

KEMPEN PENGGGALAKAN
CARA HIDUP SIHAT



**TEKANAN
DARAH
TINGGI**

CINTAILAH  ANDA

Kementerian Kesihatan Malaysia

TEKANAN DARAH TINGGI

PENGAWALAN TEKanan DARAH

- Tekanan darah tinggi ialah keadaan di mana tekanan darah naik dan kekal tinggi walaupun semasa beristirahat.
- Tekanan darah meningkat apabila isipadu darah bertambah (contohnya memakan garam berlebihan) atau jika saluran darah menyempit (contoh kolesterol berlebihan) atau jika jantung terpaksa mengepam lebih banyak darah (contoh orang gemuk).
- Jika tidak dirawat, ia boleh mengakibatkan serangan sakit jantung, cacat penglihatan dan rosak buah pinggang.
- Tekanan darah tinggi tidak berlaku secara mendadak tetapi secara perlahan-lahan.
- Tekanan darah tinggi tidak ada tanda-tanda tertentu.
- Tekanan darah tinggi tidak boleh dirawat. Anda hanya boleh mengawalinya.

Semenanjung Malaysia		Malaysia		
TAHUN	KESALAHAN	KEMATIAN	KEMASUKAN	KEMATIAN
1965	3,542	241	Data tidak dipernakali	Data tidak dipernakali
1966	4,261	293	Data tidak dipernakali	Data tidak dipernakali
1967	5,871	391	Data tidak dipernakali	Data tidak dipernakali
1968	6,109	344	Data tidak dipernakali	Data tidak dipernakali
1969	6,170	357	Data tidak dipernakali	Data tidak dipernakali
1970	6,570	353	Data tidak dipernakali	Data tidak dipernakali
1971	6,460	369	Data tidak dipernakali	Data tidak dipernakali
1972	6,176	311	Data tidak dipernakali	Data tidak dipernakali
1973	6,326	257	Data tidak dipernakali	Data tidak dipernakali
1974	6,794	291	Data tidak dipernakali	Data tidak dipernakali
1975	6,319	307	Data tidak dipernakali	Data tidak dipernakali
1976	6,835	231	Data tidak dipernakali	Data tidak dipernakali
1977	6,774	242	Data tidak dipernakali	Data tidak dipernakali
1978	12,267	195	Data tidak dipernakali	Data tidak dipernakali
1979	12,414	212	Data tidak dipernakali	Data tidak dipernakali
1980	12,671	264	Data tidak dipernakali	Data tidak dipernakali
1981	12,567	293	Data tidak dipernakali	Data tidak dipernakali
1982	14,249	275	Data tidak dipernakali	Data tidak dipernakali
1983	13,308	291	Data tidak dipernakali	Data tidak dipernakali
1984	15,703	294	Data tidak dipernakali	Data tidak dipernakali
1985	17,055	256	20,509	336
1986	19,093	302	22,329	247
1987	19,225	159	22,730	212
1988	20,730	178	24,254	219
1989	21,394	157	25,181	200

JUMLAH BILANGAN PESAKIT TEKanan DARAH TINGGI YANG DIMASUKKAN DAN KEMATIAN KE HOSPITAL KERAJAAN DI MALAYSIA.

TEKANAN DARAH TINGGI

TEKANAN DARAH TINGGI: TANDA AMARAN

**Anda mungkin
menghidapi masalah
ini jika:**

- Anda mempunyai keluarga atau saudara-mara yang menghidapi Tekanan Darah Tinggi.
- Anda terlalu banyak memakan makanan berlemak.
- Anda terlalu banyak memakan makanan bergaram.
- Anda menghadapi masalah berat badan.
- Anda kuat merokok dan minum minuman keras.
- Anda menghadapi masalah mengawal tekanan.
- Anda berusia lebih dari 35 tahun.



TEKANAN DARAH TINGGI

BAGAIMANA MENGATASINYA

- Awasi makanan anda.
- Makan makanan yang betul dan kurangkan pengambilan kalori, lemak, kolesterol dan garam.
- Jauhi dari merokok dan minuman keras.
- Mengawal tekanan dengan, belajar mententeramkan diri.
- Selalulah bersenam dan kekalkan berat badan yang sesuai.
- Selalulah berjumpa doktor.
- Jika anda telah dinasihatkan untuk mengambil ubat, makanlah ubat seperti yang disyorkan.

