

SIHAT



PEMERIKSAAN hipertensi secara berkala, langkah pengesanan awal yang kritikal bagi mencegah komplikasi serius.

1 DARIPADA 3 HIDAP HIPERTENSI

Pembunuh senyap, sebahagian besar tidak menyedarinya

Oleh Amir Abd Hamid
amir_hamid@mediaprima.com.my

Satu daripada tiga individu dewasa di Malaysia kini hidup dengan hipertensi atau tekanan darah tinggi.

La angka yang membimbangkan walaupun penyakit itu sering tidak menunjukkan sebarang gejala sehinggalah berlaku komplikasi serius termasuk kematian pramatang.

Pakar Perubatan Keluarga, Jabatan Perubatan Keluarga, Fakulti Perubatan Sains dan Kesihatan, Universiti Putra Malaysia (UPM) Prof Dr Ching Siew Mooi berkata, lebih merisaukan, hipertensi bukan lagi penyakit warga emas semata-mata.

Sebagai contoh, katanya, kes seorang penuntut kejuruteraan muda yang

meninggal dunia akibat komplikasi tekanan darah tinggi yang teruk pada Disember lalu.

la menjadi peringatan jelas penyakit tidak berjangkit itu boleh menyerang pada sebarang usia sekiranya tidak dikesan dan diurus dengan baik.

"Hipertensi bukan sekadar bacaan tekanan darah melebihi paras normal, sebaliknya satu keadaan kronik yang memberi kesan menyeluruh kepada sistem tubuh.

"Antara komplikasi utama termasuk angin ahmar, pecah salur darah, kegagalan jantung akut serta kerosakan buah pinggang yang boleh membawa kepada kegagalan buah pinggang.

"Walaupun kelazimannya tinggi, hipertensi kekal digelar

sebagai 'pembunuh senyap' kerana sebahagian besar penghidap tidak menyedari mereka menghidap penyakit itu," katanya.

Data Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS), katanya, jelas menunjukkan hanya sekitar 37.5 peratus penghidap hipertensi di Malaysia sedar akan keadaan mereka, manakala selebihnya hidup dengan tekanan darah tinggi tanpa pengetahuan.

Bellau berkata, keadaan ini dipengaruhi beberapa faktor, termasuk kadar saringan rutin yang rendah di luar fasiliti kesihatan formal terutama di kawasan luar bandar selain tahap celik kesihatan yang masih rendah serta persepsi hipertensi bukan penyakit serius yang memerlukan pemantauan berterusan.

> 38

DARI MUKA 37

Menurutnya, hipertensi perlu difahami sebagai satu kontinum penyakit yang bermula daripada kesedaran, diagnosis, rawatan sehingga kawalan jangka panjang, dan kegagalan di mana-mana peringkat boleh meningkatkan risiko komplikasi serius kepada pesakit.

Bellau menjelaskan, beban hipertensi di Malaysia selari dengan trend global terutama di negara berpendapatan rendah dan sederhana, apabila jurang besar wujud antara kadar kesedaran, rawatan dan kawalan tekanan darah yang berkesan.

"Di peringkat global, kawalan tekanan darah dalam kalangan pesakit yang menerima rawatan menunjukkan ketidaksamaan ketara, dengan kadar kawalan serendah 15 peratus di Afrika Sub-Sahara berbanding lebih 40 peratus di Amerika Utara.

"Trend ini mencerminkan cabaran sistem kesihatan, gaya hidup serta faktor pesakit yang berbeza mengikut wilayah.

"Di Malaysia, golongan paling terjejas ialah mereka yang meningkat usia, khususnya individu berumur 60 tahun ke atas selain lelaki dan populasi Melayu yang menunjukkan kadar prevalen lebih tinggi.

"Jurang antara kawasan bandar dan luar bandar turut mempengaruhi tahap kawalan penyakit ini," katanya.

Jelasnya, tekanan darah yang tidak terkawal dalam jangka panjang memberi kesan awal kepada jantung, antaranya hipertrofi ventrikel kiri, iaitu penebalan otot jantung akibat beban tekanan berterusan.

Bellau berkata, kajian tempatan menunjukkan hampir satu daripada empat pesakit hipertensi di penajaan primer mengalami komplikasi ini, sekali gus meningkatkan risiko kegagalan jantung.

