

SERANGAN JANTUNG DAN KEMATIAN JANTUNG MENDADAK: MUNGKINKAH MENIMPA ANDA ?

Rachmat Hamonangan

Divisi Kardiologi

Ilmu Penyakit Dalam

FKUI - RSCM

BERITA DUKA.....

“**Basuki** meninggal dunia pada 12 Desember 2007 dalam usia 51 tahun. Ia terkena **serangan jantung** ketika sedang bermain futsal. Semasa hidupnya, **Basuki** ambil ...”

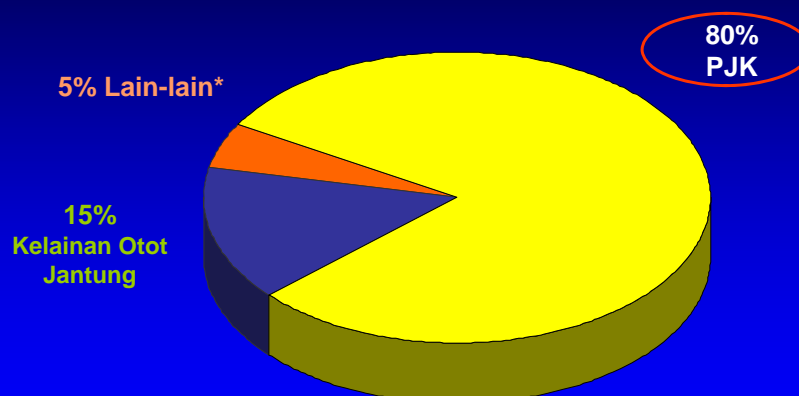


Sumber: www.kompas.com

Fakta.....

- Penyakit Jantung Koroner (PJK): penyebab utama kematian (SKRT 1995)
- Euro Heart Survey: perawatan rumahsakit sekitar 43,2% karena PJK
- Kejadian serangan jantung non-fatal dan kematian* dalam 6 bulan: 13%
- Di AS : 400.000 kematian mendadak (90% karena PJK)

Penyebab Kematian Jantung Mendadak:



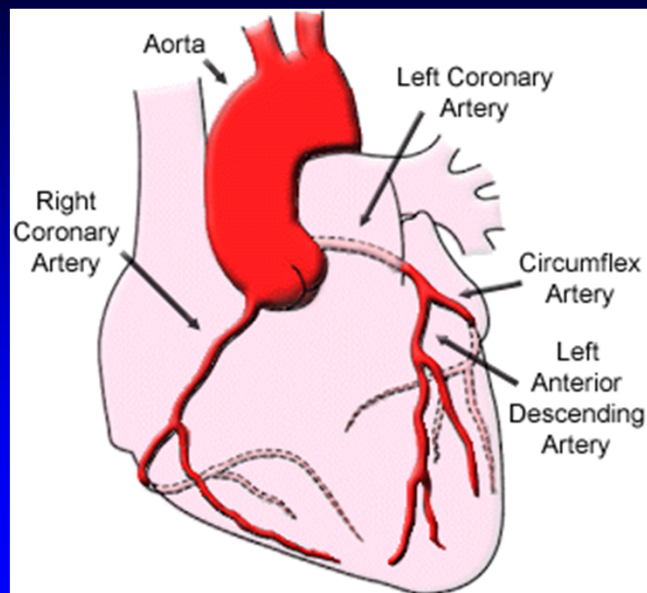
Adapted from Heikki et al. *N Engl J Med*, Vol. 345, No. 20, 2001.

* ion-channel abnormalities, valvular or congenital heart disease, other causes

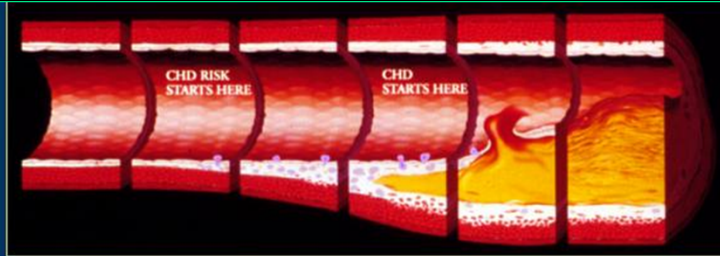
Apa itu Penyakit Jantung Koroner ?

