

HIPERTENSI

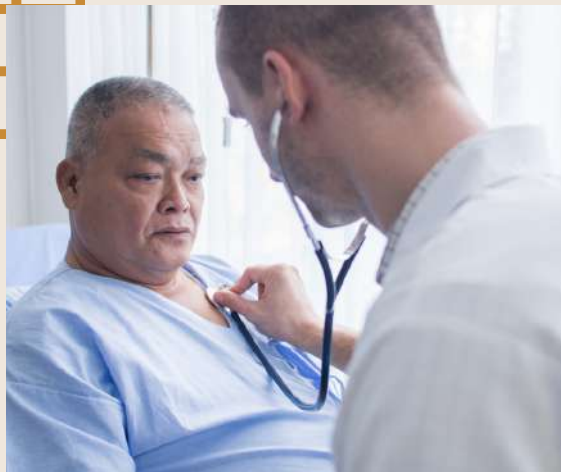


APA ITU HIPERTENSI (TEKANAN DARAH TINGGI)?



- **Hipertensi** atau **tekanan darah tinggi** merupakan keadaan ketika **tekanan darah lebih paras normal** apabila bacaan mencapai pada **130/80 mmHg** atau lebih.
- Keadaan ini dapat **menyebabkan pelbagai komplikasi kesihatan** yang membahayakan **nyawa** jika dibiarkan.
- Seseorang akan mengalami tekanan darah tinggi apabila **semakin banyak darah yang dipam oleh jantung** dan mengakibatkan sempitnya pembuluh darah pada arteri.
- Pembacaan tekanan darah dilakukan dalam bacaan **milimeter air raksa (mmHg)**.

BACAAN TEKANAN DARAH DALAM BADAN



Kategori Tekanan Darah Tinggi	Tekanan Darah Systolic (Angka bacaan di atas) mmHg	Tekanan Darah Diastolic (Angka bacaan di bawah) mmHg
Optima	< 120	And < 80
Normal	< 130	< 85
High Normal	130 – 139	85 – 89
Hypertensi/Tekanan Darah Tinggi Peringkat 1	140 – 159	or 90 – 99
Hypertensi/Tekanan Darah Tinggi Peringkat 2	160 – 179	or 100 – 109
Hypertensi/Tekanan Darah Tinggi Peringkat 3	? 180	? 110

Hipertensi Sistolik sahaja	Tekanan Darah Systolic (Angka bacaan di atas) mmHg	Tekanan Darah Diastolic (Angka bacaan di bawah) mmHg
Peringkat 1	> 140 – 159	< 90
Peringkat 2	> 160	< 90

PENYEBAB HIPERTENSI

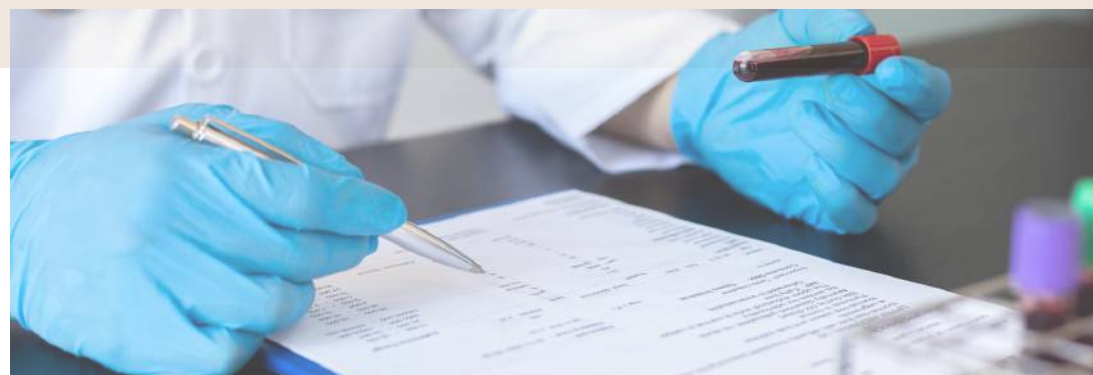
Hipertensi terbagi kepada **2** jenis, iaitu hipertensi **primer** dan **sekunder**. Berikut penjelasan tentang penyebab hipertensi ini:

1. Hipertensi Primer

- Kebiasaannya, penyebab terjadinya hipertensi pada kebanyakan orang tidak dapat dikesan puncanya.
- Hipertensi primer akan menyerang dengan masa yang cepat dan singkat seterusnya akan bertambah buruk sekiranya tidak mendapatkan rawatan yang betul dan sepatutnya.

2. Hipertensi Sekunder

- Sebahagian manusia memiliki tekanan darah tinggi adalah kerana telah mengalami penyakit yang lain.
- Hipertensi jenis ini mudah berlaku secara tiba-tiba dan menyebabkan tekanan darah lebih tinggi dibandingkan hipertensi primer.



FAKTOR & PENYEBAB HIPERTENSI

- Berusia 65 tahun dan keatas.
- Menggunakan garam yang berlebihan dalam makanan.
- Mempunyai berat badan yang melebihi had (obesiti)
- Faktor genetik
- Kurang memakan sayuran dan buah-buahan.
- Jarang bersenam dan bersukan.
- Meminum minuman berkafien yang berlebihan.
- Meminum minuman berakohol yang berlebihan.
- Merokok
- Stres yang melampau dapat meningkatkan tekanan darah.
- Mempunyai penyakit kronik tertentu, seperti penyakit ginjal, diabetes, dan sebagainya.



GEJALA HIPERTENSI



Seseorang yang mengidap hipertensi akan merasai beberapa gejala seperti:

- **Sakit kepala**
- **Sakit dada**
- **Pendarahan hidung**
- **Masalah penglihatan**
- **Telinga berdengung**
- **Sesak nafas**
- **Aritmia (gangguan pada degupan jantung).**



GEJALA HIPERTENSI

Tanda atau gejala hipertensi yang berat:

- Lelah.
- Mual atau muntah.
- Kebingungan.
- Merasa cemas.
- Sakit dada.
- Gegaran otot.
- Kencing berdarah.



PENCEGAHAN HIPERTENSI

Terdapat beberapa langkah yang boleh dilakukan untuk mencegah hipertensi, iaitu:

- Mengamalkan makanan sihat, seperti buah dan sayuran.
- Kurangkan makanan bergaram.
- Kurangkan makanan berlemak.
- Kurangkan minuman berkafein yang berlebihan.
- Berhenti merokok.
- Melakukan aktiviti sukan.
- Menjaga berat badan.
- Tidak minum minuman beralkohol.



RAWATAN HIPERTENSI



Terdapat beberapa jenis ubat-ubatan yang digunakan untuk merawat hipertensi. Lama kelamaam seseorang dengan hipertensi akan memerlukan lebih daripada satu jenis ubat untuk membantu mengawal tekanan darah mereka. Apabila doktor mempreskripsi ubat-ubatan bagi mengurangkan tekanan darah untuk kali pertama, dia mempunyai dua pilihan, menggunakan hanya satu ubat (dikenali sebagai **monoterapi**) atau menggunakan dua ubat (dikenali sebagai **terapi kombinasi**). Terapi kombinasi boleh dalam bentuk satu tablet atau tablet yang berbeza.



SUMBER ;

http://www.myhealth.gov.my/tekanan-darah-tinggi-hipertensi/ur_paragraph_text



TERIMA KASIH

