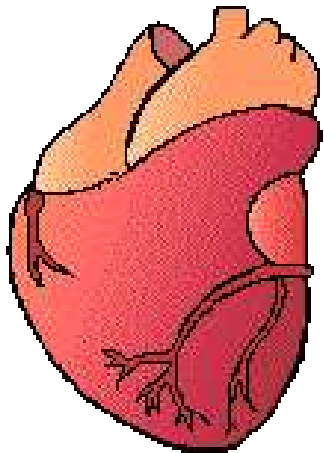


PENYAKIT JANTUNG KORONER dan PENCEGAHANNYA

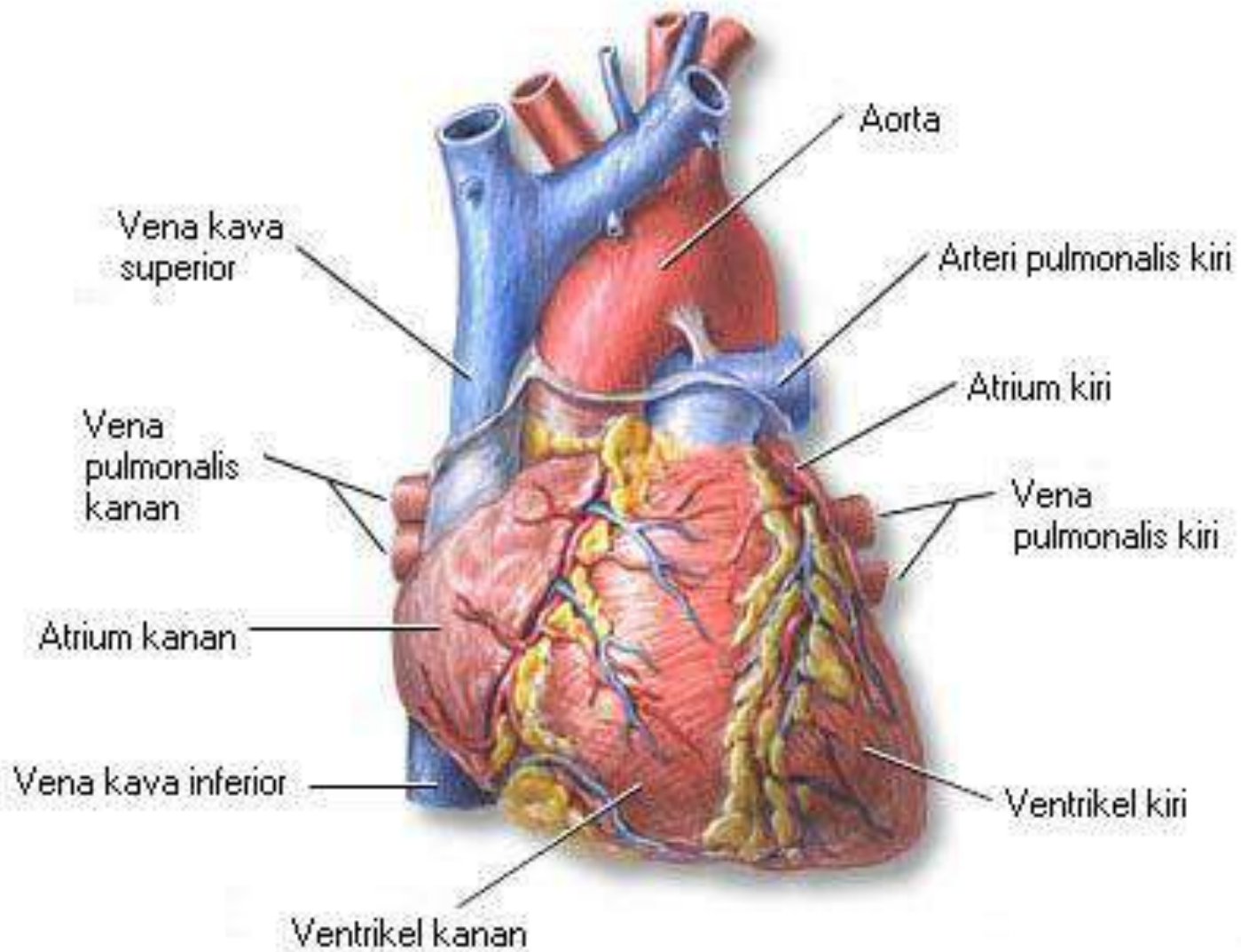
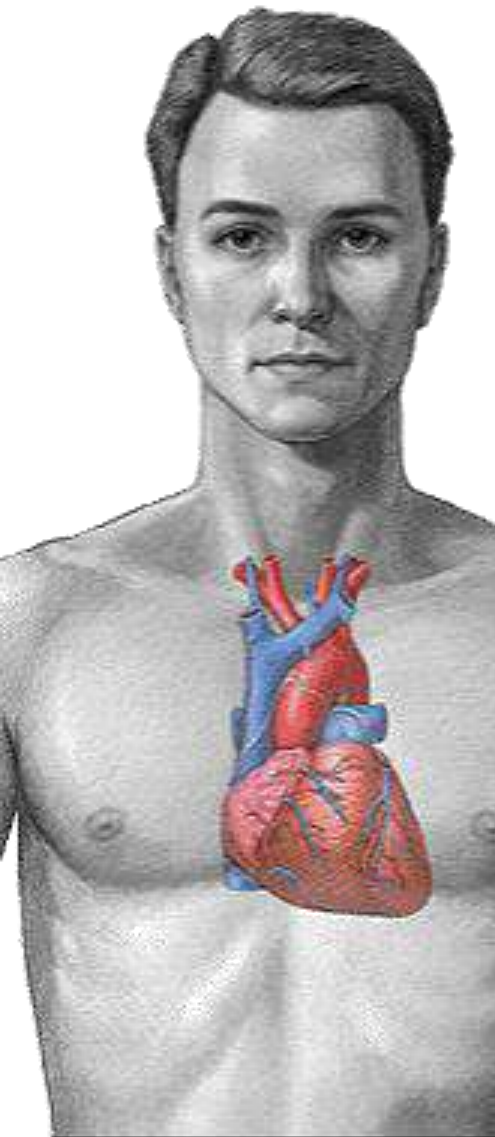


