

- 3 hingga 5 peratus kanak-kanak mengalaminya.
- Boleh mencetus beberapa penyakit kronik lain seperti buah pinggang, jantung, otak, mata.



Oleh SITI FARAH ELIANI SOLLEH

AZIMNYA, kita sering mendengar bahawa tekanan darah tinggi adalah satu komplikasi yang melibatkan golongan dewasa sahaja.

Namun, jangan terkejut jika *SinarPlus* katakan, terdapat data khusus yang menyatakan penyakit itu boleh berlaku kepada kanak-kanak yang masih kecil.

Merujuk satu kajian yang dijalankan di Malaysia pada tahun 2017 terhadap kanak-kanak berumur 5 hingga 6 tahun, 9.7 peratus daripada mereka mempunyai risiko yang besar mendapat masalah tekanan darah tinggi atau hipertensi.

Kebanyakannya berkait rapat dengan faktor berat badan seperti obesiti.

Jadi, untuk merungkai sejauh mana tahap keseriusan hipertensi dalam kalangan si cilik, *SinarPlus* mendapatkan pandangan Dr. ...



Awas! Kanak-kanak juga menghidap darah tinggi

pandangan **Pakar Perunding Pediatrik Nefrologi merangkap Ketua Jabatan Pediatrik, Hospital Selayang, Selangor, Dr Selva Kumar Sivapunniam.**

Ketika wawancara dijalankan melalui aplikasi Zoom baru-baru ini, Dr Selva meluahkan kerisauannya ekoran situasi kanak-kanak yang menghidap penyakit hipertensi termasuk kencing manis berada pada tahap membimbangkan.

Memberi contoh statistik dunia, Dr Selva berkata, di Amerika Syarikat, 12.6 peratus kanak-kanak perempuan dan 19.2 peratus kanak-kanak lelaki mempunyai masalah prahipertensi.

Sementara di China, sebanyak 20.2 peratus kanak-kanak perempuan dan 16.3 peratus lelaki bergelut dengan situasi menakutkan itu.

Di Malaysia pula, 3 hingga 5 peratus populasi kanak-kanak mengalaminya.

"Ia dapat dibuktikan apabila rawatan yang diberikan kepada pasakit dalam kelompok itu lebih tinggi berbanding penyakit-penyakit lain," ujarnya.

Masalah hipertensi sememangnya bukan boleh dipandang enteng. Kata pakar berkenaan, apabila bacaan darah tinggi melonjak naik, si kecil boleh mengalami sawan, kesukaran bernafas, tingkah laku akan berubah termasuk hilang tahap kesedaran!

Namun, untuk mengelakkan itu semua, Dr Selva berkata, ibu bapa adalah perintang yang boleh mencegah kondisi anak mereka daripada menjadi terlalu buruk.

"Mereka sebenarnya boleh meramalkan tahap kesihatan anak masing-masing

pandangan kepada dua elemen yang terdapat dalam bacaan Indeks Jisim Badan dan ukur lilit pinggang. Ya, dua (elemen) berkenaan sememangnya berpunca daripada pengaruh pemakanan dan gaya hidup yang tidak elok," tegas beliau.

Boleh cetus penyakit lain

Mengulas lanjut, Dr Selva berkata, pada kelazimannya, kanak-kanak yang berumur tiga tahun ke bawah yang didiagnos dengan hipertensi adalah disebabkan masalah perubatan lain yang melibatkan beberapa organ dalam seperti buah pinggang, jantung dan kelentjar.

"Bagaimanapun, bagi kanak-kanak yang berumur 6 tahun ke atas pula, ia seringkali dikaitkan dengan masalah berat badan tidak normal dan amalan gaya hidup yang tidak sihat," ungpakarnya.

Kepada *SinarPlus* pakar itu memaklumkan, doktor memiliki carta panduan bacaan tekanan darah bagi kanak-kanak mengikut jantina, umur dan ketinggian mereka.

"Cara tekanan darah diukur penting untuk memastikan kesahihan bacaan sebelum diagnosis dibuat," ujarnya.

Memperincikan lebih lanjut mengenai perkara itu, ujar pakar berkenaan, tekanan darah dibaca dalam unit milimeter merkuri (mmHg).

"Nombor yang ditulis di atas merujuk kepada tekanan sistolik, manakala angka di bawah pula merujuk kepada tekanan diastolik. Tekanan darah boleh diukur secara manual dengan menggunakan alat yang dikenali sebagai *sphigmomanometer*



Apabila bacaan darah tinggi melonjak naik, si kecil boleh

mengalami sawan, kesukaran bernafas, tingkah laku akan berubah termasuk hilang tahap kesedaran."

- Dr Selva Kumar Sivapunniam



Tiada cara lain. Selain, makan ubat darah tinggi, mereka juga

disarankan untuk kerap melakukan senaman, jangan makan makanan yang terlebih garam dan kalori berlebihan. Ringkas kata, pastikan anak-anak kita yang sedang membesar tidak obes. Itulah jalan penyelesaiannya."

