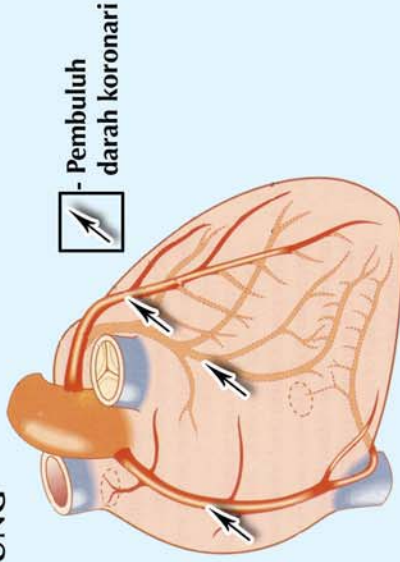


JANTUNG AWDA...

Jantung adalah organ penting untuk badan. Ia mengepam darah yang membawa oksigen dan nutrien ke semua organ dan anggota badan untuk berfungsi. Jantung juga mempunyai bekalan darah sendiri melalui pembuluh darah koronari.

JANTUNG



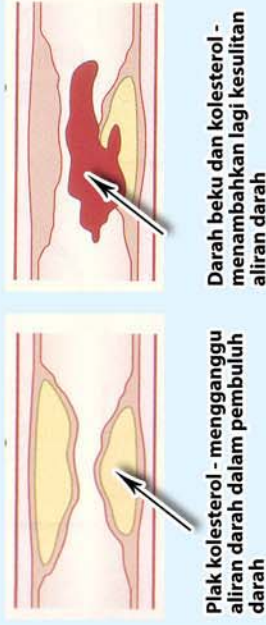
PENYAKIT JANTUNG KORONARI

Penyakit Jantung Koronari berlaku akibat gangguan bekalan oksigen pada otot-otot jantung. Ini disebabkan oleh penyekatan aliran darah berpunca daripada:

- kerosakan pada dinding pembuluh darah koronari atau
- kolesterol yang terkumpul di dinding pembuluh darah koronari.

Apabila gangguan ini berlaku, otot-otot jantung akan kurang berfungsi dan menimbulkan simptom angina. Jika ia berterusan, otot-otot jantung akan menjadi rosak dan mengakibatkan serangan jantung, yang mana boleh menyebabkan kematian jika tidak dirawat dengan segera.

Proses penyempitan pembuluh darah koronari



APAKAH FAKTOR-FAKTOR RISIKO BAGI PENYAKIT JANTUNG KORONARI?

Amalan cara hidup yang tidak sihat dan penyakit yang berkaitan dengannya menjadi faktor risiko utama seperti:

- Obesiti
- Tekanan darah tinggi
- Penyakit Diabetes
- Merokok
- Mempunyai paras kolesterol yang tinggi di dalam darah
- Kurang melakukan kegiatan fizikal
- Stres

FAKTOR-FAKTOR RISIKO YANG LAIN TERMASUK:

- Mempunyai ahli keluarga yang menghidap Penyakit Jantung Koronari
- Usia (40 tahun keatas)
- Lelaki (lebih berkemungkinan untuk mendapat Penyakit Jantung Koronari)

TANDA-TANDA ANGINA:

- Sakit dada yang mengencang atau menekan
- Sakit dada ini datang ketika membuat pekerjaan
- Sakit dada akan berkurangan dan hilang ketika berehat
- Sakit ini boleh merebak ke bahagian rahang, leher atau lengan
- Sakit ini selalunya berlaku di dalam beberapa minit sahaja
- Sakit ini boleh disertai dengan kesesakan nafas, rasa loya, berpeluh atau pengsan.

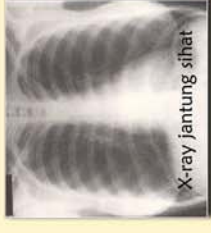
TANDA-TANDA SERANGAN JANTUNG:

Tanda-tanda serangan jantung serupa tetapi lebih teruk daripada angina seperti sakit dada timbul secara mengejut dan tidak akan berkurangan selepas berehat.

