



RUMAH SAKIT
INDRIATI
SOLO BARU
SUKOHARJO



TERAKREDITASI PARIPURNA
KARS

Gaya Hidup untuk Jantung *Sehat*



www.rsindriati.com



(0271) 5722 000



(0271) 5722 999



[rs.indriati](https://www.instagram.com/rs.indriati)



[rumah sakit indriati](https://www.youtube.com/rumahsakitindriati)

Memiliki jantung yang sehat sudah pasti merupakan idaman setiap orang. Alasannya, karena jantung yang sehat membuat Anda lebih leluasa dalam melakukan berbagai aktivitas, mulai dari bekerja, melakukan hobi, hingga berkumpul bersama keluarga dan orang tercinta. Namun, jangan sampai lengah, ya, karena penyakit jantung dapat menimpa siapa saja, termasuk Anda!

Tahukah Anda, bahwa di Amerika Serikat, penyakit jantung merupakan penyebab utama kematian warganya? Menurut American Heart Association, setidaknya 150.000 orang warga AS dengan rentang usia antara 40-65 tahun meninggal akibat penyakit mematikan ini setiap tahunnya. Mengerikan, bukan? Karenanya, tidak heran jika kemudian kesehatan jantung menjadi prioritas utama Anda.

Tapi, tanpa disadari, terdapat beberapa kebiasaan yang tanpa disadari dapat memperburuk kondisi kesehatan jantung. Tidak percaya? Yuk simak penjelasan lengkapnya berikut ini:

• Kebiasaan merokok

Ayo, ngaku! Siapa di antara Anda yang hobi merokok? Jika iya, maka berhentilah sekarang juga. Sebabnya tidak lain karena merokok dapat membuat Anda berisiko terserang penyakit jantung 2 kali lebih tinggi.

Lho, kok bisa? Hal ini dikarenakan rokok yang tinggi kandungan nikotinnya terbukti menurunkan kadar oksigen ke jantung, meningkatkan tekanan darah,

menyebabkan pembekuan darah, hingga merusak sel-sel di arteri koroner dan pembuluh darah utama lainnya. Jadi, mulai sekarang, kurangi kebiasaan merokok Anda, ya!

• Pola makan yang tidak sehat dan berimbang

Dewasa kini, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji memang sudah tidak dapat dihindari lagi. Hasilnya, terjadilah penimbunan beberapa senyawa, semisal lemak jenuh dan kolesterol, yang sudah barang tentu tidak baik bagi kesehatan tubuh. Jangan anggap sepele, ya, karena jika dibiarkan terus berlanjut, Anda akan lebih rentan terkena penyakit mematikan, seperti serangan jantung, jantung koroner, tekanan darah tinggi, diabetes, hingga obesitas.

Solusi yang paling jitu untuk mengatasinya adalah dengan dengan perlahan mulai mengubah pola makan harian Anda. Biasakanlah untuk memilih bahan pangan yang rendah lemak namun tinggi serat dan nutrisi, semisal sayuran hijau dan buah-buahan. Selain itu, batasi diri Anda dan keluarga dalam mengonsumsi daging merah, makanan yang digoreng, serta minuman berpemanis buatan. Tujuannya tidak lain adalah untuk menjaga kesehatan jantung sekaligus meningkatkan metabolisme tubuh. Mudah, bukan?



• Malas berolahraga

Seringkali, kebiasaan berolahraga dan dampaknya bagi kesehatan tubuh dianggap sebelah mata. Padahal, banyak penelitian yang menunjukkan bahwa kebiasaan berolahraga setidaknya 3-4 kali dalam seminggu terbukti ampuh dalam menurunkan tekanan darah, menormalkan tingkat kolesterol, serta menjaga berat badan Anda. Tidak perlu ke gym untuk memulai kebiasaan baik ini. Anda dapat memilih olahraga ringan yang murah meriah, seperti lari di pagi hari atau bersepeda bersama keluarga, untuk menjaga kesehatan jantung dan organ tubuh lainnya. Ayo, tunggu apa lagi!

• Jarang menjaga kesehatan gigi

Tenang, Anda tidak salah baca, kok! Sebuah penelitian yang dilakukan di University of Oxford menyimpulkan bahwa kesehatan gigi ternyata erat hubungannya dengan kondisi jantung Anda. Lho, kok bisa? Gigi dan mulut yang tidak terawat bisa menjadi sarang bakteri porphyrimonas gingivalis. Bakteri inilah yang kemudian masuk ke dalam aliran darah dan memicu pembekuan darah.

Sumber:

http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HeartAttack/PreventionTreatmentofHeartAttack/LifestyleChanges_UCM_303934_Article.jsp#http://indonesiana.tempo.co/read/90741/2016/09/27/aprillia.ramadhina/7-gaya-hidup-sehat-untuk-menjaga-kesehatan-jantung
<http://www.webmd.com/hypertension-high-blood-pressure/heart-healthy-diet-and-exercise#2>

