

TEKANAN DARAH BOLEH DIKAWAL!



PEMAHAMAN MUDAH TENTANG TEKANAN DARAH TINGGI



PENGENALAN WATAK

**PENGHANTAR
EKSPRESS**



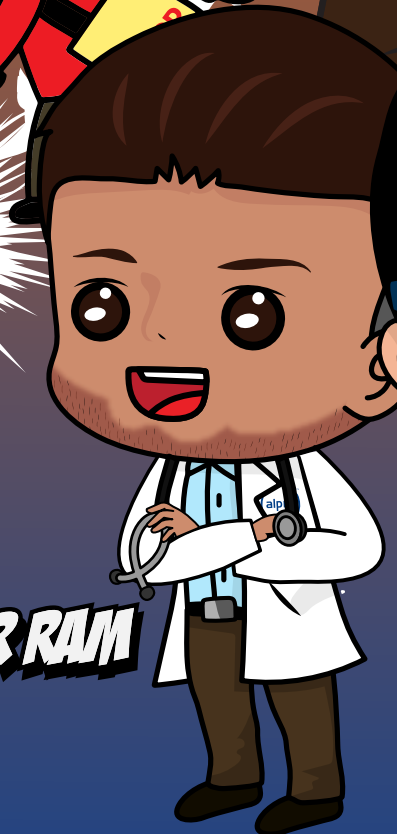
PAK CIK JON



MAK CIK LINA



DOKTOR RAM



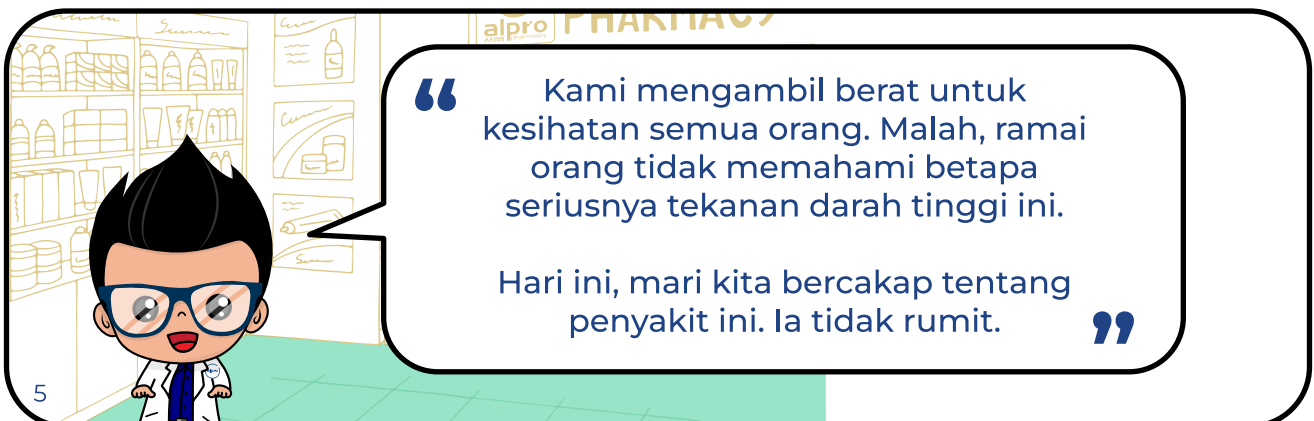
AHLI FARMASI JI



Perlukan Bantuan?
Hubungi servis epharmacy kami : **019-612 9006**


Waktu operasi :
9.00 a.m. to 10 p.m.
Isnin hingga Ahad

TEKANAN DARAH ANDA SANGAT PENTING!



1. APA ITU TEKANAN DARAH TINGGI ?

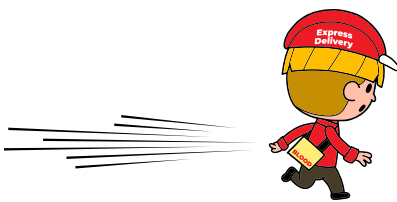
Mari kenalkan kawan yang sudah kita kenali iaitu, **Darah**.



Darah bertanggungjawab untuk **mengangkut oksigen dan nutrien** ke semua bahagian badan kita. Anda juga boleh mengenali mereka sebagai **lelaki penghantar express**

6

Ramai orang berfikir bahawa ia sentiasa berjalan lancar untuk lelaki penghantaran!



Saluran Darah


7



“ Anda akan menjadi terkejut ! Apabila darah menghantar “ benda “ Perjalanan sebenarnya yang agak bergelombang dengan kasar. ”



8



Ia sebenarnya sentiasa mengenai dinding saluran darah. Dengan berkesan, ia memberi tekanan pada dinding.

Dan ia juga akan terhasil sebagai tekanan darah sekira kesannya lebih tinggi dan lebih kuat, ia dikenali sebagai **tekanan darah tinggi**.

9

2. APA YANG MENYEBABKAN TEKANAN DARAH TINGGI ?

Masalah sedang menghampiri.



