

# Jantung Tersayang, Teruskan **Berdenyut**

**Ketahuiilah  
Indeks Jisim Badan (IJB) Anda  
Untuk Mencegah Penyakit Jantung**

**Formula:**  
**$$\frac{\text{IJB} = \text{BERAT BADAN (kg)}}{\text{TINGGI (m)} \times \text{TINGGI (m)}}$$**



**Sayangi JANTUNG  
ANDA**



Sihat Sepanjang Hayat

Diterbitkan oleh:

Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia  
[www.myhealth.gov.my](http://www.myhealth.gov.my) • [www.infosihat.gov.my](http://www.infosihat.gov.my)  
BUT.10,KKM(Cetak/PTB)238/2008/, BM 100,000

**Infoline Berhenti Merokok: 03-8883 4400**

## Jantung Untuk Kehidupan

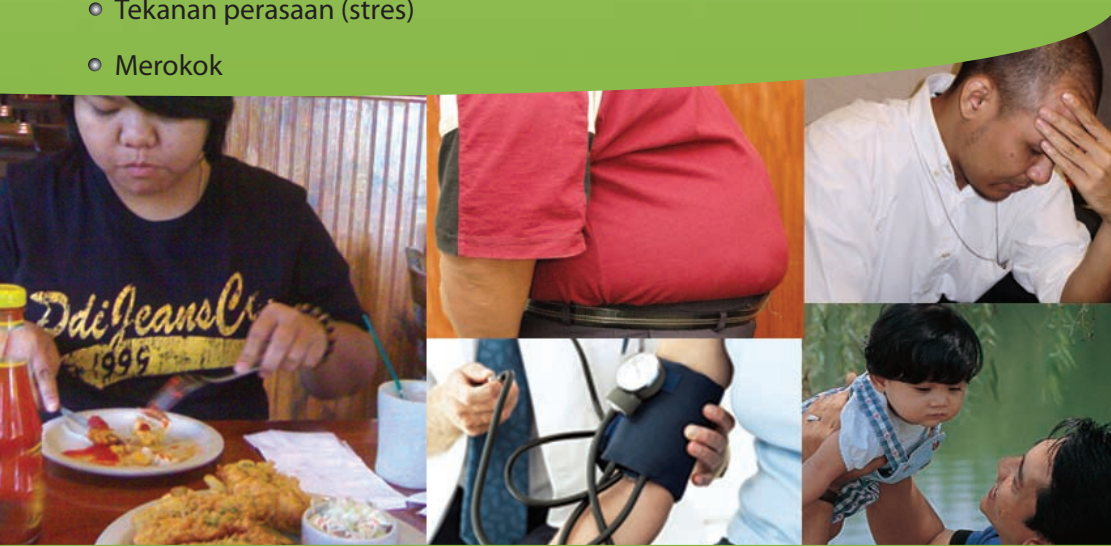
Jantung merupakan organ terpenting di dalam badan. Jantung berfungsi mengemam darah bagi membekalkan oksigen dan nutrien ke seluruh badan melalui sistem peredaran darah.

Jantung yang sihat berupaya mengemam sebanyak 10,000 liter darah sehari. Jantung berdegup kira-kira 100,000 kali sehari iaitu di antara 60 - 80 kali seminit.



## Faktor-Faktor Risiko Serangan Jantung

- Tekanan darah tinggi
- Kolesterol/lemak tinggi dalam darah
- Obesiti
- Kurang senaman/tidak aktif
- Pemakanan yang tidak sihat
- Diabetes
- Tekanan perasaan (stres)
- Merokok



## Serangan Jantung Boleh Dicegah

- Bersenam sekurang-kurangnya 3 kali seminggu, 20 - 30 minit setiap kali
- Makan secara sihat
- Kekalkan berat badan unggul
- Berhenti merokok
- Belajar menangani tekanan perasaan(stres)
- Periksa tekanan darah
- Periksa paras glukos darah anda
- Awasi paras kolesterol
- Lakukan pemeriksaan kesihatan secara berkala

## Tanda-Tanda Serangan Jantung

- Sesak nafas
- Sakit dada yang menekan-nekan bermula di bahagian tengah atau kiri dada dan biasanya merebak ke lengan kiri dan leher
- Sakit mencengkam sehingga boleh menyebabkan pitam atau pengsan
- Berpeluh dingin
- Berasa sejuk walaupun suhu persekitaran panas
- Pening kepala dan berasa loya