



Laman utama

Kardiovaskular ▾

Kesakitan ▾

Kencing manis ▾

Kehidupan yang sihat ▾

Ubat-ubatan ▾

Petua dan soalan lazim ▾

Kegagalan jantung

Kegagalan jantung: jangan abaikan jantung anda

Bagaimanakah anda mengetahui yang anda menghidap kegagalan jantung?

Siapakah yang berisiko?

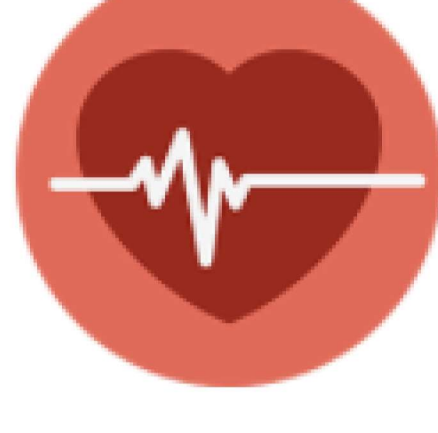
Perubahan gaya hidup

Rawatan

Pemeriksaan secara tetap^{1,10}Mengapakah ia penting untuk dirawat?¹

Rujukan

Kegagalan jantung: jangan abaikan jantung anda

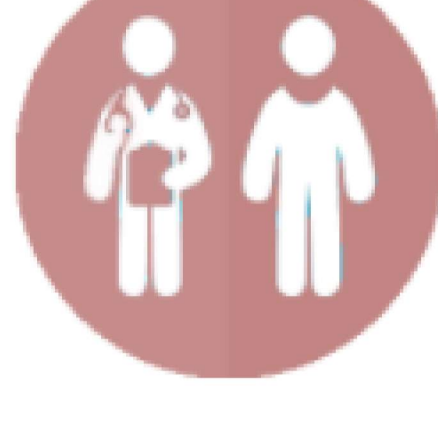


Kegagalan jantung berlaku akibat jantung yang lemah atau rosak. Dalam keadaan ini, jantung tidak dapat mengepam darah yang mencukupi ke seluruh tubuh atau otot jantung tidak mengendur sepenuhnya untuk mengisi darah yang mencukupi.^{1,2}

Kegagalan jantung boleh menjejaskan bahagian kiri, bahagian kanan atau kedua-dua belah jantung.^{1,3}

- Dalam **kegagalan jantung di sebelah kiri**, jantung tidak dapat mengepam darah yang beroksigen ke seluruh tubuh. Terdapat dua jenis kegagalan jantung di sebelah kiri– **kegagalan sistolik** yang mana jantung tidak berupaya untuk mengepam darah ke seluruh tubuh disebabkan kekurangan daya dan **kegagalan diastolik** yang mana jantung menjadi kaku dan tidak dapat berehat sepenuhnya untuk membenarkan darah yang cukup memasuki jantung.
- Dalam **kegagalan jantung di sebelah kanan**, jantung tidak dapat mengepam darah yang mencukupi ke paru-paru untuk menyerap oksigen semula. Ia biasanya berlaku akibat kegagalan jantung di sebelah kiri.

Bagaimanakah anda mengetahui yang anda menghidap kegagalan jantung?



Tiada ujian untuk mengesahkan diagnosis kegagalan jantung. Kegagalan jantung biasanya disyaki secara awal berdasarkan simptom individu yang berbeza mengikut jenis dan tahap keterukan kegagalan jantung. Simptom paling biasa ialah:^{1,4}



Doktor anda akan mendiagnosis kegagalan jantung berdasarkan pemeriksaan berikut^{1,5}



Sejarah perubatan dan sejarah keluarga yang lengkap



Pemeriksaan fizikal



Ujian makmal iaitu ujian darah, ujian fungsi hati dan buah pinggang, ujian kolesterol/lipid, sinar-x dada dan elektrokardiogram

Siapakah yang berisiko?