- Suatu keadaan penyumbatan pada pembuluh darah yang memberi makan otot jantung (pembuluh koroner)
- Biasanya disebabkan oleh proses penimbunan lemak (aterosklerosis)
- Faktor yg mempermudah (risiko): *hipertensi, merokok, diabetes, kolesterol tinggi, kegemukan*

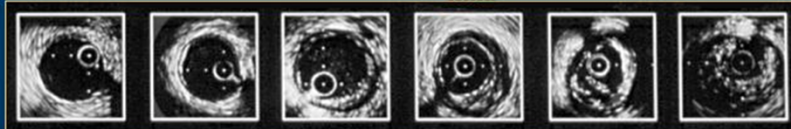
Anatomi Pembuluh Darah Koroner



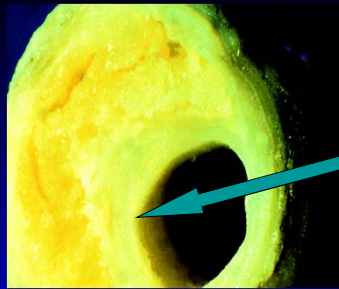
PROSES PENYAKIT JANTUNG KORONER (PJK)



Healthy Artery Early stages of atherosclerosis Inflammatory process Early atherosclerotic lesion Vulnerable plaque Stable plaque



Intravascular ultrasound (IVUS) images compiled by the Cleveland Clinic Foundation



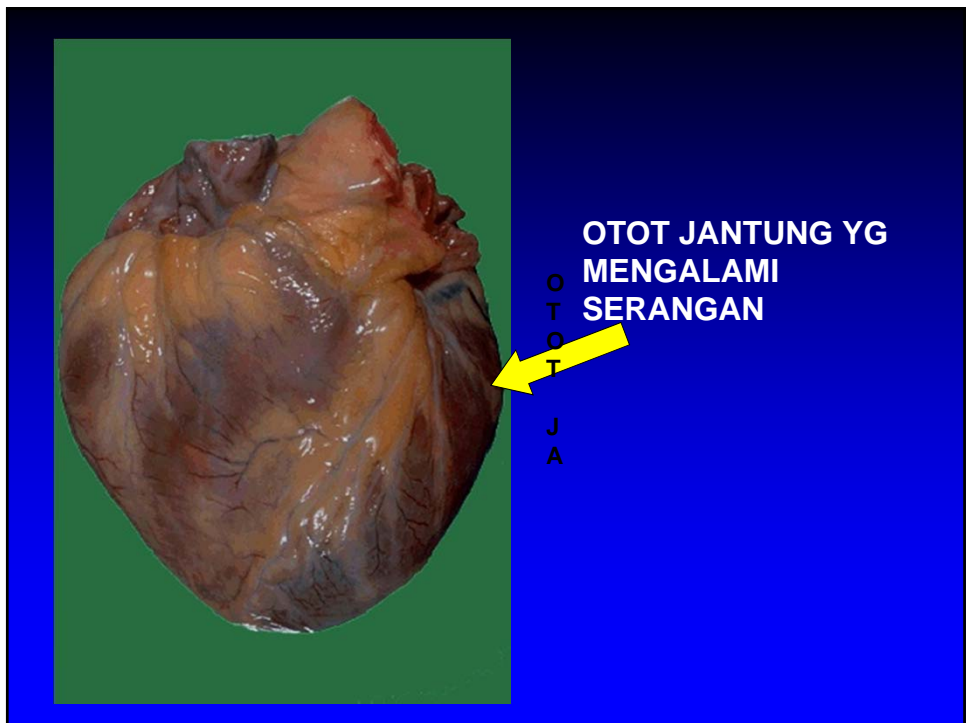
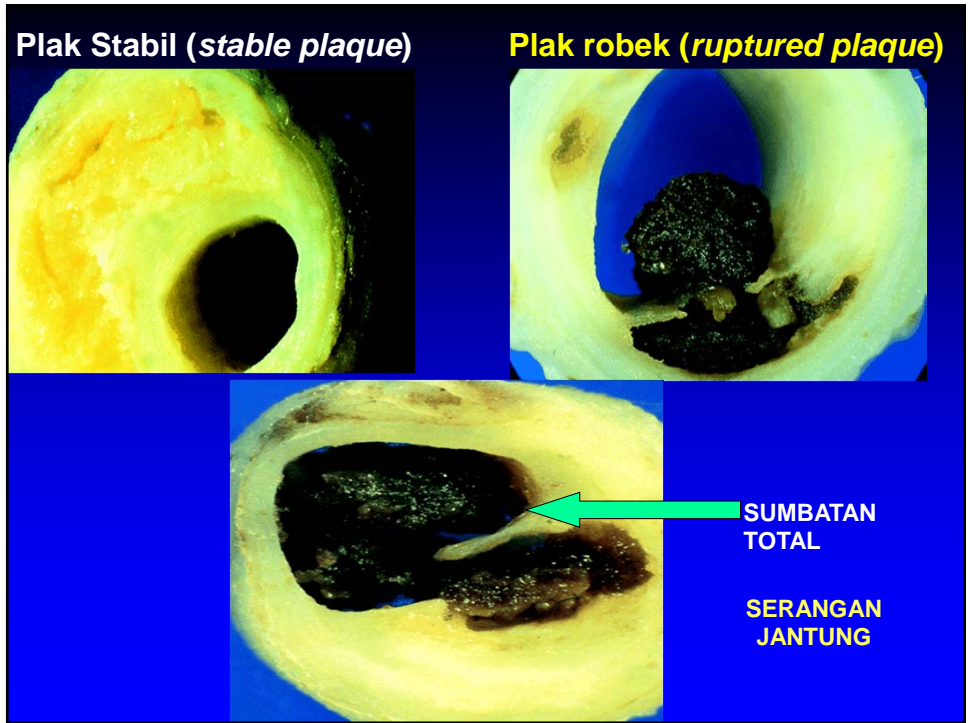
ATEROSKLEROSIS PLAK



