

JAN 2024 / BIL. 10 / 2024

EON

Epitome of Nature

K E S I H A T A N D A N K E S E J A H T E R A A N



MAJALAH PP BIOLOGI
UITMCNS

ISSN 2773-5869



DARAH TINGGI ‘DURI DALAM DAGING’ PENYAKIT KRONIK

Muhammad Nashiruddin Azizan¹, Eliy Nazira Mat Nazir², Nurul Annisa Ramli³, Nur Farhan Natasha Fadzil³, Sharir Aizat Kamaruddin³

¹Kolej Undang-Undang, Kerajaan dan Pengajian Antarabangsa, Universiti Utara Malaysia, 06010 UUM Sintok, Kedah Darul Aman, Malaysia

²Fakulti Pengurusan dan Perniagaan, Universiti Teknologi MARA, Cawangan Perlis, Kampus Arau, 02600 Arau, Perlis, Malaysia

³Fakulti Sains Gunaan, Universiti Teknologi MARA, Cawangan Perlis, Kampus Arau, 02600 Arau, Perlis, Malaysia

eliy083@uitm.edu.my

EDITOR: SARAH SHAZWANI ZAKARIA

Seperti air yang keruh menghakis batu. Begitulah perumpamaan yang boleh digunakan untuk penyakit darah tinggi yang merosakkan kehidupan manusia di seluruh dunia. Darsawarsa ini, penyakit darah tinggi atau hipertensi seringkali disebut sebagai ‘*Silent Killer*’ dalam kalangan masyarakat kerana tidak menimbulkan gejala yang jelas pada awalnya. Hal yang demikian kerana penyakit tekanan darah tinggi tidak mempunyai faktor khusus, akan tetapi faktor seperti genetik yang diwarisi ahli keluarga,

**‘penyakit darah tinggi
atau hipertensi
seringkali disebut
sebagai ‘*Silent Killer*’
dalam kalangan
masyarakat kerana tidak
menimbulkan gejala yang
jelas pada awalnya’**

kegemukan, tekanan (*stress*) dan diabetes telah dikaitkan kepada punca penyakit ini. Tekanan darah tinggi boleh memberikan kesan buruk jangka panjang kepada penghidapnya terutama melibatkan organ-organ seperti jantung dan buah pinggang. Pendedahan kepada tekanan darah tinggi ini akan mengakibatkan berlaku komplikasi saluran darah sempit di otak dan jantung menyebabkan stroke (angin ahmar) dan serangan jantung. Tekanan darah tinggi yang tidak terkawal juga akan menyebabkan buah pinggang mengalami tekanan tinggi yang kronik. Ini akan menyebabkan kerosakan kepada tisu buah pinggang dan selanjutnya akan mengakibatkan kegagalan buah pinggang. Lebih membimbangkan lagi, penyakit ini tidak mengenal usia dimana ia boleh dihidapi bukan sahaja golongan dewasa, malah golongan remaja dan kanak-

Kanak juga tidak terkecuali. Gambar 1 menunjukkan seorang remaja yang menghidap penyakit darah tinggi.

Ini diperakui oleh Perunding Kanan Kardiologi Institut Jantung Negara (IJN), Datuk Dr Azhari Rosman, yang menyatakan alam 8,000 hingga 10,000 pesakit kegagalan jantung berdaftar dengan IJN dua tahun lalu, lebih 70% daripada mereka ada tekanan darah tinggi dan keduanya kencing manis. “Hampir separuh daripada 30% yang dikesan ada tekanan darah tinggi itu, tidak tahu menghidap penyakit itu. Darah tinggi adalah penyakit serius dan pembunuh senyap kerana bukan hanya menyumbang kepada masalah jantung, malah individu yang mengalami tekanan darah tinggi juga boleh menghidap strok.



Gambar 1: Seorang remaja direhatkan sementara waktu di bilik rawatan akibat tekanan darah tinggi

Sememangnya apabila menghadapi penyakit ini kebanyakan pesakit tidak boleh pulih tetapi masih boleh dikawal dengan pengambilan ubat. Namun jika pesakit berhenti pengambilan ubat, tekanan darah tinggi akan menjadi semakin serius serta kesannya menyebabkan penyakit lain seperti kegagalan buah pinggang," katanya ketika menghadiri Kongres Saintifik Tahunan Persatuan Hypertensi Malaysia (MSH) 2023. Beliau juga menegaskan, selain mengamalkan gaya hidup sihat, individu yang berumur 30 tahun dan keatas disarankan untuk melakukan pemeriksaan kesihatan sekurang-kurangnya setahun sekali, manakala enam bulan sekali bagi yang mempunyai sejarah penyakit, perokok atau obesiti.

‘individu yang berumur 30 tahun dan keatas disarankan untuk melakukan pemeriksaan kesihatan sekurang-kurangnya setahun sekali, manakala enam bulan sekali bagi yang mempunyai sejarah penyakit, perokok atau obesiti.’

Berdasarkan American Heart Association, hipertensi terjadi ketika tekanan darah dalam arteri meningkat secara signifikan. Dalam kaedah perubatan, tekanan darah

Tekanan darah diukur dengan dua keadaan iaitu tekanan sistolik (angka yang berada di atas iaitu >140) dan tekanan diastolik > 90), (>140/90).

diukur dengan dua keadaan iaitu tekanan sistolik iaitu tekanan pada salur darah semasa organ jantung mengepam darah keluar ke seluruh tubuh badan (angka yang berada di atas iaitu >140) dan tekanan diastolik iaitu tekanan pada salur darah di antara waktu degup jantung sementara darah kembali kepada organ jantung (angka yang berada di bawah iaitu > 90), (>140/90).

