Sepuluh cara melindungi jantung

The following are suggestions from occupational therapists - "Ten Ways to Protect the Heart": Setelah timbulnya penyakit jantung, rasa tidak nyaman di dada terkadang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Untuk menghindari nyeri dada, beberapa pasien mengurangi partisipasi mereka dalam kehidupan sehari-hari, aktivitas sosial atau rekreasi, yang mempengaruhi kualitas hidup mereka. Padahal, selama penderita penyakit tersebut melakukan beberapa penyesuaian dalam kesehariannya dan memantapkan pola hidup sehat, mereka tetap bisa hidup dengan "ketenangan pikiran", "kebahagiaan" dan "kepuasan".

Berikut ini adalah saran dari ahli terapi okupasi - "Sepuluh Cara Melindungi Jantung":

Kehidupan

[1] Istirahat sebentar setelah makan

Hindari mandi, melakukan pekerjaan perawatan rumah, atau berolahraga segera setelah makan. Karena darah akan terkonsentrasi pada lambung untuk dicerna setelah makan, jika Anda segera mandi atau melakukan olahraga berat setelah makan, hal ini akan meningkatkan beban pada jantung. Karena itu, disarankan bahwa lebih baik melakukan aktivitas di atas satu jam setelah makan.

[2] Pergerakan usus yang sehat

Sembelit akan menyebabkan banyak pasien menahan napas atau mengerahkan tenaga berlebihan selama ekskresi, yang akan menyebabkan peningkatan tajam konsumsi oksigen miokard atau tekanan darah dan menyebabkan ketidaknyamanan. Oleh karena itu, mengembangkan kebiasaan makan yang sehat, seperti minum "air dalam jumlah yang tepat", makan lebih banyak makanan berserat tinggi seperti sayuran dan buah-buahan, serta melakukan olahraga ringan dapat membantu permeabilitas usus, menjaga kelancaran buang air besar, dan menghindari nyeri dada.

[3] Mandi dengan air hangat tanpa khawatir

Mengatur suhu air saat mandi juga sangat penting. Suhu air yang terlalu panas dan merendam seluruh tubuh akan menyebabkan pembuluh darah melebar dan denyut nadi semakin cepat sehingga menambah beban pada jantung. Suhu air yang terlalu dingin akan menyempitkan pembuluh darah, meningkatkan tekanan darah, dan juga menambah beban pada jantung. Oleh

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

karena itu, sebaiknya pilihlah suhu air yang hangat saat mandi, tidak terlalu panas atau terlalu dingin.

[4] Kemesraan suami istri

Pasien dengan penyakit jantung umumnya dapat melanjutkan aktivitas seksual satu bulan setelah sembuh dari sakit, namun ini masih bergantung pada fungsi hati, yang sekitar sama dengan kebutuhan konsumsi oksigen untuk berjalan menaiki tangga sepanjang dua lantai. Akan tetapi, kita perlu menghindari berhubungan seksual setelah makan, setelah minum atau ketika mengalami emosi kuat, karena kebutuhan konsumsi oksigen akan jauh meningkat, dan beban pada jantung akan relatif meningkat.

Waktu luang

[5] Pilih aktivitas secara hati-hati untuk memperkuat tubuh dan pikiran

Pilih aktivitas yang sesuai dan terapkan gaya hidup sehat untuk menjaga agar tubuh dan pikiran tetap sehat. Tapi ingatlah untuk menghindari beberapa akitivtas yang akan menyebabkan beban terlalu berat bagi jantung, seperti sauna, mandi uap dan berenang di musim dingin. Ini karena perbedaan suhu antara lingkungan dan tubuh terlalu besar, yang membuat jantung bekerja lebih keras dan meningkatkan beban. Selain itu, pasien penyakit jantung perlu mengingat prinsip penghembusan napas saat mengerahkan tenaga, demi menghindari ketidaknyamanan yang diakibatkan oleh peningkatan konsumsi oksigen miokardia atau tekanan darah secara tiba-tiba.

[6] Merasa nyaman dengan membawa obat

Dalam keadaan normal, setelah infark miokardia, jika kondisinya stabil, Anda dapat melakukan perjalanan jarak jauh seperti penerbangan jarak jauh, tetapi jika masih mengalami nyeri dada yang tidak stabil, Anda tidak cocok untuk melakukan perjalanan jarak jauh, dan harus berkonsultasi dengan dokter Anda tentang situasinya. Selain itu, jika dokter telah meresepkan gliseril trinitrat, pasien penyakit jantung harus membawanya untuk menghadapi serangan jantung mendadak.

Bekerja

[7] Kembali bekerja untuk memperoleh rasa percaya diri

Konsumsi oksigen yang dibutuhkan untuk berbagai jenis pekerjaan juga berbeda. Beberapa

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

pekerjaan fisik dan pekerjaan di luar ruangan membutuhkan konsumsi oksigen yang lebih tinggi daripada pekerjaan klerikal di dalam ruangan pada umumnya. Untuk pasien jantung yang melakukan pekerjaan fisik manual, jika perlu, dokter akan merujuk mereka ke bagian terapi okupasi untuk tindak lanjut lebih lanjut. Ahli terapi okupasi akan menganalisis jenis pekerjaan untuk mereka, dan memberikan penilaian, pelatihan, dan saran pekerjaan yang dipersonalisasi.

Pikiran

[8] Rileks tanpa khawatir

Pasien penyakit jantung harus belajar mengelola emosi dan menenangkan pikiran. Saat terlalu gugup atau emosional, Anda mungkin merasakan tekanan dan nyeri di dada. Oleh karena itu, dalam keadaan apa pun, seperti melakukan hobi, bermain mahjong, menonton drama seru, atau mengejar bus, aktivitas yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati ini harus dikendalikan sebanyak mungkin untuk menghindari tekanan yang tiba-tiba dan besar pada jantung.

Selain itu, saat menghadapi ketegangan emosional, pasien dapat mencoba menarik napas perlahan dan dalam untuk menenangkan emosinya. Jika dokter telah meresepkan gliseril trinitrat, mereka dapat meminumnya bila perlu untuk meredakan nyeri dada yang disebabkan oleh ketegangan emosional.

Lingkungan

[9] Perhatikan indeks udara

Jika "Indeks Kesehatan Kualitas Udara" mencapai 7 atau lebih, berarti polusi udara sangat tinggi. Pasien penyakit jantung tidak dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik di luar ruangan. Karena dalam keadaan seperti itu, jantung akan sulit mengalirkan oksigen yang cukup ke seluruh bagian tubuh, sehingga penderita penyakit jantung harus memperhatikan kualitas udara dan berusaha untuk tinggal di tempat dengan ventilasi yang baik.

Indeks Kesehatan Kualitas Udara

[10] Berhati-hatilah jika udara panas atau dingin

Dalam cuaca panas dan dingin, aktivitas di luar ruangan sebisa mungkin harus dihindari. Saat cuaca panas, tubuh mudah lelah, dan berkeringat terlalu banyak akan menghabiskan banyak

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

energi, yang akan menambah beban pada jantung. Jika Anda berada di luar ruangan, sebaiknya cari tempat yang teduh atau tinggal di dalam pusat perbelanjaan untuk menghindari cuaca panas. Saat peringatan cuaca dingin diberlakukan, kenakan pakaian hangat yang memadai dan jaga agar ruangan tetap hangat

Jika pasien memiliki keraguan mengenai hal-hal di atas, mereka dapat berkonsultasi dengan dokter, ahli terapi okupasi dan pekerja profesional lainnya.

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved