

中印版本

高血壓衛教單張

Lembaran Pengajaran Penyakit Darah Tinggi

I. 什麼情況叫做高血壓？

血壓沖到血管壁的一種壓力稱為血壓，根據衛生組織定義：

(1)收縮壓超過 140 毫米汞柱

(2)舒張壓超過 90 毫米汞柱

Apa yang dimaksud dengan penyakit darah tinggi?

Sejenis tekanan yang mendorong dinding pembuluh darah, ini disebut tekanan darah, berdasarkan pengertian departemen kesehatan:

(1)tekanan darah atas lebih dari 140 mmHg

(2)tekanan darah bawah lebih dari 90 mmHg

II. 為何會得高血壓？那些人易得高血壓？

高血壓分原發性及次發性兩種。次發性高血壓乃繼發於某特定病因而引起之高血壓，這些病因包括：甲狀腺機能亢進，腎上腺腫瘤，血管異常...等。次發性高血壓只約占高血壓患者的不到 10%，即 90% 以上的高血壓患者皆屬原發性高血壓。目前醫學上對原發性高血壓的病因並不清楚，但根據臨床上的觀察統計我們發現有以下情形的人易得高血壓：

(1)有高血壓家族病史的人

(2)抽煙的人

(3)肥胖的人

(4)血脂肪高的人

(5)吃的太鹹的人

(6)有糖尿病的人

Kenapa bisa menderita penyakit darah tinggi? Siapa saja yang mudah menderita penyakit darah tinggi?

Penyakit darah tinggi dibagi atas 2 jenis yaitu jenis utama dan jenis lanjutan. Penyakit darah tinggi jenis lanjutan itu biasanya disebabkan oleh penyebab khusus, penyebab ini termasuk:

hipertirodisme, tumor di kelenjar ginjal, kelainan pembuluh darah dll. Cuma 10% dari penderita penyakit darah tinggi menderita penyakit darah tinggi jenis lanjutan, maka 90% keatas adalah penderita penyakit darah tinggi. Ilmu kedokteran sampai saat ini tidak mengetahui penyebab dari penyakit darah tinggi jenis utama, tetapi berdasarkan penelitian klinikal, orang yang tersebut di bawah ini mudah terkena

penyakit darah tinggi:

- (1) yang anggota keluarganya berpenyakit darah tinggi
- (2) perokok
- (3) orang yang gemuk
- (4) orang yang menderita hiperlidemia
- (5) memakan yang terlalu asin
- (6) orang yang menderita penyakit kencing manis

III. 高血壓的人會有那些症狀？

早期常無明顯症狀，或只有輕微不適，可能有下列症狀：頭暈、頭痛、耳鳴、頸部酸痛、視力模糊、視力模糊、記憶力衰退、呼吸短促、失眠、耳鳴、重聽、腸胃到不適、肩部僵硬、心跳、噁心...等非特異性的症狀。但是，約有一半以上的高血壓患者，並不知道自己患有高血壓。

Penderita penyakit darah tinggi memiliki gejala apa?

Mula-mula tidak ada gejala apa-apa atau cuma gejala tidak enak yang ringan saja, kemungkinan ada gejala berikut ini: pusing, sakit kepala, telinga terasa dengung, bagian leher pegal dan sakit, penglihatan kabur, ingatan mundur, pernapasan terasa pendek, tidak bisa tidur, pendengaran terganggu, saluran pencernaan terasa tidak enak, leher terasa keras, 心跳, mual dan gejala lainnya. Tetapi ada di atas setengah penderita penyakit darah tinggi tidak mengetahui kalau dia menderita penyakit ini.

