Mengenai tekanan darah tinggi

Apakah itu tekanan darah tinggi?[1,2]

Cara badan mengawal tekanan darah[3]

Bacaan tekanan darah dan maksudnya[3]

Adakah tekanan darah tinggi biasa berlaku?

Kenapakah bilangan kes menaik?

Apakah jenis tekanan darah tinggi?[3]

Adakah tekanan darah tinggi berbahaya?[2]

Rujukan

Apakah itu tekanan darah tinggi?[1,2]

Apabila jantung anda berdenyut, darah dipam ke dalam rangkaian saluran darah dan dibawa ke seluruh badan. Tekanan darah (blood pressure – BP) dihasilkan apabila daya terjadi daripada penekanan darah pada dinding arteri (sejeni saluran darah). Apabila tekanan darah melebihi julat yang selamat, ia dikenali sebagai tekanan darah tinggi, atau hipertensi.

Cara badan mengawal tekanan darah[3]

Badan kita berupaya meningkatkan atau merendahkan tekanan darah (blood pressure – BP) melalui beberapa mekanisma yang dikawal oleh jantung dan buah pinggang.

Oleh itu, apabila terdapat peningkatan tekanan darah yang sementara (contohnya, semasa anda memecut/berlari atau berasa marah), salah satu mekanisma badan anda akan dicetus untuk bertindakbalas terhadap perubahan dan memastikan tekanan darah anda kekal di tahap yang normal. Apabila tekanan darah anda berada di tahap tinggi pada jangka masa yang panjang, anda berisiko untuk mendapat masalah kesihatan yang serius.

Bacaan tekanan darah dan maksudnya[3]

Bacaan tekanan darah (blood pressure – BP) terdiri daripada dua set nombor yang dipisahkan dengan garis condong (slash), seperti 114/78 mmHg (mmHg dibaca sebagai milimeter merkuri). Nombor pertama dipanggil tekanan darah sistolik, yang merujuk kepada tekanan yang berlaku apabila jantung mengecut. Nombor kedua ialah tekanan darah diastolik, yang merujuk kepada tekanan apabila jantung mengendur di antara denyutan. Jadual yang berikut menyenaraikan kategori tekanan darah dalam golongan dewasa berumur lebih daripada 18:[4]:

Kategori	BP sistolik (mmHg)		BP diastolik
Optimum	<120	Dan	<80
Biasa	<130	Dan	<85
Lebih tinggi daripada biasa	130-139	Dan/atau	85-89
Hipertensi Taraf I	140-159	Dan/atau	90-99
Hipertensi Taraf II	160-179	Dan/atau	100-109
Hipertensi Taraf III	≥180	Dan/atau	≥110

Adakah tekanan darah tinggi biasa berlaku?

Tekanan darah (blood pressure – BP) tinggi lebih kerap berlaku di negara-negara berpendapatan rendah dan sederhana berbanding dengan negara-negara berpendapatan tinggi. Sistem kesihatan yang tidak secanggih di negara-negara berpendapatan rendah dan sederhana juga mengakibatkan lebih ramai orang tidak dapat didiagnos, dirawat dan mempunyai tekanan darah tinggi yang tidak terkawal.[1]

Di seluruh dunia[1,2]:

1 bilion orang ada BP tinggi

1 daripada 5 orang ada BP tinggi

9 juta kematian berlaku setiap tahun akibat komplikasi BP tinggi

Di Malaysia[2]:

30.3% orang dewasa mempunyai BP tinggi dan **3 daripada 5** tidak tahu mengenainya

Kadar bilangan orang yang ada BP tinggi meningkat dengan umur, ia adalah paling tinggi di kalangan berumur 70–74 tahun **(75.4%)**

33.5% tinggal di kawasan luar bandar berbanding dengan **29.3%**

Tiada perbezaan antara kadar lelaki dan wanita

Kenapakah bilangan kes menaik?

