



# The Malaysian Medical Gazette

[About](#) [Announcements](#) [Articles](#) [Feature Articles](#) [E-books](#) [Premium E-books](#) [Contact Us](#) [Terms of Use](#)

HEALTH EDUCATION, INTERNAL MEDICINE/PERUBATAN DALAMAN

## Tekanan darah tinggi “Silent Killer!” – Dr Mohammad Hj. Che’ Man & Dr Shahidah Che Alhadi

by [Hidayah](#) • January 2, 2023 • [0 Comments](#)



### APAKAH ITU DARAH TINGGI?

Tekanan darah adalah diukur terhadap kekuatan tekanan dinding salur darah bernama arteri. Hipertensi (Tinggi tekanan darah) adalah apabila tekanan darah tinggi dari normal. Tekanan darah disukat dengan 2 bahagian iaitu bahagian atas yang dipanggil sistolik iaitu mewakili jantung apabila ianya kontrak (berdegup) dan bahagian bawah yang dipanggil diastolik iaitu apabila jantung dalam keadaan rehat (relaksasi).

Tekanan darah tinggi ditakrifkan sebagai tekanan sistolik adalah melebihi atau sama dengan 140 mmHg dan/atau diastolik melebihi atau sama dengan 90 mmHg pada 2 bacaan berasingan.

Tekanan darah tinggi sistolik  $\geq 140$  mmHg dan atau tekanan darah tinggi diastolik  $\geq 90$  mmHg untuk 2 bacaan secara berasingan.

Ianya adalah 'silent killer'!

### Apakah faktor-faktor risiko tekanan darah tinggi?

Faktor risiko boleh diubah:

- Pemakanan tak sihat
- Kurang aktiviti fizikal
- Hisap rokok
- Minum arak
- Terlebih berat badan/ kegemukan

Faktor- faktor risiko tak boleh diubah:

- Keturunan darah tinggi
- Umur melebihi 65 tahun
- Sejarah penyakit kencing manis

### PREMIUM E-BOOK

PELAKSANAAN  
JAWATANKUASA  
KESELAMATAN DAN  
KESIHATAN (JKK)

GARIS PANDUAN

KETUA PENCABANG  
LIM SAE FANG

HARGA: RM 20

[BORANG TEMPAHAN](#)

### GARIS PANDUAN

GARIS PANDUAN  
KESELAMATAN KEBAKARAN DI  
FASILITI KESIHATAN



## Gejala- gejala biasa pesakit darah tinggi

Kebanyakan mereka yang mempunyai tekanan darah tinggi tidak perasan yang mereka menghidap penyakit ini kerana tiada petanda gejala dan simptom.

Antara gejala-gejala tekanan darah tinggi yang biasa adalah seperti:

- Sakit kepala waktu pagi
- Hidung berdarah
- Nadi jantung tak sekata
- Mata kabur
- Telinga berdengung

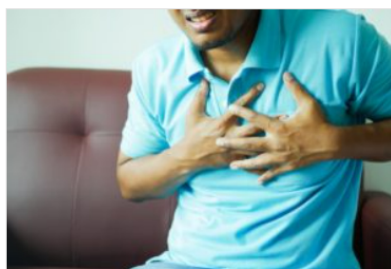
Gejala-gejala darah tinggi yang teruk adalah seperti:

- Keletihan
- Loya
- Muntah
- Keliru
- Cemas
- Sakit dada
- Tangan bergetar (tremors)

## Kesan tekanan darah tinggi

Salah satu kesan nyata adalah menyebabkan kesan serius kepada organ vital jantung. Tekanan yang melampau menyebabkan ketebalan pada dinding salur darah arteri, menyebabkan pengurangan aliran darah dan oksigen ke organ jantung. Kesan ini akan menyebabkan:

- Sakit dada (angina pectoris)
- Serangan jantung (myocardial infarction) iaitu apabila saluran darah koronari jantung disempitkan dan tertutup yang menyebabkan sel-sel jantung mati disebabkan kekurangan oksigen.
- Kegagalan jantung (heart failure) apabila jantung tidak dapat mengepam darah dan oksigen yang cukup kepada organ-organ dalam penting yang lain.
- Nadi jantung yang tidak sekata boleh menyebabkan mati mengejut.



Untuk pengetahuan, tekanan darah tinggi juga boleh menyempitkan atau memecahkan salur darah di otak yang boleh menyebabkan angin ahmar (strok). Pada masa yang sama, ianya boleh merosakkan buah pinggang yang boleh menyebabkan kegagalan buah pinggang.

