

MENJAGA KESEHATAN JANTUNG DI USIA MUDA

Meskipun stroke, serangan jantung, atau kondisi jantung lainnya lebih sering ditemukan pada orang-orang berusia di atas 60 tahun, anak-anak muda yang berusia 20 tahunan juga perlu mewaspadaai penyakit jantung. Faktanya, penyakit jantung menyerang 1 dari 10 orang Amerika yang berusia di antara 20–39 tahun. Bagaimana mencegahnya?

BATASI ASUPAN LEMAK TRANS

- 1 Membatasi lemak trans dapat menjaga aliran darah tetap lancar ke seluruh tubuh. Lemak trans adalah jenis lemak dalam makanan panggang, margarin, dan makanan cepat saji yang digoreng.

MENJAGA KEBERSIHAN MULUT

- 2 Bakteri dalam mulut dapat masuk ke dalam aliran darah dan menyebabkan peningkatan protein C-reaktif. Perubahan-perubahan ini pada akhirnya dapat meningkatkan risiko penyakit jantung.

STOP MEROKOK!

- 3 Paparan asap rokok berkontribusi terhadap sekitar 34.000 kematian akibat penyakit jantung dini dan 7.300 kematian akibat kanker paru-paru setiap tahun (American Heart Association).

JANGAN DUDUK TERLALU LAMA

- 4 Peneliti menemukan bahwa mereka yang paling banyak duduk mengalami peningkatan risiko penyakit kardiovaskular sebanyak 147 persen dan peningkatan kematian 90 persen.

TAHUKAH ANDA?

Menurut *Annals of Internal Medicine*, dengan *push up*, risiko terkena masalah jantung berkurang selama 10 tahun. Dan juga risiko terdiagnosa penyakit jantung berkurang 96%



Dikutip dari berbagai sumber