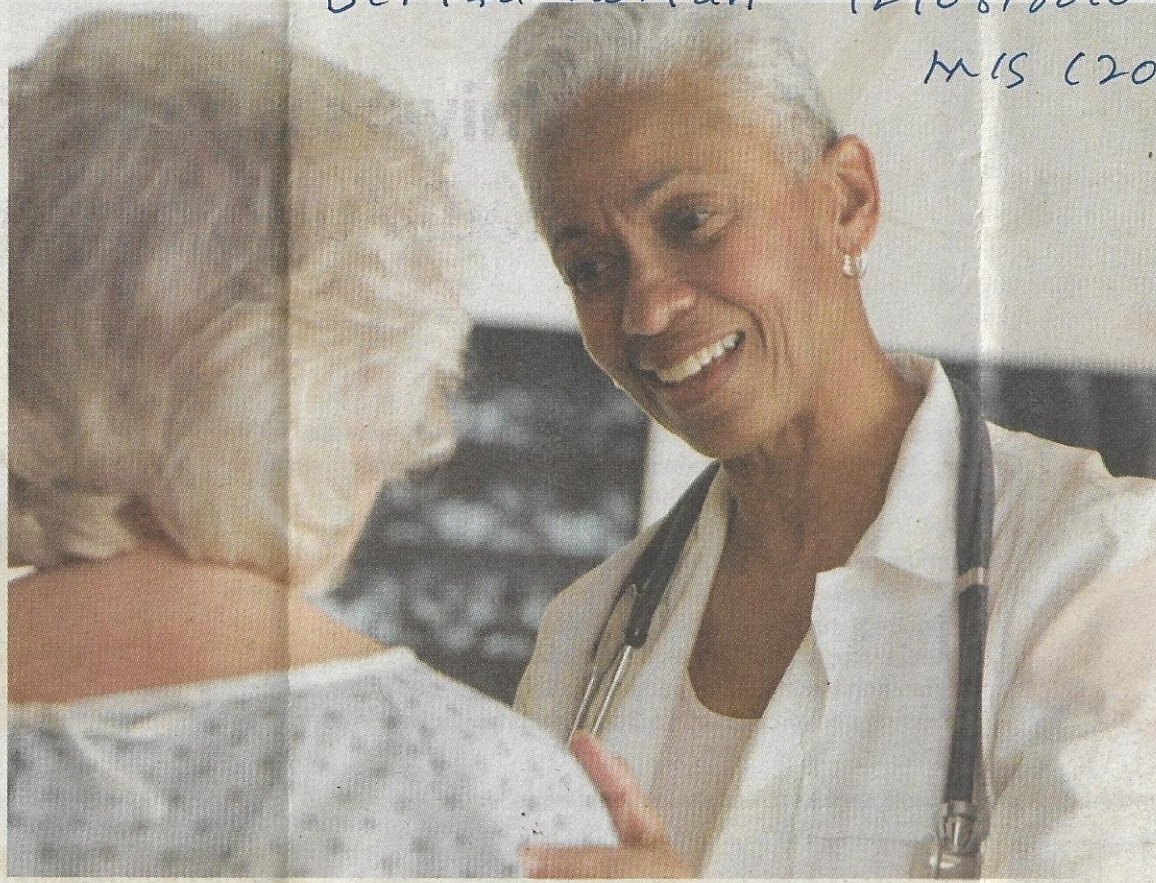


Anda seorang pesakit hipertensi

Berita harian 12/08/2010

MIS C20



Mengawal hipertensi sangat penting. Hipertensi yang terkawal mengurangkan risiko berikut:

- Penyakit jantung koronari
- Serangan jantung
- Strok/angin ahmar
- Kegagalan fungsi buah pinggang
- Pengerasan arteri (Atherosklerosis)
- Kerosakan mata yang boleh menyebabkan kebutaan

Anda hendaklah mengamalkan cara hidup sihat untuk mengawal hipertensi dengan cara; mencapai dan mengekalkan berat badan unggul, melakukan aktiviti fizikal, mengamalkan diet yang seimbang merangkumi buah-buahan, sayur-sayuran dan produk tenusu rendah lemak, kurangkan pengambilan garam, tidak merokok dan tidak mengambil alkohol. Tujuh langkah berikut dapat membantu anda mengawal penyakit ini. Fahami dan ikutilah langkah-langkah berikut.

TUJUH LANGKAH MENGAWAL HIPERTENSI

- Memahami hipertensi
- Periksa tekanan darah anda secara berkala
- Belajar cara mengawal hipertensi
- Mengawal tekanan darah
- Periksa tekanan darah anda sendiri
- Tahu dan cegah komplikasi
- Periksa dan cegah komplikasi

- Tidak aktif secara fizikal dan stress.
- Kesan sampingan ubat-ubatan.

LANGKAH 2: PERIKSA TEKANAN DARAH ANDA SECARA BERKALA

- Individu yang menghidap hipertensi perlu:
- Sentiasa memeriksa tekanan darah.
 - Mendapat penjagaan, rawatan dan perkhidmatan yang berkualiti.
 - Mengetahui dan mengikutinya pelan rawatan yang telah diberi oleh doktor, pembantu perubatan atau jururawat.

- Bertemu dengan pakar-pakar lain seperti pakar perubatan, pakar pemakanan, pakar jantung dan pakar mata bagi membantu pengawalan tekanan hipertensi.
- Mengamalkan diet yang sesuai.
- Melakukan senaman dan aktiviti fizikal secara berterusan.

