# Cara Mudah Ketahui Jika Jantung Bermasalah

Written by Ruzlan
Thursday, 26 November 2015 00:00 - Last Updated Saturday, 16 January 2016 19:09

<p><b>Tunggu sekejap !</b> Ada cara mudah untuk mengetahui jantung anda BERMASALAH ATAU TIDAK. Ramai yang tak tahu ((BACA SELENGKAPNYA))<br /><br />Jantung umpama jangkahayat anda. Ia menentukan sama ada anda masih layak tinggal di permukaan bumi ini atau tidak.</p><p><img alt="Jantung bermasalah" src="images/Artikel/jantung%20bermasalah.jpg" mce_src="images/Artikel/jantung%20bermasalah.jpg" height="368" width="499"><br /><br />Untuk mengetahui kerja jantung masih bagus atau tidak, penyelidik mempunyai panduan mudah iaitu cukup hanya menyentuh hujung jari kaki. Apabila tubuh anda masih fleksibel untuk mencapai jari kaki, bermakna jantung anda masih tetap cukup sihat. Dalam jurnal Heart and Circulatory Physiology dijelaskan bahawa dengan menguji satu di antara elemen tubuh (jari kaki), seorang boleh tahu jantungnya masih tetap sihat atau tidak, bahkan juga di tengah-tengah bercuti sekalipun.</p><p> <img alt="Jantung bermasalah" src="images/Artikel/jantung%20bermasalah1.jpg" mce_src="images/Artikel/jantung%20bermasalah1.jpg" height="304" width="400"><br /></p> <p>Langkahnya mudah, cukup cuma duduk di lantai dengan kaki diluruskan ke depan dan jari kaki mengarah ke atas. Lalu cuba menjangkau dan menyentuh hujung jari kaki dengan tangan. Apabila anda cukup fleksibel untuk menyentuh jari kaki bermakna jantung anda tetap masih sihat dan fleksibel juga. Dalam kajian beliau, penyelidik dari University of North Texas serta beberapa penyelidik Jepun merekrut 526 peserta pada umur 20 hingga 83 tahun.</p><p>Responden lantas ikuti ujian fleksibiliti tubuh sembari diukur tekanan darah, pembuluh arteri serta aktiviti jantungnya.Akhirnya, penyelidik dapati korelasi pada badan yg tidak fleksibel dengan pembuluh arteri yg tak fleksibel, terutama pada peserta di atas umur 40 tahun.</p><p><br /><a href="http://www.1kedai.com/kedai/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=10&Itemid=10" mce_href="index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=10&Itemid=10"><img alt="Artikel bank" src="http://www.1kedai.com/kedai/images/Artikel/bannerartikel.gif" mce_src="images/Artikel/bannerartikel.gif" height="77" width="500"></a><br mce_bogus="1"></p><p>Mereka yang gagal dalam ujian fleksibiliti tubuh serta tidak berjaya meraih hujung jari kaki nyatanya mempunyai pembuluh darah yang kaku. Ini bererti kemampuan jantung jadi kurang baik, berkesan dan risiko penyakit jantung juga meningkat. Penyelidik Jepun Dr Yamamoto mengemukakan, walau teori pada jalinan otot punggung serta kaki dengan otot di dekat jantung masih samar-samar, tetapi kerana ia ada kajian ini cukup membantu.</p><p><br />Simpulan otot punggung, kaki serta pembuluh jantung yang sama-sama berkaitan itu kerana komposisi kolagennya yang sama. �Apabila anda boleh menyentuh jari kaki ketika duduk lurus, jantung anda bermakna masih tetap cukup baik. Tetapi apabila tidak boleh, mungkin saja anda perlu mendatangi kardiologi� tutur Dr Yamamoto, seorang penyelidik Jepun seperti diambil dari New York Times. Namun Yamamoto menyampaikan tidak selama-lamanya otot kaku iaitu tandanya penyakit jantung, hanya mungkin jantungnya kurang fit serta sihat saja dari yang seharusnya..</p><p><b>Gejala Awal Penyakit Jantung</b><br /></p><ul><li>Gejala yang paling umum pada penderita penyakit jantung adalah sakit pada bagian dada dan sesak nafas yang di alami baik lelaki ataupun wanita.</li><li>Rasa ngilu di dada atau rasa tak selesa di tengah atau kiri dada. Rasa tak selesa biasanya berlangsung selama lebih dari beberapa minit atau berlalu hilang dan kembali.</li><li>Hal ini dapat anda rasakan seperti ada tekanan, remas pada dada di bahagian jantung. Hal ini juga dapat anda rasakan seperti memulas atau gangguan

pencernaan.</li><li>Mudah rasa penat meskipun anda tidak melakukan aktiviti yang berat.</li></ul><hr><p><u><b>Admin 1Kedai</b>:</u> Jika anda tidak keberatan, harap dapat 'FORWARD'kan ilmu yang bermanafaat ini sebagai satu lagi amalan   kebaikan kepada teman-teman atau insan yang anda kasihi kerana:<br /> <b>" Sebaik-baik manusia itu adalah mereka yang memberi manafa'at kepada manusia yang lain "..</b> <i>Buatkan satu amalan mudah anda. Hanya klik butang di bucu atas halaman ini: <img alt="Mohon klik ikon dibucu page ini" src="http://www.1kedai.com/kedai/images/Image_1Kedai/Artikel/klik%20butang%20ni.gif" mce_src="images/Image_1Kedai/Artikel/klik%20butang%20ni.gif" style="border-style: initial; border-color: initial; " mce_style="border-style: initial; border-color: initial; " height="38" width="313"></i></p><p><br /><i><a href="http://www.1kedai.com/kedai/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=10&Itemid=10" mce_href="index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=10&Itemid=10"><img alt="Kembali ke koleksi utama artikel" src="http://www.1kedai.com/kedai/images/Image_1Kedai/Artikel/butang%20kembali.jpg" mce_src="images/Image_1Kedai/Artikel/butang%20kembali.jpg" height="300" width="493"></a></i></p>