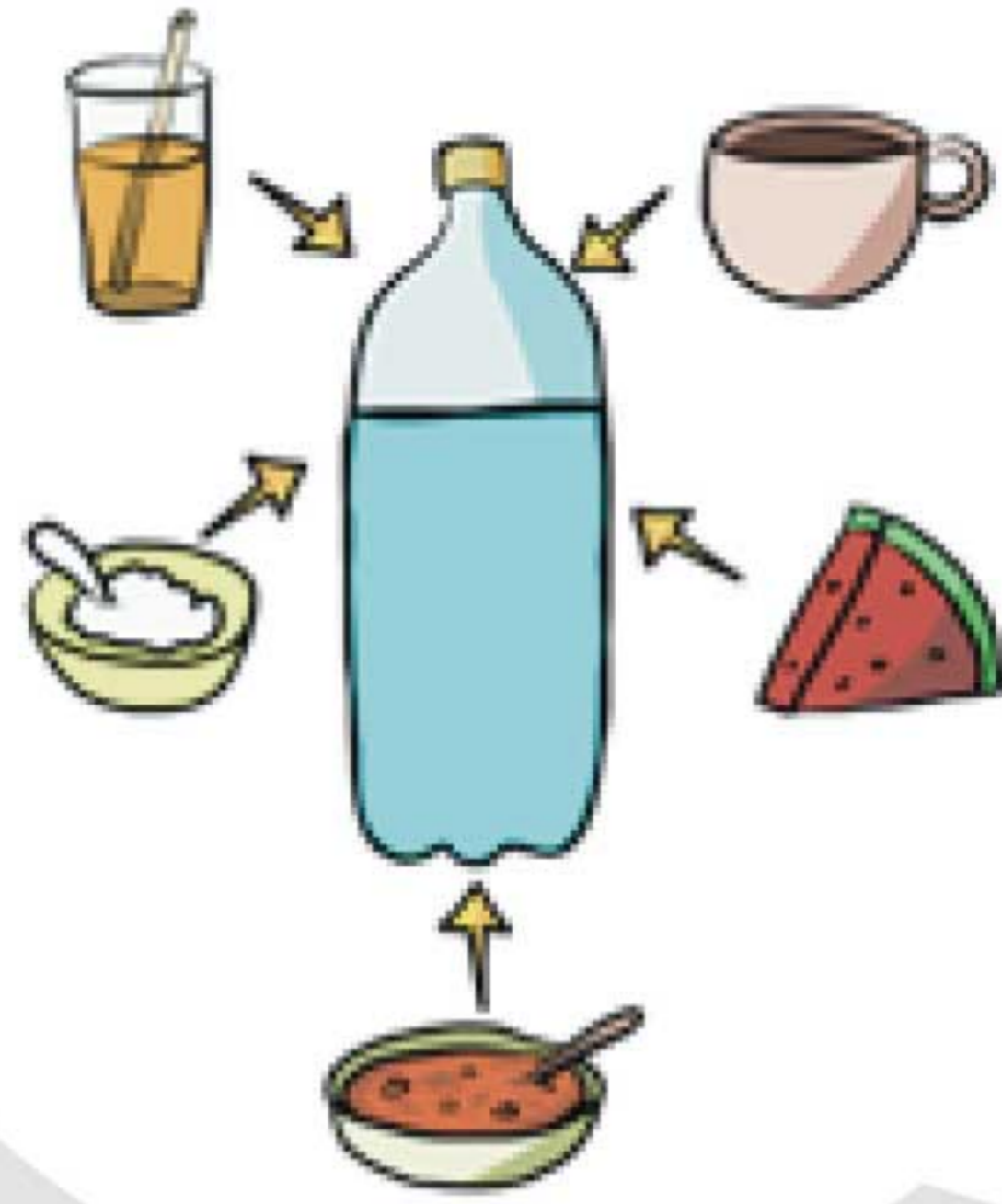




# Lemah Jantung: Panduan Penjagaan Diri



# 01

## PENGAWALAN PENGAMBILAN CECAIR

- Sukat pengambilan cecair anda.
- Hadkan pengambilan cecair anda 1 hingga 1.2 liter sehari. Ini termasuk teh, kopi, susu, buah-buahan, sup dan bubur.

# 02

## KURANGKAN GARAM

- Hadkan pengambilan makanan masin.
- Elakkan kuah pada makanan anda dan minta kurangkan kuah/garam apabila makan di luar.
- Elakkan makanan dalam tin.



