

KENAPA ANDA PERLU DAPATKAN METER TEKANAN DARAH

நீங்கள் ஏன் ஓர் இரத்த அமுத்த கறவியைப்
பெற வேண்டும்



Alat Anda untuk Kesihatan yang Baik
உங்கள் உடல்நல் க்ருவிகள்



Polyclinics
SingHealth

APA ITU TEKANAN DARAH TINGGI?

Tekanan darah tinggi adalah penyakit yang membunuh secara **senyap**. Selalunya ia boleh meninggi tanpa simptom seperti sakit kepala atau pening. Tetapi ia masih boleh merosakkan organ-organ dalaman anda.

ADAKAH IA PENTING UNTUK MENGUKUR TEKANAN DARAH SAYA DI RUMAH?

Tekanan darah anda mungkin lebih tinggi di klinik berbanding di rumah. Ini mungkin disebabkan:

- Kekurangan tidur,
- Gemuruh atau keresahan di klinik.



Oleh itu, adalah disyorkan bahawa anda juga mengukur tekanan darah anda di rumah walaupun sudah diukur di klinik.

Ini akan membolehkan doktor dan diri anda menjadi lebih yakin terhadap tekanan darah anda yang sebenar.

APAKAN FAEDAH MENGUKUR TEKANAN DARAH SAYA DI RUMAH?

Mengukur tekanan darah anda di rumah juga akan membantu anda untuk memahami beberapa punca tekanan darah anda dan, dengan itu ia boleh membantu untuk mengawal tekanan darah anda.

Sebagai contoh, apabila emosi anda tertekan atau anda telah memakan diet yang berlebihan garam, anda mungkin lihat tekanan darah anda akan naik.

Dengan cara ini, anda akan menghargai pentingnya mempunyai gaya hidup sihat.

Jika sesungguhnya tekanan darah anda di rumah lebih rendah daripada yang diukur di klinik, anda boleh mengelakkan daripada mengambil ubat yang berlebihan oleh itu ia menjimatkan kos perubatan.

Kawalan tekanan darah yang lebih baik juga bermakna risiko komplikasi yang lebih rendah dan ini mengelakan anda dari menanggung perbelanjaan perubatan yang tinggi pada masa akan datang



Tekanan darah (BP) peringkat bagi orang dewasa berumur 18 tahun dan ke atas

Tekanan Darah	Tekad Atas mmHg	Tekad Bawah mmHg
Normal	< 130	< 80
Sedikit Tinggi	130 – 139	80 – 89
Tinggi	140 – 159	90 – 99
Sangat Tinggi	≥ 160	≥ 100

Source: MOH Clinical Practice Guidelines 2/2005

MESIN TEKANAN DARAH DIGITAL MUDAH PENGGUNAANNYA

Anda hanya perlu membalut cuff di seluruh lengan anda dan tekan butang 'Start'. Mesin akan melakukan selanjutnya untuk anda. Ia mudah dilakukan secara sendirian dan hanya mengambil masa kirakira seminit.

MESIN TEKANAN DARAH DIGITAL MAMPU DIMILIKI

Poliklinik Singhealth mempunyai model yang dijual di farmasi kami pada harga yang lebih rendah daripada kedai-kedai di luar.



- ➡ Berbincang dengan doctor, ahli farmasi atau jururawat di poliklinik sekarang. Kami boleh membantu anda untuk mengukur tekanan darah anda dengan menggunakan mesin tekanan darah digital.
- ✉ Anda boleh juga emel kepada kami di SingHealthPolyclinics@singhealth.com.sg

இரத்தஅமுத்தம் என்றால் என்ன?

உயர் இரத்த அமுத்தம் என்பது சத்தமில்லாமல் ஆளைக் கொள்ளும் ஓர் நோய் ஆகும். பெரும்பாலான நேரங்களில் இது தலைவலிகள் அல்லது மயக்கம் போன்ற எந்த ஒரு அறிகுறிகளையும் விளைவிக்காமல் அதிகமாக இருக்கக் கூடும். ஆனால் அச்சமயத்திலும் கூட உங்களது உள்ளுறுப்புகளை சேதப்படுத்தக் கூடும்.

