



SAINS KESIHATAN  
Oleh Rehanah Mohd. Zain

# Waspada Tekanan Darah Tinggi

**T**ekanan darah ialah tekanan yang dikenakan terhadap pembuluh arteri ketika peredaran darah yang disebabkan oleh denyutan jantung. Ada dua pengukuran tekanan darah. Yang pertamanya, tekanan darah atas (normal 120) yang menunjukkan tekanan terhadap arteri disebabkan oleh denyutan jantung. Tekanan ini dikenali sebagai tekanan sistolik.

Yang keduanya, tekanan bawah (normal 80) yang menunjukkan tekanan ketika jantung berehat antara pengepaman. Tekanan ini dikenali sebagai tekanan diastolik. Dengan gabungan antara kedua-dua jenis tekanan ini, ukuran darah dirakam pada 120/80 mmhg.



Waktu yang paling sesuai atau baik untuk mengukur tekanan darah ialah ketika berehat, sama ada dalam keadaan duduk atau baring. Situasi atau keadaan tekanan darah tidak sama dan sering berubah berdasarkan keperluan badan dan aktiviti yang dilakukan oleh setiap individu. Secara biasanya, doktor memeriksa semula tekanan darah beberapa kali bagi menentukan tekanan darah yang sebenar.

Jika tekanan darah sentiasa lebih tinggi berbanding dengan kadar biasa dalam tempoh yang lama, keadaan ini dikenali sebagai tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi bermakna bahawa jantung dan salur darah bekerja terlalu keras.

Jika tidak dirawat, penyakit ini dapat menyebabkan arteriosklerosis dan kegagalan jantung kongestif. Penyakit jantung menyumbang sebanyak 75 % daripada semua serangan jantung dan strok.

Tanda dan gejala tekanan darah tinggi ialah sakit kepala dan pening kepala. Secara biasanya, sakit kepala atau pening kepala berlaku pada waktu pagi pada bahagian belakang kepala (berdenyut). Ada tiga tahap atau stadium klasifikasi darah tinggi atau hipertensi. Yang pertamanya, prahipertensi dengan bacaan sistolik antara 140 - 160 dan diastolik antara 80 – 90. Yang keduanya, stadium dengan bacaan sistolik antara 140 – 160 dan diastolik antara 90 – 100. Yang ketiganya, dan yang paling berbahaya dan ditakuti ialah stadium dua, iaitu bacaan (sistolik) melebihi 160

dan bacaan diastolik pula melebihi 100. Secara biasanya, tekanan darah tinggi tidak menunjukkan sebarang tanda dan gejala. Walau bagaimanapun, mungkin pesakit mengalami tekanan darah tinggi tetapi pada masa yang sama berasa diri sihat. Hanya ada satu cara untuk mengetahui, sama ada seseorang itu menghidap tekanan darah tinggi atau tidak. Hal ini adalah dengan menerusi pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

Jika tekanan darah individu kekal tinggi (140 ke atas /90 ke atas), komplikasi, seperti serangan jantung,

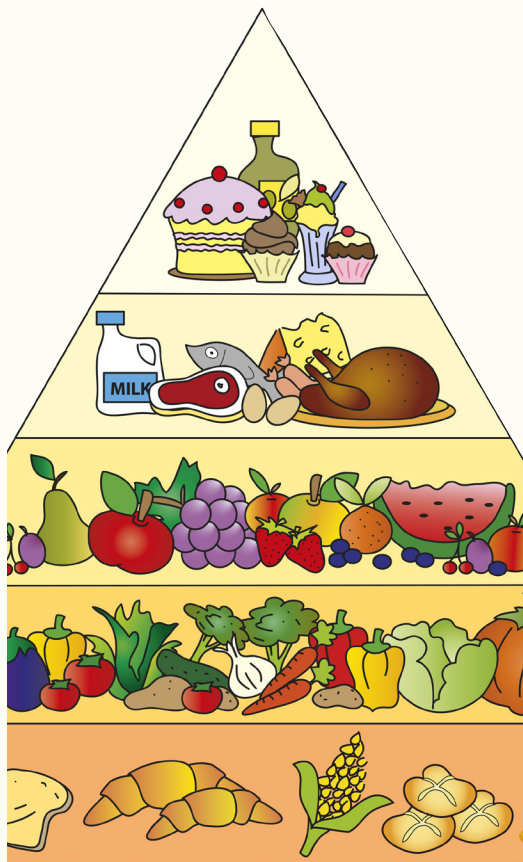


angin ahmar, kegagalan jantung, mata menjadi kabur dan buta, serta kerosakan buah pinggang dapat berlaku.