IV. 何時治療高血壓？

平均舒張壓

- (1) 大於 120 mm Hg : 馬上檢查及治療。
- (2) 105 至 119 mm Hg : 有治療必要。
- (3) 90 至 104 mm Hg : 視個人作治療。
- (4) 大於 90 mm Hg : 每年測量血壓一次。

Kapan harus mengobati penyakit darah tinggi?

tekanan darah bawah lebih dari:

- (1) lebih dari 120mmHg: segera periksa dan diobati.
- (2) 105-119mmHg: perlu diobati.
- (3) 90-104mmHg: tergantung pada keadaan pasien.
- (4) lebih dari 90mmHg: diukur setiap tahun sekali ..

V. 高血壓該如何治療？

高血壓必須飲食，運動及藥物治療三者並進，才能獲得良好的控制。

1. 飲食治療：避免高熱量，高膽固醇，及高鹽的飲食。不抽煙，少喝酒。
2. 運動治療：運動每週至少三次，每次至少 30 分鐘以上。宜選擇有氧運動，

如：慢跑、游泳、騎腳踏車...強度以微喘，但仍能和運動伙伴對談為佳。血壓必須先控制在 170/100 以下，才能開始運動治療。長期運動 8-10 週後，就能開始看見血壓降低的效果。約可使收縮壓及舒張壓各降低約 10 mmHg。

3.藥物治療：接受藥物治療之前，須先有以下的一些觀念：

- a.大多數的高血壓是原發性的，是無法治癒的。所以高血壓的控制是一輩子的長期抗戰，最好能在一位家庭醫學科醫師，或內科醫師的指導下長期服藥，絕不可不規則服藥，或中斷服藥。
- b. 每個人對血壓藥的反應不一，所以血壓藥的給法必須從最低量開始，再慢慢調藥，不必急著很快把血壓降下來。除非血壓高到 200mmHg 以上。
- c.不可以自覺症狀之惡化或改善來自行增減藥量。應遵照醫師指示服藥。
- d. 大部份的高血壓病人須一輩子服藥。但，有少部份以下四條件皆符合的病人，可在醫師之監控下嘗試停藥：
 - * 輕度或中度高血壓
 - * 血壓很容易經由藥物得到穩定的控制
 - * 尚無前述之併發症出現者
 - * 血壓在藥物控制下，穩定達半年以上

Bagaimana cara pengobatan penyakit darah tinggi?

Penyakit darah tinggi harus dikontrol dengan baik dengan makanan, olahraga dan obat-obatan.

1. pengobatan dengan makanan: hindari makanan berkalori tinggi dan mengandung banyak garam, tidak merokok, sedikit minum alkohol.

2.pengobatan dengan berolahraga: berolahraga paling sedikit 3 kali dalam seminggu, sekali sebaiknya lebih dari 30 menit. Sebaiknya memilih olahraga beroksigen seperti: lari lambat, berenang, mengendarai sepeda...kelelahannya agak sedikit tersengoh-sengoh, tetapi yang paling utama adalah tetap berbicara dengan teman berolahraga.

Tekanan darah mesti dikontrol dibawah 170/100 baru boleh mulai melakukan pengobatan cara berolahraga. Setelah berolahraga dalam waktu 8-10 minggu kemudian akan dijumpai hasil yang baik yaitu tekanan darah menjadi rendah, tekanan darah tinggi dan bawah berkurang sekitar 10mmHg.

3.pengobatan dengan obat-obatan: sebelum menerima pengobatan obat-obatan, seharusnya memiliki sedikit pandangan di bawah ini terlebih dahulu:

- a. kebanyakan penyakit darah tinggi adalah jenis utama yang tidak mungkin diobati. Dengan itu, pengobatan penyakit darah tinggi jenis utama ini adalah pertempuran panjang seumur hidup, sebaiknya menggunakan obat dibawah bimbingan dokter umum atau dokter penyakit dalam, yang penting tidak boleh tidak teratur makan obat atau memutuskan penggunaan obat.
- b. reaksi setiap orang terhadap obat darah tinggi tidak sama oleh karena itu, pemberian obat darah tinggi harus dari dosis yang paling rendah baru diatur

