

HEALTH CORNER

Menjaga Kesehatan Jantung di Tengah Pandemi



Source: Freepik

Pandemi membuat banyak masyarakat mulai menyadari dan menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) untuk mencegah penularan virus COVID-19. Tetap waspada terhadap potensi terkena COVID-19 penting dilakukan, tapi bukan berarti mengabaikan risiko penyakit lainnya, seperti penyakit jantung dan pembuluh darah. Hal ini dikarenakan penyakit jantung merupakan penyakit dengan komplikasi serius dan penyebab kematian tertinggi di Indonesia.

Selain itu, kasus penyakit jantung di masyarakat masih terbilang tinggi sepanjang waktu, termasuk di masa pandemi.

Penyakit jantung sendiri terdiri atas berbagai jenis dan faktor penyebabnya. Jenis penyakit jantung yang sering ditemukan di masyarakat meliputi penyakit jantung koroner, gagal jantung, gangguan irama jantung (aritmia), dan penyakit katup jantung.

Biasanya penyakit jantung tersebut dipicu oleh sejumlah penyebab yang meliputi faktor risiko yang tidak dapat dihindari (jenis kelamin, usia, genetik, riwayat keluarga) dan faktor risiko yang dapat dimodifikasi terkait gaya hidup yang kurang sehat.

Proses terjadinya penyakit jantung bersifat progresif sehingga penting untuk dilakukan deteksi dini sebelum penyakit diketahui saat telah pada tahap lanjut. Selain itu, pengobatan penyakit jantung terbilang kompleks dan jangka panjang. Maka itu, penting bagi masyarakat untuk mengetahui beberapa tips efektif dalam menjaga kesehatan jantung sebagai upaya pencegahan penyakit jantung dan pembuluh darah, termasuk selama pandemi ini.



Source: Freepik

Berikut beberapa anjuran praktis yang dapat diterapkan:

1. Olahraga teratur.

Jadwalkan olahraga secara berkala, contohnya luangkan waktu sekitar 20-30 menit untuk berolahraga setiap harinya. Olahraga yang dianjurkan adalah yang cukup intensitas menengah seperti berjalan cepat, berkebun, senam, berenang, dan bersepeda. Aktivitas fisik

yang teratur mampu mengurangi risiko sakit jantung.

2. Jaga asupan makan.

Perbanyak asupan beranekaragam sayuran dan buah, kacang-kacangan, sereal dan biji-bijian, ikan, serta minyak baik seperti minyak zaitun. Sebaliknya, batasi jenis diet yang mengandung banyak garam, gula, tepung-tepungan, lemak dan minyak trans serta jenuh, daging merah, serta produk olahan daging. Makanlah dalam porsi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh Anda untuk menghindari risiko kegemukan.



Source: Freepik

3. Istirahat cukup dan kelola stres.

Pastikan tubuh mendapatkan istirahat cukup, seperti tidur cukup selama 7-8 jam setiap hari. Selain itu, belajar untuk mengelola stres. Stres yang tak terkontrol dan berujung kronis mampu memicu serangan jantung.

4. Lakukan skrining jantung secara rutin.

Selain menumbuhkan pola hidup sehat, skrining jantung secara rutin menjadi kunci utama menjaga kesehatan jantung, terutama bagi orang yang memiliki faktor risiko tinggi seperti genetik ataupun memiliki anggota keluarga dengan riwayat sakit jantung di usia relatif muda.

Skrining jantung lengkap untuk dilakukan setidaknya sekali pada dewasa pria usia di atas 40 tahun serta dewasa wanita pasca menopause atau di atas usia 50 tahun. Sedangkan individu dengan usia muda yang memiliki risiko genetik atau turunan keluarga dianjurkan melakukan pengecekan standar pada usia di atas 20 tahun untuk mendeteksi dini adanya kelainan jantung bawaan.

Biasanya dokter akan memberikan rekomendasi tes jantung yang tepat dan sesuai dengan faktor risiko yang dimiliki dan temuan klinis yang ada. Oleh karena itu, segera konsultasikan dengan dokter untuk menjadwalkan skrining jantung Anda. Jantung yang sehat dan prima kunci hidup lebih bermakna setiap harinya.

Persembahan

PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk

www.lippoinsurance.com

Supported by:



*Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo LippoInsurance dalam Health Corner ini
tanpa seizin*

PT Lippo General Insurance Tbk