

Bahaya 'penyedap'

■ Lebih 40 peratus golongan berusia 30 tahun ke atas berisiko mendapat pelbagai penyakit berbahaya

Oleh HIDAYATUL AKMAL AHMAD
hidayatulakmal@mediapi-
ma.com.my

Syurga makanan, ungkapan yang biasa disebut oleh rakyat Malaysia dan pelancong luar mengenai salah satu tarikan yang terdapat di negara ini. Mintalah apa saja, pasti sedia terhidang di depan mata anda.

Sama ada yang manis, masin, pedas semuanya tersedia. Benar tidak salah untuk menjamah dan merasa segala jenis makanan itu, namun biarlah berpeda.

Sedarkah anda, semua perasa yang disebutkan diatas mengandungi impak tidak baik pada kesihatan tubuh.

sehingga mendapatkan pemeriksaan lanjut daripada doktor kerana penyakit ini tiada simptom.

"Malah, pada 2011, golongan berumur 40 tahun ke atas menyumbang 45 peratus dalam kes hipertensi berbanding 42.6 peratus pada 2006. Apa yang

lebih mem-bimbangkan, jumlah ini dijangka me-ningkat dua kali ganda pada 2025," katanya pada sidang media. "Peningkatan

jumlah kes meningkat, ditambah gaya hidup serta pemakanan tidak sihat masyarakat hari ini.

"Pemeriksaan awal penting dan sekiranya seseorang itu didapati mempunyai penyakit, rawatan awal

bukan saja mampu menyelamatkan nyawa malah juga dapat mengurangkan berlakunya strok.

"Sebab itu disarankan agar rakyat negara ini menjalani pe-

meriksaan kesihatan setiap tahun dalam usaha mengetahui badan bebas daripada penyakit," katanya.

Kini, dengan pelbagai teknologi canggih yang ada dan ditambah pula dengan pelbagai kajian serta rawatan mampu diberikan kepada pesakit. Bukan itu saja, pelbagai jenis ubat juga telah dicipta dalam usaha mem-bendung penyakit yang 'menyerang' masyarakat hari ini.

Beliau turut menasihati, individu yang mempunyai penyakit darah tinggi supaya mengambil ubat tepat pada masanya dan sentiasa berkomunikasi dengan doktor masing-masing bagi menge-

● **Bahan perasa manis boleh menyebabkan kencing manis** ● **Masam dan pedas mampu mengganggu perut serta usus** ● **Masin menyebabkan penyakit darah tinggi**

Info

Punca darah tinggi

Punca

- Sejarah hipertensi dalam keluarga
- Obesiti
- Pengambilan garam dan alkohol yang berlebihan
- Merokok
- Tekanan yang melampau



Gejala

- Tekanan distolik melebihi 90 mmHg
- Bengkak pada pergelangan kaki atau jari
- Tercungap-cungap
- Pandangan menjadi kabur
- Pendarahan di hidung yang berulang
- Sakit kepala berterusan
- Pening

Elakkan

- Makanan yang banyak lemak dan garam
- Makanan dan ubat-ubatan yang tinggi kandungan natrium
- Bahan-bahan yang boleh meningkatkan tekanan darah
- Merokok
- Minuman beralkohol
- Kurang bersenam
- Kerisauan

ak pada kesihatan tubuh.
Misalnya, bahan perasa manis boleh menyebabkan kencing manis, masam dan pedas pula mampu mengganggu perut serta usus manakala masin pula mampu menyebabkan penyakit darah tinggi.

Berdasarkan Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2006 mendapati, lebih 40 peratus golongan berusia 30 tahun ke atas berisiko mendapat penyakit ini.

Menurut Presiden Persatuan Hipertensi Malaysia, Dr Chia Yook Chin, peratusan penghidap penyakit darah tinggi di negara ini juga bertambah sebanyak 30 peratus sejak 2006 dengan anggaran 4.8 juta individu menghidap penyakit itu ketika ini.

“Daripada jumlah itu, dua pertiga daripada mereka tidak menyedari perkara itu

media. Penemuan Kadar Hipertensi di Malaysia: Punca dan Kaedah Rawatan Terkini’ oleh lima persatuan kesihatan bersama Kumpulan Perubatan Sime Darby bertujuan menerangkan kaedah rawatan hipertensi dikenali ‘One Shot Renal Denervation System’, baru-baru ini.

Teknologi rawatan berkenaan berupaya menyahaktif saraf simpatik (saraf pembantu percepat denyutan jantung, menyempitkan pembuluh darah dan menaikkan tekanan darah), di sekeliling arteri ginjal dengan menggunakan tenaga frekuensi radio bagi memperendahkan tekanan darah.

Tambahnya, kurang kesedaran serta kurang peka terhadap penyakit itu antara punca



tahui tahap kesihatan.

Jelasnya lagi, pesakit darah tinggi dinasihatkan mengurangkan pengambilan garam dalam makanan kerana ia adalah salah satu faktor utama penyebab darah tinggi.

“Biasalah rakyat Malaysia kalau makan harus ada pelbagai jenis sos dan kicap sebagai penambah rasa atau ‘penyedap’ yang tanpa disedari mengandungi kandungan garam yang tinggi.

“Penyebab sebenar penyakit ini masih belum diketahui namun faktor kurang bersenam, berat badan berlebihan, usia serta gaya hidup tidak sihat antara yang menyumbang ke arah darah tinggi,” katanya.



“Pemeriksaan awal penting dan sekiranya seseorang itu didapati mempunyai penyakit, rawatan awal bukan saja mampu menyelamatkan nyawa malah juga dapat mengelak berlakunya strok”

Dr Chia Yook Chin

Metro 13/10/13 MS 28



MAKAN makanan berkhasiat atau memudaratkan?