



BH
Berita Harian

UNIT FUKUKAN DAN DOKUMENTASI
DIARIMA
15 DEC 2016
U.R.D
M.B.P.J.

KHAMIS, 15 DISEMBER 2016

kllassifieds

LANGGANI SEKARANG!

edisi digital

NST
DIGITAL

DIGITAL
BH

HM
ePaper

<http://subscription.nstp.com.my>

1300 22 6787



www.1k.com.my



1300 808 123 (Tempatan)



+603 2299 6000 (Antarabangsa)

JALANI PEMERIKSAAN

TEKANAN DARAH

SECARA TETAP

TEKANAN darah tinggi juga dikenali sebagai pembunuh senyap kerana ia tidak memberikan tanda atau amaran

BH
15/12/2016
mlsc1



DI DALAM :
TEMPAHAN
DAN
CARIAN
**DAPATKAN
DI SINI!**

AUTO



Kereta
Trak
Bas

NOTIS



Sekiranya tidak dirawat, ia boleh membawa risiko serangan jantung, strok, penyakit buah pinggang dan dementia (nyanyuk).

Ia berlaku apabila jantung menggunakan tekanan berlebihan bagi mengepam darah ke urat dan arteri manakala peningkatan berulang kali ini menyebabkan tekanan darah tinggi kronik.

Tekanan darah tinggi berlaku mungkin disebabkan faktor persekitaran termasuk sejarah keluarga, diet natrium yang tinggi, pengambilan alkohol berlebihan, corak kehidupan yang tidak aktif, tekanan dan merokok.

Berikut panduan untuk mengawal tekanan darah:

- Jalani pemeriksaan tekanan darah secara tetap.
- Kekalkan berat badan seimbang.
- Kurangkan pengambilan garam.
- Amalkan pemakanan seimbang.
- Kurangkan minuman beralkohol.
- Jangan ponteng mengambil ubat walaupun sehari. Pastikan ubat dimakan mengikut jadual.
- Tepati temu janji dengan doktor bagi membolehkan doktor memantau kesihatan secara menyeluruh.
- Mulakan bersenam, sebaiknya dapatkan nasihat doktor jenis senaman yang sesuai.
- Jika disahkan mengalami tekanan darah tinggi, pastikan

seisi keluarga turut dibawa menjalani pemeriksaan tekanan darah secara tetap kerana mereka juga berisiko tinggi mendapat masalah sama.

- Belajar menangani tekanan dan cuba jalani kehidupan sebaik mungkin.

Antara panduan pencegahan dan mengatasi tekanan darah tinggi:

- Ambil makanan yang mengandungi kalium, magnesium dan kalsium yang mampu mengurangkan tekanan darah tinggi.
- Senaman secara teratur

dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Jika anda menderita tekanan darah tinggi, pilih senaman olahraga yang ringan seperti berjalan kaki, berbasikal, lari santai dan berenang.

Lakukan selama 30 hingga 45 minit sehari sebanyak tiga kali seminggu.

- Makan sayur dan buah berserat tinggi seperti sayuran hijau, pisang, tomato, tembikai dan oren.
- Jalani terapi antitekanan untuk mengurangkan tekanan
- Berhenti merokok.
- Kawal kadar kolesterol.
- Kawal diabetes.
- Hindari ubat yang boleh meningkatkan tekanan darah dan dapatkan nasihat doktor jika menerima rawatan untuk penyakit tertentu.

Tekanan darah tinggi bukan suatu penyakit yang tidak boleh diatasi kerana paling penting, gunakan cara betul untuk menanganinya.



Laporan
Kewangan
Tender
Notis Am

KLASIFIKASI AM



Perkhidmatan
Kecantikan
Kesihatan
perabot

HARTANAH



Rumah
Kedai

KERJAYA



Sepenuh masa
Separuh masa
Latihan
Skim Graduan

KERAJAAN



Laporan
Kewangan
Tender
Notis Umum

LELONGAN/ GUAMAN



Hartanah
Lelongan
Guaman