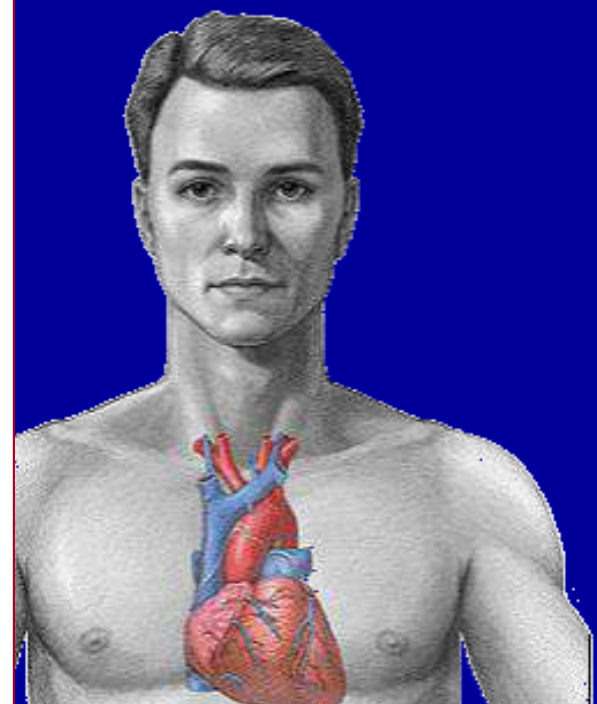
PKRS

RSJPDHK Harapan Kita



Jantung

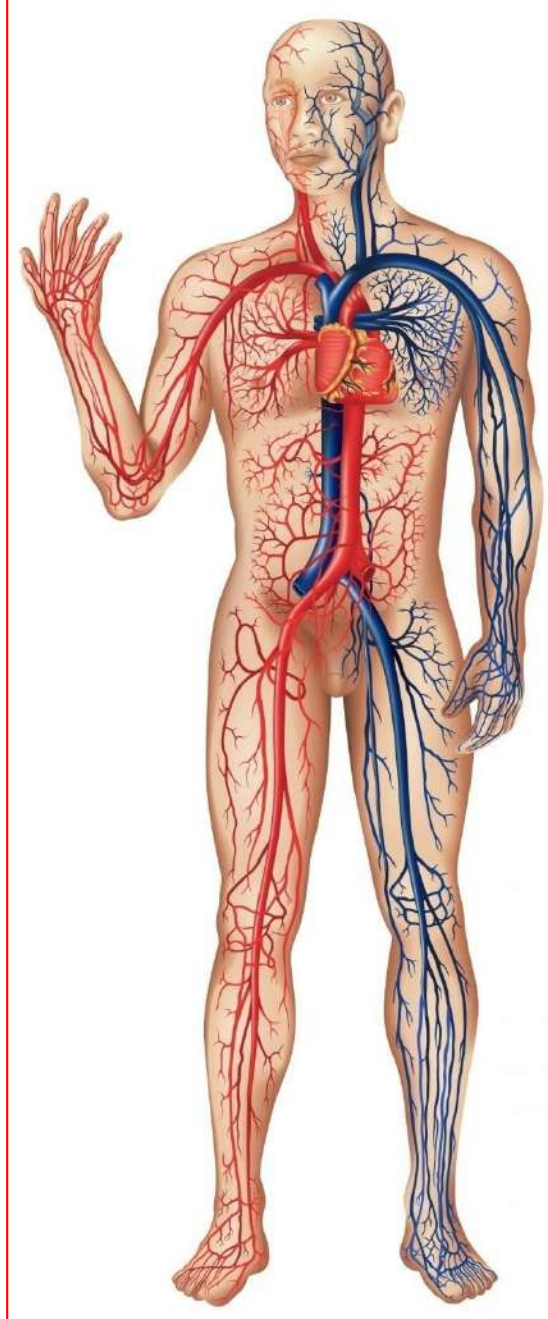




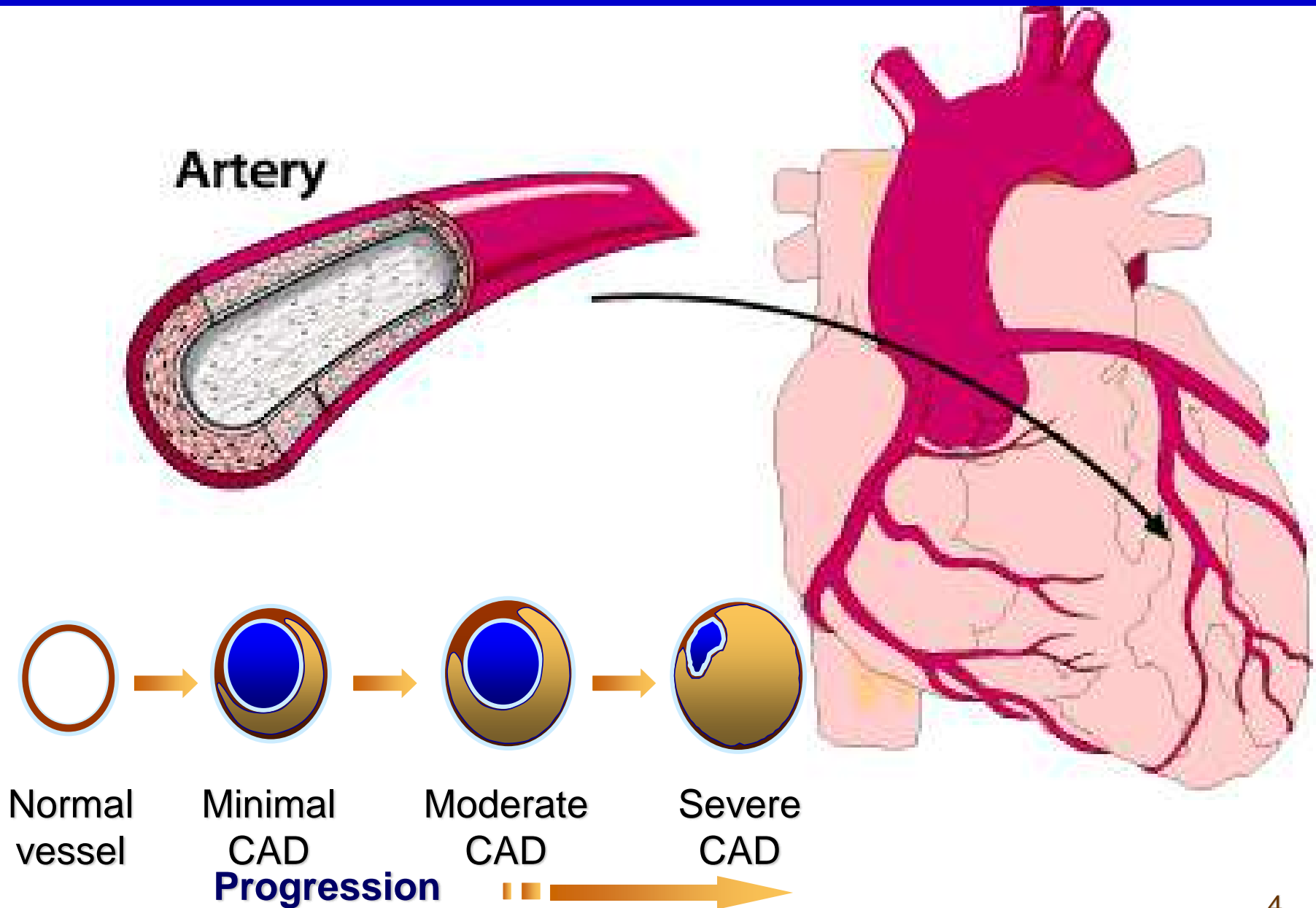
**Jantung sebesar
kepalan tangan**

**Memompa darah
ke seluruh tubuh**

makanan /oksigen
dibawa oleh darah ke
seluruh tubuh



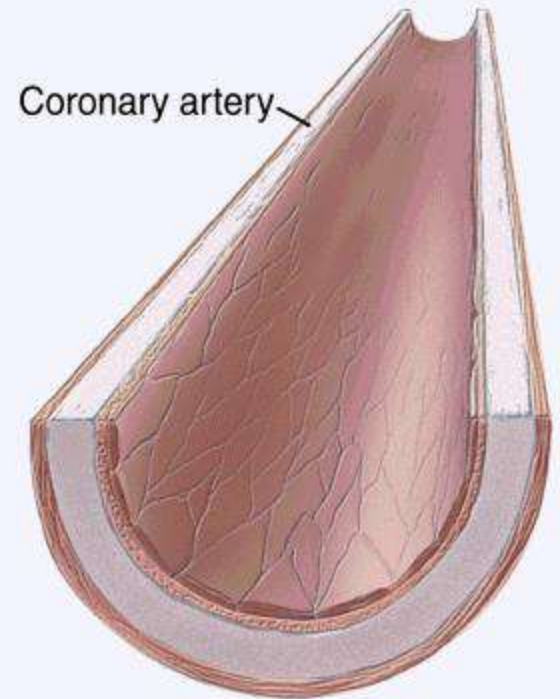
Penyakit Jantung Koroner



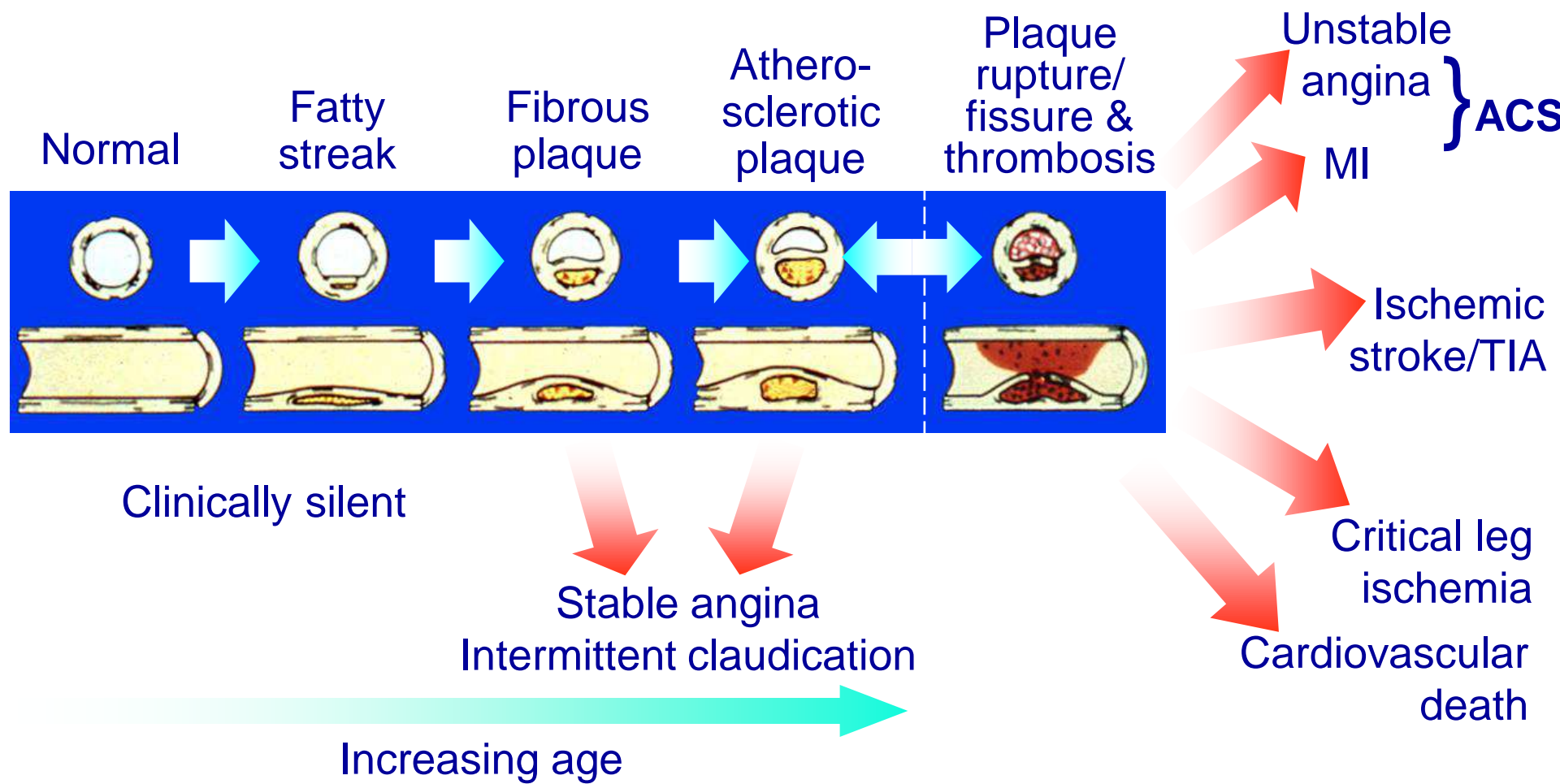
Aterosklerosis

DEFINISI :

- **Athero** : Lemak,
 - **Sclerosis** : Pengerasan / Penebalan
-
- Proses aterosklerosis dimulai dari metabolisme lipid abnormal dan terpaparnya dengan berbagai faktor risiko, terutama bila superimpose dengan gangguan genetik



Atherothrombosis: a Generalized and Progressive Process



Clinically silent

Stable angina
Intermittent claudication

Critical leg ischemia
Cardiovascular death

ACS, acute coronary syndrome; TIA, transient ischemic attack

Gejala Penyakit Jantung Koroner

Nyeri kardiak PJK memiliki 3 komponen nyeri :

- ***viseral*** - bersifat tumpul dan sulit terlokalisasi
- ***somatik*** - lebih tajam dan memiliki distribusi dermatomal
- ***psikologis*** - bersifat subyektif, perasaan akan datangnya ajal, dan ketakutan yang tidak spesifik