**PENURUNAN PASOKAN
OKSIGEN DAN MAKANAN**

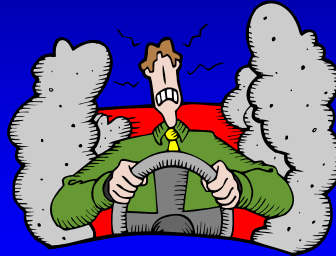


**OTOT JANTUNG
"LAPAR" (ISKEMIA)**



GEJALA UTAMA

Nyeri Dada



Gejala Penyakit Jantung Koroner:

- A.** Deskripsi nyeri dada: seperti ditekan, di substernal, menjalar ke lengan kiri leher, atau rahang
- B.** Dicituskan oleh aktivitas fisik atau emosi berkurang dengan istirahat atau obat nitrat

Serangan Jantung (Infark Miokard Akut)

- **Nyeri dada: nyeri dada atau leher atau rahang (seperti ditekan atau dihipit) berlangsung lebih dari 30 menit**
- **Disertai gejala : berkeringat seluruh tubuh, mual dan muntah, sesak**
- **Sering dianggap “ Angin Duduk”**

Faktor risiko:

- **A. Dapat dikendalikan (diubah):**
 1. Hipertensi
 2. Diabetes
 3. Merokok
 4. Hiperkolesterolemia
 5. Obesitas
- **B. Tidak dapat dikendalikan:**
 1. Faktor keturunan
 2. Jenis Kelamin (laki-laki > wanita)
 3. Usia (>40 tahun)

**PENCEGAHAN LEBIH BAIK
DARIPADA PENGOBATAN**

POLA MAKAN (DIET):

“YOU ARE WHAT YOU EAT “

***“Kita adalah apa yang kita
makan”***

POLA MAKAN TIDAK SEHAT

FAST FOOD



POLA MAKAN SEHAT

BUAH-BUAHAN



SAYURAN

DIIT RENDAH LEMAK



Kesalahpahaman:

- **Bila minum obat kolesterol maka makanan tak perlu dijaga**
- **Orang kurus kadar kolesterol lebih rendah daripada orang gemuk**

OBESITAS (KEGEMUKAN)



AKIBAT KEGEMUKAN:

HIPERTENSI (DARAH TINGGI)

KOLESTEROL
TINGGI



DIABETES (KENCING MANIS)



