



Sebelum mengambil bacaan anda

Apa yang perlu diketahui sebelum saya mula mengukur tekanan darah saya di rumah?

Apakah yang patut diketahui sebelum bacaan kolesterol saya diambil?

Apakah yang patut diketahui sebelum mengukur paras glukosa darah saya?

Rujukan

Apa yang perlu diketahui sebelum saya mula mengukur tekanan darah saya di rumah?

Tekanan darah (blood pressure - BP) anda boleh dijejaskan oleh banyak faktor. Tip berikut mungkin berguna kepada anda untuk mendapatkan bacaan yang tepat jika anda memantau tekanan darah anda di rumah.¹⁻³



1. Bermula

- Ukur tekanan darah anda pada masa yang sama pada setiap hari - sekali pada waktu pagi dan sekali sewaktu senja. Bacaan tekanan darah pagi patut diukur sebelum anda memakan ubat, manakala bacaan tekanan darah senja patut diambil sebelum makan.
- Bacaan tambahan boleh dibuat jika dinasihati oleh doktor anda.
- Kosongkan pundi kencing anda sebelum anda mengambil bacaan tekanan darah anda⁴.
- Jangan merokok, minum kopi, teh atau minuman berkafeina, atau bersenam sekurang-kurangnya 30 minit sebelum anda mengambil bacaan.
- Rehat untuk 5 minit sebelum mengambil bacaan.
- Duduk di atas kerusi dengan belakang anda disokong, lengan didedahkan dan disokong pada paras jantung.
- Pastikan kaki anda rata pada lantai (jangan silangkan kaki).

2. Mengukur tekanan darah dengan sphygmomanometer

- Gunakan sphygmomanometer digital yang disahkan oleh badan yang bereputasi baik (contohnya, British Hypertension Society dan American Association for the Advancement of Medical Instrumentation).
- Pastikan saiz kaf melilit sekurang-kurangnya 80% lilitan lengan anda dan lebar kantung sekurang-kurangnya 40% lilitan lengan anda.
- Pastikan tengah kaf diletakkan di atas siku anda.

Memilih sphygmomanometer digital

Terdapat pelbagai jenis sphygmomanometer. Tanya pakar kesihatan anda untuk mendapatkan nasihat memilih dan mengguna mesin bagi memantau tekanan darah anda di rumah.



3. Mencatat tekanan darah anda

- Catatkan kedua-dua tekanan darah sistolik and diastolik.
- Ambil dua atau tiga bacaan dengan sekurang-kurangnya 1 minit di antara bacaan. Catatkan semua bacaan.
- Kongsi dan bincang bacaan tekanan darah anda dengan doktor.

Apakah yang patut diketahui sebelum bacaan kolesterol saya diambil?

Sebelum anda menguji paras kolesterol, anda patut⁵:



Elak daripada makan apa-apa untuk sekurang-kurangnya 9-12 jam

Apakah yang patut diketahui sebelum mengukur paras glukosa darah saya?

Memantau paras glukosa darah anda penting jika anda ada diabetes. Anda boleh memantau paras glukosa darah anda melalui dua cara, iaitu ujian HbA_{1c} dan ujian glukosa darah.⁶ Ujian HbA_{1c} menunjukkan purata paras glukosa darah anda untuk 3 bulan sebelumnya.⁷ Sebaliknya, ujian glukosa darah mengukur paras glukosa darah anda pada ketika itu dan dipengaruhi oleh makanan yang diambil pada hari tersebut.⁶

Anda boleh mengukur paras glukosa darah anda pada bila-bila masa (ujian glukosa darah rawak) dan selepas puasa daripada makan untuk sekurang-kurangnya 8 jam (ujian glukosa darah puasa).⁸

Barang-barang berikut diperlukan jika anda sering memantau glukosa darah di rumah⁹:

- Alat mencucuk jari** (juga dipanggil lanset) untuk mendapatkan setitik darah untuk diuji
- Jalur ujian pakai-buang** untuk mengambil titik darah
- Pemantau glukosa elektronik** untuk membaca paras glukosa dalam titik darah; dan
- Diari catatan glukosa darah** untuk mencatat corak glukosa darah anda, yang boleh dipengaruhi oleh diet, senaman, tekanan stres dan penyakit (ingat untuk tunjukkan catatan anda kepada pakar kesihatan anda semasa janji temu).

Klik [sini](#) untuk ketahui lebih lanjut mengenai cara menjalankan ujian glukosa darah di rumah dan tip untuk mencatat paras glukosa darah anda. Anda juga boleh mendapatkan nasihat daripad pakar kesihatan anda.



Anda patut memberitahu doktor anda jika anda sedang mengambil apa-apa ubat (termasuk makanan tambahan herba), kerana terdapat ubat yang boleh mempengaruhi paras glukosa darah anda.⁸

Rujukan

- American Heart Association. How to monitor and record your blood pressure. Available at <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings/monitoring-your-blood-pressure-at-home>. Accessed 8 October, 2019.
- Malaysian Society Of Hypertension. How to measure blood pressure? Available at <http://msh.my/education/>. Accessed 8 October, 2019.
- Ministry of Health Malaysia. Clinical practice guidelines: Management of hypertension (4th Edition); 2013.
- NHS choices. Getting a blood pressure test. Available at [http://www.nhs.uk/conditions/blood-pressure-\(high\)/pages/diagnosis.aspx](http://www.nhs.uk/conditions/blood-pressure-(high)/pages/diagnosis.aspx). Accessed 19 September, 2019.
- American Heart Association. How to get your cholesterol tested. Available at http://www.heart.org/heartorg/conditions/cholesterol/symptomsdiagnosismonitoringofhighcholesterol/how-to-get-your-cholesterol-tested_ucm_305595_article.jsp#vwo_f19600. Accessed 19 September, 2019.
- Diabetes.co.uk. Controlling type 2 diabetes. Available at <http://www.diabetes.co.uk/conAAtrolling-type2-diabetes.html>. Accessed 19 September, 2019.
- Ministry of Health Malaysia. Clinical practice guidelines: Management of type 2 diabetes mellitus (5th Edition); 2015.
- Healthline. Blood glucose test. Available at <http://www.healthline.com/health/glucose-test-blood#preparation3>. Accessed 19 September, 2019.
- Mayo Clinic. Blood sugar testing: Why, when and how. Available at <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/blood-sugar/art-20046628?pg=1>. Accessed 19 September, 2019.

PP-UPC-MYS-0028-03Feb2021