

Punca-punca tekanan darah tinggi

Faktor-faktor utama yang menyebabkan tekanan darah tinggi

Merokok dan tekanan darah tinggi²⁻⁴

Bagaimana mengenalpasti jika saya ada tekanan darah tinggi?

Bacaan tekanan darah yang sangat tinggi

Rujukan

Faktor-faktor utama yang menyebabkan tekanan darah tinggi



Tekanan darah (blood pressure – BP) tinggi adalah hasil daripada gabungan beberapa faktor-faktor yang disenaraikan di bawah¹:

Penentu dan pendorong sosial



Persekitaran yang tidak sihat disebabkan urbanisasi yang cepat dan tidak dirancang mendorong kepada gaya hidup yang tidak sihat



Pengerasan saluran darah disebabkan proses **penuaan**



Pendapatan, pendidikan dan perumahan merupakan penentu kesihatan sosial kerana ianya dapat menyumbang kepada masalah tingkah laku.

Faktor-faktor risiko



Diet yang tidak sihat, seperti memakan makanan yang mengandungi terlalu banyak garam (sodium) dan lemak, dan memakan buah-buahan dan sayur-sayuran dengan tidak mencukupi



Mengguna/ merokok tembakau



Tidak membuat aktiviti fizikal dan kurang bersenam



Mengguna alkohol dengan berbahaya



Pengurusan tekanan (stres) yang tidak baik

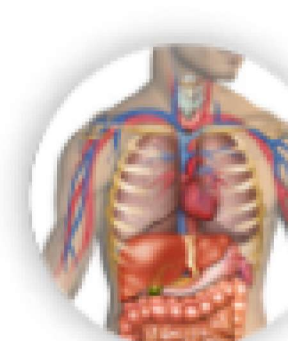
Faktor-faktor lain



Genetik atau sejarah keluarga memainkan peranan yang penting dalam sesetengah orang yang mempunyai tekanan darah tinggi



Tekanan darah tinggi adalah keadaan kesihatan yang sering berlaku semasa **kehamilan**. Ini dikenali sebagai praeklampsia.



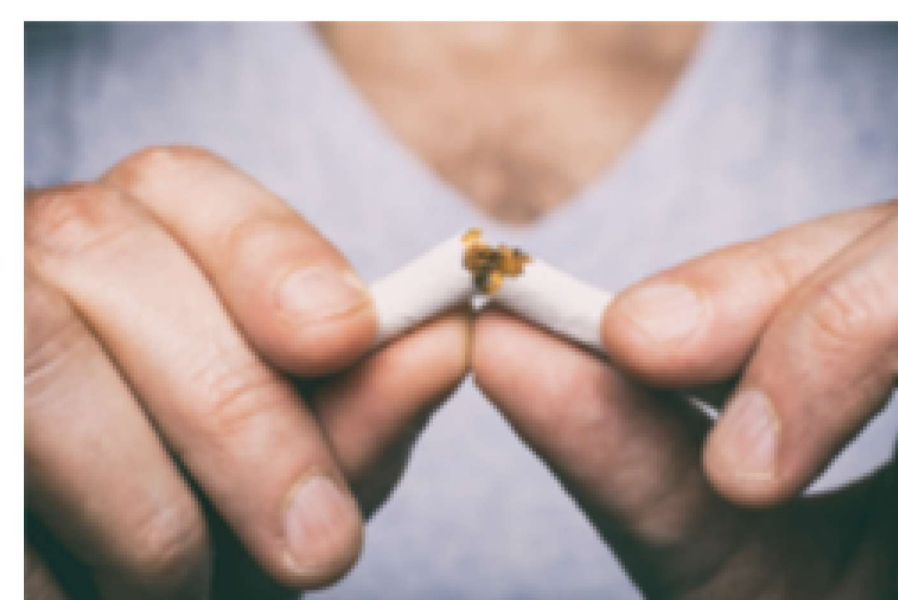
Penyebab sekunder, seperti penyakit buah pinggang, penyakit endokrin, dan kecacatan pembentukan saluran darah boleh menyebabkan tekanan darah tinggi. Ini perlu diperiksa dengan teliti, terutamanya dalam golongan orang di bawah 40 tahun.

