

Berita HARIAN 29/11/2019 M/S 01

**DAPATKAN
DI SINI!**

DI DALAM
TEMPAHAN
DAN
CARIAN



AUTO

Kereta
Trak
Bas



NOTIS

Laporan
Kewangan
Tender
Notis Am

Jalani pemeriksaan tekanan darah secara tetap

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

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

Ia berlaku apabila jantung menggunakan tekanan berlebihan bagi mengempam 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

mbolehkan 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.

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

