



Mengawal tekanan darah tinggi

Apakah kepentingan merawat tekanan darah tinggi?¹

Bagaimanakah saya boleh mengawal tekanan darah saya?

Apakah jenis makanan yang boleh diambil jika saya ada tekanan darah tinggi?

Bilakah saya patut mula mengambil ubat?²

Apakah bacaan tekanan darah yang patut saya jadikan matlamat?⁴

Rujukan

Apakah kepentingan merawat tekanan darah tinggi?¹

Tekanan darah (blood pressure – BP) tinggi, atau hipertensi, adalah berbahaya jika tidak dirawat. Ia akan mengakibatkan komplikasi kardiovaskular, yang membawa kepada kematian. Komplikasi mungkin boleh terjadi apabila tekanan darah tinggi tidak dirawat. Antara komplikasinya termasuklah:

Serangan jantung
Sinfark miokardium
Kardiomiopati
Kegagalan jantung



Kerosakan otak
Strok
Dementia



Kerosakan buah pinggang



Retinopati
Kehilangan penglihatan



Kerosakan saluran darah
Aterosklerosis
Aneurisme



Sakit kepala
Kekeliruan
Konvulsi/getaran
Kehilangan daya ingatan



Risiko anda untuk mendapat komplikasi meningkat jika anda tergolong dalam kumpulan yang berikut:

- Umur yang lebih tua
- Lelaki
- Gemuk atau obes
- Perokok
- Paras **kolesterol yang tinggi**
- Mengidap **diabetes**
- Tidak aktif secara fizikal

Bagaimanakah saya boleh mengawal tekanan darah saya?



Langkah pertama untuk mengawal tekanan darah (blood pressure – BP) adalah perubahan gaya hidup. Untuk sebahagian orang, perubahan gaya hidup boleh mengawal tekanan darah dengan baik dan mengurangkan keperluan untuk mengambil ubat. Langkah berikut boleh diambil untuk menurunkan tekanan darah sistolik^{2,3}:

Mengurangkan berat badan

Hadkan pengambilan minuman beralkohol tidak melebihi 30 mL etanol setiap hari untuk lelaki, atau 15 mL etanol setiap hari untuk wanita dan mereka yang berat badannya lebih ringan

Kurangkan pengambilan garam daripada 5 g (1 sudu teh) setiap hari

Ambil **pemakanan** yang sihat – kaya dengan buah-buahan dan sayur-sayuran, lebih banyak buatan tenusu yang kurang atau tiada lemak, dan kurangkan lemak

Pastikan pengambilan potassium, kalsium dan magnesium yang mencukupi daripada makanan

Berhenti merokok

Pastikan membuat **senaman aerobik** (seperti berjalan pantas) sekurang-kurangnya 30 minit setiap hari

Apakah jenis makanan yang boleh diambil jika saya ada tekanan darah tinggi?



Tekanan darah (*blood pressure* – BP) tinggi bermaksud anda perlu mengambil perhatian terhadap makanan yang dipilih. Tetapi, ini tidak bermaksud corak pemakanan anda terhad kepada makanan yang tiada rasa dan membosankan. Anda boleh menikmati hidangan enak dengan membuat pilihan yang tepat dalam menentukan pemakanan:

1. Kurangkan pengambilan garam.⁴ Cara yang baik untuk memastikan pengambilan garam anda rendah adalah dengan mengelakkan makanan diproses dan memilih sayur-sayuran, buah-buahan, daging dan makanan laut yang segar. Mi segera dan snek-snek seperti daging deli, pizza beku, jus buah-buahan dan sayuran, dan sup tin biasanya ada kandungan garam yang tinggi.⁶ Persatuan Ahli Diet Malaysia (Malaysian Dietitians' Association) mencadangkan pengambilan garam setiap hari tidak melebihi 2,000 mg atau satu sudu teh.⁶



2. Makan lebih banyak buah-buahan, sayur-sayuran dan bijirin. Pastikan diet anda termasuk daging yang tidak berlemak, ayam itik, ikan dan buatan tenusu yang kurang atau tiada lemak. Cadangan-cadangan ini dan tip yang lain boleh didapati di dalam pelan makanan DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension – Cara Diet Untuk Menghentikan Hipertensi*) yang dirancang untuk membantu merawat dan mengelakkan tekanan darah tinggi.⁷



3. Panduan selamat adalah untuk mengelak daripada mengambil perasa-perasa yang biasanya mengiringi makanan, seperti asam yang ditambahkan kepada buah-buahan yang dipotong, kuah salad, kicap, sos tomato dan banyak lagi.⁸



