

metro
24/5/2015
mls E27

HARI HIPERTENSI SEDUNIA

GAYA HIDUP PENENTU TAHAP RISIKO

Tekanan darah meningkat seiring pertambahan usia

Oleh Zaitie Satibi
zaisa@hmetro.com.my

Dianggarkan hampir satu bilion penduduk dunia menghidap penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi dan dua pertiga daripada jumlah berkenaan adalah penduduk dari negara membangun.

Hipertensi adalah antara penyebab utama kematian pramatang iaitu meninggal dunia pada usia muda atau sebelum usia mencecah 70 tahun di seluruh dunia dan jumlah individu yang menghidap penyakit ini semakin meningkat. Pada 2025, dianggarkan 1.56 bilion orang dewasa akan hidup dengan hipertensi.



DR Feisul Idzwan menyampaikan taklimat pada seminar, Hari Hipertensi Sedunia 2015 bertema Ketahui Tekanan Darah Anda.



DR Feisul

FOTO MUHD ASYRAF SAWAL

kan masalah serius pada kesihatan apabila ia boleh mengeraskan arteri dan mengurangkan aliran darah dan oksigen ke jantung. Pengurangan aliran darah menyebabkan sakit dada dan kegagalan jantung kerana organ ini tidak dapat mengepam darah dan oksigen mencukupi ke organ lain.

“Seseorang dengan hipertensi juga boleh mendapat serangan jantung kerana bekalan darah ke jantung tersumbat dan sel otot jantung mati akibat kekurangan oksigen. Semakin lama aliran darah tersumbat, lebih besar kerosakan yang berkaitan dengan jantung.

“Strok juga mudah menyerang akibat kekurangan bekalan darah

Penyakit ini digambarkan apabila bacaan tekanan darah seseorang tinggi secara berpanjangan dan berterusan, dengan bacaan sistolik mencapai 140 milimeter merkuri (mmHg) atau lebih, dan bacaan diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih.

Sistolik atau bacaan tekanan darah yang lebih tinggi adalah tekanan darah pada arteri ketika jantung mengepam darah, manakala diastolik atau bacaan tekanan darah yang lebih rendah pula adalah tekanan darah pada arteri ketika otot jantung berehat antara dua denyutan.

Bacaan sistolik tekanan darah normal pada individu berusia 18 tahun ke atas adalah kurang 130 mmHg, manakala diastolik normal pula kurang 85 mmHg. Bacaan hipertensi Tahap 1, sistolik mencapai 140 hingga 159 mmHg dengan diastolik mencapai 90 hingga 99 mmHg. Hipertensi Tahap 2, sistolik mencapai 160 hingga 179 mmHg dengan diastolik 100 hingga 109 mmHg. Hipertensi Tahap 3 pula sistolik mencapai lebih 180 mmHg dengan diastolik lebih 110 mmHg.

Penyakit ini adalah isu kesihatan awam yang penting di negara ini. Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2011 oleh Kementerian Kesihatan menunjukkan, hipertensi dalam kalangan penduduk Malaysia dewasa berumur 18 tahun ke atas adalah 32.7 peratus atau 5.8 juta orang.

Daripada jumlah berkenaan, dianggarkan 3.5 juta orang atau 60.6 peratus tidak mengetahui mereka menghidap hipertensi kerana penyakit terbahit tidak menunjukkan gejala pada peringkat awal. Disebabkan inilah hipertensi turut digelar pembunuh senyap.

Masalah hipertensi dalam ka-

langan rakyat Malaysia berusia 18 tahun ke atas menunjukkan peningkatan apabila NHMS 1996 mencatat 29.9 peratus, manakala NHMS berikutnya pada 2006 mencatat 32.2 peratus. Kajian bagi faktor risiko penyakit tidak berjangkit (NCD) di Malaysia dilaksanakan empat tahun sekali dan NHMS 2015 dijalankan mulai Mac lalu.

Ketua Penolong Pengarah Kanan Bahagian Kawalan Penyakit, Kementerian Kesihatan, Dr Feisul Idzwan Mustapha berkata, biasanya tekanan darah meningkat seiring dengan pertambahan usia seseorang.

Selain itu, tingkah laku dan gaya hidup tidak sihat memainkan peranan penting dalam menentukan tahap risiko individu. Faktor yang menyumbang kepada peningkatan risiko menghidap hipertensi seperti pengambilan garam berlebihan, kurang pengambilan buah-buahan dan sayuran, berat badan berlebihan, gaya hidup sedentari (kurang aktif atau tidak banyak bergerak), tabiat merokok dan alkohol berlebihan.

