

Angin duduk atau angina adalah suatu ketidaknyamanan dada yang khas di dada akibat proses penyempitan arteri koroner di jantung sehingga otot-otot jantung kurang mendapatkan pasokan darah. Angin duduk / angina sendiri sering kita lihat di televisi atau film sebagai suatu adegan dramatis. Tapi dalam kehidupan nyata, gejala dapat lebih halus dan sulit untuk dikenali. Karena serangan jantung dan gejala angina sangat mirip, mungkin sulit untuk mengatakan apa yang terjadi.

Dengan mengetahui perbedaan - dan alasan yang melatarbelakanginya - maka kita dapat mencari pengobatan lebih cepat, dan memperpanjang usia.

## GEJALA ANGINA DAN SERANGAN JANTUNG

Sekitar 715.000 orang Amerika memiliki serangan jantung setiap tahun, menurut CDC. Hal ini terjadi ketika aliran darah ke otot jantung tersumbat atau dibatasi, sering dengan gumpalan pembuluh darah arteri. Kekurangan oksigen, akan menyebabkan rasa nyeri karena kerusakan otot jantung, dan akibat paling buruk adalah kematian otot jantung..

Sebuah studi di American Journal of Critical Care 2008 menemukan nyeri dada yang paling sering dilaporkan adalah dari gejala serangan jantung, dan 61 % dari 256 peserta mengatakan gejala nyeri dada tersebut konstan.



Nyeri dada dilaporkan dalam berbagai bentuk,

termasuk:

- rasa tidak nyaman
- tertekan
- Sesak
- terbakar
- rasa penuh di dada

Jika sebelumnya belum pernah mengalami angina, pasien sering tidak yakin dengan apa yang dirasakannya, dan tidak memiliki ketakutan apapun, karena masih mampu melakukan aktivitas sehari-hari.'

Baca Juga : Cara Mengatasi Mimisan

## Tidak Semua Gejala Sama

Penelitian yang sama menemukan wanita sekitar 8 tahun lebih tua daripada pria ketika mereka memiliki masalah jantung dan lebih mungkin untuk melaporkan intensitas yang lebih tinggi terhadap 5 gejala:

- Gangguan pencernaan
- Palpitasi (jantung berdetak kencang)
- Mual
- Mati rasa di tangan
- Kelelahan yang tidak biasa dan kelelahan yang luar biasa

Penelitian ini menemukan 21% wanita dan 10% pria tidak mengalami gejala sama sekali. Gejala khas kurang untuk kedua jenis kelamin dapat mencakup ketidaknyamanan di leher, lengan, rahang, punggung, atau perut; sesak napas; pusing; atau keringat dingin.

Pria dan wanita dapat merespon secara berbeda dengan gejala serangan jantung, terutama jika gejala tidak jelas. Tapi jika Anda memiliki gejala yang konsisten dengan serangan jantung, jangan hanya berdiam diri di rumah. Pergi ke rumah sakit.

## Menyadari Angin duduk / Angina

Angina merupakan tanda peringatan tubuh Anda bahwa ada sesuatu yang tidak benar dengan jantung Anda. Angina adalah nyeri dada atau tekanan sementara yang terjadi ketika arteri yang memasok darah dan oksigen ke jantung Anda menjadi menyempit atau tersumbat. Itu berarti jantung Anda semakin kurang darah dan tubuh Anda membutuhkan asupan untuk berfungsi dengan baik. Angina sering dipicu oleh emosi yang kuat, tenaga fisik, suhu ekstrem panas dan dingin, atau makan yang terlalu banyak.

### Gejalanya bisa berupa:

- tekanan dada atau nyeri dada
- dada seperti diremas-remas
- Rasa penuh di tengah dada
- Nyeri atau ketidaknyamanan di bahu, lengan, punggung, leher, atau rahang
- diikuti keringat dingin

## KLASIFIKASI Angin duduk

Ada dua jenis angina:

Angina stabil: arteri Anda menyempit menyebabkan rasa sakit, tekanan, dan gejala lain ketika Anda memaksakan diri. Hal ini dapat terjadi pada waktu yang teratur, yaitu biasanya setelah beraktivitas berat dan gejala biasanya hilang setelah Anda beristirahat. Jika Anda berada di bawah perawatan dokter, Anda dapat mengonsumsi nitrogliserin untuk meringankan gejala.

Angina tidak stabil: angina stabil dapat berkembang menjadi bentuk yang tidak stabil. Angina tidak stabil adalah nyeri dada yang semakin sering terjadi, tidak dapat diprediksi kapan akan terjadi, berlangsung lebih lama, atau terjadi ketika Anda beristirahat tanpa harus beraktivitas berat. Itu berarti ada aliran darah yang kurang menuju otot jantung, dan Anda lebih mungkin untuk mengalami serangan jantung.

Baca Juga : 6 Makanan Pencegah Stroke

## Pertimbangkan Angin duduk / Angina sebagai Sesuatu yang Serius

Angin duduk / Angina adalah tanda peringatan. Angina pada dasarnya memberi tahu Anda bahwa terjadi masalah pada tubuh Anda, memberitahu Anda bahwa otot jantung Anda tidak mendapatkan cukup darah. Ada penyempitan di arteri yang dapat menyebabkan gumpalan yang bisa memberikan serangan jantung.

Konsultasikan dengan Dokter, karena tidak semua nyeri dada diakibatkan oleh jantung, dapat pula diakibatkan oleh masalah di lambung, atau masalah di paru-paru, maupun di otot sekitar dinding dada. Dokter Anda dapat memberikan obat, menyarankan operasi balloonangioplasty, stent, atau operasi bypass untuk membuka arteri. Pastikan jantung Anda mendapat aliran darah yang lebih baik, dan dengan upaya yang baik untuk menghindari serangan jantung.

dr.Ursula Penny