

sihat

Info

Kawal tekanan darah tinggi

- Kurangkan berat badan.
- Bersenam.
- Kurangkan pengambilan garam dan ambil menu yang sihat.
- Berhenti merokok.
- Kurangkan pengambilan kafein.
- Kurangkan tekanan.
- Lakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

Hipertensi kian menular

Semakin ramai rakyat Malaysia hidapi penyakit darah tinggi tanpa disedari

Oleh Hafizah Iszahanid
hafiza@bharian.com.my

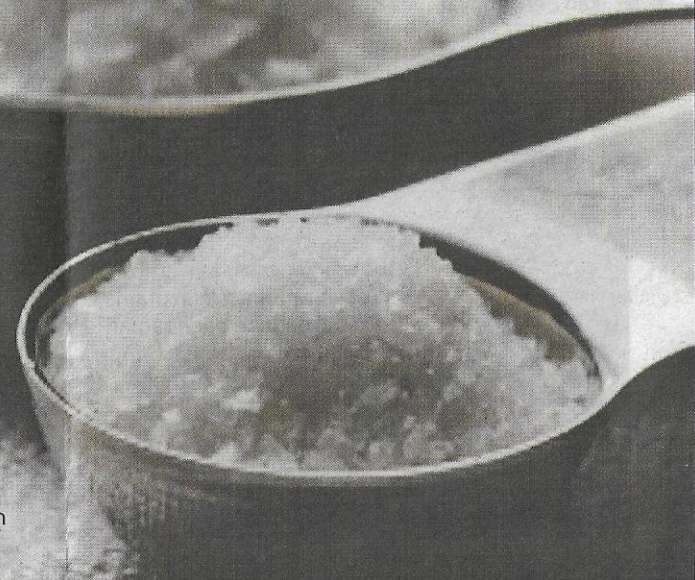
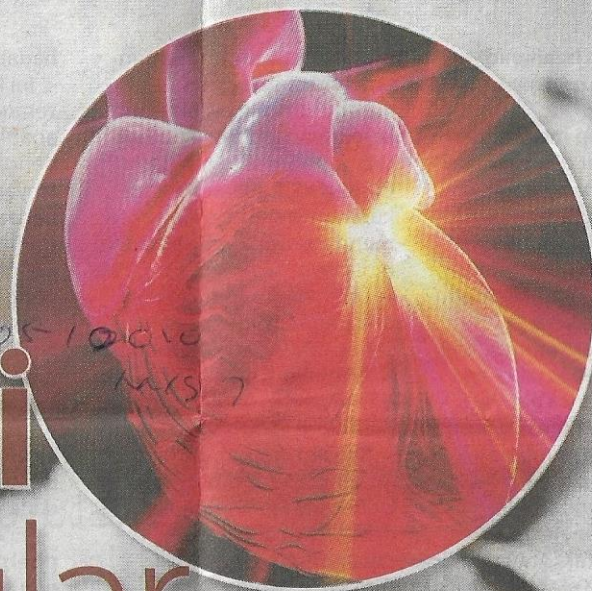
ESOK adalah Hari Hipertensi Sedunia yang disambut setiap tahun. Malangnya, setiap kali sambutan bagi meningkatkan kesedaran berhubung ancaman tekanan darah tinggi, ia sebaliknya turut disertai fakta membimbangkan iaitu semakin ramai menghidap penyakit bahaya yang turut disenaraikan sebagai pembunuh senyap.

tinggi selepas diserang angin ahmar.

Pengerusi Kumpulan Kerja Garis Panduan Hipertensi Malaysia, Prof Abdul Rashid Abdul Rahman, berkata antara penyebab utama tekanan darah tinggi ialah obesiti, merokok dan pengambilan garam yang tinggi di kalangan warga Malaysia.

Jelas Abdul Rashid, umumnya orang dewasa hanya perlu mengambil enam gram garam sehari manakala untuk kanak-kanak ia sepatutnya

Sebenarnya, garam dengan harganya yang murah dan kaitan langsung dengan



Fakta

Bahaya hipertensi

- Dihidapi seorang bagi setiap dua wanita Melayu.
- Ramai tidak sedar alami penyakit.
- 62 peratus tahu sakit tetapi enggan makan ubat.
- Ramai lebih percaya kaedah alternatif.