Bacaan tekanan darah tidak perlu kedua-duanya (sistolik dan diastolik) tinggi. Sebaliknya, memadai salah satu bacaan tinggi secara berterusan selama 3-6 bulan. Penentuan kepada penyakit darah tinggi tidak hanya bergantung kepada gejala (simptom) seperti sakit kepala atau leher. Oleh itu, individu disarankan membuat pemeriksaan tekanan darah sekurang-kurangnya enam bulan sekali di klinik kesihatan

Penentuan kepada penyakit darah tinggi tidak hanya bergantung kepada gejala (simptom) seperti sakit kepala atau leher

yang berdekatan agar tahap tekanan darah dapat dipantau oleh doktor secara berkala. Matlamat rawatan adalah untuk mencapai tahap tekanan darah normal.

Individu perlu menjalankan cara hidup sihat dan pengendalian stress yang berkesan supaya tekanan darah akan sentiasa berada di tahap normal. Manakala ibu bapa menjadi pemangkin bagi memupuk amalan gaya hidup sihat dalam kalangan anak-anak sejak kecil bagi menghindari mereka menghidap penyakit ini di usia muda.

Matlamat rawatan adalah untuk mencapai tahap tekanan darah normal. Individu perlu menjalankan cara hidup sihat dan pengendalian stress yang berkesan supaya tekanan darah akan sentiasa berada di tahap normal.

Terdapat beberapa kaedah yang digunakan untuk merawat penyakit tekanan darah tinggi. Penyakit ini boleh dirawat oleh doktor yang berdaftar. Pengambilan ubat berbentuk pil dan ia boleh didapati dari premis kesihatan kerajaan dan swasta. Mekanisma rawatan adalah pelbagai dan ia termasuk rawatan perlindungan kepada ginjal/buah pinggang (*renal protective therapy*).

Sebarang rawatan hendaklah dipantau oleh doktor dan ubat tidak boleh dibeli di kedai farmasi tanpa pemantauan rapi. Tidak dinafikan bahawa rawatan perubatan mempunyai kesan sampingan termasuklah rawatan tekanan darah tinggi. Namun begitu, kesan sampingan adalah minima, tidak membahaya, bersifat sementara dan boleh dirawat oleh doktor. Jika pesakit mendapat sebarang kesan sampingan dengan rawatan yang diberi, pesakit hendaklah berjumpa doktor supaya ia boleh dirawat dengan segera.

Pesakit tidak digalakkan untuk meninggalkan rawatan kerana ini akan menyebabkan tekanan darah meningkat dengan mendadak dan boleh menyebabkan *stroke* (angin ahmar) atau kematian.

Pesakit tidak digalakkan untuk meninggalkan rawatan kerana ini akan menyebabkan tekanan darah meningkat dengan mendadak dan boleh menyebabkan *stroke* (angin ahmar) atau kematian. Pengendalian penyakit tekanan darah tinggi memerlukan pengurusan rawatan komprehensif dan multidisiplin. Oleh itu adalah penting untuk pesakit mematuhi temujanji rawatan susulan di klinik kesihatan atau hospital kerajaan dan swasta.

Selain itu, masyarakat juga diseru untuk mengamalkan gaya hidup sihat seperti mengekalkan berat jisim badan unggul BMI <23 dengan mengamalkan pemakanan seimbang dan sihat serta aktiviti fizikal yang bersesuaian dan berterusan (sekurang-kurangnya 3 seminggu) untuk mengelakkan obesiti. Jika tidak mampu melakukan senaman yang berat, kita juga boleh berjalan kaki secara deras (10,000 langkah). Tambahan lagi, masyarakat juga digalakkan untuk mengurangkan pengambilan makanan berkolestrol tinggi dan garam yang berlebihan dalam makanan kerana bahan makanan tersebut dapat meningkatkan tekanan darah tinggi.

‘masyarakat juga digalakkan untuk mengurangkan pengambilan makanan berkolestrol tinggi dan garam yang berlebihan’

Akhir sekali, pengurusan stress dan emosi secara berkesan terutamanya bagi golongan bekerjaya juga dilihat penting dalam mengawal penyakit ini. Cadangan-cadangan di atas boleh membantu mengurangkan risiko menghidap penyakit tekanan darah tinggi. Ia juga boleh membantu pengidap tekanan darah tinggi mencapai tahap bacaan normal selain dari bantuan rawatan ubat-ubatan.

‘masyarakat juga diseru untuk mengamalkan gaya hidup sihat seperti mengekalkan berat jisim badan unggul BMI <23 dengan mengamalkan pemakanan seimbang dan sihat serta aktiviti fizikal yang bersesuaian dan berterusan’

Kesimpulan yang dapat dibuat berdasarkan isu ini, masyarakat pasca pemodenan ini lebih mengutamakan gaya hidup tanpa menitikberatkan aspek kesihatan. Oleh yang demikian, masyarakat pada hari ini perlu lebih mendalami ilmu-ilmu berkenaan kesihatan terutamanya berkaitan penyakit tekanan darah tinggi supaya mereka tahu akan langkah-langkah penjagaan kesihatan yang betul. Sokongan daripada pelbagai pihak amatlah penting dalam merealisasikan matlamat tersebut. Hal ini selaras dengan matlamat kerajaan Malaysia Madani dalam melahirkan masyarakat sihat dan sejahtera.

Rujukan