“ Perkara ini berkaitan dengan **jantung, saluran darah dan darah** kita. Mari kita sebutkan satu persatu. ”

10

2.1 KETERUJAJAN HATI

11

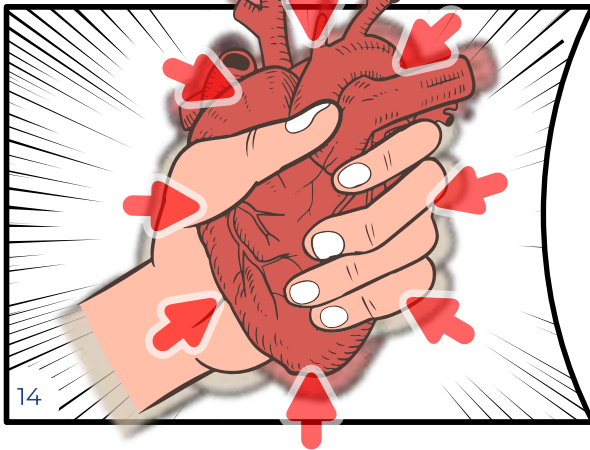
Tekanan darah tidak terbina daripada saluran darah, Sebaliknya.....

Jantung terus mengepam darah ke dalam saluran darah supaya darah boleh dihantar.

12

“ Setiap pam dari jantung kita juga dikenali sebagai degupan jantung kita. Bilangan kali jantung yang dipam dalam satu minit juga dikenali sebagai kadar deyutan jantung kita. ”

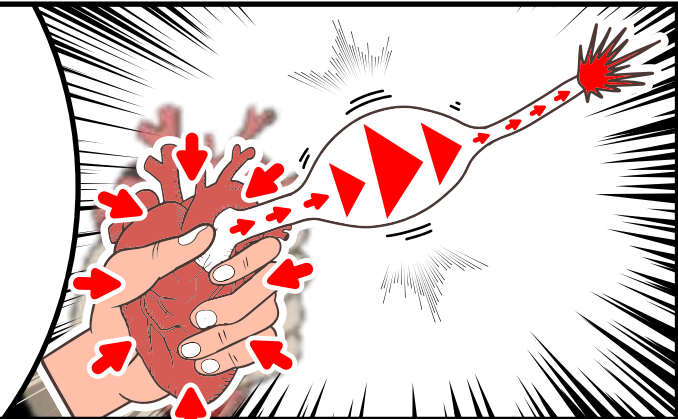
13



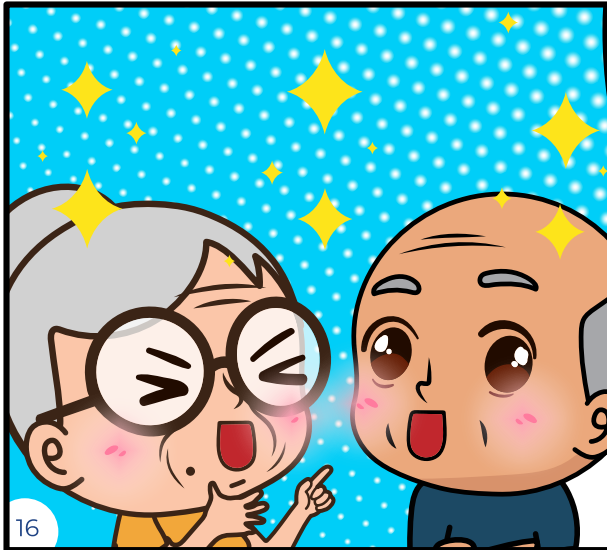
Tetapi jika jantung mengepam dengan keras, atau sementara akan menjadi lebih cepat

14

Lebih banyak darah akan mengalir masuk kedalam saluran darah dengan lebih cepat dan banyak seperti gambar ini.



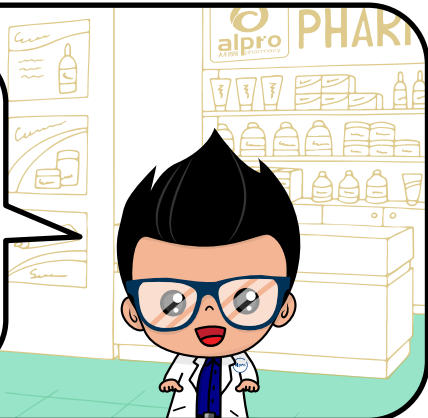
15



Sekarang anda tahu mengapa apabila jantung berdegup dengan lebih cepat.

16

“ Selain jantung, jika saluran darah tidak sihat tekanan darah akan cenderung menjadi lebih tinggi. ”



17

2.2 SALURAN DARAH YANG MENERAS DAN MENYEMPIT

Kemudian ini yang akan berlaku, apabila saluran darah sempit dan mengeras.

Bilangan darang mengenai dinding akan meningkat yang juga akan mengakibatkan aliran darah menjadi lemah.

18

2.3 MENINGKATKAN ISIPADU DARAH

Apabila kita mempunyai lebih banyak jumlah darah, ia akan menjadi seperti mempunyai lebih ramai lelaki penghantaran ekspres yang akan melalui laluan yang sama.

