma mental

Memiliki trauma mental atau stres psikologis berat jangka waktu panjang juga bisa menempatkan seseorang pada risiko penyakit jantung koroner.

Gejala Penyakit Jantung Koroner

Gejala yang timbul oleh penyakit jantung koroner, meliputi:

- Nyeri dada atau ketidaknyamanan pada dada yang menjalar ke leher, rahang, bahu, dan tangan sisi kiri, punggung, perut sisi kiri (sering dianggap maag).
- Keringat dingin, mual, muntah, atau mudah lelah.
- Irama denyut jantung yang tidak stabil (aritmia), bahkan bisa menyebabkan henti jantung (*sudden cardiac arrest*) yang bila tidak tertangani dengan cepat dapat menyebabkan kematian.

Hubungi Dokter Ini Jika Mengalami Gejala Penyakit Jantung Koroner

Jika keluarga atau kerabat mengalami satupun tanda atau gejala dari penyakit jantung koroner, segeralah memeriksakan kondisi ke dokter spesialis jantung. Untuk menghubungi dokter spesialis jantung, silahkan hubungi nomor berikut: +6281387780452 (dr. Alviansyah Sp.JP). Penanganan sedari awal tentunya dapat meminimalkan risiko komplikasi fatal yang mengintai.

Bagaimana Cara Mendiagnosis Penyakit Jantung Koroner?

Untuk mendiagnosis penyakit arteri koroner, dokter akan melakukan wawancara medis tentang riwayat kesehatan dan gejala yang timbul. Tes darah biasanya juga akan dokter lakukan untuk memeriksa kesehatan secara keseluruhan. Selain itu, dokter juga akan melakukan tes penunjang seperti:

1. Elektrokardiogram (EKG)

Tes ini bekerja dengan mengukur aktivitas listrik jantung. Tujuannya untuk menunjukkan seberapa cepat atau lambat jantung berdetak. Pemeriksaan EKG juga bermanfaat untuk mendiagnosis kondisi lainnya.

2. Ekokardiogram

Tes ini menggunakan gelombang suara untuk membuat gambar jantung yang berdetak. Ekokardiogram dapat menunjukkan bagaimana darah bergerak melalui jantung dan katup jantung.

3. Tes stres latihan

Jika tanda dan gejala paling sering muncul selama berolahraga, dokter juga mungkin meminta pengidap penyakit jantung koroner untuk berjalan pada treadmill atau mengendarai sepeda statis selama EKG.

4. CT scan jantung

CT scan jantung dapat mendeteksi endapan kalsium yang dapat mempersempit arteri dan penyumbatan dalam arteri jantung.

5. Kateterisasi jantung dan angiogram

Selama kateterisasi jantung, dokter akan memasukkan tabung fleksibel (kateter) ke dalam pembuluh darah. Biasanya pada pergelangan tangan atau selangkangan.

Pengobatan Penyakit Jantung Koroner

Beberapa obat dapat dokter rekomendasikan untuk mengatasi penyakit jantung koroner, meliputi:

- **Obat-obatan penurun kolesterol.** Penggunaan obat untuk mengatasi penyakit jantung koroner termasuk statin, niasin, dan fibrat. Obat-obatan ini membantu mengurangi kadar kolesterol darah, sehingga mengurangi jumlah lemak yang menempel pada pembuluh.
- **Aspirin.** Obat ini atau pengencer darah lainnya membantu untuk melarutkan darah yang tersumbat, dan mencegah risiko stroke atau *infark miokard*. Namun dalam beberapa kasus, aspirin mungkin bukan pilihan yang baik. Beritahu dokter jika keluarga atau kerabat mengidap gangguan pembekuan darah.
- **Beta blockers.** Obat ini menurunkan tekanan darah dan mencegah risiko *infark miokard*.
- **Nitrogliserin dan inhibitor enzim yang mengubah angiotensin.** Obat ini dapat membantu mencegah risiko infark miokard.
- **Operasi.** Pemasangan *stent* untuk memperlebar arteri koroner yang menyempit ataupun bedah koroner seperti operasi bypass jantung adalah pengobatan yang paling umum untuk penyakit jantung koroner. Dokter juga dapat melakukan angioplasty bila pengidap memerlukannya.

Apakah Penyakit Jantung Koroner Bisa Sembuh Total?

Banyak orang mempertanyakan apakah kondisi ini bisa sembuh total atau tidak. Jawabannya, penyakit jantung koroner tidak dapat sembuh total. Akan tetapi, pengobatan dapat membantu mengelola gejala dan mengurangi kemungkinan masalah seperti serangan jantung. Karena itu, penting bagi pengidapnya untuk benar-benar menjalani pengobatan sesuai dengan arahan dokter.

Bagaimana Cara Mencegah Penyakit Jantung Koroner?

Beberapa tips berguna untuk mencegah penyakit jantung koroner:

1. Pola makan sehat

Sebaiknya hindari makanan yang pengolahannya dengan cara digoreng dan pilihlah makanan yang ditumis, direbus, ataupun dikukus. Jika harus mengolah makanan dengan cara menggoreng, sebaiknya gunakan minyak zaitun daripada minyak goreng. Sebab minyak zaitun memiliki kandungan lemak yang rendah. Hindari juga makanan yang mengandung kolesterol dan lemak tinggi, misalnya *seafood*. Sebab, kandungan kolesterol tinggi di dalamnya dapat membahayakan jantung. Pilih produk makanan sehat yang

rendah lemak atau bahkan tanpa lemak. Konsumsi susu, keju, ataupun mentega yang rendah lemak. Selain lemak, hindari juga makanan yang mengandung gula yang tinggi, misalnya *soft drink*.

