

# Rawatan hipertensi bukan hanya bergantung kepada ubat

Penjagaan sendiri teras utama pengurusan penyakit dikenali pembunuh senyap

**Apa** yang kita makan hari ini menentukan kesihatan kita pada masa hadapan.

Garam berlebihan, makanan diproses, serta gaya hidup tidak aktif menyumbang secara langsung kepada peningkatan tekanan darah tinggi.

Tanpa disedari, pilihan harian di dapur dan rutin hidup seharian sedang meletakkan ramai rakyat Malaysia dalam risiko penyakit kardiovaskular serius.

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, salah satu penyakit tidak berjangkit yang paling kerap ditemui di Malaysia.

Kira-kira satu pertiga daripada populasi dewasa terjejas, dan prevalensinya semakin meningkat dari tahun ke tahun.

Penyakit ini sering tidak menunjukkan gejala pada peringkat awal menyebabkan ramai hanya mengetahui status kesihatan mereka apabila komplikasi serius seperti strok, serangan jantung atau kegagalan buah pinggang telah berlaku.

Justeru, hipertensi sering digelar sebagai pembunuh senyap.

Menurut Pakar Perubatan Keluarga, Jabatan Perubatan Keluarga, Fakulti Perubatan Sains dan Kesihatan, Universiti Putra Malaysia (UPM), Prof Dr Ching Siew Moo, pengurusan hipertensi sebenarnya bukan sekadar bergantung kepada pengambilan ubat-ubatan.

Beliau berkata, ia satu proses yang membabitkan pelbagai aspek saling berkait, termasuk penjagaan sendiri, patuhan rawatan, corak pemakanan, gaya hidup, tahap literasi kesihatan, sokongan sosial serta akses kepada sistem penjagaan kesihatan.

"Penjagaan sendiri menjadi teras utama dalam pengurusan hipertensi. Ini merangkumi pengambilan ubat secara konsisten, pemakanan sihat, pengurangan garam dan lemak, aktiviti fizikal secara berkala, pengurusan berat badan, berhenti merokok, pengurangan alkohol, serta pemantauan tekanan darah.

"Amalan ini terbukti mampu meningkatkan kawalan tekanan darah, mengurangkan keperluan lawatan ke klinik, dan menurunkan risiko komplikasi kardiovaskular," katanya.

Namun, beliau menegaskan, tahap penjagaan sendiri dalam kalangan pesakit hipertensi di Malaysia masih berada pada tahap sederhana.



## Amalan penjagaan sendiri

Katanya, kajian menunjukkan, faktor seperti jantina, tahap pendidikan lebih rendah dan literasi kesihatan yang lemah sering dikaitkan dengan amalan penjagaan sendiri, kurang memuaskan.

Sebaliknya, individu lebih berusia, mempunyai tahap pendidikan lebih tinggi serta sokongan keluarga yang kukuh didapati lebih berdisiplin dalam mengamalkan penjagaan sendiri.

Beliau berkata, sokongan keluarga dan pengalaman bersama ahli keluarga yang turut menghidap hipertensi turut mempengaruhi kesedaran dan tingkah laku kesihatan seseorang.

"Salah satu aspek penting sering diabaikan dalam pengurusan hipertensi ialah pengambilan garam. Pengambilan garam berlebihan terbukti berkait rapat dengan tekanan darah tinggi dan penyakit kardiovaskular.

"Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mengesyorkan, pengambilan garam tidak melebihi lima gram sehari bagi orang dewasa, namun realitinya ramai rakyat Malaysia mengambil jumlah yang jauh lebih tinggi.

"Makanan harian seperti mi segera, sos, makanan diproses dan perasa mengandungi kandungan garam yang tinggi, sering kali tanpa disedari pengguna.

"Walaupun ramai individu menyedari kepentingan mengurangkan pengambilan garam, amalan sebenar masih tidak selari dengan kesedaran itu," katanya.

Menurut Dr Ching, ramai yang tidak membaca label kandungan makanan, tidak meminta pengurangan garam ketika memasak dan kurang memahami garam tersembunyi wujud dalam pelbagai produk makanan.