Gejala Penyakit Jantung Koroner

- ***Angina klasik***

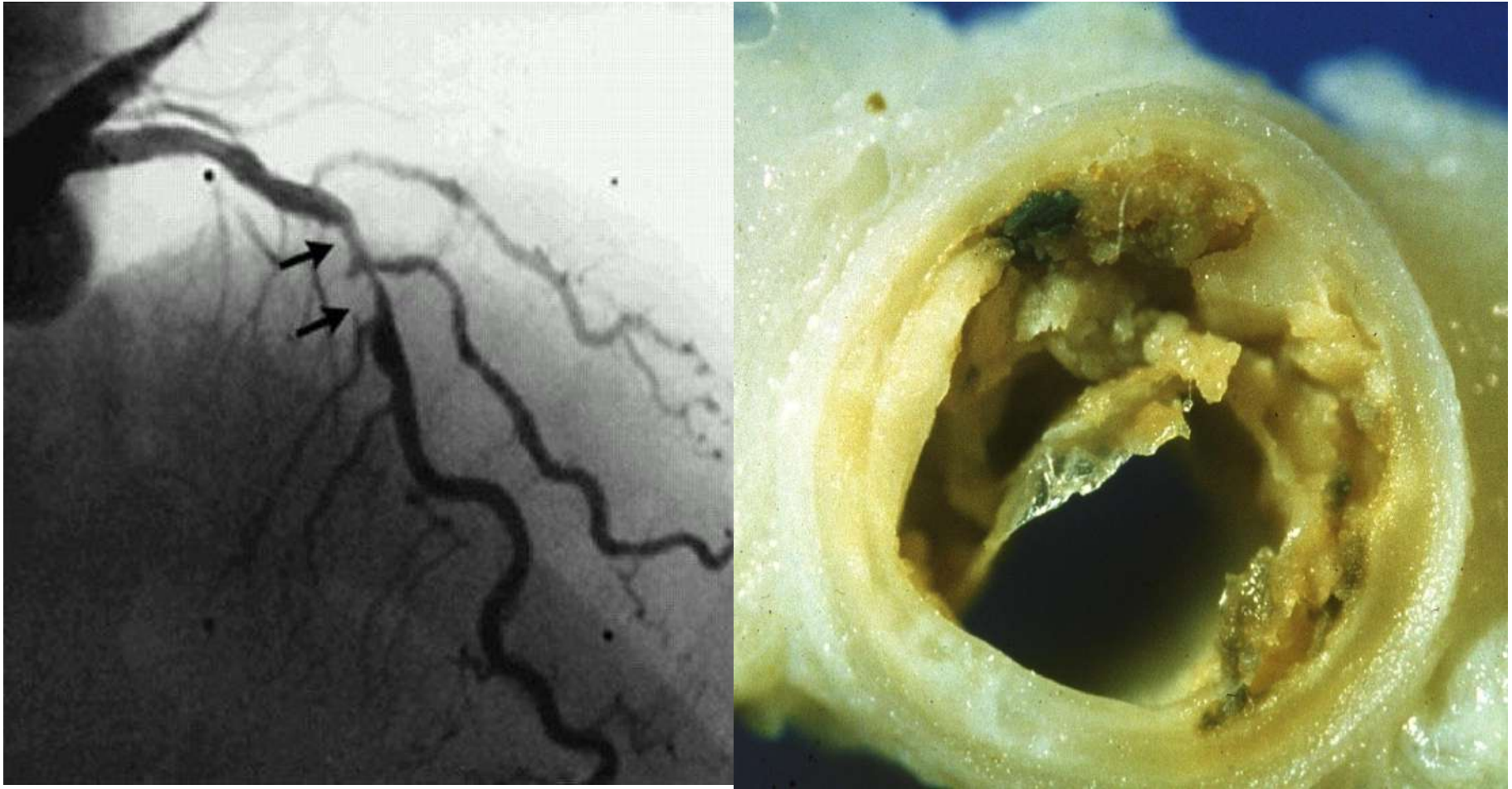
Rasa tidak enak di daerah substernal, sifatnya tumpul, seperti ditekan / diperas, menjalar ke lengan kiri / leher, dapat disertai kesulitan bernapas, berdebar-debar, keringat, mual atau muntah