Merokok dan tekanan darah tinggi²⁻⁴

Merokok adalah faktor risiko tekanan darah (blood pressure – BP) yang penting. Semasa anda merokok, tekanan darah akan naik untuk sementara dan ini akan meningkatkan risiko dan merosakan arteri anda. Merokok dengan berterusan merangsangkan pengecutan dan pengerasan arteri dan ia boleh kekal selama satu dekad selepas anda berhenti merokok.

Kesan tembakau boleh menjejaskan kesihatan anda dengan teruk, terutama sekali jika anda telah berisiko mendapat tekanan darah tinggi. Merokok boleh menyebabkan peningkatan risiko mendapat komplikasi kardiovaskular sekunder seperti serangan jantung dan strok, dan memburukkan kerosakan buah pinggang. Malah, asap rokok sekunder boleh meningkatkan risiko mendapat penyakit jantung untuk golongan yang tidak merokok.

Jika anda belum berhenti merokok, ia adalah berbaloi untuk anda melakukannya. Bukan sahaja untuk mengawal tekanan darah, tetapi untuk kesihatan anda secara keseluruhan. Anda boleh mendapat tip untuk berhenti merokok di [sini](#).



Bagaimana mengenalpasti jika saya ada tekanan darah tinggi?



Tekanan darah (blood pressure – BP) tinggi dikenali sebagai “**pembunuh senyap**” kerana simptom-simptomnya jarang dijumpai pada peringkat awal. Ini menyebabkan ramai orang tidak didiagnos dan dirawat. Sesetengah orang akan mengalami, secara kebetulan, simptom-simptom seperti sakit kepala, hidung berdarah dan keletihan. Walaupun simptom-simptom ini tidak patut diabaikan, ia bukanlah petunjuk tekanan darah tinggi yang boleh dipercayai. Anda patut rujuk doktor anda untuk mengesahkan diagnosis tekanan darah tinggi.¹

Oleh kerana tekanan darah tinggi biasanya tidak mempunyai simptom-simptom, cara terbaik untuk mengesan tekanan darah tinggi adalah dengan megawasi bacaan tekanan darah anda. Oleh itu, anda patut

memeriksa tekanan darah anda sekurang-kurangnya setahun sekali kerana tekanan darah tinggi boleh berlaku tanpa petanda. Walau bagaimanapun, jika anda telah mendapat BP tinggi, pengesanan awal, rawatan dan pemantauan boleh membantu anda memastikan tekanan darah tidak merosot. Tip berikut boleh membantu anda semasa anda memeriksa tekanan darah anda⁵:

Jika anda tiada tekanan darah

Pastikan anda memeriksa tekanan darah anda sekurang-kurangnya sekali setahun

Apabila umur anda semakin meningkat:

Anda dinasihatkan untuk memeriksa setiap tahun kerana tekanan darah lebih cenderung untuk meningkat dengan umur

Jika tekanan darah anda lebih tinggi daripada yang normal (130/85 mmHg – 139/89)

Anda patut memeriksa BP anda semula dalam masa 3–6 bulan.

Bacaan tekanan darah yang sangat tinggi

Jika anda mendapat bacaan tekanan darah (*blood pressure* – BP) yang sangat tinggi, anda mungkin akan mengalami simptom-simptom berikut^{6,7}:



Jangan ambil risiko. Kerap Awasi bacaan BP anda dan halang pembunuh senyap ini!

Rujukan

- 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.
- Blood Pressure UK. Smoking. Available at <http://www.bloodpressureuk.org/microsites/u40/Home/lifestyle/Smoking>. Accessed 19 September, 2019.
- UpToDate. Smoking and hypertension. Available at <http://www.uptodate.com/contents/smoking-and-hypertension>. Accessed 19 September, 2019.
- Centers for Disease Control and Prevention. Smoking & tobacco use. Available at http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/secondhand_smoke/health_effects/index.htm#heart. Accessed 19 September, 2019.
- Ministry of Health Malaysia. Clinical practice guidelines: Management of hypertension (4th Edition); 2013.
- NHS choices. High blood pressure (Hypertension)-symptoms. Available at [http://www.nhs.uk/conditions/blood-pressure-\(high\)/pages/symptoms.aspx](http://www.nhs.uk/conditions/blood-pressure-(high)/pages/symptoms.aspx). Accessed 19 September, 2019.
- 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.