Serangan jantung boleh berlaku tanpa menunjukkan tanda di atas terutama sekali di kalangan warga tua atau pengidap penyakit diabetes. Malahan tanda-tanda lain boleh timbul seperti dugal, pengsan dan sebagainya.

BAGAIMANAKAH CARA UNTUK MENGESAN PENYAKIT JANTUNG KORONARI?

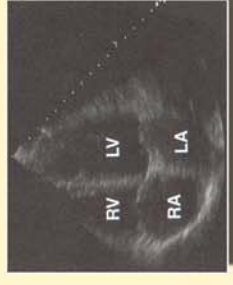
- ECG (elektrokardiogram) – Boleh mengesan aktiviti elektrik jantung yang tidak normal.



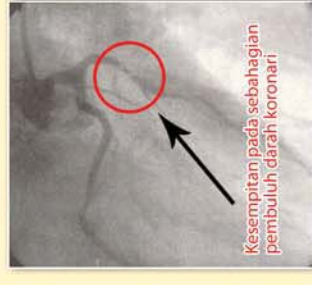
- X-ray dada



- Ujian Stres ("stress test") - Merakamkan aktiviti elektrik jantung semasa pesakit berjalan kaki atau berlari di atas "treadmill"



- "Echocardiography" - Memperlihatkan struktur anatomi dan fungsi jantung menggunakan ultrasound.



- "Angiography" - Menggambarkan keluasan pembuluh darah koronari pada x-ray selepas memasukkan sejenis pewarna ke dalam pembuluh darah koronari melalui pembuluh darah di atas paha.

- Ujian darah -

Mengesan faktor-faktor risiko bagi menghidap Penyakit Jantung Koronari seperti Penyakit Diabetes dan memastikan kerosakan yang berlaku pada otot-otot jantung.

RAWATAN:

Berbagai jenis rawatan boleh didapati mengikut peringkat Penyakit Jantung Koronari, seperti:

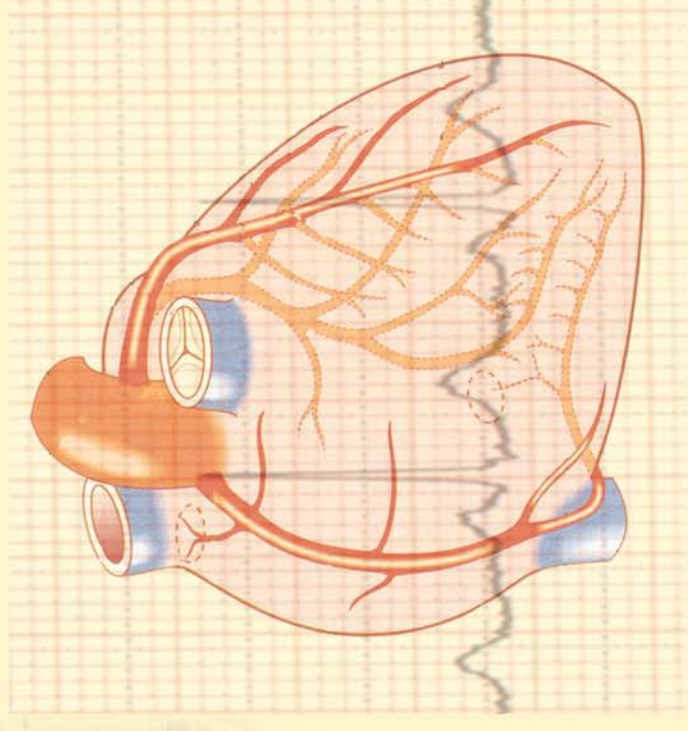
1. Ubat :
Berbagai jenis ubat untuk merawat Penyakit Jantung Koronari tertakluk kepada peringkat penyakit tersebut. Adalah diingatkan agar pesakit berkenaan tidak lupa memakan ubat-ubat tersebut mengikut arahan doktor.
2. Angioplasti :
Satu prosedur di mana sejenis belon dimasukkan ke dalam pembuluh darah koronari yang sempit dan dikembungkan untuk meluaskannya. Selain daripada itu, sten boleh juga dipasang jika perlu untuk mengekalkan keluasan pembuluh darah tersebut.
3. Pembedahan jantung "CABG" ("Coronary Artery Bypass Graft"):
Satu prosedur di mana pembuluh darah koronari diganti dengan pembuluh darah dari bahagian betis atau dengan pembuluh darah prostetik.
4. Program Pemulihan Jantung :
Di dalam program ini pesakit akan dibantu dan diberi tunjuk ajar untuk membuat aktiviti-aktiviti harian pada tahap yang ia mampu selepas rawatan intensif dijalankan.

