



Nyeri Dada Akibat Serangan Jantung? Seperti Apa Rasanya?

Penyakit kardiovaskular merupakan penyebab utama kematian di dunia. Hal ini disebabkan oleh perubahan gaya hidup yang tidak sehat seperti **merokok dan pola makan yang tidak seimbang**.

Selain beberapa faktor tersebut, terdapat tanda dan gejala yang sering tidak disadari dan perlu untuk ditangani secepatnya yaitu **nyeri dada**.

CIRI NYERI DADA SERANGAN JANTUNG

- Nyeri dada di tengah atau di kiri seperti tertekan atau panas
- Menjalar ke bahu, lengan kiri, leher, punggung
- Nyeri menetap atau hilang timbul
- Dapat diikuti sesak nafas, jantung berdebar, pusing
- Mual dan atau muntah
- Berkeringat yang tidak biasa
- Kelelahan

LANGKAH YANG DILAKUKAN

Jika muncul gejala nyeri dada yang khas pada serangan jantung, yang harus dilakukan:

- Tetap tenang dan hentikan aktivitas
- Segera datang ke fasilitas kesehatan (hindari menyetir sendiri)
- Berbaring dengan menegakkan kepala atau duduk di kursi yang nyaman