



PAPDI

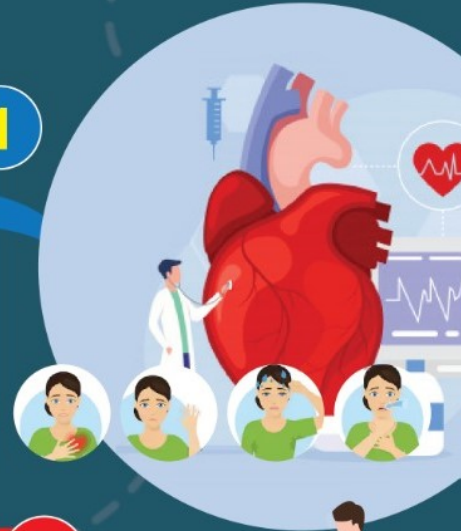
Perhimpunan Dokter
Spesialis Penyakit Dalam Indonesia

WASPADA SERANGAN JANTUNG

Serangan Jantung adalah suatu kegawatdaruratan yang disebabkan oleh sumbatan pembuluh darah secara mendadak ke jantung.

Keluhan yang dirasakan diantaranya adalah nyeri dada seperti ditekan, ditindih atau diikat, dapat timbul penjalaran ke lengan kiri atau leher atau rahang, mual, keringat dingin, kadang disertai sesak mendadak, bahkan pingsan

1



Apabila menemui seseorang dengan tanda-tanda diatas (no.1), segera bawa orang tersebut ke rumah sakit terdekat untuk mendapat penanganan lebih lanjut, karena semakin cepat serangan jantung diatasi, semakin baik angka keberhasilan

2



Apabila menemui seseorang yang tiba-tiba tidak sadar, segera cek respon, dan panggil bantuan. Apabila tidak respon, segera lakukan pijat jantung dengan kedua tangan saling bertumpu di tengah-tengah dada orang tersebut sampai dengan bantuan paramedis datang

3





PAPDI
Perhimpunan Dokter
Spesialis Penyakit Dalam Indonesia

JAGA JANTUNG KITA UNTUK HINDARI SERANGAN JANTUNG



Janji Untuk Makan Dengan Baik dan Minum Dengan Bijak

Kurangi minuman manis dan jus buah, pilih air atau jus tanpa pemanis

1

Ganti suguhan yang manis dengan buah segar sebagai alternatif kesehatan

2

Cobalah untuk makan 5 porsi (masing-masing segenggam) buah dan sayuran sehari dalam bentuk segar, beku, kaleng / kering

3

Cobalah membatasi makanan olahan dan siap saji yang sering mengandung banyak garam, gula, dan lemak

4

Buatlah bekal sehat makan siang anda di rumah, di sekolah atau di tempat kerja

5



Janji Untuk Lebih Aktif

1

Menargetkan minimal 30 menit dengan olah raga instensitas sedang 5 kali dalam 1 minggu

2

Setidaknya 75 menit dalam seminggu untuk olah raga intensitas tinggi

3

Lebih aktif setiap hari : naik tangga, berjalan atau bersepeda daripada mengemudi

4

Berolahraga bersama teman dan keluarga

5

Unduh aplikasi latihan atau gunakan pedometer untuk melacak kemajuan Anda



@PerhimpunanPAPDI



@pbpapdi

www.papdi.or.id