# 03

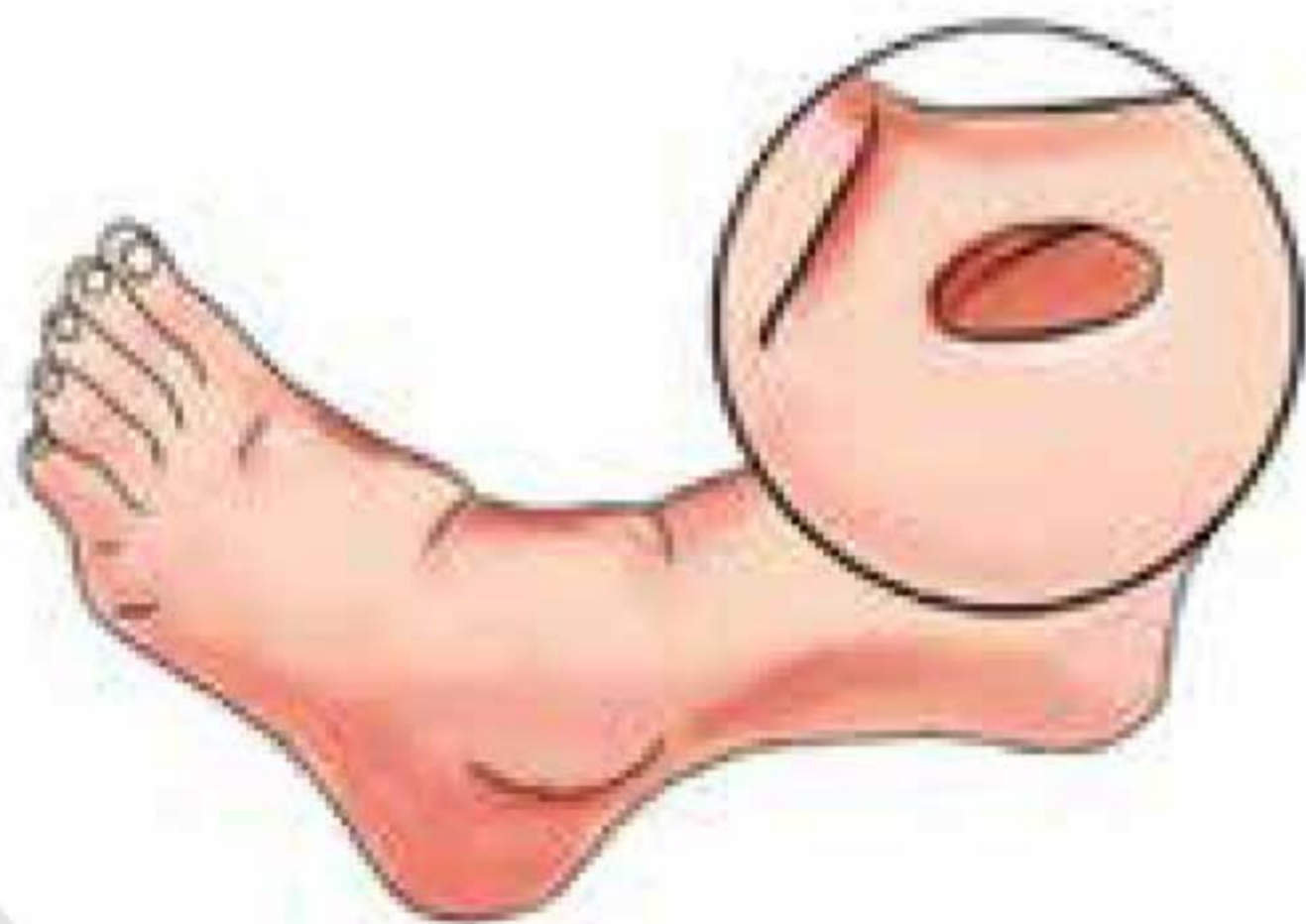
## UBAT-UBATAN

- Ubat yang ditetapkan oleh doktor bertujuan untuk memperbaiki degupan jantung. Kerap ambil ubat supaya kondisi jantung terkawal.
- **JANGAN** berhenti makan ubat walaupun anda berasa sihat.

# 04

## BERSENAM

- Bersenam sekurang-kurangnya 3 kali seminggu selama 15 hingga 30 minit setiap senaman.
- Hentikan senaman itu jika anda mengalami sakit dada atau sesak nafas.
- Kerap berehat antara senaman.



# 05

## LIHAT UNTUK SEBARANG BENGKAK

- Periksa kaki anda untuk sebarang bengkak dengan menekannya selama beberapa saat. Lekukan akan kelihatan untuk beberapa minit.

# 06

## MEMANTAU BERAT BADAN ANDA

- Timbang berat badan anda setiap hari untuk memeriksa kenaikan berat badan. Lakukan ini setiap pagi sebelum makan dan selepas membuang air kecil.
- Catatkan berat badan anda dalam kalendar / buku harian.



Sila segera berjumpa doktor jika berat badan anda naik (melebihi 1kg sehari atau 3kg seminggu), bengkak pada kaki/buku lali, sesak nafas, sakit dada atau tidak boleh baring terlentang.



Imbas kod QR untuk  
mendapatkan brosur digital

## Ng Teng Fong General Hospital

1 Jurong East St 21, Singapore 609606

**OneNUHS Hotline: (65) 6908 2222**

**OneNUHS General Enquiries: [contactus@nuhs.edu.sg](mailto:contactus@nuhs.edu.sg)**

**OneNUHS Appointments: [appointment@nuhs.edu.sg](mailto:appointment@nuhs.edu.sg)**

**[www.ntfgh.com.sg](http://www.ntfgh.com.sg)**



Scan for  
more information

Take charge of your health and  
access health information and  
services across NUHS institutions.

**Download the OneNUHS App now!**



Scan to download

The information in this brochure is meant for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek your doctor's advice before starting any treatment, or if you have any questions related to your health, physical fitness or medical condition.

© 2023, Ng Teng Fong General Hospital. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or shared without prior permission from Ng Teng Fong General Hospital.

Information is correct at time of printing [Oct 2023] and subject to revision without prior notice.