- perlahan lahan, tidak perlu menurunkan tekanan darah dengan kecepatan cepat kecuali tekanan darah diatas 200mmHg.
- c. tidak boleh menambah atau mengurangi dosis obat atas perasaan sendiri bahwasanya tekanan darah memburuk ataupun membaik, seharusnya menuruti petunjuk dokter.
 - d. Sebagian besar penderita penyakit darah tinggi perlu makan obat seumur hidup tetapi ada 4 jenis orang yang tersebut di bawah ini boleh memberhentikan penggunaan obat atas petunjuk dokter:
 - *penyakit darah tinggi ringan atau sedang
 - * tekanan darah mudah terkontrol dengan stabil setelah makan obat
 - * belum muncul komplikasi
 - * tekanan darah bisa terkontrol selama lebih dari setengah tahun setelah penggunaan obat

VI. 一般預防—高血壓八誡：

- (1) 定期看醫生檢查血壓，最好自己學會量血壓。
- (2) 按照醫師指示吃藥，不可自行增減藥量。
- (3) 吃低鹽飲食者，菜中放的鹽減少原來的一半。
- (4) 少吃肝、豬油等高脂肪食物，炒菜改用沙拉油，可適量吃瘦肉、豆腐等。
- (5) 不要吃的太飽。
- (6) 禁煙酒、防便秘。
- (7) 保持正常體重，做適量運動，如體操、散步、伸腰等，須持續不斷。
- (8) 維持輕鬆的心情，凡事不急不躁，心平氣和。

8 cara menghindari penyakit darah tinggi:

- (1) memeriksakan tekanan darah ke dokter secara teratur, yang paling baik adalah belajar cara mengukur tekanan darah sendiri.
- (2) makan obat berdasarkan petunjuk dokter, tidak boleh menambah atau mengurangi dosis obat dengan sendirinya.
- (3) memakan makan yang mengandung garam yang rendah, garam di dalam sayur kurangi setengah dari biasanya.
- (4) sedikit makan hati, minyak babi dan makanan yang mengandung lemak tinggi lainnya. Menumis sayur diganti dengan minyak salad, boleh memakan daging kurus dengan porsi yang sesuai, tahu dll.
- (5) jangan makan terlalu banyak hati, minyak babi dan makanan yang mengandung lemak tinggi lainnya, boleh makan daging kurus, tahu dll dengan jumlah yang wajar.
- (6) dilarang minum alkohol untuk menghindari susah buang air besar.

- (7) pertahankan berat badan ideal, berolahraga seperti senam, jalan santai, pelurusan pinggang dll, harus bersambung, jangan terputus-putus.
- (8) suasana hati dipertahankan santai, jangan terlalu khawatir, tetap stabil.

VII. 高血壓若不治療會造成那些併發症？

高血壓病人若不好好的控制他的血壓，在 7-10 年之內必定會出現一些麻煩的併發症。這些併發症將使病人的生命期望值比正常人少 10-20 年！這些併發症包括：

1. 心臟肥大 -----> 心臟衰竭
2. 心絞痛-----> 心肌梗塞
3. 視網膜病變-----> 視力障礙，失明
4. 腦血管病變-----> 中風
5. 腎功能異常-----> 腎衰竭，尿毒症

Jika penyakit darah tinggi tidak diobati, komplikasi apa saja yang akan muncul?

Jika orang yang berpenyakit darah tinggi tidak mengontrol tekanan darah dengan baik-baik maka akan muncul komplikasi buruk dalam waktu 7-10 tahun. Komplikasi ini akan membuat hidup orang berkurang 10-20 tahun dari yang seharusnya!

Komplikasi ini termasuk:

1. jantung membesar----->kegagalan jantung
2. jantung terasa sakit-----> penyumbatan otot jantung
3. penyakit membran penglihatan-----> gangguan penglihatan, but
4. penyakit pembuluh darah otak-----> stroke
5. kelainan fungsi ginjal-----> kegagalan ginjal, gejala keracunan air kencing.