

Waspada serangan tekanan darah tinggi

KOSMO 06/10/2019 M1534



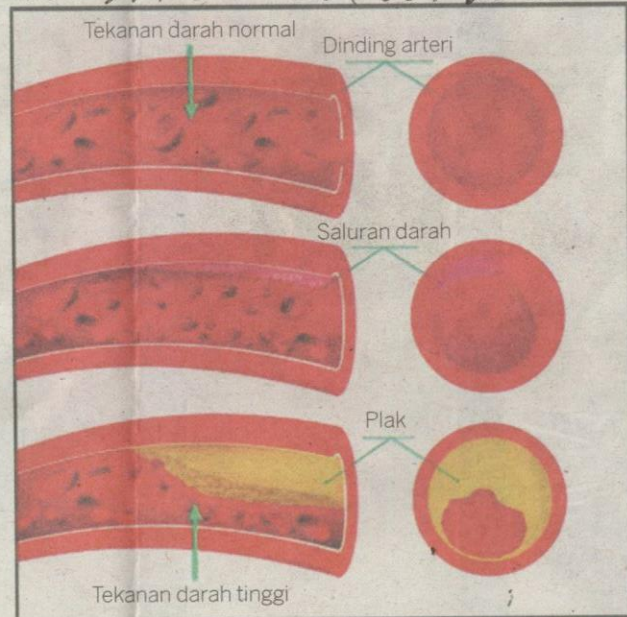
Oleh RIZAM ZAKARIYA

KITA seringkali mendengar rakan-rakan atau ahli keluarga mengadu mereka diserang tekanan darah tinggi atau lebih dikenali sebagai hipertensi.

Secara amnya, kita mungkin mengetahui tentang hipertensi tetapi jika diminta menghuraikannya secara lebih terperinci, kita buntu untuk memberi pencerahan.

Walaupun kita menyedari hipertensi boleh menyerang sesiapa sahaja, kita masih tidak mengambil kisah mengenai bahaya gejala itu, sekali gus mengambil langkah-langkah pencegahan walaupun maklumat mengenainya sering kali disebarikan menerusi kempen-kempen kesihatan dalam pelbagai platform.

Seperti yang diketahui, hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyebab kepada pelbagai jenis komplikasi penyakit lain seperti lemah



RAJAH menunjukkan mendapan lemak atau kolesterol di dalam salur darah pesakit.

“Tekanan darah terhasil apabila jantung bertindak menghasilkan tekanan ketika ia berkontraksi atau berlaku penguncupan jantung.

“Ketika berlaku kontraksi atau pengecutan jantung, tekanan yang terhasil dipanggil sebagai sistolik iaitu

stenosis juga merupakan antara faktor penyebab hipertensi sekunder selain masalah obesiti.

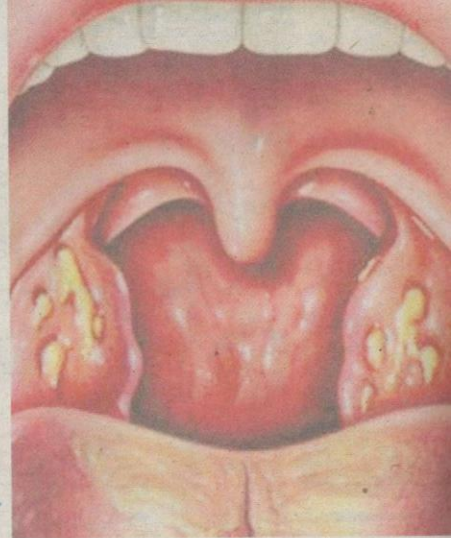
Menurut Azreen Syazril lagi, hipertensi boleh dibahagikan kepada beberapa kelas iaitu:

1. Prehipertensi (atau *elevated BP*) iaitu apabila tekanan darah tinggi melebihi *sistolik* 120-129mmHg dan *diastolik* 80mmHg.

2. Hipertensi peringkat I - keadaan tekanan *sistolik* antara 130-139mmHg atau *diastolik* antara 80-89mmHg.

3. Hipertensi peringkat II - tekanan *sistolik* melebihi paras 140mmHg atau tekanan *diastolik* sekurang-kurangnya 90mmHg ke atas.

4. Krisis Hipertensi - tekanan *sistolik* melebihi 180mmHg dan *diastolik* melebihi 120mmHg. Ia merupakan keadaan kecemasan perubatan yang melibatkan kegagalan organ yang serius.



TONSIL akan membengkak selepas dijangkiti kuman atau bakteria.

Kenali radang tonsil

TONSIL ialah sejenis tisu *limfoid* yang merupakan sebahagian daripada sistem pertahanan badan.

Tisu *limfoid* pula terdiri daripada sejenis sel yang dikenali sebagai limfosit yang sangat penting untuk melawan penyakit.

Biasanya, terdapat tiga jenis tonsil yang ada pada rongga mulut iaitu *adenoids* (tonsil yang terletak pada bahagian belakang hidung), *lingual* (belakang lidah) dan *palatine* (tekak).