2. Berhenti merokok

Siapa pun tahu bahwa rokok berdampak negatif untuk kesehatan jantung, karena itu, hentikan kebiasaan merokok segera agar jantung tetap sehat.

3. Hindari stres

Saat stres, otak memerintah tubuh mengeluarkan hormon kortisol untuk mengatasinya. Namun, jika hormon ini tubuh produksi berlebihan dapat menyebabkan pembuluh darah menjadi kaku.

4. Hindari kemungkinan hipertensi

Tekanan darah tinggi juga dapat menjadi penyebab penyakit jantung. Sebab tekanan darah yang berlebihan dapat melukai dinding arteri dan memungkinkan kolesterol LDL memasuki arteri dan berakibat pada meningkatnya timbunan plak.

5. Pertahankan berat badan sehat

Jaga pola makan agar tidak berlebihan, sehingga terhindar dari kegemukan. Seseorang dengan lingkaran pinggang lebih dari 80 sentimeter memiliki risiko lebih tinggi untuk terkena serangan jantung koroner. Selain itu, obesitas atau kelebihan berat badan dapat meningkatkan risiko terkena tekanan darah tinggi dan penyakit gula.

6. Olahraga teratur

Lakukan olahraga kardio, seperti jogging, berjalan kaki, renang, ataupun bersepeda. Jenis olahraga tersebut dapat menguatkan kerja otot jantung dan melancarkan peredaran darah ke seluruh tubuh.

7. Konsumsi antioksidan

Radikal bebas yang berasal dari polusi udara, asap rokok, dan asap kendaraan bermotor dapat menyebabkan endapan pada pembuluh darah yang mengakibatkan penyumbatan. Untuk mengantisipasinya, pastikan untuk mengonsumsi makanan kaya antioksidan. Sebab, antioksidan dapat membantu membasmi radikal bebas dalam tubuh.

Apa Saja Komplikasi Penyakit Jantung Koroner?

Ada beberapa komplikasi yang dapat terjadi akibat penyakit jantung koroner, yaitu:

1. Gagal jantung

Gagal jantung berarti jantung tidak mampu memompa cukup darah ke seluruh tubuh. Hal ini dapat menyebabkan penumpukan cairan dalam paru-paru, kesulitan bernapas, dan pembengkakan pada kaki, hati, atau perut.

2. Detak jantung tidak normal

Detak jantung yang tidak normal atau aritmia. Ketika seseorang beristirahat, jantung biasanya berdetak sekitar 60 hingga 80 kali per menit dalam ritme yang dapat diprediksi, stabil, dan dengan kekuatan yang konsisten. Aritmia dapat terjadi pada pengidap penyakit jantung koroner dengan kondisi:

- Bradikardia, detak jantung yang lambat.
- Takikardia, detak jantung yang cepat.
- Fibrilasi atrium, ritme yang kacau dan tidak teratur pada ruang atas jantung (atrium).

Fibrilasi atrium, menyebabkan jantung menjadi tidak efektif dalam memompa darah keluar dari atrium ke ruang bawah jantung (ventrikel) dan ke bagian lain dari tubuh untuk sirkulasi. Seiring waktu, fibrilasi atrium dapat menyebabkan stroke iskemik atau gagal jantung.

3. Nyeri dada

Berkurangnya aliran darah pada arteri koroner dapat berarti jantung tidak menerima cukup darah. Kondisi ini dapat menyebabkan nyeri dada atau angina. Angina dapat memberikan sensasi berat, tekanan, rasa sakit, sensasi terbakar, tindihan yang menyebar ke rahang, leher, lengan, dan bahu.

4. Serangan jantung

Plak lemak pada salah satu arteri koroner yang pecah dapat menyebabkan pembentukan gumpalan darah. Ini bisa menghalangi dan mengurangi aliran darah yang jantung butuhkan. Akibatnya, terjadilah serangan jantung.

5. Kematian mendadak

Jika aliran darah arteri koroner ke jantung tersumbat parah dan tidak pulih total, ini dapat menyebabkan kematian mendadak.

Kapan Operasi Perlu Dilakukan oleh Pengidap Jantung Koroner?

Pada dasarnya setiap kasus penyakit jantung koroner tidak harus selalu diatasi melalui prosedur operasi. Menurut National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI), perawatan penyakit jantung koroner bergantung seberapa parah penyakit, gejala, dan kondisi kesehatan pasien.

Perubahan gaya hidup sehat adalah salah satu cara untuk mengatasi penyakit ini. Pasien direkomendasikan untuk menerapkan gaya hidup sehat seperti, berhenti merokok, menjaga berat badan ideal, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, hingga rutin berolahraga.

Perubahan gaya hidup ini mungkin dibarengi dengan konsumsi obat-obatan, seperti obat pengencer darah hingga penurun kolesterol. Namun, apa jadinya bila dua cara tersebut tidak efektif mengatasi penyakit jantung koroner?

Nah, di sini prosedur operasi mungkin akan diperlukan. Tindakan operasi akan dilakukan bila obat dan perubahan gaya hidup tidak efektif untuk mengatasi gejala yang dialami pasien. Operasi juga akan dilakukan bila penyempitan pembuluh darah disebabkan oleh penumpukan ateroma.

Ada berbagai jenis operasi yang dapat dilakukan pada pasien penyakit jantung koroner. Contohnya seperti memasang ring jantung, operasi bypass jantung, hingga transplantasi jantung. Untuk transplantasi jantung, tindakan ini dilakukan bila kerusakan jantung sudah sangat parah, dan tidak lagi bisa diatasi dengan obat-obatan.

Nah, bagi kamu atau terdapat anggota keluarga yang memiliki masalah jantung, segeralah periksakan diri ke rumah sakit pilihan. Semakin dini pengobatan, maka semakin besar pula kemungkinan jantung untuk sembuh.