

Gemuk cetus

METRO AHAD 16/05/2010 MIS E6

hipertensi

Boleh dicegah
dengan mengawal
berat badan

TANGGAL 17 Mei diiktiraf Hari Hipertensi Sedunia yang disambut setiap tahun untuk meningkatkan kesedaran mengenai penyakit berbahaya ini.

Meskipun semua orang tahu hipertensi atau tekanan darah tinggi, ramai terlepas pandang penyakit ini kerana ia tidak menunjukkan gejala khusus hinggalah berlaku komplikasi kesihatan yang mungkin berakhir dengan kematian.

Oleh itu pakar perubatan mengkelaskan hipertensi sebagai pembunuh senyap dan ia meragut kira-kira tujuh juta nyawa di seluruh dunia setiap tahun.

Ini angka yang sangat membimbangkan kerana antara tiga faktor utama menyumbang kepada penyakit ini ialah kegemukan, gaya hidup tidak aktif dan pemakanan, terutama yang mengandungi banyak garam.

Sehingga kini dianggarkan lebih 1.5 bilion penduduk dunia mengalami masalah tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi menjadi faktor risiko terbesar untuk penyakit kronik lain seperti penyakit jantung, strok, kegagalan buah pinggang dan kencing manis.

Semua penyakit ini sangat lazim kita dengar kerana penghidapnya ada di keliling kita, sama ada pada diri sendiri, ahli keluarga, rakan sekerja atau jiran tetangga.

Mengapa berat badan menjadi kebimbangan utama pakar perubatan? Kegemukan boleh menjadi pencetus kepada pelbagai penyakit kronik, termasuk tekanan darah tinggi, kencing manis, serangan jantung, strok (angin ahmar), salur darah pecah, kegagalan buah pinggang dan sesetengah jenis kanser.

Namun semua masalah kesihatan yang kronik ini boleh dicegah jika kita memberi perhatian kepada pertambahan berat badan — sesuai dengan tema tahun ini iaitu Berat Badan Sihat, Tekanan Darah Sihat.

Kegemukan menjadi masalah global yang dialami lebih satu bilion orang dewasa dan sekurang-kurangnya 300 juta orang daripadanya termasuk dalam kategori obes (sangat gemuk).

Malah masalah obesiti di kalangan kanak-kanak juga semakin membimbangkan kerana peratusannya meningkat setiap tahun.

Secara purata satu daripada enam kanak-kanak mengalami masalah berat badan berlebihan dan perkara sama kini berlaku di negara kita. Antara punca yang dikenal pasti menyebabkan kegemukan ialah perubahan pada gaya hidup.

Ia mempunyai kaitan rapat dengan pembangunan dikecapi kerana kini semakin ramai penduduk luar bandar berpindah ke bandar dan mengamalkan gaya hidup Barat. Daripada kerja yang menggunakan banyak pergerakan dan tenaga, kita beralih kepada kerjaya yang terikat di tempat duduk.

Dalam memenuhi tuntutan kerja yang mengejar masa, corak pemakanan juga berubah daripada makan masakan rumah kepada restoran makanan segera atau siap dibungkus — yang terlalu banyak lemak, garam dan gula — untuk makan tengah hari.

Jika dinilai, satu set hidangan makanan segera rata-rata mengandungi setengah daripada keperluan kalori harian. Itu baru satu hidangan, belum dicampur dengan kalori daripada sarapan, makan malam dan snek di antara waktu makan.

Kalori berlebihan ini jika tidak digunakan akan disimpan sebagai lemak yang lama kelamaan menyebabkan badan semakin 'kembang'.

Ada juga yang tidak sedar mereka masuk dalam kategori gemuk. Cara mudah untuk menentukan sama ada berat anda dalam julat seimbang ialah mengukur saiz pinggang. Bagi wanita dewasa, ukuran pinggang mestilah tidak melebihi 80 sentimeter (32 inci) dan lelaki dewasa pula tidak lebih 95 sentimeter.

Selain itu ukuran Indeks Jisim Badan (BMI) boleh digunakan dengan membahagikan berat dalam kilogram dengan tinggi ganda dua (dalam meter).

BMI yang normal mestilah antara 18.5 hingga 24.9 kg/m². Jika BMI anda melebihi 40, ia menandakan anda obes yang teruk sehingga boleh menyebabkan penyakit.

Tekanan darah normal ialah kurang daripada 120/80 mmHg, prahipertensi (120/80 hingga 139/89 mmHg), hipertensi (140/90 mmHg dan 130/80 untuk pesakit kencing manis atau yang alami kegagalan buah pinggang). Seseorang mengalami hipertensi tahap dua (serius) jika tekanan darahnya mencecah 160/100 mmHg.