Perkembangan teknologi kesihatan membuka ruang baharu dalam pengurusan hipertensi. (Foto hiasan)

Pengambilan garam berlebihan terbukti berkait rapat dengan tekanan darah tinggi dan penyakit kardiovaskular. (Foto hiasan)

Beliau berkata, usaha seperti mewajibkan pelabelan kandungan garam yang jelas serta pengurangan garam secara berperingkat dalam produk makanan dilihat sebagai langkah berkesan untuk melindungi kesihatan awam tanpa menjejaskan industri makanan.

"Kepatuhan terhadap pengambilan ubat juga kekal sebagai cabaran utama dalam pengurusan hipertensi.

"Walaupun ubat-ubatan memainkan peranan penting dalam mengawal tekanan darah, hanya sekitar separuh daripada pesakit hipertensi di seluruh dunia mematuhi rawatan yang ditetapkan.

"Di Malaysia, kadar ketidakpatuhan masih tinggi disebabkan pelbagai faktor seperti kurang kefahaman mengenai penyakit, kerumitan rejimen rawatan, kekangan masa serta akses terhadap kepada perkhidmatan kesihatan dan ubat-ubatan," katanya.

## Pendidikan kesihatan

Beliau menyarankan, bagi menangani hal ini intervensi yang bersifat praktikal dan berpusatkan pesakit amat diperlukan.

Antaranya, termasuk penggunaan sistem peringatan janji temu, pemudahan rejimen rawatan, sokongan berterusan daripada petugas kesihatan serta pelaksanaan perjanjian

tingkah laku antara pesakit dan profesional kesihatan.

Katanya, pendekatan ini membantu meningkatkan rasa tanggungjawab dan komitmen pesakit terhadap rawatan mereka.

"Pendidikan kesihatan yang berkesan turut memainkan peranan penting dalam meningkatkan penjagaan sendiri dan kepatuhan rawatan.

"Pendidikan ini perlu disampaikan secara dua hala dan disesuaikan dengan keperluan individu.

"Bagi mereka yang mempunyai literasi kesihatan rendah, pendekatan seperti penggunaan bahan visual, penyampaian maklumat secara ringkas dan berperingkat, pengulangan arahan serta pengesahan kefahaman terbukti berkesan.

Pendidikan kesihatan boleh diberikan oleh doktor, jururawat, ahli farmasi atau petugas kesihatan komuniti melalui pelbagai saluran termasuk sesi bersemuka, bahan bercetak dan platform dalam talian.

Pada masa sama, katanya perkembangan teknologi kesihatan turut membuka ruang baharu dalam pengurusan hipertensi, khususnya melalui perkhidmatan kesihatan maya.



**Tahap penjagaan sendiri dalam kalangan pesakit hipertensi di Malaysia masih berada pada tahap sederhana"**

**Dr Ching Siew Moo**

"Sejak pandemik COVID-19, penggunaan telekonsultasi dan telepemantauan semakin meluas dan terbukti berkesan dalam membantu pesakit memantau tekanan darah dari rumah, berkongsi maklumat kesihatan, merancang tindakan rawatan serta menerima peringatan secara berkala.

"Pendekatan ini bukan sahaja meningkatkan kepuasan pesakit, malah memberi akses kepada penduduk di luar bandar dan kawasan terpencil.

"Namun, cabaran seperti jurang digital, kekurangan akses internet, kelajuan jalur lebar yang rendah dan literasi digital yang rendah masih perlu ditangani bagi memastikan perkhidmatan kesihatan maya dapat dimanfaatkan secara adil dan menyeluruh," katanya.

Dr Ching menegaskan, pengurusan hipertensi memerlukan pendekatan holistik dan kerjasama pelbagai pihak.

Jelas sekali katanya, ia bukan sekadar tanggungjawab individu atau sistem kesihatan semata-mata, tetapi bersama yang membabitkan keluarga, komuniti, petugas kesihatan, pembuat dasar dan industri makanan.

