

MAKLUMAT

PESAKIT

Ubat Untuk Merawat

Penyakit Tekanan Darah Tinggi

Kesedaran Pesakit dan Penjagaan Diri



Hypertension

Patient Awareness and Self-Care

APAKAH ERTI TEKANAN DARAH DAN TEKANAN DARAH TINGGI?

Tekanan darah adalah daya yang terhasil semasa jantung anda mengepam darah dan menggerakkannya dalam saluran darah anda. Ia diwakili oleh dua nombor yang dipanggil tekanan darah “systolic” dan “diastolic”.

Tekanan Darah Systolic merupakan tekanan semasa jantung sedang berdegup. Tekanan darah systolic yang biasa ialah 140mmHg atau kurang.

Tekanan darah Diastolic merupakan tekanan semasa jantung berehat di antara dua degupan. Tekanan darah diastolic yang biasa ialah 90 mmHg atau kurang.

Tekanan darah yang sentiasa melebihi tahap ini disifatkan sebagai tinggi dan orang itu dikatakan mempunyai tekanan darah tinggi atau “hypertension”.

APAKAH YANG MENYEBABKAN PENYAKIT DARAH TINGGI (HYPERTENSION)?

Bagi kebanyakan pesakit, punca bagi tekanan darah tinggi adalah tidak jelas. Namun anda mempunyai risiko mendapat tekanan darah tinggi sekiranya anda

- mempunyai berat badan berlebihan
- mengambil garam secara berlebihan
- kerap mengambil alkohol secara berlebihan
- tidak cukup bersenam
- sentiasa mengalami tekanan hidup
- mempunyai sejarah keluarga yang mengalami tekanan darah tinggi
- berusia 40 tahun ke atas
- mempunyai masalah kesihatan yang lain seperti penyakit buah pinggang

Jauhi semua ubat daripada kanak-kanak

APAKAH GEJALA-GEJALA PENYAKIT INI?

Mereka yang mempunyai tekanan darah tinggi selalunya nampak sihat. Ramai di antara mereka yang dikesan mempunyai tekanan darah yang tinggi ketika pemeriksaan kesihatan yang biasa. Jika anda sudah lama tidak menjalani pemeriksaan kesihatan buatlah temujanji sekarang.

APAKAH YANG MENYEBABKAN TEKANAN DARAH TINGGI?

Tekanan darah tinggi boleh membahayakan dan boleh mencederakan tubuh anda dengan pelbagai cara. Ini termasuk :

- serangan jantung
- lemah jantung
- angin ahmar
- kerosakan buah pinggang

PENJAGAAN DIRI

Tekanan darah tinggi adalah penyakit seumur hidup. Ia boleh dikawal tetapi tidak boleh diubati. Anda boleh menolong mengawal tekanan darah tinggi dengan cara :

- makan secara berpatutan
- mengurangkan pengambilan garam dan lemak
- mengurangkan pengambilan kalori dan gula
- mengurangkan pengambilan alkohol
- bersenam dengan kerap dan mengurangkan berat badan
- berhenti merokok
- memastikan tekanan diri ('stress') anda terkawal
- sentiasa mengambil ubat secara teratur
- menepati temujanji dengan doktor anda
- mengawasi tekanan darah anda

Buang kesemua ubat yang telah lama atau tidak diperlukan lagi

MENGAPAKAH PENTING UNTUK MENEPATI TEMUJANJI ANDA?

Tekanan darah tinggi merupakan pembunuh yang senyap. Adalah penting bagi anda mengikuti rancangan doktor anda. Jangan lupa untuk berjumpa dengan doktor anda agar dia boleh membuat penilaian dan mengawasi keadaan anda serta mengambil tindakan jika diperlukan.

MENGAPAKAH PENGAMBILAN UBAT TEKanan DARAH TINGGI SAYA PADA MASA YANG TETAP AMAT PENTING?

Ubat tekanan darah tinggi hanya akan berkesan sekiranya ia kerap diambil seperti yang ditetapkan. Anda harus mengikut arahan dan mengambil ubat anda pada masa yang sama setiap hari. Jangan berhenti mengambil ubat tanpa izin dari doktor. Jika ubat diberhentikan dengan mengejut, ia akan mengakibatkan tekanan darah yang tinggi secara mendadak yang boleh membahayakan nyawa anda.


PENGAWASAN TEKanan DARAH

Pengawasan tekanan darah tinggi dapat dilakukan dengan mudah. Ada beberapa alat pengukur tekanan darah di pasaran. Alat-alat ini menggunakan bateri dan mudah digunakan. Ahli farmasi akan menolong anda untuk mendapatkan alat yang sesuai bagi keperluan anda dan menasihatkan anda tentang teknik yang betul untuk mengambil tekanan darah anda di rumah.

Bagaimana mengukur tekanan darah saya

1. Duduk dengan selesa di kerusi dengan siku dan lengan anda direhatkan pada permukaan yang rata.
2. Ikat “cuff” alat itu di keliling lengan tangan anda. Pastikan alat itu terletak pada paras yang sama dengan jantung anda. Jika tidak, letakkan kusyen atau bantal untuk mendapat paras yang betul.
3. Tekan suis untuk memasang alat pengukur tekanan darah tinggi ini.
4. Alat itu akan menggelembung jika ia dipam secara automatik. Jika tidak, anda perlu menggunakan pam yang disediakan secara manual.

Jauhi semua ubat daripada kanak-kanak

- 
5. Baca ukuran darah tinggi ini dari kaca monitor dan catatkan ukuran tekanan darah tinggi anda di diari tekanan darah tinggi. Pastikan anda mencatatkan tarikh dan waktu ukuran tekanan darah tinggi anda diambil.
 6. Tunjukkan bacaan tekanan darah tinggi anda pada doktor anda semasa temujanji yang berikutnya.

APAKAH PERKARA YANG HARUS DIPERHATIKAN BILA MENGAMBIL TEKANAN DARAH SAYA :

- ◆ Bacaan tekanan darah anda mungkin lebih tinggi dari biasa dalam keadaan yang berikut:
 - Selepas bersenam atau melakukan aktiviti fizikal yang meletihkan
 - Selepas makan banyak, selepas minum atau selepas menghisap rokok
 - Bila anda rasa cemas, takut atau bimbang
 - Bila anda sedang dalam keadaan tergopoh gapah

Oleh itu anda perlu mengukur tekanan darah anda semasa anda merasa tenang atau setelah anda berehat lebih kurang 15 minit selepas melakukan aktiviti fizikal. Pastikan anda mencatatkan sebab-sebab yang mana anda fikir akan menjejaskan tekanan darah anda.

- ◆ Cuba ukur tekanan darah anda pada masa yang sama setiap hari kerana bacaan tekanan darah akan berbeza pada masa yang berlainan setiap hari.
- ◆ Nilai tekanan darah lebih rendah bila diukur semasa berdiri berbanding dengan bila anda sedang berbaring. Oleh itu pastikan nilai tekanan darah anda diukur dengan cara yang betul.
- ◆ Alat pengukur tekanan darah yang berlainan jenama mungkin memberikan bacaan yang berlainan. Malah ia juga mungkin tidak sama seperti yang diambil oleh doktor anda.

Buang kesemua ubat yang telah lama atau tidak diperlukan lagi