

Department of
NURSING

Nasihat untuk pesakit yang mengalami serangan jantung



Sekiranya, anda disahkan menghadapi serangansakit jantung:

Apa yang perlu anda ambil perhatian?:

Sepanjang tempoh rawatan anda di hospital, anda telah diajar untuk mengenal pasti tanda-tanda dan gejala serangan jantung.

Beberapa contoh tanda dan simptom adalah:

- Sakit dada
- Sesak nafas
- Berpeluh sejuk

Sekiranya simptom ini berlaku, hubungi ambulans ditalian 995 dengan segera.

Pastikan anda bawa semua ubat-ubatan yang sering anda makan, salinan laporan terbaru ECG anda, surat ringkasan sewaktu anda dibenarkan keluar dari hospital dan/atau CD-Rom angiogram yang telah diberikan kepada anda.

Perubahan gaya hidup apakah yang anda harus lakukan?

Angina sakit dada boleh dikawal sekiranya anda membuat perubahan pada gaya hidup anda.

Anda dinasihatkan untuk mengikuti saranan-saranan yang tertera di bawah ini:

1. Ubat-ubatan

- Ambil ubat anda seperti yang telah diarahkan oleh pegawai kesihatan

2. Diet

- Amalkan pemakanan yang seimbang dan berkhasiat
- Pilih makanan yang kaya dengan zat serat seperti bijirin, sayur-sayuran, buah-buahan dan kekacang
- Jauhi makanan yang mengandungi kadar lemak tepu yang tinggi seperti makanan yang berminyak dan bergoreng, pastri dan kek
- Hadkan pengambilan makanan yang mengandungi kadar kolesterol yang tinggi seperti organ dalaman (hati, jantung, limpa), makanan laut yang berkerang dan telur
- Hadkan penggunaan garam di dalam diet seharian anda
- Hadkan pengambilan minuman yang beralkohol. Tidak boleh mengambil lebih dari 2 minuman sehari bagi lelaki dan 1 minuman sehari bagi wanita.

3. Aktiviti-aktiviti

- Dalam masa 2 minggu, tingkatkan aktiviti secara beransur-ansur daripada tahap ringan ke tahap sederhana
- Hentikan aktiviti jika mengalami sakit dada, peluh sejuk atau semakin sesak nafas
- Elakkan daripada mengangkat barang-barang berat (tidak harus melebihi atau bersamaan dengan 5kg) kerana ia boleh menyebabkan sakit dada atau ketidakselesaan
- Ikuti senaman atau program yang pakar kesihatan anda telah lakarkan

4. Lain-lain

- Jangan merokok atau menggunakan produk-produk tembakau yang lain
- Kurangkan tekanan/stress
- Elakkan daripada berada di dalam persekitaran yang terlalu panas atau terlalu sejuk
- Para pemandu harus mengelak daripada memandu sekurang-kurangnya sebulan selepas serangan jantung
- Ingat untuk menepati temujanji susulan dengan doktor anda.