Seseorang dengan berat badan berlebihan memerlukan lebih banyak bekalan oksigen dan nutrien ke sel badan. Oleh itu, jumlah darah yang dipam jantung ke seluruh tubuh dan tekanan pada dinding salur darah meningkat.

Individu tidak aktif juga lebih cenderung mempunyai kadar denyutan jantung lebih tinggi kerana jantung perlu bekerja lebih kuat untuk mengepam darah berbanding individu aktif.

"Tabiat merokok bukan saja meningkatkan tekanan darah, malah bahan kimia dalam tembakau boleh merosakkan lapisan dinding arteri perokok. Ini boleh

HIPERTENSI			
Jenis tekanan darah	Tahap 1	Tahap 2	Tahap 3
Sistolik (maksimum) Tekanan darah pada arteri ketika jantung mengepam darah	140-159 mmHg	160-179 mmHg	Lebih 180 mmHg
Diastolik (minimum) Tekanan darah pada arteri ketika otot jantung mengepam berehat antara dua denyutan	90-99 mmHg	100-109 mmHg	Lebih 110 mmHg

Bacaan normal individu 18 tahun ke atas:

- **Sistolik kurang 130 mmHg**
- **Diastolik kurang 85 mmHg**

mengecilkan saluran darah, seterusnya meningkatkan tekanan darah.

"Pengambilan garam berlebihan pula menyebabkan tubuh kita tidak mampu menyingkirkan air berlebihan dalam saluran darah dan secara tidak langsung meningkatkan tekanan darah.

"Bagaimanapun, hipertensi juga dikaitkan dengan faktor keturunan atau mewarisi gen daripada ibu bapa dan ini menjadikan seseorang itu lebih berisiko menghidap tekanan darah tinggi. Risikonya lebih tinggi jika tidak mengamalkan gaya hidup sihat," katanya.

Beliau berkata demikian ketika berucap pada Seminar Hari Hipertensi Sedunia 2015 di Institut Pengurusan Kesihatan, Bangsar, Kuala Lumpur, baru-baru ini. Hari Hipertensi Sedunia disambut pada 17 Mei setiap tahun dan tema tahun ini adalah Ketahui Tekanan

Darah Anda bertujuan meningkatkan kesedaran mengenai bahaya dan faktor risiko yang menyumbang penyakit darah tinggi.

Dr Feisul berkata, pemeriksaan tekanan darah penting dilakukan secara berkala bagi menentukan status kesihatan seseorang berikutan hipertensi tidak menunjukkan gejala.

"Walaupun biasanya tidak menunjukkan gejala, ia boleh menimbulkan tanda seperti sakit kepala di awal pagi, hidung berdarah, degupan jantung tidak teratur dan telinga berdengung.

"Tanda hipertensi yang teruk seperti keletihan, loya, muntah-muntah, kekeliruan, keresahan, sakit dada dan otot menggeletar. Satu-satunya cara untuk mengesan penyakit ini ialah dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah di fasiliti kesihatan berhampiran.

"Penyakit ini boleh menyebabkan

darah oksigen ke otak sama ada berpunca daripada saluran darah pecah atau tersumbat," katanya.

Menurutnya, hipertensi boleh dicegah dengan mengamalkan gaya hidup sihat dari peringkat awal kerana penyakit yang terkawal mampu mengurangkan risiko komplikasi kardiovaskular.

Tindakan yang boleh dilakukan untuk mencegah hipertensi seperti mengurangkan jumlah garam yang ditambah kepada makanan, termasuk garam tersembunyi iaitu tidak boleh lebih lima gram sehari (kira-kira satu sudu kecil).

Mengekalkan berat badan unggul kerana berat berlebihan boleh meningkatkan tekanan darah. Perlu sentiasa aktif kerana aktiviti fizikal boleh membantu merendahkan tekanan darah dan individu dewasa disaran melakukan aktiviti fizikal atau senaman pada intensiti sederhana sekurang-kurangnya 30 minit sehari atau lima hari seminggu.

"Ambil makanan sihat membatikan pelbagai jenis buah-buahan dan sayuran mengandungi semua kumpulan nutrien seperti kalium dan serat. Jangan mula merokok jika anda tidak merokok, manakala perokok pula disaran berhenti merokok kerana boleh mengurangkan risiko penyakit jantung dan strok.

"Periksa tekanan darah secara berkala sekurang-kurangnya sekali dalam setahun jika tekanan darah normal. Anda perlu memastikan bacaan tekanan darah dalam julat normal iaitu kurang 120/80 mmHg dan dapatkan rawatan hipertensi dengan mendengar nasihat doktor mengenai pengambilan ubatan dan perubahan gaya hidup lebih sihat," katanya.