

# Tekanan Darah Tinggi

---

## Apakah itu darah tinggi?

Setiap orang mempunyai tekanan darah. Apabila darah dipamkan melalui arteri, daya tenaga akan terhasil pada dinding dalam saluran darah. Jumlah darah yang dipam oleh jantung dan daya tahan yang diberikan oleh arteri akan menentukan tekanan darah kita.

Tekanan darah dicatatkan dalam 2 angka. Angka di atas (tekanan darah sistolik) mengukur tekanan apabila jantung mengepam darah keluar. Angka yang di bawah pula (tekanan darah diastolik) mengukur tekanan apabila jantung berehat.

Tekanan darah berbeza-beza mengikut masa tertentu dalam sehari dan aktiviti yang kita lakukan. Ia perlu diperiksa beberapa kali untuk menentukan purata tekanan darah tinggi yang tepat.

## Apakah itu tekanan darah tinggi?

Apabila anda dikatakan mendapat darah tinggi atau hipertensi, ia bermakna saluran darah anda menjadi sempit dan sesak menyebabkan jantung terpaksa mengepam lebih kuat untuk mengatasi kesempitan itu. Bila ini terjadi darah akan menekan lebih kuat ke dinding saluran darah untuk laluan ke tisu badan. Lama-kelamaan, mendapan lemak akan tersangkut dan terkumpul pada dinding menyebabkan arteri menjadi keras. Proses ini dikenali sebagai aterosklerosis. Jantung sekarang terpaksa berkerja lebih kuat untuk menolak darah melalui arteri-arteri yang sempit dan keras ini. Oleh yang demikian, tekanan darah akan tercatat lebih tinggi atau bersamaan 140mm hg untuk tekanan sistolik dan lebih tinggi atau bersamaan 90mm Hg untuk tekanan diastolik, walaupun dalam masa rehat. Kadang-kala darah beku terjadi di celah-celah saluran arteri yang sempit ini menyebabkan berlakunya serangan jantung atau strok (angin ahmar).

## Tanda dan gejala

- Tekanan darah tinggi dikenali sebagai "pembunuh senyap" kerana ia tidak menunjukkan sebarang gejala. Ia boleh membawa kepada masalah yang lebih serius dan kadang-kala boleh mengancam nyawa seseorang itu jika tidak dirawat. Bagaimanapun ia sebenarnya boleh dikawal dan diuruskan dengan baik.
- Jadi, bagaimana anda akan tahu yang anda menghadapi tekanan darah tinggi? Cara yang terbaik adalah melakukan pemeriksaan tekanan darah setiap tahun dengan kakitangan kesihatan bagi menentu dan mengesan lebih awal masalah ini.

## Kenapa kita perlu memahami tekanan darah tinggi?

Kebanyakan orang yang menghidap tekanan darah tinggi tidak tahu menahu mengenainya. Anda tidak dapat merasainya dan kerana itulah ianya sangat merbahaya. Pesakit yang menghidap tekanan darah tinggi mempunyai risiko yang lebih besar untuk

mendapat penyakit-penyakit kardiovaskular dan kerosakan beberapa jenis organ tertentu dalam badan.

Didapati antara 20 hingga 50% dari kematian biasa adalah disebabkan oleh tekanan darah tinggi. Bahkan, 20% dari orang dewasa di seluruh dunia menghadapi masalah ini dan 5% dari kanak-kanak juga turut terlibat. Di Malaysia (mengikut Kajian Kesihatan dan Morbiditi 1996) prevalens tekanan darah tinggi adalah sebanyak 24%.

### **Bagaimanakah tekanan darah diukur?**

Doktor atau kakitangan kesihatan akan mengambil tekanan darah anda. Ukurannya perlu dibuat dengan betul sama ada secara langsung ataupun tidak langsung. Terdapat 3 peranti yang biasanya digunakan dan diterima pakai:

- Alat sfigmomanometer, sama ada yang menggunakan lajur raksa atau aneroid.
- Peranti elektronik yang disahkan.
- Peranti tekanan darah ambulatori automatik

Langkah-langkah lain yang perlu dipatuhi untuk mendapat ukuran yang betul ialah:

- Berehat selama 5 minit dan duduk dengan selesa. Tangan hendaklah terdedah dan diampu pada meja atau permukaan yang rata pada paras jantung.
- Jangan mengambil minuman yang mengandungi kafein atau merokok 30 minit sebelum prosedur ini.
- Jangan melakukan aktiviti/kerja yang berat sebelum tekanan darah diambil.

Tekanan darah tinggi tidak boleh didiagnoskan dengan hanya mengambil ukuran sekali sahaja. Ia perlu disahkan dalam masa sebulan. Walau bagaimanapun, jika terdapat faktor-faktor risiko yang lain seperti penyakit organ tertentu atau diabetes, rawatan hendaklah diberi tanpa berlembang-lembang.

### **Kenapa seseorang itu mendapat tekanan darah tinggi?**

Anda boleh mendapat tekanan darah tinggi sekiranya anda merupakan seorang lelaki atau seseorang yang mempunyai latar belakang keluarga mengalami serangan jantung atau angin ahmar (strok) pada usia muda. Faktor lainnya mungkin disebabkan keturunan seperti kecenderungan menghidap darah tinggi atau kegemukan. Bagaimanapun sesetengah faktor risiko ini merupakan sesuatu yang anda sendiri lakukan (pilihan) seperti merokok, suka memakan makanan yang tinggi lemak atau berminyak dan tidak bersenam secukupnya.

Terdapat beberapa faktor yang boleh dikawal dan ada juga faktor yang di luar kawalan anda. Perhatikan senarai yang tercatat di bawah ini dan lakukan sesuatu untuk menurunkan tekanan darah anda.

### **Faktor yang anda boleh kawal**

- Berhenti merokok- untuk mencegah penyempitan saluran darah anda
- Senaman- boleh membantu menurunkan berat badan dan mengurangkan tekanan darah.7 Memakan makanan rendah lemak dan seimbang - untuk mengawal berat badan7 Kurangkan pengambilan alkohol - alkohol meningkatkan tekanan darah anda7 Kurangkan pengambilan garam - natrium boleh meningkatkan tekanan darah.7 Kurangkan stres - tekanan mental atau stres boleh meningkatkan tekanan darah. 7 Pil perancang keluarga - sering dikaitkan dengan tekanan darah tinggi.
- Memakan makanan rendah lemak dan seimbang- untuk mengawal berat badan
- Kurangkan pengambilan alkohol- alkohol meningkatkan tekanan darah anda
- Kurangkan pengambilan garam- natrium boleh meningkatkan tekanan darah.
- Kurangkan stres- tekanan mental atau stres boleh meningkatkan tekanan darah.
- Pil perancang keluarga- sering dikaitkan dengan tekanan darah tinggi.

### **Faktor di luar kawalan anda**

- Jantina- kaum lelaki lebih mudah mendapat tekanan darah tinggi
- Umur- darah tinggi meningkat mengikut umur
- Bangsa- kajian telah menunjukkan sesetengah kaum/bangsa lebih mudah mendapat penyakit ini.
- Keturunan- risiko mendapat tekanan darah tinggi adalah lebih tinggi
- Diabetes- bagaimana diabetes membawa kepada sakit jantung masih belum jelas, tetapi kita tahu bahawa diabetes mencetuskan pembentukan aterosklerosis yang boleh meningkatkan risiko serangan jantung, angin ahmar dan mengurangkan peredaran darah ke bahagian kaki.