

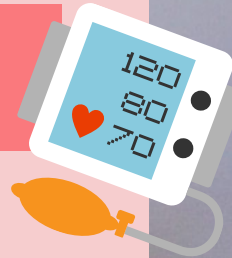


## Apa itu Penyakit Tekanan Darah Tinggi?



- Hipertensi atau Tekanan Darah Tinggi adalah penyakit senyap yang boleh membawa kepada komplikasi dan juga kematian jika tidak dirawat.
- Di Malaysia, Kesihatan Kebangsaan dan Morbiditi II menunjukkan prevalens sebanyak 24% untuk penyakit ini.
- Penyakit Hipertensi terjadi disebabkan oleh peningkatan tekanan darah di dalam arteri melebihi julat yang selamat

## Bacaan Tekanan Darah Normal?



- Tekanan sistolik merupakan bacaan semasa jantung mengepam darah ke saluran arteri
- Tekanan diastolik merupakan bacaan semasa jantung diisi semula dengan darah semasa jantung mengendur (berehat)
- Jadual yang berikut menyenaraikan kategori tekanan darah dalam golongan dewasa berumur lebih daripada 18.

KLASIFIKASI	SISTOLIK	DIASTOLIK
Optima	< 120	< 80
Normal	< 130	< 85
High Normal	130-139	85-89
Hipertensi tahap 1	140-159	90-99
Hipertensi Tahap 2	160 - 179	100 - 109
Hipertensi Tahap 3	> 180	> 110

## Siapakah yang Berisiko?



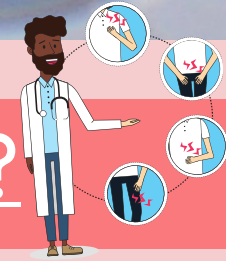
- Mereka yang tidak mengamalkan senaman/gaya hidup sihat
- Umur melebihi 35 tahun
- Perokok
- Mempunyai masalah lebih berat badan atau obesiti
- Mereka yang tidak dapat menangani tekanan/stress
- Mempunyai sejarah keluarga/genetik
- Mereka yang mengambil makanan berkolestrol tinggi dan alkohol yang berlebihan
- Pengambilan garam yang tinggi
- Mereka yang mempunyai masalah kesihatan kronik seperti *diabetes*

## Penyebabnya?



- Kurang melakukan aktiviti senaman/riadah
- Berat badan berlebihan/Obesiti
- Merokok
- makanan berkolestrol tinggi dan alkohol yang berlebihan
- Diet yang mengandungi *sodium* tinggi - *Processed food*, dll
- Genetik
- Punca Psikologikal - *stress, anxiety*
- Penyakit sedia ada - *SLE, Penyakit buah pinggang, diabetes*
- Masalah hormon
- Ubat-ubatan

## Tanda dan Gejala?



- Sakit kepala. Selalunya ianya berlaku di waktu pagi, bahagian belakang kepala dan rasa berdenyut (bergantung kepada tahap keterukan Hypertensi/Tekanan Darah Tinggi)
- Pening
- Jantung bedebur-debar
- Mudah penat
- Merasa gementar dan keliru
- Kabur mata (*Vision Disorder*)
- Hidung Berdarah
- Muntah
- Mudah marah
- *Facial flushing*

## Komplikasi?



- Serangan *Stroke*/Angin Ahmar atau *Stroke* ringan dan sementara (*Transient Ischaemic Attack*)
- Penyakit jantung - *Coronary Heart Disease, Congestive Heart Failure*
- Perdarahan dan kerosakan kepada kawasan yang sensitif dalam mata - *Hypertensive Retinopathy*, buta
- Kegagalan fungsi buah pinggang
- *Peripheral vascular disease - Aneurysm*
- Mudah lupa dan susah untuk mengingat sesuatu
- *Erectile Dysfunction* (Mati pucuk )
- Kematian

## Kaedah Mencegah?



### Kaedah bukan ubat (Non Pharmacology)

- Mengamalkan gaya hidup dan pemakanan sihat
- Melakukan senaman secara berterusan
- Mengurangkan pengambilan garam yang berlebihan dan makanan yang mempunyai kolestrol yang tinggi
- Mengelakkan pengambilan alkohol
- Berhenti merokok
- Pupuk minda sihat. Sentiasa berfikiran positif untuk menangani stress

### Melalui Penggunaan Ubat-ubatan (Pharmacology)



- Ubat darah tinggi akan diberikan kepada pesakit mengikut kesesuaian dan keadaan pre morbid pesakit.
- Antara ubat-ubat yang biasa diberikan adalah *Nifedipine(Adalat), Metoprolol (Betaloc), Captopril* dan banyak lagi.

### Sumber

- Kementerian Kesihatan Malaysia.(2013). Clinical Practice Guideline: Management of hypertension (4th edition)
- <https://www.healthgrades.com/right-care/high-blood-pressure/10-complications-of-high-blood-pressure>
- Rahman, A.R., Bavanandan, S., Kamaruddin, A.S., et al. (2008). Clinical Practice Guidelines: Management of hypertension (3rd ed. 2008): Ministry of Health Malaysia.

### Disediakan oleh

Noemi S James  
Unit Pengurusan Psikologi dan Kesihatan, Jabatan Pengurusan dan Pembangunan Pelajar  
Politeknik Sultan Idris Shah