

TEKANAN DARAH RENDAH, Petanda Penyakit

LEBIH SERIUS

Pernahkan anda mengalami situasi di mana kepala terasa pitaam dan pening terutamanya bila mahu bangun selepas duduk terlalu lama? Namun, ramai mengabaikan gejala ini kerana tidak nampak risiko yang bakal dihadapi di masa akan datang dan pengalaman itu hanya dirasai beberapa saat sahaja. Sedangkan senario ini menandakan tekanan darah ketika itu adalah rendah.

Sekiranya mengalami tekanan darah rendah atau hipotensi ia menandakan anda mungkin menghadapi penyakit tertentu yang boleh memudaratkan kesihatan jika dibiarkan.

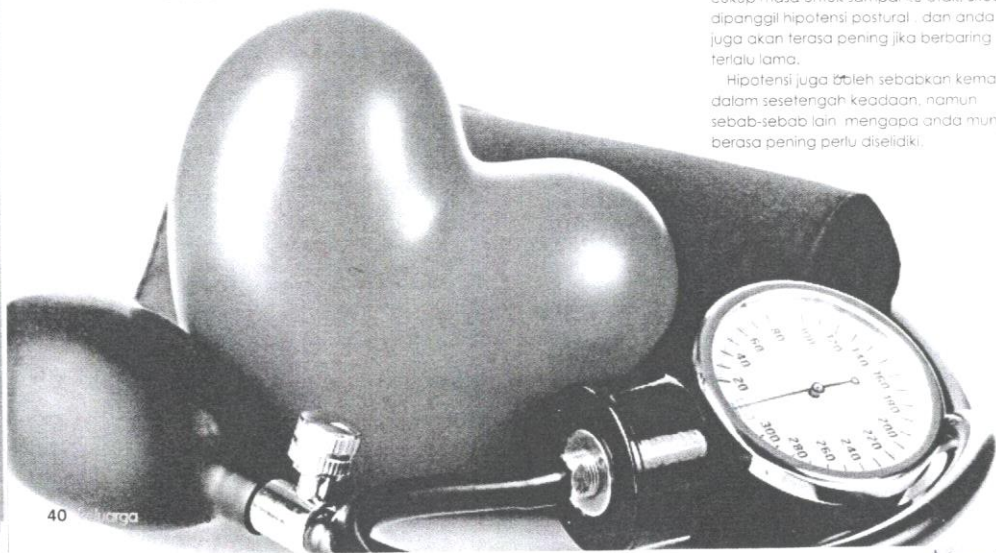
Pesakit yang mengalami tekanan darah rendah, bermaksud sama ada salah satu bacaan bahagian atas (sistolik) kurang daripada 90 dan tekanan bawah (diastolik) kurang daripada 60 mmHg atau kedua-duanya kurang daripada angka tersebut.

Ujian tekanan darah dilakukan dengan mengambil dua ukuran dengan bacaan tekanan darah normal dan optimal adalah sekitar 120/80 mmHg. Bacaan 120 menunjukkan tekanan ke atas arteri akibat denyutan jantung atau sistolik di mana ketika ini jantung mengecut dan nombor 80 pula menunjukkan tekanan semasa jantung berehat antara proses pengepaman (diastolik). Ketika jantung ini mengembang dan apabila salah satu bacaan ini rendah menandakan tekanan darah anda rendah.

Jika tekanan darah turun daripada 120/80 kepada 90/60 secara mendadak, ia menunjukkan sesuatu yang tidak normal. Ia biasanya disebabkan oleh penyakit berkaitan dengan pendarahan akut, kurang darah (anemia), kandungan gula rendah atau jangkitan kuman.

Hal ini amat berbahaya kerana ia boleh menyebabkan kekurangan oksigen di tempat penting seperti jantung dan otak. Akibatnya pesakit akan mengalami pitaam atau pengsan kerana darah tidak cukup masa untuk sampai ke otak. Situasi dipanggil hipotensi postural dan anda juga akan terasa pening jika berbaring terlalu lama.

Hipotensi juga boleh sebabkan kematian dalam sesetengah keadaan, namun sebab-sebab lain mengapa anda mungkin berasa pening perlu diselidiki.



Simptom darah rendah

Bukan semua yang mengalami hipotensi mempunyai gejala. Malah ada ketiaknya hipotensi juga tidak memerlukan rawatan. Namun, jika tekanan darah terlalu rendah, kemungkinan besar boleh menimbulkan gejala-gejala seperti:

- ♥ Jantung berdebar kuat dan tidak teratur.
- ♥ Berasa pening dan paitam
- ♥ Tekak rasa mual
- ♥ Hilang keseimbangan semasa berdiri
- ♥ Pandangan menjadi berbalam-balam

Jika mengalami gejala ini, anda perlu segera duduk atau baring, minum air masak dan rehat sepenuhnya kerana gejala akan hilang selepas beberapa saat kemudiannya. Anda yang sering mengalami gejala hipotensi seperti disebutkan di atas, segera berjumpa doktor untuk mengukur tekanan darah dan mendapatkan pemeriksaan doktor sama ada anda mempunyai penyakit tertentu yang menyebabkan timbulnya gejala hipotensi.