Jika dulu tekanan darah tinggi dianggap penyakit orang tua tetapi berdasarkan tiga faktor penyumbang yang disebut di atas, ramai golongan muda turut mengalami masalah ini.

Malangnya ramai golongan muda beranggapan ia bukan masalah serius dan tidak mendapatkan rawatan atau mengambil langkah segera untuk menurunkan tekanan darah ke paras selamat.

Kebanyakannya tidak mahu me-



OBESITI...

punca pelbagai penyakit kronik.

ngambil ubat, sebaliknya memilih untuk menggunakan pendekatan lain seperti mengawal pemakanan, menurunkan berat badan atau bersenam. Pun begitu ia bukan usaha mudah, apatah lagi bagi mereka yang tidak pernah bersenam sebelum ini.

Justeru, ramai gagal mengawal tekanan darah mereka. Masalah ini juga berlaku pada pesakit yang mengambil ubat kerana kurang kepatuhan kepada jadual pengambilan ubat.

Kajian terbaru menunjukkan lelaki yang menghidap tekanan darah tinggi berdepan kemungkinan 2.5 kali untuk mendapat masalah mati pucuk (ED) — termasuk lelaki muda. Tidak kira berapa pun umur anda ketika disahkan mengalami masalah tekanan darah tinggi, kaedah pengurusan dan kawalan penyakit tetap sama.

Pada masa sama, belajarlah menguruskan tekanan. Tekanan berlebihan sama ada akibat ekonomi, sosial, keluarga, pelajaran atau pekerjaan juga boleh membuatkan tekanan darah anda meningkat. Oleh kerana tekanan darah tinggi adalah penyakit kronik, pengurusan dan kawalannya juga perlu bersifat menyeluruh.

Untuk mengawal berat badan, kita perlu memberi perhatian kepada gaya hidup, bukan pemakanan semata-mata. Antara langkah yang disarankan Persatuan Hipertensi Antarabangsa untuk mencegah penambahan berat badan (secara tidak langsung mengelak masalah tekanan darah tinggi) ialah:

- Makan lebih banyak sayur dan buah-buahan, lebih baik jika pilihan anda berwarna warni. Pakar pemakanan menyarankan kita mengambil sekurang-kurangnya lima hidangan sayur dan buah sehari

- Jadikan buah-buahan segar sebagai snek atau kudapan. Ia dapat mengelak pengambilan garam berlebihan

- Amalkan gaya hidup aktif. Kebanyakan kita mempunyai kerjaya yang banyak berehat (menghadap komputer sepanjang hari) dan ini antara laluan untuk berat badan bertambah. Luangkan masa

untuk berjalan, berbasikal, berenang, berjoging atau boleh menari sebarang tarikan mudah seperti poco-poco selama 30 hingga 60 minit sehari; sekerap mungkin dalam seminggu

- Kurangkan pengambilan makanan seperti keju, kerepek dan keropok, sosej, ayam goreng bersalut tepung, kacang masin dan daging dalam tin

- Kurangkan makan makanan segera dan diproses. Ini termasuk biskut, burger, kek, pai, pizza dan beraneka jenis roti

- Baca label sebelum membeli. Ketahui apa yang akan masuk ke dalam perut anda!

- Jangan langkau waktu makan. Makan tiga kali sehari dan sebaiknya makan malam sebelum Maghrib atau sekurang-kurangnya tiga jam sebelum tidur

- Kecilkan saiz hidangan, terutama untuk makan malam. Kurangkan sumber karbohidrat antara cara mudah untuk menghehankan pengambilan makanan

- Jika anda minum minuman beralkohol, hadkan kepada dua gelas saja sehari

- Berhenti merokok

- Kurangkan pengambilan garam sebanyak mungkin, termasuk dalam masakan. Sukatan dibenarkan ialah satu camca teh atau kurang daripada 240 gram sehari. Naikkan rasa masakan dengan menggunakan herba. Pengambilan makanan kurang garam (160 gram sehari) memberi kesan besar terhadap rawatan tekanan darah tinggi seseorang pesakit

- Jangan tambah sos jika sudah memasukkan garam dalam masakan dan sebaliknya. Sos itu sendiri mengandungi banyak garam

- Beli barangan yang mempunyai label rendah kandungan garam

- Kajian mendapati tiga daripada 10 individu yang alami masalah tekanan darah tinggi berpunca daripada pengambilan makanan yang banyak garam. Kini kira-kira 80 peratus garam yang masuk ke dalam badan kita datangnya daripada makanan segera, makanan di restoran dan snek.