Mitos atau Fakta tentang Sakit Jantung

Dr. Nana Maya Suryana, Sp. JP (K)

1. Masih muda tidak bisa kena sakit jantung

Mitos

Pasien usia muda dibawah 40 tahun, sangat bisa terkena penyakit jantung, khususnya penyakit jantung koroner (yaitu penyempitan / sumbatan di pembuluh darah koroner yang bisa menyebabkan serangan jantung) . Data statistik menunjukkan sekitar 5-10% kejadian serangan jantung terjadi pada usia muda.

Berbeda dengan penyakit jantung koroner pada pasien usia lanjut, yang faktor risiko utama nya adalah Diabetes dan Hipertensi, pada pasien kelompok usia muda faktor risiko utama untuk terkena penyakit jantung koroner adalah: Merokok, obesitas, dan faktor genetik.

Karenanya walau masih muda tetap harus menjalani gaya hidup sehat yaa

2. Orang kurus tidak ada risiko terkena penyakit jantung

Mitos

Memang betul bahwa obesitas adalah salah satu faktor risiko untuk terkena penyaki jantung adalah obesitas, namun bukan berarti orang yang berat badannya normal dan kurus dijamin aman dari penyakit jantung, karena ingat banyak faktor risiko lain yang berperan , seperti hipertensi, diabetes, kolesterol tinggi, merokok, faktor genetik, dan gaya hidup yang tidak sehat lainnya.

Perlu diketahui pula bahwa bentuk tubuh tidak mencerminkan kondisi penyakit , misal orang kurus bukan berarti dia tidak memiliki kolesterol yang tinggi, atau tidak diabetes, dan lain sebagainya.

3. Dada sering sakit tanda penyakit jantung

Bisa ya/tidak

Tergantung nyeri dadanya seperti apa

Nyeri dada yang khas akibat penyakit jantung koroner atau istilah medisnya angina pectoris adalah nyeri dada kiri yang bersifat tumpul atau tidak bisa dilokalisir apalagi ditunjuk dengan 1 jari , disertai penjalaran bisa ke leher, lengan kiri, atau punggung, durasinya lebih dari 20 menit , bertambah dengan aktifitas dan bahkan bisa sampai disertai keringat dingin yang membasahi baju.

sebaliknya , nyeri dada yang dapat ditunjuk dengan tepat/ 1 jari , tidak ada penjalaran, bertambah jika ditekan atau gerakan, durasinya singkat, dan ditambah lagi bahwa seseorang tersebut tidak memiliki faktor risiko penyakit jantung koroner yang seperti sudah disebutkan tadi (hipertensi dkk), maka ini kecil kemungkinan bahwa itu merupakan nyeri dada akibat penyakit jantung

4. Katanya yang kena sakit jantung itu laki2 saja , perempuan aman

Mitos

Betul risikonya lebih tinggi pada laki2, tapi bukan berarti perempuan aman yaa..

Data menunjukkan pada kelompok usia 40-60 tahun,jumlah pasien laki2 yang terkena PJK 2 kali lipat lebih tinggi dibanding perempuan , namun pada kelompok usia diatas 60 tahun, perbandingan jumlah pasien laki2 dan perempuan ini hampir sama,

mengapa bisa demikian? ada banyak faktor yang mempengaruhi salah satunya yaitu hormon estrogen pada perempuan berperan sebagai protektor terhadap proses aterosklerosis (penyempitan/ pengerasan pembuluh darah).

Pada kondisi tertentu perempuan usia muda bisa memiliki risiko lebih tinggi dari pada laki2, misal pada kondisi kelainan hormon, menopause dini, riw diabetes dan hipertensi saat hamil dan melahirkan.

Namun perlu diingat bahwa kejadian penyakit jantung koroner tidak disebabkan oleh satu faktor saja, namun banyak faktor risko lain yang berperan dalam terjadinya suatu penyakit.

Pemikiran bahwa wanita lebih terlindung dari penyakit jantung, menyebabkan banyak pasien wanita terlambat untuk memeriksakan diri , sehingga seringkali datang dalam kondisi yang lebih berat.

5. Tangan berkeringat itu sakit jantung

Mitos

Tangan berkeringat saja, bukanlah tanda penyakit jantung

secara medis dikenal sebagai hiperhidrosis palmar , bisa akibat jumlah atau aktifitas kelenjar keringat ditangan yang berlebih, bisa karena dalam keadaan cemas / stres, atau disebabkan penyakit lain seperti gangguan kelenjar thyroid, dll

keringat di tangan dan seluruh tubuh bisa sebagai gejala penyerta penyakit jantung, apabila disertai dengan adanya keluhan nyeri dada, punggung, ulu hati, maupun sesak.

Sehingga, pada kondisi demikian keringat di tangan adalah sebagai penyerta saja, yang disebabkan peningkatan aktivitas saraf otonom pada penyakit jantung misalnya pada penyakit jantung koroner.