Punca utama paling biasa kegagalan jantung ialah penyakit arteri koronari, tekanan darah tinggi dan diabetes. Masalah lain yang mendorong kegagalan jantung adalah jangkitan di jantung, kecacatan jantung sejak lahir, degupan jantung luar biasa, gangguan tiroid, penyalahgunaan alkohol atau dadah dan penggunaan ubat-ubatan kanser.^{1,6}

Kegagalan jantung paling biasa dihadapi oleh orang yang mempunyai faktor risiko berikut:^{1,6}



Berusia 65 tahun atau lebih tua



Terlebih berat badan



Pernah mengalami serangan jantung



Berketurunan orang Afrika

Perubahan gaya hidup

Beberapa petua berguna untuk mengurangkan risiko menghidap kegagalan jantung:⁷



Kurangkan berat badan, jika anda terlebih berat badan atau gemuk



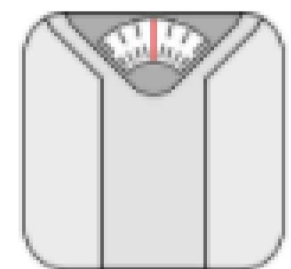
Sentiasa aktif dari segi fizikal. Pastikan anda berbincang dengan doktor sebelum memulakan sebarang rutin senaman yang baharu



Makan diet yang sihat yang mengandungi sayur-sayuran, buah-buahan, bijian penuh, tenusu rendah lemak dan daging tanpa lemak. Elakkan makanan yang banyak garam (menyebabkan pertambahan air) atau lemak tepu (meningkatkan kolesterol)



Pantau pengambilan air anda. Minum terlalu banyak air boleh memudaratkan lagi kegagalan jantung



Periksa berat badan anda setiap hari. Air berlebihan boleh menyebabkan berat badan bertambah



Berhenti merokok

Rawatan



Jika anda didiagnosis dengan kegagalan jantung kronik, doktor anda akan memberikan preskripsi ubat untuk membantu fungsi jantung atau membantu tubuh anda menyingkirkan air yang berlebihan. Beberapa ubat yang biasa digunakan dan cara ia berfungsi dihuraikan di bawah:^{1,8}

Perencat ACE

Mengembangkan salur darah dan merendahkan tekanan darah untuk mengurangkan beban jantung

Penyekat reseptor angiotensin

Berfungsi seperti perencat ACE dan diberikan preskripsi kepada orang yang tidak tahan terhadap perencat ACE

Penyekat beta

Memperlahankan kadar degupan jantung dan merendahkan tekanan darah untuk mengurangkan beban jantung

Diuretik (pil air)

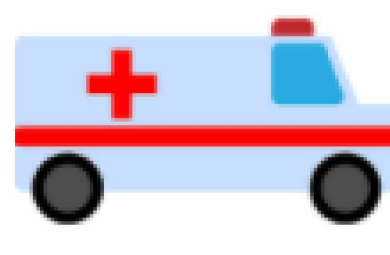
Mengurangkan pertambahan air dalam badan dengan menyebabkan membuang air dengan lebih kerap

Antagonis aldosteron

Berfungsi seperti diuretik dan berfungsi untuk mengurangkan jumlah darah yang perlu dipam oleh jantung

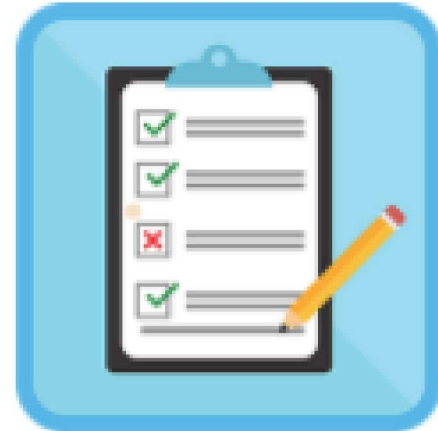
Digoksin

Meningkatkan kekuatan otot jantung agar ia berupaya mengepam dengan daya yang lebih tinggi dan memperlahankan denyutan jantung