## Sebab apa kita perlu tahu?

Prevalen tekanan darah tinggi adalah meningkat dari setahun ke setahun dan tidak mustahil kita juga boleh menghidap tekanan darah tinggi suatu hari nanti. Kebanyakan adalah tanpa gejala (asimptomatik).

## Bagaimana cara terbaik bagi mengelakkan tekanan darah tinggi?

Dengan menurunkan tekanan darah tinggi, ianya dapat mengelakkan serangan jantung, kegagalan buah pinggang, strok, kebutaan mata dan juga penyakit-penyakit yang lain.

## Cara- cara pencegahan:

- Kurangkan makanan bergaram. Pengambilan kurang dari 5g sehari.
- Lebihkan makan buah-buahan dan sayur-sayuran.
- Aktifkan diri salam sukan/senaman
- Elak merokok.
- Elak pengambilan arak/alkohol.
- Kurangkan pengambilan lemak tepu (saturated fats) dan 'trans- fat' dalam makanan.



## Bagaimana cara rawatan?

Secara amnya, antara pengurusan rawatan adalah seperti:

- Kurangkan stres dan mengawal stres dengan baik.
- Pengambilan bacaan tekanan darah secara berkala di premis kesihatan.
- Merawat dengan sempurna tekanan darah tinggi sekiranya didiagnos.
- Merawat penyakit yang berkaitan dengan tekanan darah tinggi.

## RUJUKAN:

1. Clinical Practice Guideline, management of Hypertension (4<sup>th</sup> Edition), 2023, Ministry of Health Malaysia
2. Hypertension, 2021, World Health Organization (WHO)

## SOCIAL MEDIA



## CATEGORIES

- #ForMedicalStudents
- #HealthyRamadhan
- #MsiaEndsDengue
- #SmokeFreeMY
- Allied Health/Kesihatan Bersepadu
- Back to School
- Breast Cancer Awareness
- Cancer/Barah
- COVID-19
- Dental/Pergigian
- Dermatology/Dematologi
- DoctorOnCall
- DoctorOnCall
- Early Career Psychiatric Chapter (ECP)
- Editorials
- Emergency Medicine/Perubatan Kecemasan
- ENT/Telinga, Hidung & Tekak
- Feature Articles
- Floods & Health
- General/Umum
- Health Education
- Heart Awareness Month

## Berjangkit

- Internal Medicine/Perubatan Dalaman
- Kejururawatan/Nursing
- Letters To Editor
- Lifestyle/Gaya Hidup
- Medical & Literature
- Medication/Ubat-ubatan
- Medicine & Law/Undang-Undang Perubatan
- Men's Health/Kesihatan Lelaki
- Ministry of Health/Kementerian Kesihatan Malaysia
- News & Announcements

ASST. PROF. DR. MOHAMMAD BIN HJ. CHE' MAN

PENYARAH PERUBATAN KLINIKAL/ PAKAR PERUBATAN KELUARGA

OCCUPATIONAL HEALTH DOCTOR

(MD. UKM, MMED, (FAMILY MEDICINE) USM), OHD(NISOH)

SPECIAL INTEREST: MEN HEALTH, PRIMARY CARE DERMATOLOGY, OHD

DEPARTMENT OF FAMILY MEDICINE,

KULLIYAH OF MEDICINE, IIUM KUANTAN PAHANG.

ASST. PROF. DR. SHAHIDAH CHE ALHADI


PENYARAH PERUBATAN KLINIKAL/ PAKAR BEDAH

(MBBS.IIUM, MMED, (SURGERY) USM)

SPECIAL INTEREST: BREAST AND ENDOCRINE SURGERY

DEPARTMENT OF SURGERY,

KULLIYAH OF MEDICINE, IIUM KUANTAN PAHANG.

 Suka 0

 Tweet

[Share](#)

- Non-communicable Disease/Penyakit Tidak Berjangkit
- Obstetric/Obstetrik
- Occupational Health/Kesihatan Pekerja
- Opinions
- Ophthalmology/Mata
- Ophthalmology/Ophthalmologi
- Optometri/Optometry
- Orthopaedics/Ortopedik
- Paediatrics/Pediatriks
- Physiotherapy/Fisioterapi
- Psychiatry/Psikiatri
- Public Health/Kesihatan Awam
- Research/Kajian Saintifik
- Sonography/Sonografi
- Surgery
- WNTD2014
- Women's Health/Kesihatan Wanita
- World Breastfeeding Week