6. Efek Kopi pada Jantung

Penelitian menunjukkan kopi aman bagi pasien jantung, asalkan jumlah yang dikonsumsi tidak berlebih, misal cukup 1-2 cangkir sehari.

Yang di khawatirkan adalah efek kafein yang dapat menaikkan denyut nadi dan tekanan darah, sehingga pada pasien dengan gagal jantung ini akan menambah beban kerja jantung

Kopi hitam justru bermanfaat bagi jantung, karena kafein dapat bersifat sebagai anti oksidan, namun ingat tetap dalam jumlah yang tidak berlebihan. Dan hal lain yang membahayakan adalah apabila mengkonsumsi kopi dengan ditambah gula /susu/ kream dll, yang dapat menaikkan kadar gula darah, dimana hal ini dalam jangka panjang tentu saja tidak baik bagi tubuh bisa menaikkan kadar gula darah dan kolesterol

7. Olah raga yang aman untuk pasien jantung

Olah raga sangat bermanfaat, terutama bagi pasien jantung karena akan meningkatkan hormon endorfin yang berfungsi menimbulkan rasa nyaman dan menurunkan stres. Dengan olah raga rutin selain dapat menjaga bentuk tubuh ideal, juga bisa menurunkan tekanan darah dan gula darah, meningkatkan daya tahan tubuh, serta meningkatkan kapasitas fungsional

Namun ada hal yang perlu diingat,

1. Jenis olah raga yang aerobik , seperti jalan , sepeda, yoga, atau bisa juga berenang

2. Durasi : Cukup 30 menit , 3-5 kali seminggu, boleh ditingkatkan jika sanggup

3. Bukan olah raga yang bersifat kompetitif karena ini malah akan memicu stres, pilih olah raga yang santai, disesuaikan dengan kemampuan tubuh. Jika sudah tidak merasa nyaman/sesak/nyeri dada segera hentikan olah raganya.

4. Konsultasikan dengan dokter jenis latihan yang sesuai dengan pasien

8. Makanan yang dihindari pada pasien jantung

1. Asupan Garam berlebih

Garam merupakan salah satu asupan yang perlu dibatasi konsumsinya bagi penderita penyakit jantung. Karena konsumsi garam yang tinggi dapat meningkatkan tekanan darah , dan menyebabkan retensi cairan di tubuh, sehingga khususnya pada pasien gagal jantung , hal ini akan menambah beban jantung dan dapat menyebabkan pasien sesak, bengkak di kaki dan perut. WHO menganjurkan batasan asupan garam per hari adalah sekitar 1 sendok teh / hari

Contoh makanan yang dihindari seperti halnya keripik, ikan asin , mie instan, dll

2. Makanan tinggi lemak jenuh juga pantang dikonsumsi penderita penyakit jantung.  Lemak jenuh sering juga dikenal sebagai lemak jahat , maksudnya, apabila kadar lemak jenis ini tinggi di dalam darah maka akan meningkatkan risiko terkena penyakit jantung koroner dan stroke. Contoh makanannya adalah : jeroan, daging merah, olahan makanan yang digoreng, produk olahan susu, mentega, keju

3. Makanan yang mengandung kadar gula tinggi

Gula darah paling banyak dihasilkan dari makanan yang mengandung karbohidrat dan gula yang tinggi. Salah satu faktor risiko penyakit jantung atau kardiovaskuler adalah kelebihan berat badan atau obesitas, hal ini bahkan dapat memperparah kondisinya. Untuk itu, makanan dengan tinggi gula menjadi pantangan makanan orang sakit jantung. contoh dari makanan tinggi gula yang perlu dihindari yakni coklat, kue-kue manis, es krim, manisan buah kering dan sejenisnya.

9. Sedentary lifestyle

Sedentary lifestyle adalah gaya hidup yang minim sekali aktifitas fisiknya ( pengeluaran kalorinya sangat sedikit, yaitu < 1.5 METs), akibat dari kemajuan teknologi dan modernisasi sehingga banyak kemudahan yang menyebabkan orang malas untuk beraktifitas.

Kebanyakan pegawai kantoran yang mengalaminya, hampir sekitar 8-10 jam perhari atau bahkan lebih, duduk di ruangan, aktivitas serba monoton di depan komputer, *meeting* dan diskusi di ruang rapat.

Berdasarkan penelitian, sekitar 28% penyebab kematian adalah penyakit kronis yang dilatarbelakangi gaya hidup sedentary. Gaya hidup ini dapat meningkatkan risiko penyakit jantung menjadi 2 kali lebih besar, apalagi jika dibarengi dengan merokok, dan mengkonsumsi makan yang tidak sehat seperti lemak dan gula tinggi.

Selain penyakit jantung sedentary lifestyle menyebabkan penyakit diabetes, obesitas, tekanan darah tinggi, osteoporosis, depresi, ansietas, dan bahkan kanker.

.