- ***Angina Equivalent***

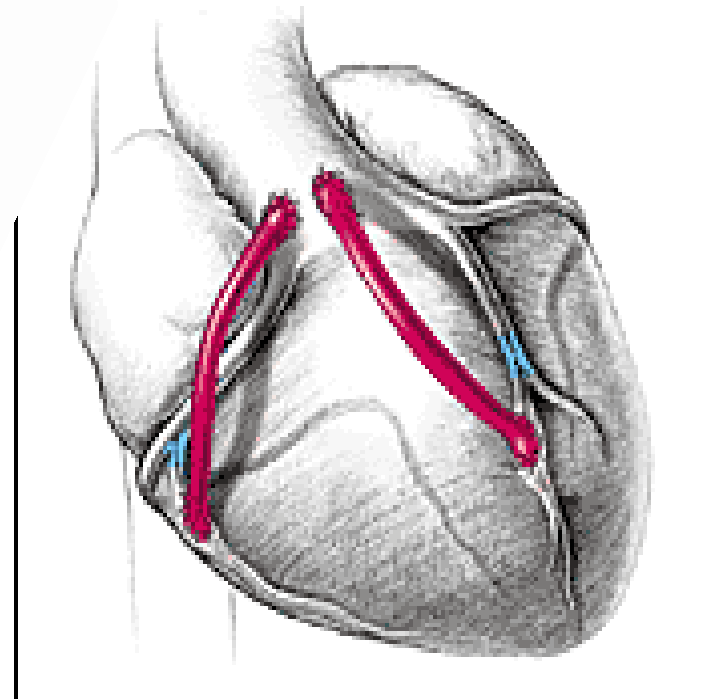
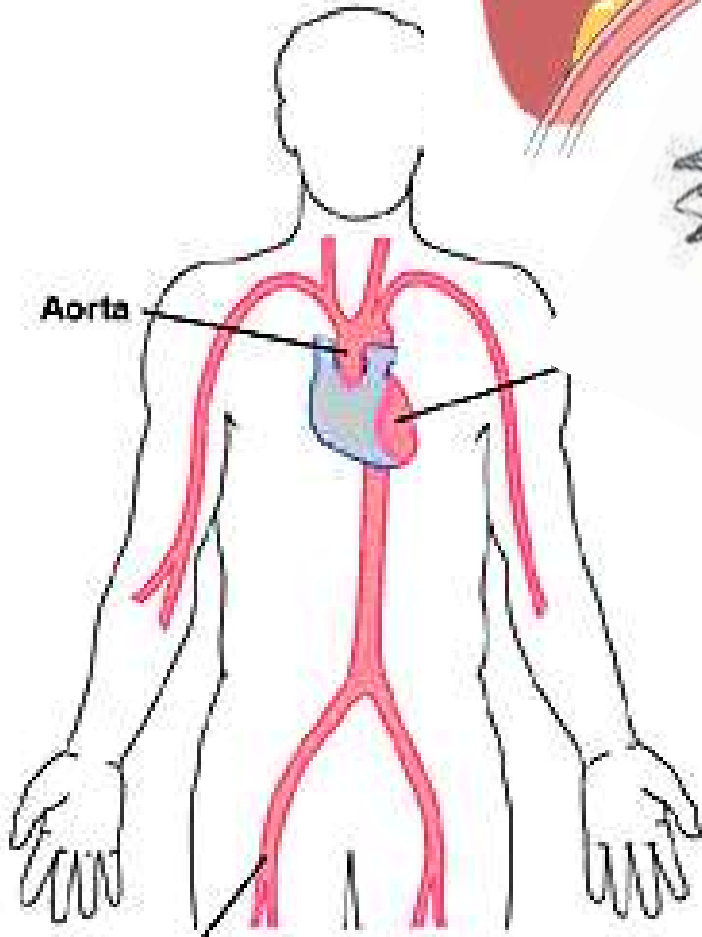
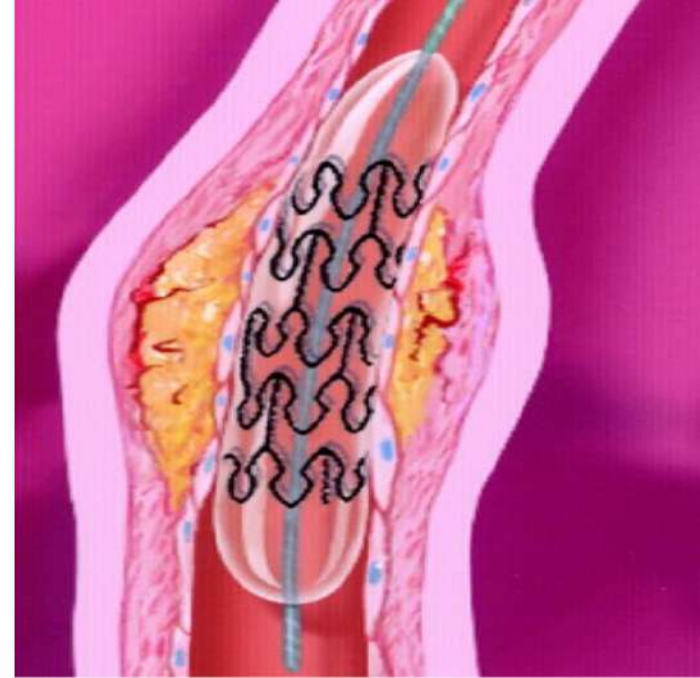
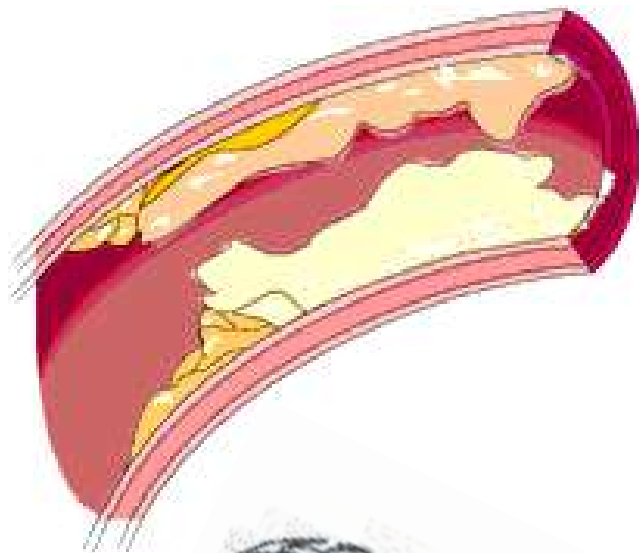
Tidak ada nyeri / rasa tidak enak di dada yang khas, namun pasien menunjukkan gejala gagal jantung mendadak (sesak napas), atau aritmia ventrikular (palpitasi, presinkop, sinkop)