Bilakah saya patut mula mengambil ubat?⁴

Orang yang ada pra-hipertensi (120–139/80–89 mmHg) yang boleh merendahkan tekanan darah (blood pressure – BP) melalui perubahan gaya hidup

- Jika anda termasuk dalam kategori ini, anda patut melawat doktor anda setiap 6–12 bulan. Ini adalah untuk memantau tekanan darah anda bagi mengesan dan merawat tekanan darah tinggi secepat mungkin.
- Jika anda ada diabetes, penyakit buah pinggang kronik atau penyakit jantung yang lain, ubat-ubatan perlu dimulakan jika BP anda melebihi 130/80 mmHg.

Hipertensi tahap I (140–159/90–99 mmHg)

- Doktor anda akan membuat keputusan untuk memulakan rawatan dengan ubat berdasarkan risiko kardiovaskular anda. Jika risiko anda adalah sederhana atau tinggi, rawatan dengan ubat akan dimulakan.

Hipertensi II dan III (≥160/100 mmHg)

- Rawatan dengan ubat akan dimulakan dengan segera untuk pesakit-pesakit dalam kategori ini
- Pesakit-pesakit biasanya akan diberi kombinasi dua atau lebih ubat, digabungkan dengan perubahan gaya hidup, untuk menurunkan tekanan darah



Apakah jenis ubat antihipertensi yang ada?⁹

Terdapat beberapa jenis ubat yang digunakan untuk merawat BP tinggi:

Diuretik

- Adakalanya dipanggil "pil air" yang boleh membantu buah pinggang mengeluarkan sodium dan air daripada badan
- Biasanya menyebabkan orang sering membuang air kecil

Beta bloker

- Membantu membuka saluran darah, dan akibatnya, membuatkan jantung anda berdenyut dengan lebih perlahan dan kurang daya pam

ACE Inhibitors

- Membantu saluran darah mengendur dengan menyekat pembentukan bahan kimia yang dibuat oleh badan untuk menyempitkan saluran darah

Angiotensin II receptor blockers – ARBs

- Membantu saluran darah mengendur dengan menyekat pembentukan bahan kimia yang dibuat oleh badan untuk menyempitkan saluran darah

Calcium channel blockers – CCBs

- Membantu saluran darah mengendur
- Jika anda mengambil ubat ini, bincang dengan doktor anda mengenai makanan yang perlu dielakkan, seperti jus limau gedang

Renin inhibitor

- Bantu memperlahankan penghasilan enzim renin
- Ubat ini tidak boleh diambil dengan penyakit ACE atau ARBs

Apakah bacaan tekanan darah yang patut saya jadikan matlamat?⁴

Untuk pesakit <80 tahun, sasaran adalah: <140/<90 mmHg

Untuk pesakit ≥80 tahun, sasaran adalah: <150/90 mmHg

Untuk pesakit yang berisiko tinggi/sangat tinggi, sasaran adalah: <130 atau 140 mmHg/ 80 mmHg

Rujukan

1. American Heart Association. Why blood pressure matters. Available at http://www.heart.org/heartorg/conditions/1-highbloodpressure/whybloodpressurematters/why-blood-pressure-matters_ucm_002051_article.jsp#vtdatj94dw. Accessed 19 September, 2019.
2. Chobanian AV et al. Hypertension 2003;42:1206-1252.
3. National Institutes of Health. Office of dietary supplements. Magnesium. Available at <https://ods.od.nih.gov/factsheets/magnesium-healthprofessional/>. Accessed 19 September, 2019.
4. Ministry of Health Malaysia. Clinical practice guidelines: Management of hypertension (4th Edition); 2013.
5. Healthline. Eating with high blood pressure: Food and drinks to avoid. Available at <http://www.healthline.com/health/high-blood-pressure-hypertension/foods-to-avoid#overview1>. Accessed 19 September, 2019.
6. Malaysian Dietitians' Association. What's in to avoid? Available at <http://www.dietitians.org.my/publication>. Accessed 19 September, 2019.
7. Mayo Clinic. Healthy lifestyle. Nutrition and healthy eating. Available at <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/dash-diet/art-20048456>. Accessed 19 September, 2019.
8. Hypertension Talk. Top five salty condiments. Available at <http://www.hypertensiontalk.com/top-five-salty-condiments/>. Accessed 19 September, 2019.
9. Mayo Clinic. High blood pressure (Hypertension). Available at <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/basics/treatment/con-20019580>. Accessed 19 September, 2019.