



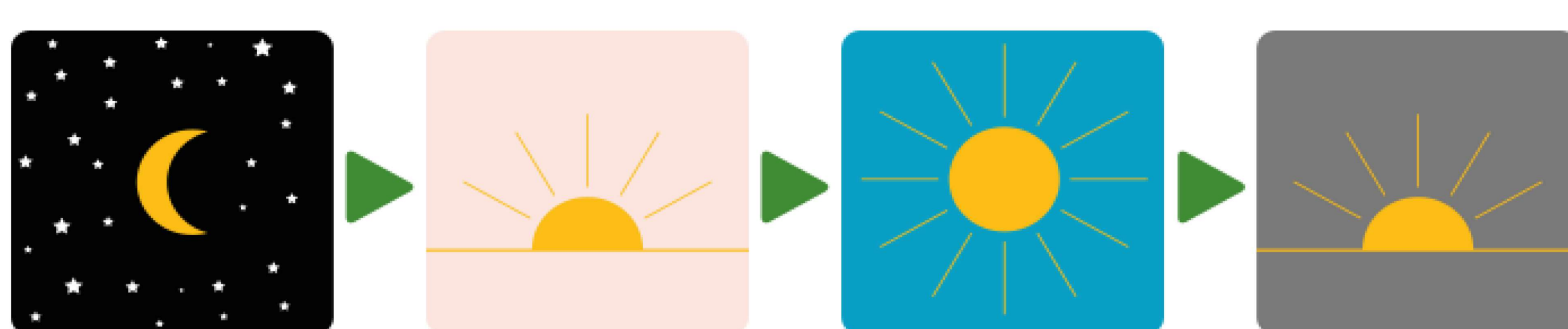
Tekanan darah waktu pagi

- Corak tekanan darah setiap hari^{1,2}
- Apakah itu hipertensi pagi²
- Apa yang menyebabkan hipertensi pagi³
- Siapakah yang berisiko menghadapi hipertensi pagi³
- Apakah akibat hipertensi pagi^{3,4}
- Bagaimanakah saya tahu saya ada hipertensi pagi^{3,5}
- Bagaimanakah hipertensi pagi dirawat²
- Bagaimanakah saya boleh mengelak atau mengawal hipertensi pagi³

Rujukan

Corak tekanan darah setiap hari^{1,2}

Tekanan darah (*blood pressure* – BP) mengikut corak harian. Ia biasanya lebih rendah pada waktu malam semasa anda tidur dan akan naik semula beberapa jam sebelum anda bangun pagi. Peningkatan tekanan darah ini akan berterusan sepanjang hari, biasanya ia akan sampai tahap yang paling tinggi pada tengahari. Apabila ia sudah sampai waktu lewat petang atau senja, tekanan darah anda akan mula menurun semula.



Sesetengah orang mengalami kelainan corak tekanan darah. Salah satu sebabnya adalah tekanan darah melonjak pada waktu pagi (atau dikenali sebagai hipertensi pagi), yang menyebabkan pertambahan risiko untuk mendapat kerosakan pada otak, jantung dan buah pinggang. Hipertensi pagi juga boleh berlaku kepada golongan orang yang mengawal tekanan darah mereka dengan baik.

Apakah itu hipertensi pagi²



Hipertensi pagi boleh ditakrifkan berdasarkan bacaan tekanan darah (blood pressure – BP) pada waktu awal pagi dan pada waktu tidur. Anda mungkin menghadapi hipertensi pagi jika:

Purata bacaan BP pagi dan malam anda adalah >135 mmHg



Perbezaan di antara bacaan BP pagi dan malam anda adalah 15 –20 mmHg

Dua jenis hipertensi pagi²

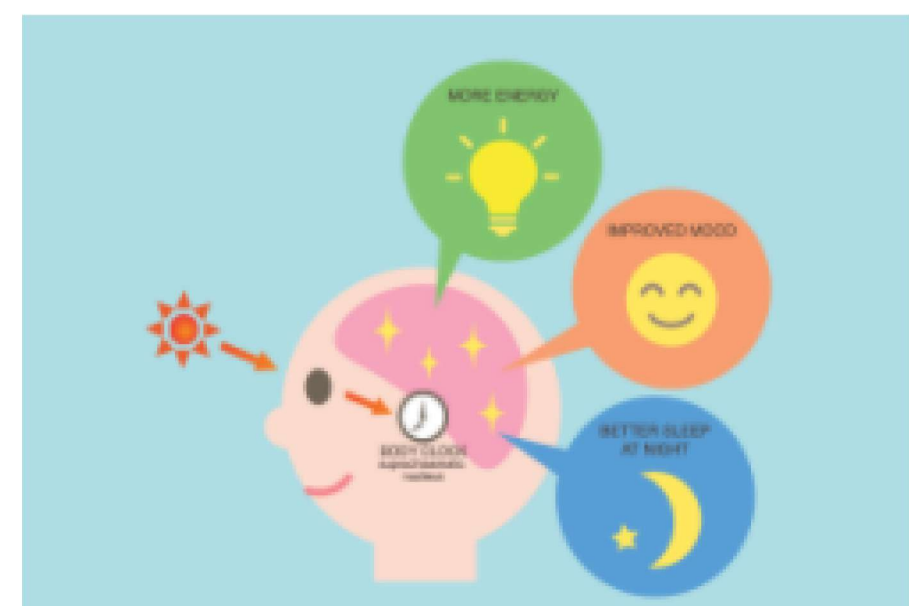
Hipertensi nokturna

- Tekanan darah tidak turun dengan banyak pada waktu malam
- Bacaan BP pada waktu malam lebih tinggi daripada pada waktu pagi
- Sering berlaku dalam golongan orang yang menghidap diabetes (kencing manis), kegagalan jantung, apnea tidur (gangguan tidur di mana pernafasan berhenti lalu bermula semula berkali-kali) dan orang yang telah menghidapi strok
- Orang yang menghidap hipertensi pagi jenis ini lebih berisiko mendapat penyakit kardiovaskular semasa waktu malam

Hipertensi lonjakan pagi

- Tekanan darah naik lebih kurang 2 jam sebelum bangun tidur
- Tekanan darah naik lagi selepas bangun daripada katil
- Orang yang menghidap hipertensi jenis ini biasanya mempunyai kadar jantung yang berubah-ubah

Apa yang menyebabkan hipertensi pagi³



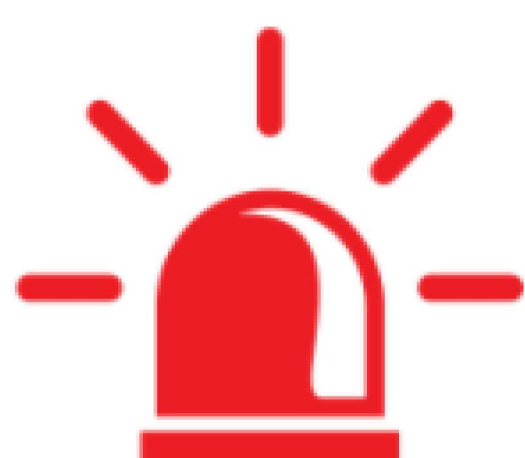
Apabila anda baru bangun tidur pada waktu pagi, tekanan darah (blood pressure – BP) akan naik disebabkan ritma sirkadian badan kita. Ritma sirkadian adalah suatu kitaran aktiviti 24-jam yang berlaku setiap hari dan boleh mempengaruhi corak tidur/bangun kita. Pada waktu pagi, badan akan melepaskan hormon-hormon tertentu, seperti adrenalina dan noradrenalina. Hormon-hormon ini memberi anda rangsangan tenaga tetapi juga boleh menaikkan tekanan darah anda. Peningkatan tekanan darah ini biasanya berlaku di antara 6 pagi dan tengah hari. Kesan buruk boleh dilihat jika tekanan darah naik terlalu tinggi.

Siapakah yang berisiko menghadapi hipertensi pagi³

Faktor-faktor berikut boleh meningkatkan risiko anda menghadapi hipertensi pagi:



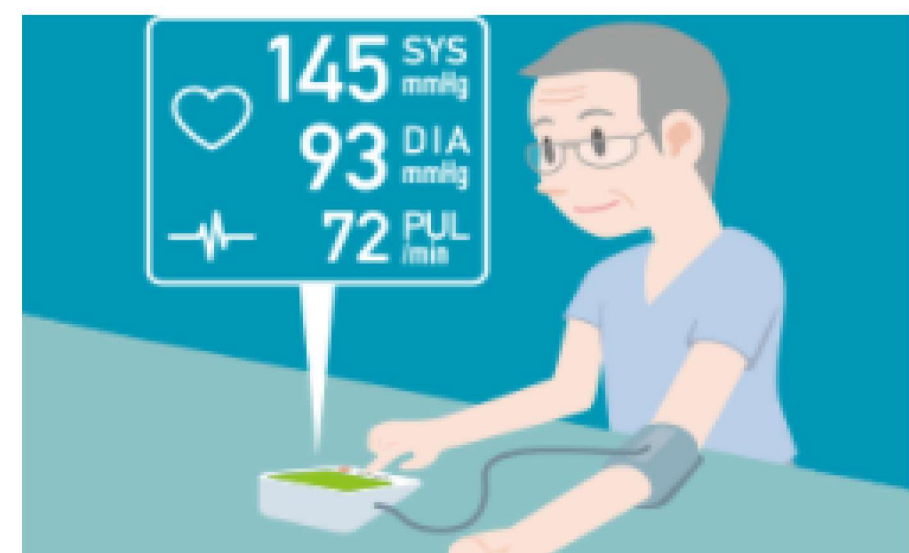
Apakah akibat hipertensi pagi^{3,4}



Orang-orang yang menghidap hipertensi pagi ada risiko yang lebih tinggi untuk mendapat serangan jantung, strok atau mati secara tiba-tiba pada beberapa jam pertama waktu pagi berbanding dengan orang yang tidak ada hipertensi pagi.

Jika anda mengalami simptom-simptom seperti sakit kepala yang teruk, kesakitan dada, dan rasa kebas atau sesemut di muka atau lengan, hubungi doktor anda dengan serta merta.

Bagaimanakah saya tahu saya ada hipertensi pagi^{3,5}



Dapatkan mesin pemantau tekanan darah (blood pressure – BP) kerana ia adalah berguna untuk mengenalpasti jika anda ada hipertensi pagi. Mesin ini senang didapati di farmasi dan berpatutan. Terdapat pelbagai jenis pemantau untuk dibeli. Oleh itu, bincanglah dengan ahli farmasi anda untuk mengetahui jenis yang paling sesuai dengan anda.

Anda disyorkan untuk memeriksa tekanan darah anda dengan menggunakan lengan yang sama pada setiap kali, pada masa-masa yang berikut:



Pada waktu pagi, sejam selepas anda bangun tidur



Pada waktu malam, sejam sebelum anda pergi tidur



Tekanan darah patut diperiksa pada lengan yang memberi anda bacaan sistolik yang lebih tinggi (bacaan nombor di atas)



Tepi bawah kaf perlu berada 2 cm di atas lengkung siku anda. Jangan pakai pakaian yang ketat mengelilingi lengan



Anda patut duduk dengan senyap dan berehat sekurang-kurangnya 5 minit sebelum mengambil bacaan. Kedua-dua kaki anda patut diletakkan rata dengan lantai. Kaki bersilang boleh meningkatkan BP anda



Pastikan anda belum merokok, makan, minum minuman berkafeina atau membuat aktiviti fizikal dalam masa 30 minit sebelum mengambil bacaan. Elakkan daripada mengambil bacaan apabila pundi kencing anda penuh



Jangan lupa untuk mencatat bacaan tekanan darah anda dalam buku catatan, dan bawa buku itu semasa berjumpa dengan doktor anda.

Bagaimanakah hipertensi pagi dirawat²



Secara amnya, hipertensi pagi berlaku disebabkan kesan daripada ubat antihipertensi yang diambil oleh seseorang biasanya tidak tahan lebih daripada 24 jam. Oleh itu, doktor anda mungkin akan mencadangkan menggabungkan ubat antihipertensi yang ditujukan untuk hipertensi pagi dengan rawatan hipertensi yang anda sudah sedia ada.

Sebelum ubat tambahan diberi, langkah pertama rawatan adalah untuk memantau tekanan darah (blood pressure – BP) pada waktu awal pagi anda di rumah. Setelah anda didiagnos dengan hipertensi pagi, doktor anda akan menyesuaikan ubat-ubat anda untuk mengurangkan lonjakan tekanan darah pagi.

Bagaimanakah saya boleh mengelak atau mengawal hipertensi pagi³



Untuk mengelak hipertensi pagi daripada berlaku, atau mengawalinya, anda patut buat yang berikut:

- Makan diet yang bernutrisi
- Elakkan daripada mengambil arak
- Kerap lakukan aktiviti fizikal
- Ambil ubat tekanan darah seperti yang diarahiti
- Simpan catatan bacaan tekanan darah

Rujukan

1. Mayo Clinic. High blood pressure (Hypertension). Available at <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/expert-answers/blood-pressure/faq-20058115>. Accessed 19 September, 2019.
2. Kario KJMAJ 2005; 48(5):234-240.
3. Pharmacy Times. Early to rise? Your blood pressure may be too. Available at <https://www.pharmacytimes.com/publications/issue/2007/2007-04/2007-04-6392>. Accessed 8 October, 2019.
4. Kaplan NM. *Circulation* 2003;107:1347.
5. British Hypertension Society. Home blood pressure monitoring protocol. Available at <https://bihsoc.org/wp-content/uploads/2017/09/Protocol.pdf>. Accessed 8 October, 2019.

PP-UPC-MYS-0028-03Feb2021