Kadar bilangan tekanan darah tinggi meningkat di seluruh dunia kerana[1]:

Perkembangan populasi/penduduk

Penuaan penduduk

Diet yang tidak sihat

Tablat minum arak yang berlebihan

Gaya hidup yang tidak aktif

Obesiti

Tekanan (stres)

Apakah jenis tekanan darah tinggi?[3]

Tekanan darah (blood pressure – BP) tinggi yang berlaku tanpa sebab tertentu dikenali sebagai **hipertensi primer.** Kadaan ini dihidap oleh 85% ke 95% individu yang mempunyai BP tinggi. Walaupun kita tidak mengetahui penyebab kenaikan darah tinggi, ia dianggap disebabkan oleh gabungan perubahan yang berlaku di dalam jantung dan saluran darah. Ini termasuk jumlah darah yang dipam bertambah, saluran darah mengecut, jumlah sodium di dalam badan yang berlebihan, atau kekurangan bahan-bahan yang boleh mengembangkan arteri kecil.

Individu-individu yang tahu penyebab mereka menghidap tekanan darah tinggi dikatakan mempunyai **hipertensi sekunder.** Ia biasanya disebabkan oleh penyakit buah pinggang, kerana buah pinggang memainkan peranan yang penting dalam mengawal tekanan darah . Adakalanya, hipertensi sekunder boleh disebabkan oleh gangguan hormon dan penggunaan ubat-ubat tertentu dan pil pencegah kehamilan.

Adakah tekanan darah tinggi berbahaya?[2]

Jika tekanan darah (blood pressure – BP) anda tinggi, ia bermaksud jantung anda perlu bekerja dengan lebih keras untuk mengepam darah. Jika ini tidak dikawal, ia boleh menyebabkan serangan jantung, pembesaran jantung dan akhirnya, kegagalan jantung. La juga memberi risiko untuk merosakkan saluran darah dalam organ-organ penting seperti otak dan buah pinggang, yang boleh mengakibatkan strok dan kegagalan buah pinggang.

Berita baiknya adalah semua keadaan ini boleh dicegah. Tekanan darah tinggi adalah penyebab sakit jantung dan strok yang paling ketara yang boleh dicegah. Pengesanan awal dan rawatan tekanan darah tinggi serta faktor-faktor risiko yang lain, boleh mencegah kematian daripada penyakit jantung dan strok.

Sekarang anda telah mengenalpasti fakta-fakta tersebut, mari kita ketahui lebih lanjut mengenai faktor-faktor risiko dan simptom-simptom tekanan darah tinggi di bahagian berikutnya.

Rujukan

1. World Health Organization. A global brief on hypertension. Available at http://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en/. Accessed 19 September, 2019.
2. World Health Organization. Q&As on hypertension. Available at http://www.who.int/features/qa/82/en/. Accessed 19 September, 2019.
3. MSD Manual Consumer Version. High blood pressure (Hypertension). Available at http://www.msdmanuals.com/home/heart-and-blood-vessel-disorders/high-blood-pressure/high-blood-pressure. Accessed 19 September, 2019.
4. Ministry of Health Malaysia. Clinical practice guidelines: Management of hypertension (4th Edition); 2013.
5. Institute for Public Health (IPH) 2015. National Health and Morbidity Survey 2015 (NHMS 2015). Vol. II: Non-communicable diseases, risk factors & other health problems; 2015.

PP-UPC-MYS-0028-03Feb2021

Upjohn (Malaysia) Sdn. Bhd. (A Viatris Company)
(Formerly known as PF OFG Sdn. Bhd.)
Reg. No: 201801018158 (1280174-H)
Level 9-2, Wisma Averis, (Tower 2), Avenue 5,
Bangsar South, No. 8, Jalan Kerinchi,
59200 Kuala Lumpur, Malaysia
Tel: 603-2281 6000 Fax: 603-2281 6386
© 2021 VIATRIS - All Rights Reserved

VIATRIS