Mengamalkan cara hidup sihat adalah penting bagi mencegah dan merawat Penyakit Jantung Koronari.

DEMI MENCEGAH DARIPADA PENYAKIT JANTUNG KORONARI, SAYA PERLU...



Penyakit JANTUNG KORONARI



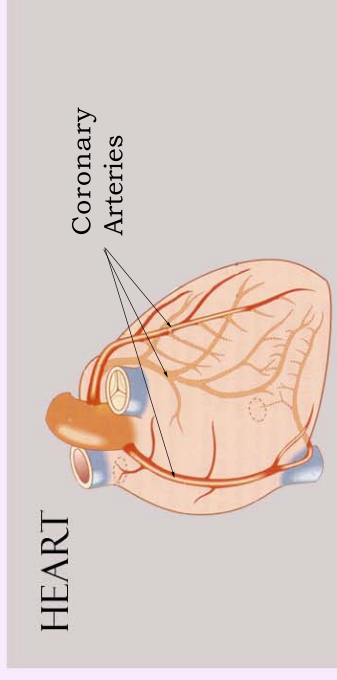
Sila hubungi atau jumpa doktor di pusat kesihatan yang berdekatan untuk maklumat lebih lanjut.



Kementerian Kesihatan
Negara Brunei Darussalam

YOUR HEART.....

The heart is a vital organ for your body. It pumps blood that brings oxygen and nutrient to all the organs and parts of your body to function. Your heart itself also has its own blood supply via coronary arteries to function.



CORONARY HEART DISEASE

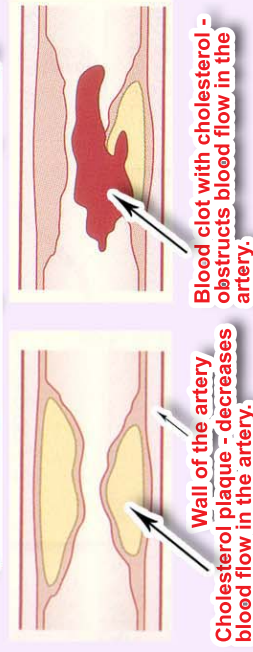
Coronary Heart Disease occurs as a result of reduced oxygen supply to the heart muscles. This is due to narrowing of coronary artery from:

- damage to the wall of the artery
- collection of cholesterol on the wall of the artery.

When this happens, the heart muscles will not be able to function as much as it should be and symptoms of Angina Pectoris will occur.

However, if the narrowing continues, the heart muscles will be damaged and lead to heart attack that can cause death if it is not treated as soon as possible.

Process of narrowing in Coronary Artery



WHAT ARE THE RISK FACTORS OF CORONARY HEART DISEASE?

Unhealthy lifestyle and any diseases that are related to this condition are the main risk factors for Coronary Heart Disease, such as:

- o Obesity
- o High blood pressure
- o Diabetes Mellitus
- o Smoking
- o High cholesterol in blood
- o Less physical activity
- o Stress
- o Intake of excess alcohol

OTHER RISK FACTORS INCLUDE:

- Strong family history of Coronary Heart Disease
- Age (over 40 years old)
- Male (more prone to get Coronary Heart Disease compare to female)

SYMPTOMS OF ANGINA:

Chest tightness or heaviness that:

- is relieved by rest
- radiates to the jaw, neck or arm
- lasts for a few minutes
- is associated with breathlessness, nausea, sweating and faintness.

SYMPTOMS OF HEART ATTACK:

The symptoms of heart attack are similar to but more severe than Angina Pectoris such as sudden onset of chest tightness or heaviness and it is not relieved by rest.

Heart attack can occur without the symptoms above especially amongst the elderly or those with Diabetes Mellitus. However, other symptoms such as epigastric pain, faint can occur instead.

HOW CAN CORONARY HEART DISEASE BE DETECTED?