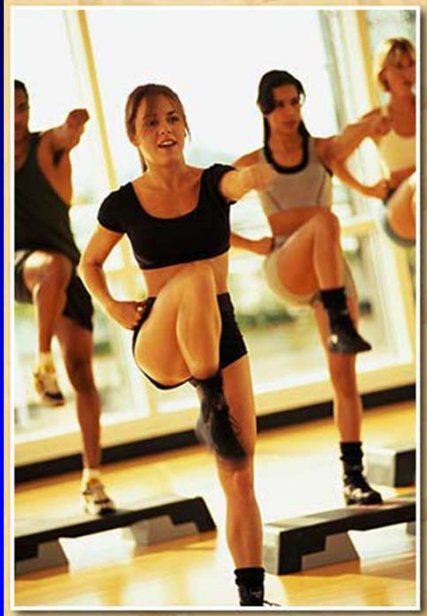
Bagaimana dengan Olah Raga ?

- **Frekuensi tetap: 2-3 kali seminggu**
- **Lama sekitar 30 menit**
- **Beban sampai tercapai target denyut nadi sekitar 80-85% dari target maksimal**
- **Jenis latihan: jalan kaki, jogging, aerobik, sepeda santai**

JOGGING

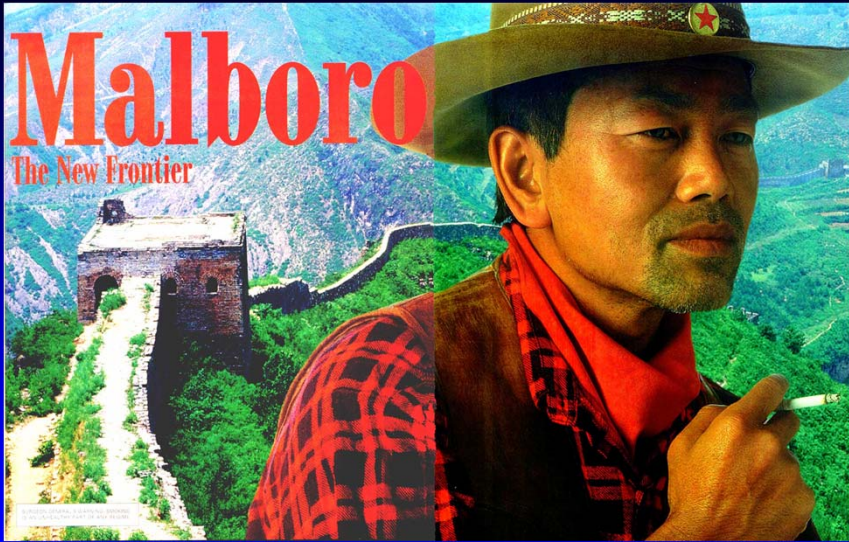


AEROBIK



BERHENTI MEROKOK





Malboro
The New Frontier

EXPORTING DEATHS UP TO CHINA
(MENGEKSPOR KEMATIAN SAMPAI KE NEGERI CINA)