ACS



Ruptured plaque with subocclusive thrombus



BYPASS GRAFTS

Faktor Risiko Penyakit Jantung Koroner

Tidak dapat dimodifikasi

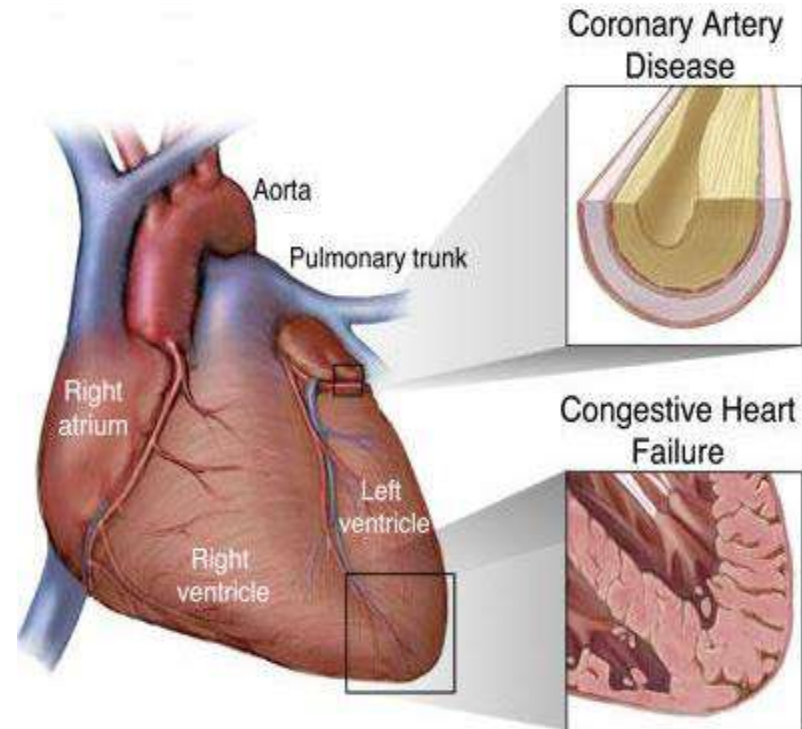
- 🌸 **Usia : Tua > Muda**
- 🌸 **Gender : Laki-laki > Perempuan**
- 🌸 **Riwayat Keluarga (PJK)**

Dapat dimodifikasi !!!!!

- 🌸 **Merokok**
- 🌸 **Hipertensi**
- 🌸 **Diabetes Mellitus**
- 🌸 **Diet : Tinggi Lemak Jenuh dan Kolesterol**
- 🌸 **Peningkatan Kadar Kolesterol Total dan LDL**
- 🌸 **Kadar Kolesterol HDL Rendah**
- 🌸 **Obesitas**
- 🌸 **Kurang Aktivitas Fisik**

Prioritas kardiologi preventif

- Pasien penyakit jantung koroner / penyakit aterosklerosis lain
- Individu sehat yang beresiko tinggi PJK karena kombinasi faktor resiko : merokok, tekanan darah tinggi, kadar lipid, peningkatan kadar glukosa darah, riwayat keluarga PJK, hipertensi atau DM
- Keluarga dekat pasien PJK / penyakit aterosklerosis pada usia muda
- Individu lain yang ditemukan pada praktek sehari-hari



Getting



Quit

Pola hidup

- **Stop merokok**

- **Memilih makanan sehat**

1. mengurangi lemak total hingga $\leq 30\%$ dari total asupan energi, asam lemak jenuh tidak $> 1/3$ dari total lemak dan kolesterol < 300 mg per hari
2. mengganti asam lemak jenuh dengan lemak tidak jenuh dari sayuran dan makanan laut
3. meningkatkan asupan buah, sereal dan sayuran
4. mengurangi total asupan kalori bila berat badan perlu diturunkan
5. mengurangi asupan garam dan alkohol bila tekanan darah tinggi

- **Meningkatkan aktivitas fisik**

- **Kelebihan berat badan dan obesitas**

Kelebihan berat badan ($BMI > 25 \text{ kg/m}^2$) atau
BB/TB2

obesitas ($BMI > 30 \text{ kg/m}^2$)

→ mengurangi berat badan dengan diet yang benar
dan meningkatkan aktivitas fisik

Penurunan berat badan

→ menurunkan tekanan darah, kadar kolesterol,
glukosa darah

Lingkar pinggang : indeks klinis obesitas dan
pantauan penurunan BB

Lingkar pinggang pria $\geq 94 \text{ cm}$ dan wanita $\geq 80 \text{ cm}$
merupakan indikasi penurunan BB