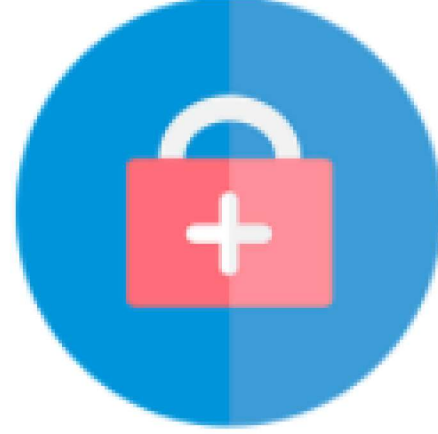
Apabila kegagalan jantung semakin teruk dan ubat serta perubahan gaya hidup tidak lagi mampu mengawal simptom, seseorang itu perlu menjalani pembedahan contohnya, pembedahan lencongan koronari, mengimplan peranti seperti perentak jantung di dalam jantung atau pemindahan jantung.^{1,9}

Pemeriksaan secara tetap^{1,10}



- Anda perlu memahami tahap keterukan masalah penyakit ini dan mengikuti pelan rawatan doktor anda.
- Sebarang pengubahsuaian gaya hidup, rawatan atau penggunaan ubat hendaklah diambil seperti yang ditetapkan. Jika anda terluar memakan ubat atau tidak mengikuti diet anda, ia boleh memudaratkan lagi kegagalan jantung.
- Anda hendaklah memaklumkan terus kepada doktor jika terdapat sebarang perubahan pada simptom atau jika anda berasa tidak sihat.
- Bincangkan dengan doktor sebarang tanda amaran yang menunjukkan isyarat masalah anda semakin teruk.
- Jika anda mengalami kesan sampingan daripada ubat, maklumkan kepada doktor anda. Mereka boleh melaraskan dos atau jenis ubat untuk melegakan kesan sampingan itu.
- Pemeriksaan secara tetap dengan doktor akan membantu anda memantau simptom-simptom.

Mengapakah ia penting untuk dirawat?¹



- Symptom kegagalan jantung boleh menjadi semakin teruk beransur-ansur dan boleh mendorong kepada kegagalan hati, jantung terhenti tiba-tiba (jantung berhenti berdenyut tiba-tiba) dan kematian.
- Dalam kebanyakan kes, pengubahsuaian gaya hidup sepanjang hayat dan ubat-ubatan diperlukan untuk memperlahankan kegagalan jantung daripada menjadi semakin teruk, mengurangkan simptom dan meningkatkan kualiti hidup.
- Anda hendaklah bekerjasama dengan doktor anda untuk merawat masalah kegagalan jantung ini.

Rujukan

- Heart failure | National heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) website. [Internet]. 2019 [Cited 28 June 2019]. Available at <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/heart-failure>
- What is Heart Failure? | American Heart Association website. [Internet]. 2017 [Cited 28 June 2019]. Available at <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/what-is-heart-failure>
- Types of Heart Failure | American Heart Association website. [Internet]. 2017 [Cited 28 June 2019]. Available at <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/what-is-heart-failure/types-of-heart-failure>
- Warning Signs of Heart Failure | American Heart Association website. [Internet]. 2017 [Cited 28 June 2019]. Available at <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/warning-signs-of-heart-failure>
- Common Tests for Heart Failure | American Heart Association website. [Internet]. 2017 [Cited 28 June 2019]. Available at <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/diagnosing-heart-failure/common-tests-for-heart-failure>
- Causes of Heart Failure | American Heart Association website. [Internet]. 2017 [Cited 28 June 2019]. Available at <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/causes-and-risks-for-heart-failure/causes-of-heart-failure>
- Lifestyle Changes for Heart Failure | American Heart Association website. [Internet]. 2017 [Cited 28 June 2019]. Available at <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/treatment-options-for-heart-failure/lifestyle-changes-for-heart-failure>
- Medications Used to Treat Heart Failure | American Heart Association website. [Internet]. 2017 [Cited 28 June 2019]. Available at <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/treatment-options-for-heart-failure/medications-used-to-treat-heart-failure>
- Devices and Surgical Procedures to Treat Heart Failure | American Heart Association website. [Internet]. 2017 [Cited 28 June 2019]. Available at <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/treatment-options-for-heart-failure/devices-and-surgical-procedures-to-treat-heart-failure>
- Physical Changes to Report for Heart Failure | American Heart Association website. [Internet]. 2017 [Cited 28 June 2019]. Available at <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/living-with-heart-failure-and-managing-advanced-hf/physical-changes-to-report-for-heart-failure>