

- Mengamalkan makanan seimbang yang mengandungi banyak buah-buahan dan sayur-sayuran. Mengurangkan makanan yang mengandungi lemak tepu.
- Hadkan pengambilan garam kepada 1 sudu kecil
- Hadkan pengambilan minuman keras dan kafein
- Bersenam 30 minit setiap hari, sekurang-kurangnya 3 kali setiap minggu
- Berhenti merokok

Penyakit buah pinggang merupakan pembunuh senyap! Tanda-tanda dan gejala-gejala hanya muncul pada peringkat akhir penyakit buah pinggang. Ujian pemeriksaan awal adalah penting terutamanya jika anda berada di dalam risiko tinggi.

Perkembangan penyakit buah pinggang boleh dilambatkan atau dihentikan jika dikesan lebih awal.

Ini merupakan khidmat awam yang diberikan oleh Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan Malaysia. Semua maklumat adalah untuk tujuan pendidikan sahaja. Sila berjumpa dengan doktor anda untuk maklumat selanjutnya.



Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan Malaysia

70, Jalan 14/29, 46100 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia.
Tel: 03-7954 9048 Hotline: 1300 88 3110
Laman web: www.nbkf.org.my E-mail: edu@nbkf.org.my

PEL/BA/07/2007

Tekanan Darah Tinggi & Buah Pinggang Anda

 Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan Malaysia

Apa itu Tekanan Darah?

Ia adalah daya yang dihasilkan semasa darah menolak pada dinding arteri anda. Tekanan ini menggerakkan darah dari jantung ke organ-organ seperti otak, buah pinggang dan perut.

- Ia mempunyai dua komponen:
 1. Tekanan sistolik - tekanan maksimum di dalam arteri semasa jantung mengepam dengan aktif.
 2. Tekanan diastolik - tekanan minimum semasa jantung berehat di antara denyutan.
- Terdapat dua bacaan, iaitu tekanan sistolik di atas tekanan diastolik, contohnya 120/80 mmHg, dibaca sebagai 120 di atas 80.
- Tekanan darah berubah mengikut aktiviti fizikal dan keadaan emosi setiap hari.

Apa itu Tekanan Darah Tinggi?

- Tekanan darah tinggi (hipertensi) adalah keadaan di mana tekanan sistolik dan/atau diastolik yang tinggi secara konsisten atau berselang.
- Secara umumnya, tekanan sistolik pada 140 mmHg atau lebih, atau tekanan diastolik pada 90 mmHg atau lebih secara berterusan dikatakan sebagai tekanan darah tinggi.
- Tekanan darah tinggi berlaku apabila daya tekanan darah yang menolak dinding arteri anda meningkat sehingga boleh mengakibatkan kerosakan.

- Cecair yang berlebihan di dalam badan boleh menambahkan isipadu di dalam salur darah anda. Ini akan menjadikan tekanan darah anda tinggi.
- Salur darah yang sempit dan tersumbat boleh menaikkan tekanan darah.

Adakah Tekanan Darah anda normal?

- Tekanan darah yang normal adalah 120/80 mmHg atau kurang.
- Pada kebanyakan orang dewasa, bacaan tekanan darah pada 140/90 mmHg atau lebih adalah tinggi. Bacaan tekanan darah pada 130-139/85-89 mmHg dianggap sebagai 'high normal'.
- Kebanyakan orang tidak mengetahui mempunyai tekanan darah tinggi kerana mereka tidak mengalami apa-apa tanda.

Apakah faktor-faktor risiko bagi Tekanan Darah Tinggi?

- Merokok
- Berat badan berlebihan
- Lelaki berumur 45 tahun ke atas
- Wanita berumur 55 tahun ke atas
- Sejarah keluarga mempunyai tekanan darah tinggi
- Menghidap diabetes, penyakit buah pinggang atau penyakit jantung
- Pengambilan jumlah garam dan lemak tepu atau alkohol yang tinggi

Komplikasi bagi Tekanan Darah Tinggi

- Kerosakan saluran darah
- Penyakit buah pinggang
- Penyakit jantung
- Strok

Bagaimanakah Tekanan Darah Tinggi boleh mempengaruhi buah pinggang anda?

- Ia adalah sebab utama kegagalan fungsi buah pinggang.
- Tekanan darah tinggi boleh merosakkan saluran darah yang membawa darah ke keseluruhan badan. Saluran yang kecil biasanya akan rosak dahulu.
- Sekiranya saluran darah di dalam buah pinggang mengalami kerosakan, kebocoran protein daripada buah pinggang mungkin berlaku, manakala tekanan darah tinggi mungkin memburukkan lagi keadaan ini. Akibatnya, buah pinggang mungkin kehilangan fungsinya untuk menyingkirkan bahan buangan dan cecair berlebihan dari dalam darah.

Bagaimanakah untuk mengawal Tekanan Darah saya?

- Selalu memeriksa tekanan darah
- Mengambil ubat-ubatan yang ditetapkan oleh doktor
- Mengekalkan berat badan