

3 PERKARA PENTING

1

Darah tinggi selalunya tidak memberi simptom.



2

Ambil ubat seperti diarahkan. Jangan berhenti sendiri.



3

Periksa tekanan darah secara berkala dan simpan rekod.



IMBAS UNTUK MAKLUMAT LANJUT

drfaez.com

WhatsApp: 011-5770 5344

No. G280A, Bangunan 2 1/2 Tingkat Arked Majlis, Pusat Pekan, 21700 Kuala Berang, Terengganu.

Rujukan: KKM CPG Hypertension (5th Ed.) / WHO

Maklumat pendidikan kesihatan - bukan pengganti pemeriksaan doktor.

KENALI DARAH TINGGI

Sering tiada simptom. Periksa tekanan darah anda.



Boleh rasa
sihat



Risiko
meningkat
dengan usia



Garam
berlebihan

APA ITU DARAH TINGGI?

Darah tinggi ialah tekanan darah yang kekal tinggi. Kebanyakan orang tidak mempunyai simptom. Satu bacaan tinggi sahaja belum semestinya diagnosis - ia perlu dinilai dengan bacaan berulang.



SIAPA YANG BERISIKO?



Umur meningkat



Sejarah keluarga



Berat badan berlebihan



Makanan tinggi garam



Kurang aktif



Diabetes / penyakit buah pinggang

INGAT Anda boleh rasa sihat walaupun tekanan darah tinggi. Pemeriksaan tekanan darah ialah cara utama untuk mengesannya.

Bacaan tekanan darah

Bacaan klinik berulang sekitar 140/90 mmHg atau lebih memerlukan penilaian lanjut. Sasaran rawatan boleh berbeza mengikut umur dan penyakit lain.

Jangan ubah atau hentikan ubat tanpa berbincang dengan doktor.

APA YANG BOLEH DIBUAT?



Kurangkan garam & makan sihat



Aktif secara berkala



Ambil ubat seperti diarahkan



Pantau tekanan darah

TIP

Kurangkan makanan masin dan diproses, kekalkan berat badan sihat, aktif, tidak merokok dan hadir temu janji susulan.

TANDA BAHAYA - DAPATKAN RAWATAN SEGERA



Sakit dada



Sesak nafas



Muka senget / lemah sebelah badan



Sakit kepala teruk / penglihatan berubah

Jika tekanan darah sangat tinggi (sekitar 180/120 mmHg atau lebih) DAN ada gejala di atas, dapatkan rawatan segera.

KAWAL TEKATAN DARAH



Pilih makanan segar



Lebihkan pergerakan



Jangan tinggal ubat



Catat bacaan BP

KLINIK SHUKOR AJIL 011-5770 5344

drfaez.com