நீங்கள் ஏன் ஓர் இரத்த அமுத்த கருவியை பெற வேண்டும்?

உங்கள் இரத்த அமுத்தமானது வீட்டில் இருப்பதைக் காட்டிலும் மருத்துவமனையில் அதிகமாக காரணம்:

- உறங்கமில்லாமை
- பதற்றம் அல்லது ஓய்வின்மை



எனவே, நீங்களும் உங்கள் இரத்த அமுத்தத்தினை ஏற்கெனவே மருத்துவமனையில் அளவிடப்பட்டிருந்த போதிலும் வீட்டில் வழக்கமாக அளவிட வேண்டும் என்று பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது.

இது உங்கள் இரத்த அமுத்தத்தினைக் குறித்து அதிக நம்பிக்கையடைவதற்கு மருத்துவரையும் உங்களையும் அனுமதிக்கும்.

எனது இரத்த அழுத்தத்தினை வீட்டில் அளவிடுதலின் நன்மைகள் யாவை?

உங்கள் வீட்டில் வைத்து அளவிடுதல் உங்கள் இரத்த அழுத்தத்திற்கான சில காரணங்களை நீங்கள் புரிந்து கொள்வதற்கும் உதவும், மேலும் இதன்மூலம் உங்களுக்கு உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தினைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு உதவுகின்றது.

உதாரணமாக, நீங்கள் மன அழுத்தத்தில் இருக்கும்போது அல்லது அதிக அளவு உட்புள்ள உணவுகளை உண்ணும்போது, உங்கள் இரத்த அழுத்த மேல்நோக்கிச் செல்வதை நீங்கள் கவனிக்கலாம்.

இவ்வழியில், நீங்கள் ஓர் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையினைக் கொண்டிருப்பதன் முக்கியத்துவத்தினை மதிப்பிட முடியும்.

உங்களது வீட்டு எக்கப்படுமே இரத்த அழுத்தம் மருத்துவமனையில் அளவிடப்பட்டதை விடக் குறைவாக இருந்தால், நீங்கள் தேவையற்ற மருந்துகளை உட்கொள்வதைத் தவிர்த்து செலவினை சேமிக்கலாம். உங்களின் உயர் இரத்த அழுத்தத்தினை சிறப்பாகக் கட்டுப்படுத்துதல் என்பது மருத்துவச் சிக்கல்களின் அபாயம் குறைத்தலையும் குறிக்கின்றது, மேலும் இவ்வாறாக நீங்கள் எதிர்காலத்தில் உயர் மருத்துவச் செலவுகளுக்கு உள்ளாக மாட்டார்கள்.

டிஜிட்டல் ஃ எந்திரமானது பயன்படுத்துவதற்கு எளிதானது நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் சுற்றுப்பட்டையினை உங்கள்



