

Serangan jantung adalah kondisi yang terjadi ketika pasokan darah menuju ke jantung terhambat. Ini adalah kondisi medis darurat yang biasanya disebabkan oleh penggumpalan darah atau penumpukan lemak, kolesterol, dan unsur lainnya. Gangguan aliran darah ke jantung tersebut bisa merusak atau menghancurkan otot jantung dan bisa berakibat fatal. Dalam dunia medis, serangan jantung disebut juga sebagai infark miokard. Inilah Kebiasaan yang Bisa Memicu Serangan Jantung Pada Usia Muda.

Biasanya penyakit jantung terjadi pada orang yang sudah lanjut usia, namun dengan beralihnya zaman maju seperti sekarang ini gaya hidup manusia sudah tak terkontrol lagi. Kebiasaan jajan makanan di sembarang tempat dan belum tentu bersih, ada yang hobi makanan cepat saji.

Kebiasaan yang Bisa Memicu Serangan Jantung Pada Usia Muda

Hal itu ternyata nggak bagus untuk kesehatan kita, maka dari itu hindari atau kurangi makanan yang bisa membuat terkena penyakit seperti yang dilansir *boldsky* berikut ini:

1. Terlalu banyak makan daging

Makan daging memang enak, namun jika kebanyakan malah bisa picu masalah kayak serangan jantung, makan daging merah hampir tiap hari bisa meningkatkan kolestrol menumpuk. Hal ini yang bisa memicu serangan jantung pada anak muda.

2. Makanan instan



BoxGreen

Makanan instan sangat digemari kau muda zaman sekarang. Kebiasaan ini secara perlahan bisa berdampak buruk pada tubuh. Jika kamu ingin selamat dari serangan jantung kamu harus ubah pola hidup kamu mulai sekarang.

3. Jarang olahraga

Anak muda zaman sekarang berbeda dengan anak muda zaman dulu, kalau zaman dulu belum ada teknologi maju dan banyak anak muda sering olahraga. Sekarang kebanyakan duduk main game komputer atau ponsel hingga berjam-jam. Karena itulah banyak penumpukan lemak jahat dalam tubuh kian besar. Hal ini meningkatkan resiko serangan jantung.

Baca juga :

- [6 Makanan Pencegah Stroke](#)
- [Inilah Pantangan Penderita Tekanan Darah Tinggi](#)
- [Penyebab Buncit Karena Lemak Perut, Hindari Kebiasaan ini!](#)

4. Stres

Stres akibat tekanan kerja, pelajaran atau hal lainnya kayak masalah keluarga yang seharusnya segera diatasi. Anak muda yang mengalami stres berkepanjangan bisa meningkatkan resiko serangan jantung dikemudian hari.

5. Sering minum alkohol

Alkohol memang jahat untuk organ jantung kamu, saat ini banyak anak muda yang menggemari alkohol tanpa sadar bahaya mengintai. Alkohol sendiri bisa memicu pengerasan arteri koroner yang pada gilirannya bisa menyerang dan merusak jantung kamu.

Itulah Kebiasaan yang Bisa Memicu Serangan Jantung Pada Usia Muda. Makanlah makanan yang sehat ya sobat.