

Hipertensi

pembunuh dalam senyap

Oleh Persatuan
Hipertensi Malaysia

Manusia kini hidup lebih lama dan melalui proses penuaan dengan baik serta selesa. Penyakit yang dulunya menewaskan nenek moyang seperti polio, batuk kering dan kusta, sebahagian besarnya berjaya dihapuskan.

Ironinya, musuh terbesar zaman ini muncul dalam saiz nano iaitu dalam bentuk bakteria dan virus berikutan gaya hidup masa kini. Maka, lahirlah penyakit paling serius mengancam masyarakat dunia terutama penyakit jantung yang diakui pembunuh nombor satu mendahului kanser serta penyakit berjangkit.

Tekanan darah tinggi

kan saiz hidangan berpatutan selain kerap bersenam.

Disebabkan ramai tidak dapat mempraktikkan petua mudah ini, penyakit jantung menjadi satu fenomena yang begitu berleluasa, amat sukar dikawal dan mencetuskan perbelanjaan penjagaan kesihatan hingga berjumlah bilion ringgit di seluruh dunia.

Hipertensi adalah satu keadaan apabila saluran darah atau arteri dalam badan terdedah kepada tekanan tinggi yang berterusan. Ramai mungkin tertanya-tanya bagaimana perkara ini berlaku. Jawapan mudah sering didengari ialah 'pengambilan garam tinggi', 'ia sudah wujud dalam gen anda', atau juga 'kamu terlalu gemuk'.

Badan dalam tekanan

Tekanan, pengambilan kopi yang banyak, kesesakan lalu

» **Penyempitan saluran darah punca kematian 10 atau 20 tahun lebih awal**



dengan kolesterol yang bergerak bebas. Hasilnya, pelbagai lapisan lemak seumpama jeli memenuhi saluran darah dan menyebabkan ia kelihatan seperti sebuah jalan yang penuh dengan bonggol dan lubang.

Lapisan lemak ini menyempitkan lagi saluran. Darah tidak dapat disalurkan dengan mudah. Aliran darah yang perlahan dalam arteri sempit boleh menyebabkan sel otak tidak berfungsi dan mati sehinggalah berlakunya demensia. Aliran perlahan ini turut menyebabkan darah membeku seterusnya strok trombotik.

Pendarahan dalam otak

Apabila tekanan darah naik terlampau cepat, saluran tidak berupaya menjadi pekat sehingga darah membocorkan dinding dan menyebabkan pendarahan dalam otak atau strok hemoragik. Apabila kita melihat imbasan khas atau MRI otak pesakit hipertensif, ia adalah sesuatu yang menakutkan. Imbasan sering kali menunjukkan strok senyap berlaku kerana ada kerosakan dan darah beku di kawasan otak yang tidak membabitkan keupayaan motor serta fizikal seseorang.

Fenomena sama berlaku dalam saluran darah jantung. Ia menjadi sempit dan penuh dengan kolesterol

Tekanan darah tinggi atau lebih dikenali sebagai hipertensi berkait langsung dengan insiden penyakit jantung dan perkara ini menjadi kelaziman. Satu pertiga penduduk negara ini mempunyai tekanan darah lebih tinggi dari biasa dan lebih memburukkan, separuh daripada mereka tidak menyedari hal ini. Ia adalah pembunuh tegar dalam senyap yang menyentap nyawa 10 atau 20 tahun lebih awal dari sepatutnya.