Sekiranya tisu *limfoid* terkena, jangkitan virus atau bakteria, ia akan menyebabkan bengkak kerana reaksi sistem pertahanan badan yang menghasilkan lebih banyak sel untuk melawan penyakit.

Oleh itu, sekiranya terdapat jangkitan



antung, angin ahmar atau *strok*, penyakit buah pinggang kronik selain boleh menyebabkan kematian.

Menurut Pakar Perunding Perubatan dan Nefrologi, Hospital Universiti Sains Malaysia, Kelantan, Prof. Madya Dr. Azreen Syazril Adnan, hipertensi berlaku disebabkan oleh mendapan lemak kolesterol di dalam salur darah yang seterusnya menyempitkan salur darah tersebut.

Keadaan itu menyebabkan peningkatan tekanan darah pesakit selain jantung yang membengkak, seterusnya komplikasi pada organ lain seperti buah pinggang serta terdedah kepada *strok* atau kesumbatan salur darah otak.

Jelas beliau, seseorang individu boleh dianggap menghadapi serangan hipertensi apabila bacaan tekanan darah berada di luar paras normal iaitu 120/80mmHg (milimeter raksa).

Bagaimanapun, bacaan 110/70mmHg masih boleh dianggap normal jika individu itu tidak menunjukkan tanda-tanda tekanan darah rendah dengan bacaan tersebut.



AZREEN SYAZRIL

tekanan *sistolik*, iaitu 120mmHg manakala selepas penguncupan, fasa *relaksasi* atau *diastolik* terhasil pada jantung dan memberi tekanan 80mmHg," katanya.

Penyumbang utama

Jelas beliau, terdapat dua jenis hipertensi iaitu hipertensi primer atau *essential hypertension* dan hipertensi sekunder atau *secondary hypertension*.

Hipertensi primer sering ditemui dalam kalangan pesakit yang lebih berusia dan punca spesifik bagi hipertensi primer sukar dikenal pasti.

Bagaimanapun, faktor seperti keturunan, tekanan atau stres di tempat kerja adalah antara penyumbang utama.

Hipertensi sekunder pula ditemui dalam kalangan pesakit yang lebih muda iaitu di bawah usia 18 tahun. Antara puncanya ialah ketidakseimbangan hormon termasuklah penghasilan *aldosteron* yang berlebihan dalam kalangan pesakit.

Penyempitan salur darah ke buah pinggang atau *renal artery*

terdapat beberapa risiko yang boleh menyebabkan tekanan darah tinggi atau hipertensi, antaranya:

1. Umur melebihi 60 tahun
2. Obesiti
3. Konsumsi alkohol (arak) dan merokok
4. Faktor keturunan
5. Gaya hidup (kurang melakukan senaman)
6. Tekanan atau stres di tempat kerja

Terdapat beberapa simptom yang boleh dikesan bagi mengetahui seseorang itu diserang hipertensi iaitu sakit pada bahagian belakang leher atau berat tengkuk, sakit kepala dan mata menjadi kabur.

Tekanan darah yang sangat tinggi seperti krisis hipertensi juga boleh menyebabkan pendarahan hidung.

Jelas beliau lagi, beberapa kaedah boleh dilakukan bagi mencegah serangan hipertensi.

Antaranya ialah amalan pemakanan sihat dan seimbang, meningkatkan pengambilan buah-buahan tempatan serta sayur-sayuran, melakukan senaman secara berkala, meninggalkan tabiat merokok serta berusaha untuk mendapatkan indeks badan semasa yang ideal

pada bahagian dalam tekak, tonsil yang ada pada bahagian tersebut akan membengkak dan menjadi radang.

Kebiasaannya, radang tonsil akan berlaku terhadap individu berusia tiga tahun ke atas dan usia yang paling kerap adalah antara lima hingga 15 tahun.

Antara gejala radang tonsil termasuklah sakit tekak, tidak boleh menelan makanan, demam dengan bacaan suhu yang tinggi, suara menjadi garau atau hilang suara, bengkak pada leher, mulut berbau busuk selain menyebabkan dengkur ketika tidur.

Bagaimanapun, radang tonsil kebanyakannya tidak berbahaya walaupun ada kes-kes terpencil jangkitan bakteria yang menyebabkan kuman merebak ke dalam saluran darah. Antara rawatan yang biasa diberikan kepada pesakit radang tonsil ialah ubat *lozenges* atau hisap untuk meredakan kesakitan selain kaedah berkumur menggunakan *thymil gargle* atau *difflam gargle* dan pengambilan *paracetamol* atau *ibuprofen* sebagai ubah penahan sakit.

Bagaimanapun, ada juga kes pesakit akan diberikan antibiotik sekiranya radang tonsil tersebut dikenal pasti disebabkan oleh jangkitan bakteria.

Sekiranya serius, pembedahan membuang tonsil merupakan jalan terakhir yang akan dilakukan.