

Jika tekanan darah anda optima (130 / 80 mmHg)

Anda perlu terus mengawal tekanan darah anda, dengan cara :

■ Memeriksa tekanan darah anda secara berkala ;

- 2 kali setahun jika kadarnya normal.
- Lebih kerap jika didapati kadarnya tinggi atau jika anda mempunyai ahli keluarga mengidap darah tinggi, angin ahmar atau serangan jantung.

■ Tidak merokok.

Nikotin dari asap rokok akan memasuki darah dan menyebabkan jantung berdenyut lebih cepat. Nikotin juga menyempitkan saluran salurnadi halus dan memaksa jantung mengepam lebih kuat.

■ Makan secara sihat, dengan mengurangkan pengambilan ;

- **Garam.**
Garam berlebihan di dalam darah boleh menyebabkan lebih banyak air terpaksa disimpan di dalamnya. Ini akan meningkatkan tekanan darah.
- **Lemak.**
Lemak berlebihan akan terkumpul di sekeliling dinding salurnadi dan menjadikannya tebal dan kejang.

■ Kekalkan berat badan unggul.

■ Bersenam secara berkala.

■ Elakkan pengambilan alkohol.

Jika anda menghidap tekanan darah tinggi :-

1. Makan ubat secara berkala seperti yang dinasihatkan.
2. Jangan berhenti makan ubat tanpa nasihat doktor/ pegawai farmasi.
3. Jumpa doktor anda secara berkala bagi mengawal tekanan darah anda.

Mengamalkan CARA HIDUP SIHAT

boleh
MENCEGAH
terjadinya penyakit darah tinggi,
penyakit kardiovaskular
serta komplikasi-komplikasinya



Diterbitkan oleh
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia
200,000 / Okt 2004

TEKANAN DARAH TINGGI

Ketahui Tekanan Darah Anda
ELAKKAN KOMPLIKASI





Apa dia tekanan darah ?

Tekanan darah ialah tekanan yang dikenakan terhadap pembuluh arteri semasa peredaran darah yang disebabkan oleh denyutan jantung.

Bagaimana tekanan darah diukur ?

Tekanan darah ada dua ukuran dan biasanya dirakam seperti berikut :- **120 / 80 mmHg.**



Nombor atas (120)

Menunjukkan tekanan ke atas pembuluh arteri akibat denyutan jantung. Ia dipanggil tekanan **sistolik**.



Nombor bawah (80)

Menunjukkan tekanan semasa jantung berehat di antara pengepaman. Ia dipanggil tekanan **diastolik**.

Masa yang paling baik untuk mengukur tekanan darah adalah semasa anda rehat dan dalam keadaan duduk atau baring.

Tekanan darah berubah-ubah

Kadar tekanan darah tidak sama sepanjang masa. Ia sering berubah-ubah mengikut keperluan badan anda. Jika tekanan darah anda tinggi, doktor anda akan memeriksa semula tekanan darah anda untuk beberapa kali bagi menentukan kadar tekanan darah anda yang sebenar.

Apa dia tekanan darah tinggi ?

Jika kadar tekanan darah sentiasa lebih tinggi daripada kadar biasa untuk suatu jangkamasa yang lama, maka keadaan ini dikenali sebagai Tekanan Darah Tinggi.

Tekanan darah optima :

130 / 80 mmHg.

Tekanan darah tinggi :

Lebih daripada 130 / 85 mmHg. Misalnya, jika tekanan melebihi 180 / 110 mmHg. Kadar tekanan darah anda adalah terlalu tinggi.

Kenapa anda perlu mengetahui tentang darah tinggi ?

Tekanan darah tinggi kebiasaannya tidak menunjukkan sebarang tanda dan gejala. Anda mungkin mengalami tekanan darah tinggi dan pada masa yang sama merasa diri anda sihat. Hanya satu cara untuk mengetahui sama ada anda menghidap darah tinggi atau tidak adalah dengan memeriksa tekanan darah anda secara berkala.

Apa akibat tekanan darah tinggi ?

Jika tekanan darah anda kekal tinggi, ia boleh menyebabkan komplikasi seperti :

- Serangan jantung
- Angin ahmar
- Kegagalan jantung
- Kerosakan buah pinggang