- **Tekanan darah**

Target tekanan darah < 140/90 mmHg

- mengubah pola hidup
- terapi obat

- **Kadar lipid darah**

Target kadar total kolesterol < 190 mg/dL
dan kolesterol LDL < 100 mg/dL

Kadar kolesterol HDL dan trigliserida tidak sebagai target terapi

HDL < 40 mg/dL, Trigliserida > 180 mg/dL meningkatkan risiko

- mengubah pola hidup
- terapi obat : HMG Co A reductase inhibitor (statin)



Glukosa darah

Target kontrol glukosa darah pada diabetes yakni :
kadar glukosa darah puasa 91 – 120 mg/dL,
post prondial 136 – 160 mg/dL,
HbA1C < 7 % dan menghindari hipoglikemia

Terapi obat pencegahan

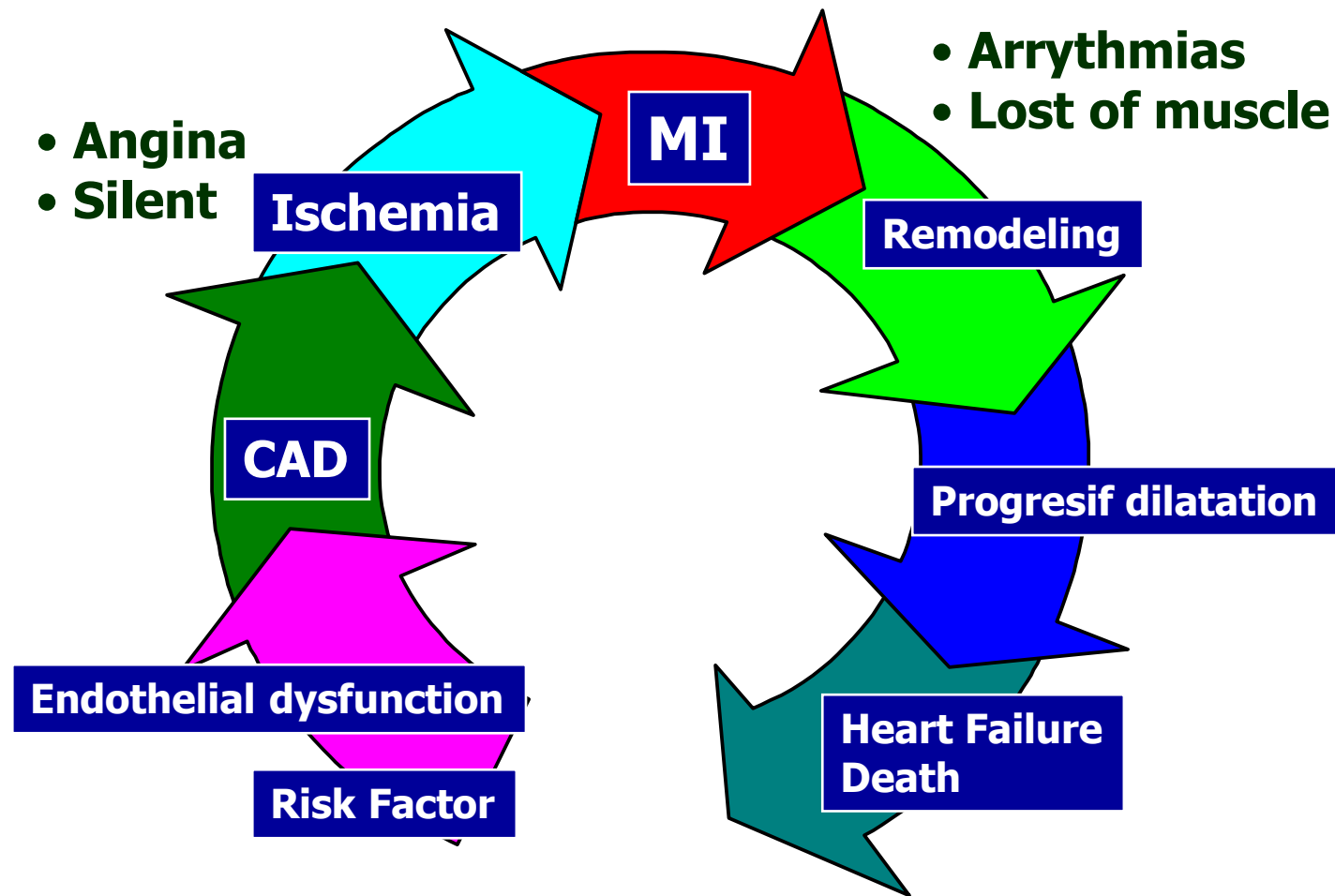
Skrining keluarga dekat

Keluarga dekat pasien dengan PJK prematur (pria < 55 tahun dan wanita < 65 tahun) harus diskriming untuk risiko koroner karena tingginya risiko PJK



- A** **Aspirin and Anticoagulants**
- B** **Beta blockers and Blood Pressure**
- C** **Cholesterol and Cigarettes**
- D** **Diet and Dietabetes**
- E** **Education and Exercise**

Sequence of Events in Ischemic Heart Disease



terima kasih