NO WONDER TOBACCO EXECUTIVES
HIDE BEHIND SEXY MODELS

Truth

WARNING: Their brand is lies. Our brand is *truth*

476531 TD
OUTDOOR SYSTEMS

UPAYA BERHENTI MEROKOK



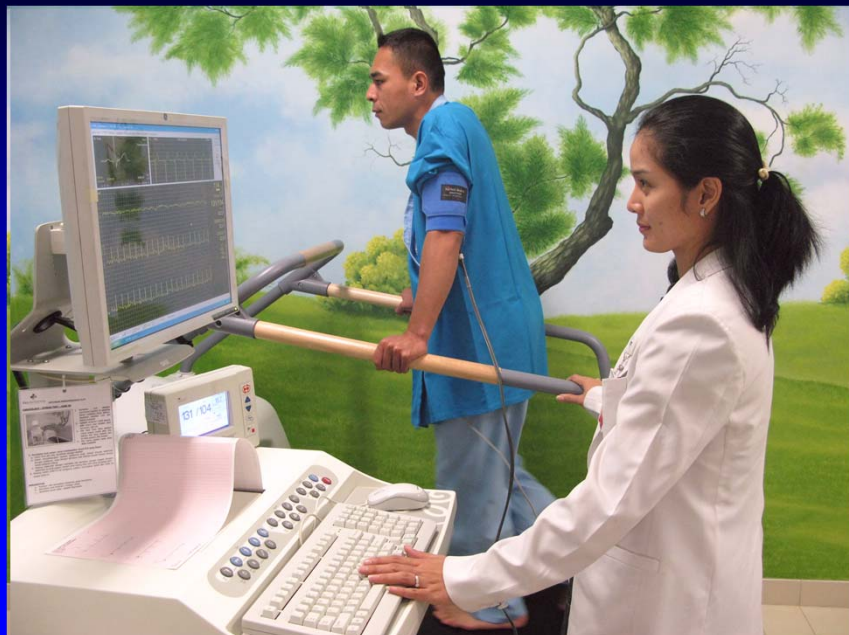
- **Kendalikan tekanan darah (pola makan rendah garam, minum obat hipertensi teratur)**



Deteksi Dini PJK

- Riwayat penyakit (gejala)
- Faktor risiko dikendalikan
- Pemeriksaan kesehatan berkala (medical check-up) : rekam jantung dan treadmill test

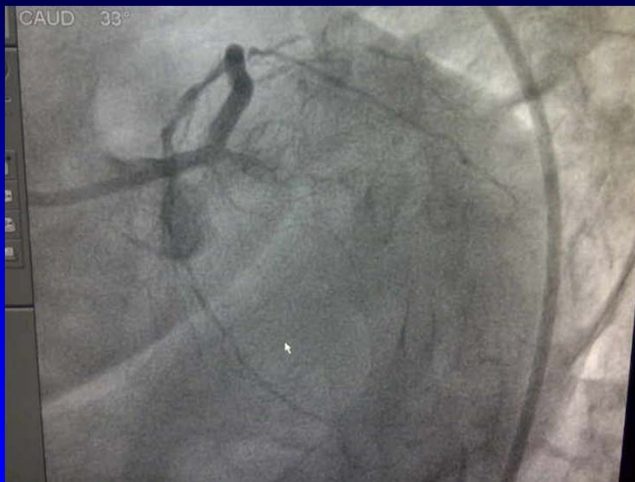
UJI LATIH JANTUNG DENGAN BEBAN (TREADMIL TEST)



Laboratorium Kateterisasi

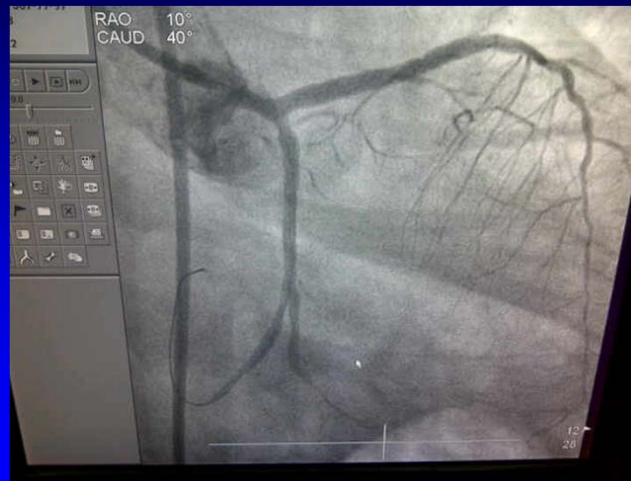


PENCITRAAN/PEMOTRETAN PEMBULUH DARAH JANTUNG (ANGIOGRAFI KORONER)



Pasien Serangan Jantung

SETELAH PEMASANGAN STENT (RING)



KESIMPULAN

- PJK adalah penyakit penyebab kematian utama di masyarakat
- PJK pada dasarnya dapat dicegah dengan biaya murah
- Faktor risiko PJK umumnya dapat dikendalikan. Upaya utama dari individu bersangkutan
- Deteksi dini perlu dilakukan pada penderita dengan faktor risiko untuk mencegah kejadian fatal

Mungkinkah Kematian Jantung Mendadak Menimpa Anda ??

- Mungkin (May be Yes)
- Tidak Mungkin (May be No.....):
Mengendalikan faktor risiko
Medical check-up berkala

Thank you !!