LANGKAH 4: MENGAWAL TEKANAN DARAH

Matlamat rawatan hipertensi adalah menurunkan bacaan tekanan darah kurang daripada 140/85 mmHg atau 130/80 mmHg bagi pesakit yang menghidap diabetes dan

pada masa yang sama setiap hari supaya anda tidak terlupa untuk makan ubat.

- Beritahu doktor anda serta merta jika ubat yang anda ambil membuatkan anda berasa tidak sihat. Doktor akan menukar ubat anda.
- Pastikan stok ubat anda tidak habis.
- Sentiasa periksa tekanan darah anda bagi memastikan ubat-ubatan yang anda ambil berkesan.
- Jangan berhenti memakan ubat jika tekanan darah anda telah normal. Ini bermakna ubat yang anda ambil adalah berkesan.

- Keputusan tekanan darah anda
- Periksalah sendiri.
- Bawa alat yang digunakan dan keputusannya ke klinik untuk berbincang dengan doktor, pembantu perubatan atau jururawat.
- Tekanan darah anda hendaklah diambil sekurang-kurangnya sebulan sekali dan bandingkan dengan sasaran tekanan darah anda.

LANGKAH 6: TAHU DAN CEGAH KOMPLIKASI

Rawatan awal dan berterusan hipertensi dapat mencegah komplikasi seperti:

- Penyakit jantung koronari
- Serangan jantung
- Strok/angin ahmar
- Kegagalan fungsi buah pinggang
- Pengerasan arteri (atherosklerosis)
- Kerosakan mata yang boleh menyebabkan kebutaan

Selain hipertensi, faktor-faktor risiko seperti di bawah boleh mengakibatkan komplikasi di atas. Faktor-faktor risiko yang mungkin ada bersama anda:

- Merokok
- Pemakanan tidak sihat atau seimbang
- Banyak mengambil makanan yang mengandungi garam dan lemak yang tinggi
- Kurang melakukan aktiviti fizikal atau senaman
- Lebih berat badan atau gemuk (obes)
- Kandungan kolesterol dalam hipertensi
- Kandungan gula dalam

LANGKAH 1: MEMAHAMI HIPERTENSI

Hipertensi bermakna apabila bacaan tekanan darah (BP) menunjukkan bacaan sistolik 140 mmHg atau lebih dan/atau diastolik 90 mmHg atau lebih atau anda mengambil ubat hipertensi. Jika anda tidak tahu, bertanyalah kepada doktor anda.

Faktor risiko hipertensi adalah:

- Lebih berat badan atau obes.
- Berumur lebih daripada 35 tahun.
- Sejarah hipertensi dalam kalangan ahli keluarga terdekat seperti ibu, bapa atau adik beradik.
- Mempunyai tekanan hipertensi semasa hamil.
- Merokok.
- Mempunyai penyakit-penyakit seperti diabetes, kegagalan buah pinggang, tiroid dan sebagainya.

- Berjumpa doktor, pembantu perubatan atau jururawat secara berkala.
- Bekerjasama dengan doktor, pembantu perubatan atau jururawat untuk membuat perubahan pada pelan rawatan anda jika perlu.
- Melibatkan ahli keluarga dan rakan-rakan.

LANGKAH 3: BELAJAR CARA MENGAWAL HIPERTENSI

Anda dan keluarga anda mesti tahu cara yang betul mengawal hipertensi. Maklumat boleh diperolehi daripada doktor, pembantu perubatan, jururawat, risalah, buku-buku, media cetak dan elektronik.

- Bertanya atau berbincang dengan doktor, pembantu perubatan atau jururawat mengenai tekanan darah dan pengawalannya.

penyakit buah pinggang kronik.

Kaedah berikut boleh menurunkan tekanan darah dan mengawal hipertensi:

- Amalkan cara hidup sihat
- Amalkan pemakanan yang sihat dan seimbang
- Kurangkan pengambilan garam dan lemak
- Melakukan aktiviti fizikal atau senaman secara berkala
- Sasar dan kekalkan berat badan unggul
- Jangan mengambil alkohol
- Tidak merokok
- Makan ubat hipertensi dengan betul
- Periksa tekanan darah anda secara berkala

Ikutilah panduan-panduan ini jika anda mengambil ubat:

- Makanlah ubat mengikut nasihat doktor anda.
- Makanlah ubat-ubatan anda

LANGKAH 5 : PERIKSA TEKANAN DARAH ANDA SENDIRI

Hipertensi kebanyakannya tidak menunjukkan tanda dan gejala. Ramai orang tidak tahu mereka mempunyai hipertensi kecuali pemeriksaan tekanan darah dibuat. Anda digalakkan memeriksa tekanan darah anda sendiri di rumah atau di mana-mana sahaja bagi mengetahui keadaan semasa tekanan darah anda. Kini terdapat pelbagai jenis alat elektronik pengukur tekanan darah yang boleh diperolehi di pasaran.

- Berbincang dengan doktor, pembantu perubatan atau jururawat berkenaan dengan:
- Jenis alat yang boleh digunakan
- Cara penggunaan alat yang betul
- Ke kerapannya pemeriksaan

hipertensi

- Stress dalam kerja dan kehidupan seharian
- Mengambil alcohol

LANGKAH 7: PERIKSA DAN CEGAH KOMPLIKASI

Berjumpa doktor, pembantu perubatan atau jururawat secara berkala. Dengan cara ini, sebarang komplikasi boleh dikesan, dicegah dan dirawat lebih awal.

PEMERIKSAAN YANG MESTI DILAKUKAN:

- Pemeriksaan tekanan darah.
- Pemeriksaan jantung seperti ECG, Echocardiography dan X-ray dada.
- Pemeriksaan mata.
- Pemeriksaan buah pinggang seperti urin protein, urin albumin, serum kreatinin dan urin mikroalbumin.