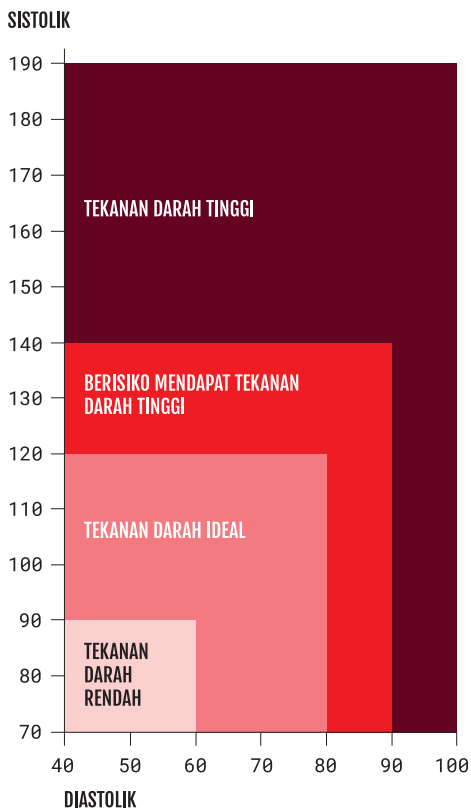


NOMBOR TEKANAN DARAH DAN MAKSUDNYA



APA YANG BERLAKU SETERUSNYA?

Awda telah mendapatkan bacaan tekanan darah, kini masanya untuk memahami apa maksud nombor tersebut. Bacaan tekanan darah terdiri daripada dua nombor:

SISTOLIK – Nombor pertama, menunjukkan tekanan dalam arteri apabila jantung mengepam darah.

DIASTOLIK – Nombor kedua, menunjukkan tekanan dalam arteri apabila jantung berehat antara degupan.

Contohnya, jika nombor pertama ialah 110 dan nombor kedua ialah 70, ia ditulis sebagai 110/70. Tekanan darah diukur dalam milimeter merkuri (mmHg), jadi bacaan ini adalah 110/70 mmHg atau kadang-kadang disebut sebagai "110 lebih 70".

SEBAGAI GARIS PANDUAN UMUM:

140/90 MMHG ATAU LEBIH TINGGI

TEKANAN DARAH TINGGI

Mulakan perubahan gaya hidup dan jumpa doktor secepat mungkin.

120/80 MMHG HINGGA 140/90 MMHG

BERISIKO MENDAPAT TEKANAN DARAH TINGGI

Mulakan perubahan gaya hidup dan periksa tekanan darah semula dalam beberapa bulan.

90/60 MMHG HINGGA 120/80 MMHG

TEKANAN DARAH IDEAL


Kekalkan gaya hidup sihat dan teruskan pemeriksaan tekanan darah secara berkala.


90/60 MMHG ATAU LEBIH RENDAH

TEKANAN DARAH RENDAH

Biasanya ini bukan masalah, tetapi boleh menyebabkan pening atau rasa pitam. Ia mungkin juga menandakan masalah kesihatan lain; jika bimbang, sila berunding dengan profesional perubatan.

#TheBigSqueeze

 www.facebook.com/MayMeasure

 www.linkedin.com/company/may-measure-month/

Jika anda mempunyai sebarang kebimbangan mengenai bacaan tekanan darah anda, sila dapatkan nasihat daripada profesional perubatan yang berkeelayakan.