- Dr Muhammad Yusoff Mohd Ramdzan

merkur atau mesin automatik.

"Ini kerana tekanan darah itu merujuk kepada tindak balas semasa jantung mengempam darah. Oleh itu, tekanan ini menolak darah ke saluran darah (sistolik) dan menurun sewaktu jantung kendur (diastolik). Proses ini akan berterusan sehingga umur kanak-kanak itu meningkat," jelas beliau.

Dr Selva turut memberitahu, apabila kanak-kanak berkenaan menjadi dewasa, penyakitnya tidak akan sesekali terhenti. Dalam erti kata lain, mereka akan menjadi orang dewasa yang mempunyai hipertensi.

Secara umumnya juga, kongsi Dr Selva, kanak-kanak lelaki mempunyai tekanan darah lebih tinggi berbanding kanak-kanak perempuan.

"Jika masalah itu berlarutan, ia akan menjadi penyumbang utama kepada penyakit yang melibatkan organ-organ lain antaranya buah pinggang, jantung, otak dan mata," beritahu beliau.

Makan ubat darah tinggi

Felo Klinikal Kardiologi Pediatrik, Institut Jantung Negara, Dr Muhammad Yusoff Mohd Ramdzan turut melontarkan pandangannya mengenai masalah hipertensi dalam kalangan kanak-kanak.

"Apa yang saya boleh katakan, tekanan darah tinggi bagi kanak-kanak berbeza jika hendak dibandingkan dengan orang dewasa.

"Lazimnya, tekanan darah tinggi dalam kalangan orang dewasa yang berlaku kerana proses penuaan, tetapi punca tekanan darah tinggi dalam kalangan

kanak-kanak dikaitkan dengan beberapa situasi," katanya yang menyokong salah satu kenyataan Dr Selva.

Berikut adalah situasi tambahan yang boleh menjadi pencetus si kecil menderita penyakit hipertensi:

1. Masalah organ dalaman seperti jangkitan atau kerosakan buah pinggang (75 peratus).
2. Saluran aorta jantung sempit (15 peratus).
3. Hormon-hormon berlebihan (5 peratus).
4. Lain-lain situasi (5 peratus). Sebagai contoh, membabitkan beberapa jenis kanser, obesiti dan ubat steroid berlebihan.

Menjawab kepada satu soalan lain, kata Dr Yusoff, terdapat masalah tekanan darah tinggi yang bersifat sementara dan kekal.

"Tekanan darah tinggi dalam kalangan kanak-kanak menggunakan definisi yang berbeza daripada definisi orang dewasa kerana ia bergantung kepada umur dan ketinggian seseorang itu.

"Contohnya kanak-kanak berusia 1 tahun mempunyai tekanan darah normal 85/40mmHg, manakala kanak-kanak berusia 5 tahun mempunyai tekanan darah normal 100/60mmHg. Pun demikian, bacaan 100/60mmHg dikira tinggi bagi kanak-kanak 1 tahun tersebut," jelasnya.

Mengenai alat bacaan tekanan darah kanak-kanak pula, ujar pakar itu, ia turut berbeza kerana pam yang lebih kecil akan digunakan.

"Jika tekanan darah tidak begitu tinggi, kanak-kanak tidak mengalami sebarang gejala. Namun, jika tekanan darah terlampau tinggi, beliau akan mengalami gejala seperti sakit kepala, mata bengkak, kesukaran bernafas, sakit dada dan sawan," katanya.

Adakah perlu ibu bapa melakukan ujian tekanan darah untuk mengetahui sama ada anak mereka mempunyai masalah darah tinggi?

Jawab Dr Yusoff: "Tiada saranan khusus untuk kanak-kanak yang membesar dan berkembang dengan sihat untuk menjalani ujian tersebut. Cukup

sekadar pemeriksaan kesihatan di klinik berdekatan secara berkala."

Pakar itu menambah, seperti orang dewasa, kanak-kanak juga perlu makan ubat darah tinggi jika menghidap hipertensi buat selama-lamanya lebih-lebih lagi jika mereka mempunyai penyakit lain seperti buah pinggang kronik.

"Tiada cara lain. Selain, makan ubat darah tinggi, mereka juga disarankan untuk kerap melakukan senaman, jangan makan makanan yang terlebih garam dan kalori berlebihan.

"Ringkas kata, pastikan anak-anak kita yang sedang membesar tidak obes. Itulah jalan penyelesaiannya," beritahu beliau lagi.

Pendekatan yang disyorkan itu turut dipersetujui oleh Dr Selva. Timbalan Presiden Persatuan Pediatrik Malaysia itu turut mengesyorkan agar pesakit menggunakan pendekatan Diet Untuk Menghentikan Hipertensi.