"Buah pinggang juga tidak terkecuali. Pesakit hipertensi dengan kawalan tekanan darah yang lemah berisiko tinggi mengalami penurunan fungsi buah pinggang secara progresif dengan insiden penyakit buah pinggang kronik baharu dilaporkan mencecah

GARAM KEKAL CABARAN UTAMA

WHO syor ambil kurang lima gram sehari, namun tahap kesedaran dan kefahaman baca label makanan masih rendah



GRAFIK hipertensi pembunuh senyap.



PESAKIT hipertensi juga perlu memantau paras gula kerana tekanan darah tinggi dan kencing manis adalah 'gandingan' yang kerap berlaku.

hampir 31 peratus dalam tempoh susulan.

"Selain komplikasi fizikal, aspek psikologi turut memainkan peranan penting," katanya.

Menurut bellau, data tempatan menunjukkan, penghidap hipertensi turut berdepan kadar kemurungan, tekanan dan keresahan yang signifikan, mewujudkan kitaran dua hala apabila masalah kesihatan mental menjejaskan pematuhan ubat, seterusnya memburukkan kawalan



KESIHATAN bermula dari rumah, pantau tekanan darah secara konsisten dalam suasana tenang untuk mendapatkan bacaan paling tepat.



Masalah gangguan tidur seperti apnea tidur obstruktif juga kerap dikesan dalam kalangan pesakit hipertensi, namun sering tidak didiagnosis dan dirawat

DR CHING

tekanan darah. "Masalah gangguan tidur seperti apnea tidur obstruktif juga kerap dikesan dalam kalangan pesakit hipertensi, namun sering tidak didiagnosis dan dirawat, walaupun ia terbukti berkait rapat dengan kawalan tekanan darah yang lemah," katanya.

Bellau berkata, dalam konteks pengurusan, penggunaan perubatan pelengkap dan alternatif (CAM) dalam kalangan pesakit hipertensi di Malaysia adalah tinggi, dengan lebih 60 peratus pesakit menggunakannya bersama ubat yang dibekalkan.

Namun, katanya kajian mendapati amalan ini menjadi peramal signifikan kepada kesediaan pematuhan pengambilan ubat antihipertensi.

"Bagi meningkatkan hasil rawatan, pendekatan pengurusan hipertensi perlu bersifat holistik dan berasaskan bukti. Empat tiang utama dikenali pasti merangkumi

penjagaan sendiri pesakit, kepatuhan ubat, pengurangan pengambilan garam serta pemanfaatan teknologi penjagaan maya.

"Penjagaan sendiri melibatkan pengambilan ubat secara konsisten, pengalaman gaya hidup sihat termasuk pemakanan seimbang, senaman, pengurusan tekanan dan tidur berkualiti, selain pemantauan tekanan darah secara berkala di rumah.

"Pengambilan garam berlebihan pula kekal sebagai cabaran utama di Malaysia, dengan kebanyakan makanan diproses dan segera diklasifikasikan sebagai tinggi garam," katanya.

Mengulas lanjut, katanya, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mengesyorkan pengambilan kurang daripada lima gram garam sehari, namun tahap kesedaran dan kefahaman membaca label makanan masih rendah, terutama dalam kalangan warga emas.

"Kemajuan teknologi membuka ruang kepada penjagaan hipertensi maya melalui teleperundingan, aplikasi mudah alih dan pemantauan jarak jauh, yang terbukti meningkatkan penglibatan pesakit, akses rawatan serta hasil kawalan tekanan darah, khususnya selepas pandemik Covid-19.

"Kesimpulannya, hipertensi kekal sebagai masalah kesihatan awam utama di Malaysia dengan kadar kawalan yang masih lemah, mendorong kepada beban komplikasi yang besar," katanya.

Justeru, katanya, usaha bersepadu memabtkan pesakit, penyedia perkhidmatan kesihatan, penyelidik dan pembuat dasar amat diperlukan.

Bellau berkata, ini bagi membina model penjagaan yang proaktif, berteraskan pesakit dan berupaya menterjemahkan bukti kepada tindakan nyata demi masa depan yang lebih sihat.