Penyakit Jantung - Ciri, Penyebab, dan Pencegahan



Penyakit jantung adalah kondisi ketika bagian jantung yang meliputi pembuluh darah jantung, selaput jantung, katup jantung, dan otot jantung mengalami gangguan. Kondisi ini dapat mempengaruhi kemampuan jantung untuk memompa darah dengan efektif, menyebabkan gangguan sirkulasi darah, dan berpotensi **menjadi ancaman serius bagi kesehatan seseorang.**

Jenis penyakit jantung

Ada beberapa penyakit jantung termasuk di antaranya:

- Penyakit jantung koroner
- Gagal jantung
- Aritmia
- Penyakit jantung bawaan.

Apa ciri-ciri penyakit jantung?

Terdapat beberapa ciri-ciri atau gejala penyakit jantung tergantung pada jenis yang dialami seseorang. Beberapa gejala umum yang mungkin terjadi yaitu:

- Nyeri atau ketidaknyamanan di dada.
- Sesak napas atau sulit bernapas.
- Kelelahan yang berlebihan.
- Pusing atau pingsan.
- Pembengkakan pada kaki, pergelangan kaki, atau area lainnya.
- Detak jantung yang tidak teratur atau berdebar-debar.
- Nyeri atau ketidaknyamanan di bagian atas perut, punggung, atau lengan.

Penyakit jantung disebabkan oleh apa?

Penyebab penyakit jantung dapat bervariasi tergantung pada jenisnya. Beberapa faktor risiko umum yang dapat menyebabkan penyakit jantung di antaranya:

- Kolesterol Tinggi
- Tekanan Darah Tinggi
- Merokok
- Diabetes
- Obesitas
- Kurang Aktivitas Fisik
- Riwayat Keluarga
- Stres

Bagaimana cara mencegah penyakit jantung?

Setelah mengetahui ciri-ciri dan penyebab penyakit jantung, Biotizen diharapkan dapat melakukan pencegahan, di antaranya dengan cara:

- Gaya Hidup Sehat seperti mengonsumsi makanan sehat, berolahraga secara teratur, berhenti merokok, dan mengelola stres.
- Memantau Tekanan Darah dan Kolesterol
- Menjaga Berat Badan yang Sehat
- Menghindari Konsumsi Alkohol Berlebihan
- Menjaga Kesehatan Mental

Referensi:

Kemenkes. Penyakit Jantung Kemenkes