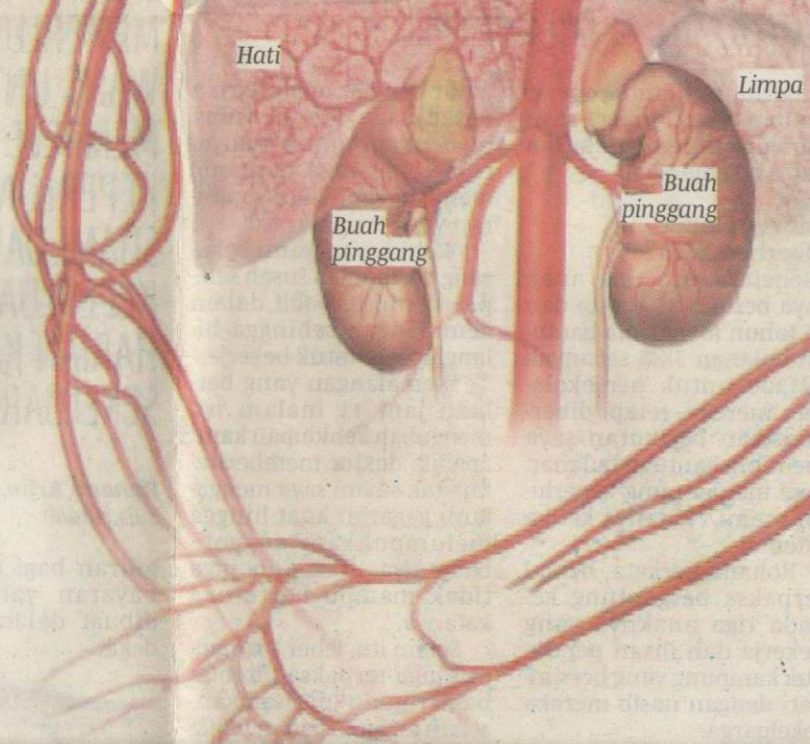
Praktik petua mudah

Sebenarnya, mencegah penyakit jantung adalah perkara yang agak mudah. Seseorang individu hanya perlu mempraktikkan tabiat baik seperti tidak merokok, memantau pengambilan lemak dan garam, memasti-

kan yang banyak, kesesakan lalu lintas, kerja yang tiada berkesudahan, kurang tidur, tiada masa untuk bersenam, merokok, tabiat makan, nasi lemak, hidangan makanan yang besar, menghadiri perkahwinan, alkohol, parti dan senarai yang tidak berpenghujung menyumbang kepada suatu keadaan, yang mana badan sentiasa berada dalam tekanan berterusan selanjutnya mengakibatkan tekanan darah tinggi.

Faktor kolesterol dan radikal bebas memburukkan keadaan. Apabila semua elemen ini digabungkan, berlakulah satu proses aterosklerosis atau pengerasan saluran darah.

Radikal bebas merosakkan dinding saluran darah dan ini menyebabkan dinding saluran menjadi melekit



kan dengan kolesterol umpama jeli yang terlekat pada dinding saluran darah dan menyebabkan serangan jantung.

Separuh daripada pesakit yang menderita akibat penyakit jantung, biasanya meninggal dunia. Bag mereka yang terselamat, kehidupan bergantung sepenuhnya dengan ubat-ubatan, tidak mengambil garam dan harus bebas stres.

Hari ini, agak mustahil sekiranya kita tidak mengenali sebarang pesakit yang menderita penyakit jantung. Ia kini dikenali sebagai penyakit mereka yang berumur pertengahan. Namun, hakikat yang amat menakutkan adalah ramai rakyat Malaysia menderita penyakit jantung pada usia lebih muda berbanding negara jiran dan Barat.

INFO

Langkah awal mencegah hipertensi dan serangan jantung

- ☉ **Kawal pengambilan nasi**
Karbohidrat menyumbang kepada penyakit diabetes dan obesiti sekali gus meningkatkan peluang mendapat tekanan darah tinggi.



- ☉ **Tidur secukupnya**
Sekiranya anda berdengkur, anda berkemungkinan besar menderita apnea tidur dan penyakit ini berkait dengan tekanan darah tinggi.

- ☉ **Elak membawa kerja pejabat pulang ke rumah atau di tempat tidur**
Matikan tablet, telefon, televisyen dan peralatan lain kerana ia boleh menyebabkan kualiti tidur rendah.

- ☉ **Belajar mengurus stres**
dengan mengatur gaya hidup sihat.

- ☉ **Kawal pengambilan garam**
Garam tidak baik untuk kesihatan. Mula beri perhatian dan baca label pada pembungkus makanan yang diproses. Bahan perasa kering juga tidak baik. Anda selamat jika hanya mengambil enam gram garam sehari iaitu lebih kurang satu sudu makan.



- ☉ **Berhenti merokok**
Cara terbaik adalah berhenti membeli rokok. Dapatkan sebatang, dua daripada rakan. Lambat-laun, anda akan berhenti juga.