- ECG (electrocardiogram) – can detect abnormal electrical activity of the heart.



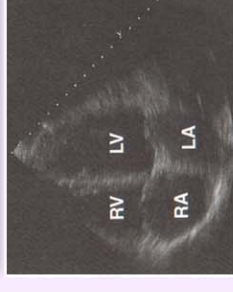
- Chest X-ray



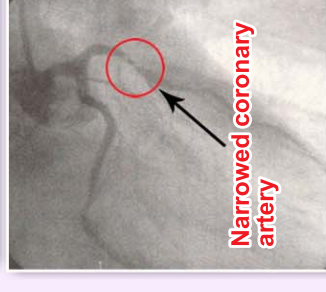
- Stress test – records the electrical activity of the heart with ECG while the person walks or jogs on the treadmill.



- Echocardiography – can show any abnormal structure and activity of the heart using ultrasound.



- Angiography – can show the actual size of Coronary Artery on x-ray when a dye flows through the artery after being inserted into the artery in the groin.



- Blood test – detects the risk factors of Coronary Heart Disease such as Diabetes Mellitus, and to confirm the source of the damage.

TREATMENT:

There are several treatments available depending on the level of damage:

1. **Medicine** – there are different types of tablets available for the treatment. It is advised for the patient to remember taking in the tablets with doctor's instructions.
2. **Angioplasty** – a procedure whereby a balloon is inserted into the narrowed segment of Coronary Artery. It is then inflated to dilate the artery. In addition, a stent is placed if needed, to keep it dilated.
3. **Coronary Artery Bypass Graft surgery** – a surgical procedure whereby the narrowed segment of the artery is replaced with a healthier vein from the leg or with a prosthetic artery.
4. **Cardiac Rehabilitation Program** – this program teaches and helps the patient to do their normal everyday activities after having undergone the intensive cardiac treatment.

Practising healthy lifestyle is important in preventing and treating Coronary Heart Disease.

IN ORDER TO STAY AWAY FROM CORONARY HEART DISEASE I HAVE TO....



- Practise healthy well balanced diet

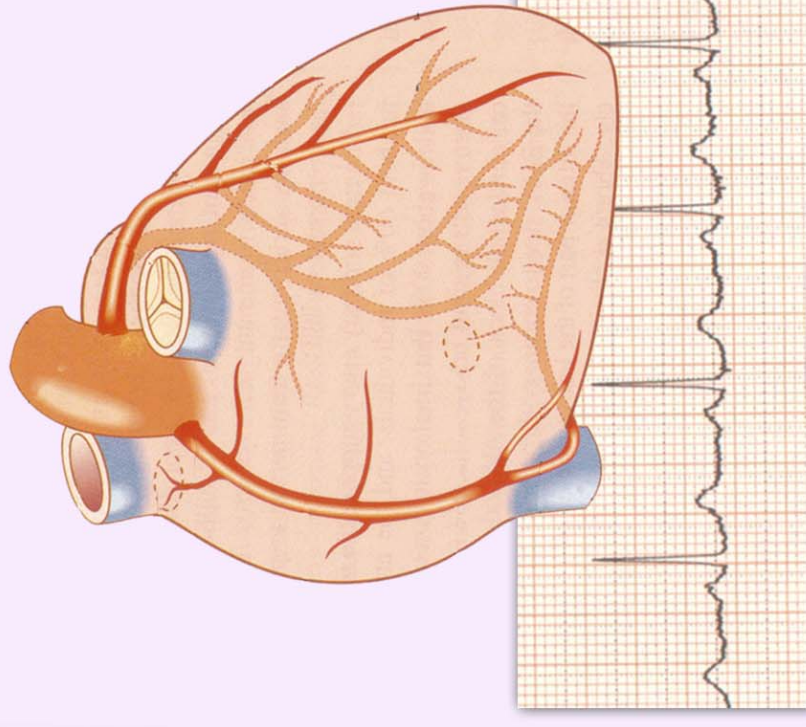


- Stop smoking



- Do physical activity of at least 3x a week
- Avoid stress.

CORONARY HEART Disease



Please contact or see your doctor at the nearest Health Centre for more information.



Ministry of Health
Brunei Darussalam
2006