Categories of Blood Pressure (BP) Levels in Adults Age 18 Years and Above

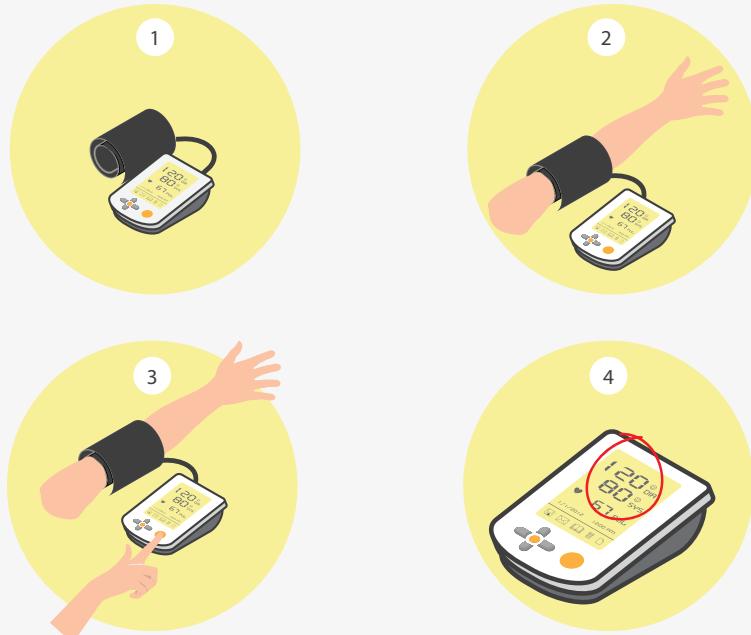
இந்த இழுத்தம்	மேல் லாபை ம்Hg	ஞாவலிப்பு ம்Hg
வழக்கமான	< 130	< 80
காதாநணாயர்	130 – 139	80 – 89
உயர்	140 – 159	90 – 99
மிக அதிகாயர்	≥ 160	≥ 100

Source: MOH Clinical Practice Guidelines 2/2005

புஜித்தினைச் சுற்றிக் கட்டிவிட்டு ‘தொடங்கு’ பொத்தானை அழுத்த வேண்டியது மட்டுமே, மேலும் மீதமுள்ளவற்றை உங்களுக்காக எந்திரம் செய்யும். நீங்கள் வீட்டில் தனியாக இருக்கும்போது கூட உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தினை அளவிடுதல் எனிதான்தாகும். இதைச் செய்வதற்கு சமார் ஒரு நிமிடம் மட்டுமே எடுத்துக் கொள்கின்றது.

டிஜிட்டல் மீ எந்திரமானது கட்டுப்பாட்யாகக்கூடியது

சிங்ஹெல்லத் பாலிகிளிக்ஸ் ஆனது சாதாரணமாக சில்லறை அங்காடிகளில் நீங்கள் காணும் விலையினை விடக் குறைவான விலையில் விற்பனை செய்யப்படும் ஓர் மாதிரி எந்திரத்தினை எங்கள் மருந்தகத்தில் கொண்டுள்ளது.



▶ நீங்கள் இப்போது டிஜிட்டல் மீ எந்திரத்தினைப் பயன்படுத்தி உங்கள் வீட்டு இரத்த அழுத்தத்தினை அளவிடத் தொடங்குவதற்கு உங்களுக்கு உதவும் உங்கள் மருத்துவர், மருந்துக் கடைக்காரர் அல்லது பாலிகிளிக்கில் உள்ள செவிலியர் யாரிடமாவது பேசவும்.

✉ மாறுாக, நீங்கள் **SingHealthPolyclinics@singhealth.com.sg** முகவரியில்லங்களுக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பலாம்

A member of SingHealth



SingHealth Polyclinics

167 Jalan Bukit Merah
Tower 5, #15-10
Singapore 150167

☎ 6236 4800

📠 6274 9901

🌐 <http://polyclinic.singhealth.com.sg>

✉ SingHealthPolyclinics@singhealth.com.sg

Partners in Academic Medicine



Penafian: Semua maklumat yang dibekalkan dalam terbitan ini bagi tujuan maklumat am dan diberi atas pemahaman bahawa tiada nasihat pembedahan atau perubatan atau saranan sedang diberikan. Tolong pertimbangkan nasihat profesional yang diberi oleh doktor perubatan anda.

துறவுரை: இவ்வெளியிட்டில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள தகவல்கள் அனைத்தும் பொதுவான தகவல்களாகவே கருதவேண்டும். இதன் மூலம், அறுவை சிகிக்ஷை மற்றும் மருத்துவ ஆலோசனை அல்லது பரிந்துரை வழங்கப்படவில்லை என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். தயவுக்கர்ந்து உங்கள் மருத்துவரின் தொழில்சார்ந்த ஆலோசனையைப் பற்றக்கணிக்க வேண்டாம்.