Pesakit darah tinggi perlu terus mengawal tekanan darah dengan cara memeriksa tekanan darah secara berkala, iaitu dua kali setahun jika kadarnya normal. Pemeriksaan ini dilakukan lebih kerap jika kadarnya didapati tinggi atau ada ahli keluarga yang menghidap tekanan darah tinggi, angin ahmar atau serangan jantung.

Makan secara sihat, iaitu dengan mengurangkan pengambilan garam sangat penting. Garam yang berlebihan di dalam darah dapat menyebabkan lebih banyak air terpaksa disimpan di dalamnya. Hal ini menyebabkan tekanan darah meningkat.

Lemak juga perlu dikurangkan kerana lemak yang berlebihan terkumpul di keliling dinding salur nadi dan



Piramid makanan perlu dipatuhi untuk mencegah tekanan darah tinggi.



Senaman dilakukan untuk meningkatkan tahap kesihatan dan mendapatkan berat badan yang unggul.

menjadikannya tebal dan keras. Di samping itu, berat badan yang unggul perlu dikekalkan. Bersenam perlu dilakukan secara berkala sekurang-kurangnya tiga kali seminggu untuk tempoh lebih kurang 30 minit pada setiap sesi senaman. Pengambilan alkohol dan aktiviti merokok pula perlu dielakkan.


Penghidap darah tinggi perlu mengawal emosi dan membuang tabiat suka marah atau tidak sabar dalam semua keadaan. Hal ini dikatakan demikian kerana, penyakit darah tinggi lebih mudah dihidapi dalam keadaan sebegini.

Penghidap darah tinggi perlu mendapatkan rawatan dan mengambil ubat secara berkala seperti yang dinasihatkan oleh doktor. Antara ubat antihipertensi termasuklah diuretik, penghalang beta, pengganti kalium, penghambat salur kalsium dan perencat ACE.

Penghidap darah tinggi juga dinasihati untuk tidak berhenti makan ubat tanpa nasihat daripada doktor atau pegawai farmasi. Di samping itu, temu janji dengan doktor perlu dilakukan secara berkala bagi memeriksa atau mengukur tekanan darah tinggi.

Pemantauan individu juga sangat penting, di samping pengambilan ubat antihipertensi. Hal ini meliputi perubahan cara hidup yang lebih sihat dengan mengamalkan pemakanan sihat yang rendah kandungan lemak tetapi kaya sumber vitamin dan mineral alami. Pengambilan pelbagai jenis sayur dan buah juga dibanyakkan. Sebaliknya, pengambilan garam dan makanan yang berkolesterol tinggi dikurangkan.

Senaman dilakukan sekurang-kurangnya tiga kali seminggu dalam tempoh 30 minit pada setiap sesi. Berat badan yang berlebihan perlu dikurangkan dan tekanan dalam kehidupan harian sentiasa cuba diatasi. Aktiviti merokok dan minum arak perlu dihentikan, di samping pengambilan ubat dan rawatan darah tinggi atau hipertensi dipatuhi.

Sebagai kesimpulannya, amalan cara hidup sihat sangat penting daripada perspektif rohani dan jasmani. Masalah dalam kehidupan harian perlu diatasi dan ditangani dengan sebaiknya mungkin supaya setiap orang memperoleh tahap kesihatan yang baik sepanjang hayat dan bebas daripada pelbagai penyakit, termasuklah penyakit tekanan darah tinggi. 

 Penulis Pensyarah Kanan Pusat Pengajian Sains Kesihatan, Universiti Sains Malaysia.