Di Malaysia, Kajian Mortaliti dan Morbiditi Kebangsaan pada 1996 mencatatkan 33 peratus warga Malaysia berusia 30 tahun ke atas berhadapan masalah tekanan darah tinggi. Selepas 10 tahun, angka itu meningkat kepada 43 peratus dan wanita Melayu menjadi kumpulan di tangga teratas iaitu pada anggaran satu bagi setiap dua orang.

Walaupun tekanan darah tinggi diketahui sebagai pembunuh senyap, tidak ramai yang mengambil inisiatif melakukan pemeriksaan berkala. Malah disebabkan tekanan darah tinggi tidak menunjukkan sebarang simptom, ramai yang hanya menyedari mereka mengalami tekanan darah

kurang daripada itu. Namun, di Malaysia senario yang ditemui sangat mengejutkan - warga Malaysia mengambil antara 16 ke 18 gram gram sehari!

"Kita bukan hanya bercakap mengenai garam yang ditambah dalam masakan tetapi juga garam yang sudah sedia ada dalam makanan seperti sos, bijirin sarapan pagi dan sos pasta, misalnya. Justeru kita tidak menyedari sudah mengambil jumlah garam yang lebih kerana hampir 75 peratus garam sudah ada dalam makanan yang dibeli," katanya.

Abdul Rashid berkata, ramai orang berhati-hati dengan gula tetapi mereka lupa mengenai garam.

tekanan darah tinggi, ia harus dikawal pengambilannya.

"Tekanan darah tinggi adalah beban kesihatan utama penduduk Malaysia. Atau ringkasnya, kita boleh katakan dalam peperangan menentang tekanan darah tinggi, kita sudah pun kalah," katanya.

Apa yang dikesali, katanya, ramai tidak menyedari mereka mengalami tekanan darah tinggi manakala hampir 62 peratus mengetahui mereka mengalami tekanan darah tinggi tetapi enggan mengambil ubat. Antara sebabnya, kebanyakan pesakit percaya, sekali memakan ubat mereka perlu mengambilnya sepanjang hayat.

"Darah tinggi juga ada tahapnya seperti penyakit barah. Tekanan darah tinggi tahap satu tidak perlu makan ubat cukup dengan penjagaan makanan dan buat pemeriksaan tekanan darah setiap tahun.

"Jika anda lahir dalam keluarga yang ada sejarah tekanan darah tinggi atau berada dalam kumpulan berisiko seperti obesiti, merokok dan memiliki kadar kolesterol yang tinggi, lakukan pemeriksaan dengan lebih kerap," katanya.

Menurut Abdul Rashid, tekanan darah tinggi yang tidak dirawat akan menyebabkan komplikasi kardiovaskular seperti serangan jantung, kegagalan jantung, kegagalan ginjal dan angin ahmar.

"Jika merujuk negara maju, serangan jantung bukan lagi masalah di sana kerana mereka sudah ada kesedaran untuk

mengawalinya. Di Malaysia, serangan jantung adalah antara masalah kesihatan utama," katanya.

Selain itu, di kalangan orang Melayu kepercayaan terhadap ubat-ubatan alternatif semakin menular. Ubat-ubatan moden yang dihasilkan dengan penyelidikan dan ujian klinikal yang panjang dilihat memiliki komplikasi jangka panjang. Namun, pengambilan ubat-ubatan alternatif sama ada melalui jualan langsung atau perubatan tradisional lebih berbahaya kerana ubatan-ubatan jenis ini tidak memiliki bukti saintifik dan tidak menjalani ujian klinikal.

"Orang Melayu terlalu banyak kepercayaan begini. Kalau hendak ambil ubat-ubatan alternatif boleh tetapi pada masa sama lakukan pemeriksaan tekanan darah dengan kerap dan kawal tekanan darah anda," katanya.



Lakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

Panduan asas tekanan darah

Kategori	Systolic (mm Hg)	Diastolic (mm Hg)
Optima	<120	dan <80
Normal	<130	dan <85
Normal (tinggi)	130-139	atau 85-89

Tekanan darah tinggi		
Tahap 1	140-159 atau	90 - 99
Tahap 2	160-179 atau	100 - 109
Tahap 3	Lebih 180 atau lebih	110