

# Nyeri Dada Karena Penyakit

## JANTUNG?



Nyeri dada bisa disebabkan oleh banyak hal, diantaranya penyakit jantung koroner (PJK)

### Penyebab :

- ✓ Merokok
- ✓ Diabetes
- ✓ Tekanan darah tinggi
- ✓ Kolesterol tinggi
- ✓ Genetik

### Gejala :

- ✓ Nyeri dada kiri atau tengah
- ✓ Nyeri dada karena aktivitas fisik
- ✓ Nyeri dada dapat berkurang dengan istirahat/obet
- ✓ Nyeri menjalar ke lengan kiri, leher dan punggung

## Berikut Asupan Sehat untuk Jantung Sehat



### Salmon

Yang kaya akan asam lemak Omega-3 untuk mengurangi resiko gangguan irama jantung dan menurunkan tekanan darah



### Tahu

Mengandung protein nabati yang menyehatkan jantung



### Kacang Hitam

Mengandung float, antioksidan dan magnesium yang dapat membantu menurunkan tekanan darah



### Edamame

Kandungan antioksidannya dapat menghancurkan lemak yang menumpuk

Untuk pengobatan atau pencegahan dapat dikonsultasikan dahulu dengan dokter spesialis jantung dan pembuluh darah Queen Latifa Hospital Yogyakarta