"Pesakit darah tinggi kena makan makanan yang kurang lemak, garam dan

IBU bapa yang mempunyai anak berusia 3 tahun ke atas digalakkan membuat pemeriksaan kesihatan di hospital atau di mana-mana klinik sekurang-kurangnya setahun sekali.



gula. Mereka wajib lebihkan pengambilan buah-buahan segar dan sayur-sayuran serta makanan bijirin," kata beliau.

Sekali lagi pakar itu menegaskan, peri penting untuk ibu bapa memantau berat badan anak-anak.

"Berat badan yang berlebihan akan menunjukkan tanda-tanda peningkatan gula dalam darah dan dapat meningkatkan risiko kepada darah tinggi.

"Jadi, saya sarankan, ibu bapa yang mempunyai anak kecil berumur 3 tahun ke atas untuk membuat pemeriksaan sekurang-kurangnya setahun sekali terutamanya jika ahli keluarga atau waris mempunyai sejarah menghidap penyakit yang sama," sarannya.

Jika si kecil mempunyai kebarangkalian untuk diserang darah tinggi, penjaga perlu mengambil beberapa langkah awal.

Antaranya meminta bantuan daripada doktor untuk mendapatkan corak yang sesuai untuk menjaga berat badan anak dalam julat normal.

BERIKUT langkah-langkah secara terperinci bagi pemeriksaan bacaan tekanan darah pada kanak-kanak:

- Kanak-kanak akan diberi tempoh rehat untuk tenangkan diri untuk seketika antara 5 hingga 10 minit.
- Bacaan tekanan darah pada tangan kanan diambil.
- Perlu dipastikan juga kanak-kanak duduk dengan selesa dan tangannya mencapai paras jantung mereka.
- Bagi mengelak berlakunya ralat, saiz pembalut *kuff* yang sesuai digunakan pada kanak-kanak.
- Jika bacaan tekanan darah menunjukkan paras yang tinggi, kanak-kanak akan diberi tempoh berehat sekali lagi sebelum pemeriksaan kedua dilakukan.
- Selepas pemeriksaan kedua, kanak-kanak perlu melakukan rawatan dan perbincangan lanjut bersama doktor kerana mempunyai masalah tekanan darah tinggi.

Sumber: Pakar Perunding Pediatrik Nefrologi dan Ketua Jabatan Pediatrik, Hospital Selayang, Selangor, Dr Selva Sivapunniam

Baru 5 tahun, Anas Faqih sudah menderita hipertensi

MESKIPUN usianya kini baru sahaja mencecah lima tahun, Anas Faqih Abdullah sudah perlu makan ubat dan menghadiri rutin pemeriksaan lanjutan secara bulanan untuk mengawal tekanan darah tingginya.

Mengakui akan hakikat itu, ibu kepada dua orang anak, Norshima Jailani, 32, ketika dihubungi mengungkapkan rasa syukur kerana segalanya masih mampu dikawal lagi.

"Sejak tahun lepas, Anas hadapi masalah obesiti. Berat badan yang mencecah 40 kilogram itulah yang menjadi punca kepada masalah kesihatan itu," kata wanita yang berasal dari Jerlun, Kedah itu dengan nada sedih.

Selepas mengetahui derita yang ditanggung permata hatinya itu, Norshima berkata, beliau sentiasa memastikan perancangan diet Anas Faqih dipatuhi.

"Anak saya ini jenis yang suka sangat makan yang diproses seperti nuget, sosej dan daging burger. Anas juga gemar makan pulut ikan masin.

"Jadi, tidak hairanlah jika dia boleh makan begitu sahaja ikan masin selepas digoreng. Bayangkan dulu, setiap hari Anas akan minta saya gorengkan ikan masin untuknya," beritahunya.


Bercerita mengenai diagnosis penyakit darah tinggi Anas, ujar Norshima, semuanya bermula apabila mereka sekeluarga secara kebetulan membuat pemeriksaan kesihatan.

"Saya dan suami memang lakukan pemeriksaan kesihatan secara berkala. Jadi, kami bawa bersama anak-anak untuk turut sama melakukan pemeriksaan. Saya agak teliti bab kesihatan memandangkan ibu dan ayah saya memang mempunyai sejarah penyakit darah tinggi," beritahunya.

Namun, tanpa disangka-sangka, doktor mengesahkan anak kesayangan beliau 'mewarisi' penyakit itu.

"Saya memang terkejut. Namun, doktor minta saya tidak panik. Apa yang saya perlu lakukan adalah sentiasa memantau berat badan Anas. Pada masa sama, saya kena sentiasa patuh kepada pelan diet yang telah disarankan oleh doktor agar tekanan darah anak saya sentiasa dalam keadaan baik," katanya yang turut menasihatkan ibu bapa di luar sana supaya melakukan pemeriksaan kesihatan.

"Bila anak-anak kecil sakit, kita memang susah hati. Pergilah jumpa doktor kerana bila penyakit sudah melarat, ia akan menjadikan kesihatan anak kita semakin memburuk," pesannya.



TEKANAN darah tinggi dalam kalangan kanak-kanak yang berumur 6 tahun ke atas berpunca daripada masalah berat badan.