

Cara Mencegah Penyakit Jantung



Jantung memang tak hanya menyerang pada usia lanjut. Kerusakan pembuluh darah memerlukan waktu yang lama untuk memicu penyakit jantung. Untuk mengatasinya, beberapa cara bisa dilakukan demi mencegah penyakit jantung sedini mungkin. Berikut mengutip situs kesehatan Mayo Clinic.

1. Hindari rokok

Merokok adalah salah satu faktor risiko paling signifikan untuk penyakit jantung. Bahan kimia dalam tembakau dapat merusak jantung dan pembuluh darah dengan menyebabkan menyempitnya pembuluh darah karena penumpukan plak. Selain itu, karbon monoksida dalam asap rokok juga dapat menggantikan sebagian oksigen dalam darah. Dengan begitu, tekanan darah akan terus meningkat dan jantung 'dipaksa' untuk bekerja lebih keras demi mendapatkan pasokan oksigen yang cukup. Tak ada jumlah batas aman konsumsi rokok. Semakin banyak rokok yang dihisap, semakin tinggi risiko jantung yang mengintai.

2. Berolahraga rutin

Berolahraga secara teratur dapat mengurangi risiko penyakit jantung. Olahraga yang rutin dikolaborasikan dengan gaya hidup sehat membantu Anda terhindar dari penyakit jantung yang membuat Presiden RI ke-3 BJ Habibie meninggal dunia. Aktivitas fisik dapat membantu Anda mengontrol berat badan yang juga menjadi salah satu faktor risiko penyakit kardiovaskular. Lakukan olahraga ringan selama 30 menit. Lakukan itu dalam beberapa hari selama sepekan. Anda juga bisa membagi durasi ideal olahraga ringan untuk mencegah penyakit jantung. Olahraga bisa dilakukan selama 10 menit setiap harinya dalam sepekan.

3. Konsumsi gizi yang tepat

Konsumsi gizi yang tepat dapat mengurangi risiko penyakit jantung. Diet DASH dan Mediterania bisa menjadi pilihan. Pola makan kaya buah-buahan, sayur, dan biji-bijian dapat membantu melindungi jantung Anda. Hindari pula terlalu banyak konsumsi garam dan gula.

4. Jaga berat badan

Kelebihan berat badan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung. Obesitas akan membawa Anda pada beberapa kondisi yang berkaitan dengan jantung seperti tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, dan diabetes. Anda disarankan untuk rutin menghitung indeks massa tubuh. Angka BMI 25 atau lebih umumnya dikaitkan dengan kolesterol tinggi, tekanan darah tinggi, dan peningkatan risiko jantung serta stroke. Selain itu, lingkaran pinggang juga bisa menjadi salah satu alat pengukur yang tepat. Kelebihan berat badan pada pria dapat dideteksi dari ukuran lingkaran pinggang yang melebihi 101,6 cm bagi pria dan 88,9 cm bagi wanita.

5. Jaga kualitas tidur

Kurang tidur dapat membawa Anda pada risiko obesitas, tekanan darah tinggi, jantung, diabetes, dan depresi. Kebanyakan orang dewasa membutuhkan waktu tidur sebanyak 7-9 jam setiap malam.

6. Kelola stres

Makan berlebih, meminum alkohol, dan merokok bukan cara terbaik untuk mengelola stres. Deretan cara itu hanya membawa Anda pada risiko penyakit jantung. Temukan cara alternatif mengelola stres seperti aktivitas fisik dan meditasi untuk meningkatkan kesehatan.

Source by : <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190911190919-255-429628/cara-cegah-terkena-masalah-jantung-sejak-muda-seperti-habibie>