PUNCA

berikut beberapa punca hipotensi:

Hipotensi Ortostatik - Gejala hipotensi ortostatik akan muncul apabila anda berubah posisi tidur secara tiba-tiba. Seseorang dengan hipotensi ortostatik mengalami penurunan tekanan darah sistolik sebanyak 15-30 mm Hg ketika berdiri dari posisi duduk atau berbaring.

Dehidrasi - Dehidrasi terjadi apabila tubuh kekurangan cairan dan boleh disebabkan oleh kekurangan minum, puasa atau cirit-birit.

Kesan sampingan perubatan - Ada beberapa jenis ubat yang boleh menurunkan tekanan darah seperti ubat antidepres dan ubat antihipertensi seperti alpha-blocker dan beta-blocker.

Anemia - Anemia menyebabkan jumlah sel darah merah berada di bawah normal. Salah satu gejala anemia adalah tekanan darah rendah.

Ketidakeimbangan hormon - Penyakit seperti diabetes atau penyakit Addison menyebabkan gangguan pengeluaran hormon. Hal ini memberi kesan terhadap keseimbangan kadar di dan mineral tubuh, serta tekanan darah.

Penyakit saraf - Penyakit saraf seperti penyakit Parkinson dapat menyebabkan hipotensi apabila ia menjangkiti sistem saraf yang mengawal fungsi tubuh-atram seperti mengendalikan tekanan darah.

Cedera serius - Jika Anda mengalami kecederaan serius sehingga menyebabkan pendarahan yang serius, tekanan darah akan menurun drastis.

Penyakit jantung - Penyakit kronik seperti penyakit jantung menyebabkan darah tidak boleh dipam oleh jantung ke seluruh tubuh dengan baik. Akibatnya, tekanan darah turut menurun.

Kehamilan - Tekanan darah di kalangan wanita hamil biasanya lebih rendah kerana sistem peredaran darahnya yang berkembang dengan cepat.

DIAGNOSA

Berikut ujian diagnos yang dilakukan:-

Elekardiogram (EKG) Ujian ini bertujuan mengesan keabnormalan struktur jantung, masalah bekalan oksigen dan darah ke otot jantung serta denyutan jantung yang tidak teratur.

Elekardiogram Ujian ini menggunakan gelombang suara untuk menghasilkan gambar struktur jantung dan memeriksa fungsinya.

Ujian latihan stres Ujian ini dilakukan dengan cara membuat jantung bekerja lebih kuat agar alebih mudah mendiagnosis tekanan darah. Boleh dilakukan dengan berjalan di treadmill.

Ujian darah Ujian darah boleh dilakukan untuk memeriksa kadar hormon dan jika pesakit mengalami anemia atau diabetes.

RAWATAN

Hipotensi boleh dirawat, apa yang penting penghidap perlu mengetahui apakah punca sebenarnya tekanan darah rendah berlaku. Ia disebabkan oleh banyak faktor seperti emosi, tahap tekanan, aktiviti fizikal, keadaan semasa (demam atau tidak), berat badan, posisi badan, makanan yang diambil serta suhu persekitaran. Kerana itu, tekanan darah boleh berubah-ubah dalam selang masa singkat dan kebiasaannya bacaan tekanan darah lebih rendah pada waktu malam.

Penghidap hipotensi tidak digalakkan berdiri untuk jangka masa lama, terutama bagi penghidap hipotensi ortostatik. Ketika berdiri dari posisi duduk atau barung, lakukan secara perlahan-lahan.

Jika anda mengambil ubat yang mungkin menyebabkan kesan sampingan hipotensi, doktor boleh mengubah dos ubat tersebut atau memberi alternatif lain.

Rawatan perlu dilakukan berdasarkan penyebab. Ubat untuk mengatasi hipotensi biasanya diberikan untuk menambah jumlah darah atau menyempitkan pembuluh darah agar tekanan darah meningkat.

Ekstra

Tip kurangkan gejala hipotensi:

- 1** Bangun perlahan dari posisi duduk atau berbaring.
- 2** Biarkan kaki anda tergantung turun dari sebelah kaki.
- 3** Semasa berdiri, pastikan ada sesuatu yang stabil berdekatan untuk dipegang sekiranya berasa pening.
- 4** Elakkan aktiviti berat yang boleh membawa kepada pulun berlebihan semasa cuaca panas.
- 5** Minum air yang mencukupi.
- 6** Elakkan minum minuman beralkohol secara berlebihan.

Breese

40-41