Oleh itu, bilangan saluran darah terkena juga akan meningkat secara mendadak.

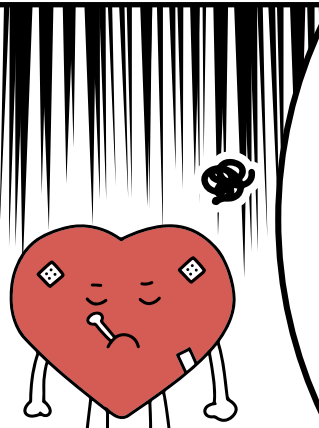
19

Sama juga situasinya seperti dipindahkan ke ruang terkurung, semakin banyak kenderaan, semakin banyak kesesakan yang akan kita alami sama seperti melalui di jalan raya yang sempit.

3 jalan berbeza menuju kepada 1 jalan

20

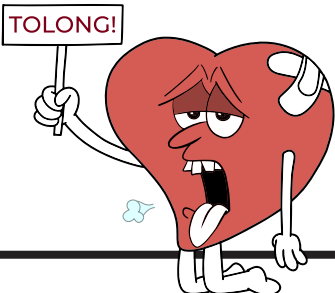
3. ADAKAH DARAH TINGGI BAHAYA ?



Pertama kali hati kita mungkin tidak akan mengambil masa yang terlalu Panjang.
Kerana terlalu banyak aliran darah atau saluran darah yang sempit dan jantung yang masih cuba mengepam darah senormal yang mungkin dan ia akan memberi tekanann kepada jantung.

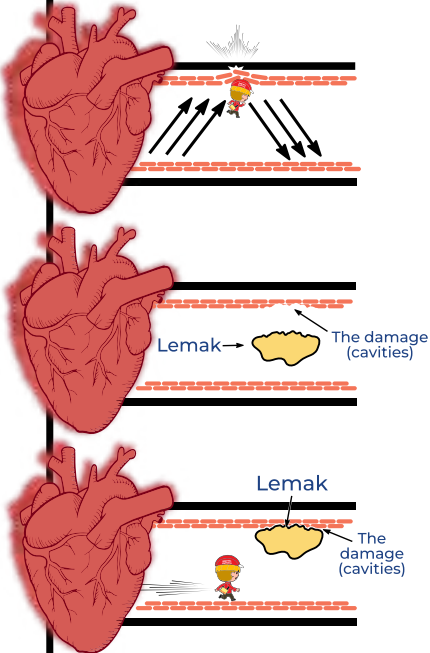
21

“ Dengan tekanan darah tinggi , jantung dan saluran darah mudah tertekan, mengakibatkan kegagalan jantung. ”



22

4. MENGAPA MEMPUNYAI SALURAN DARAH YANG SIHAT PENTING ?



Dengan lebih banyak tekanan darah yang mengalir, akan terdapat peningkatan kemungkinan dinding saluran darah yang rosak. Sama seperti apabila terdapat lebih ramai saluran yang menendang dinding terdapat banyak luka yang akan muncul.

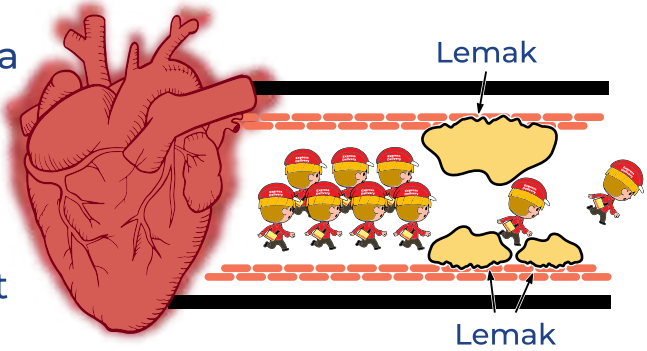
Oleh kerana dinding saluran darah yang rosak, perkara kecil ini akan menjadi kekal yang dikenali sebagai lemak.

Lemak berminyak dan melekit. Biasanya mengalir ke seluruh badan dengan darah, ia mudah untuk lemak tersekat dan melekat pada kerosakkan adalah saluran darah kita.

23

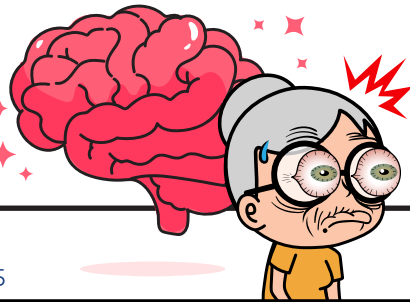
Kemudian apabila terlalu banyak pengumpulan lemak, ia akan membentuk "Beg Minyak Besar" yang dikenali sebagai plak.

Apabila saluran darah tersumbat, darah tidak dapat melaluinya dengan mudah.



24

Menunggu penghantaran...



Mengapa oksigen saya tidak sampai ke otak saya

Sekarang terdapat masalah dengan laluan yang disekat dan kita semua memahami perasaan menunggu apa yang kita perlukan.

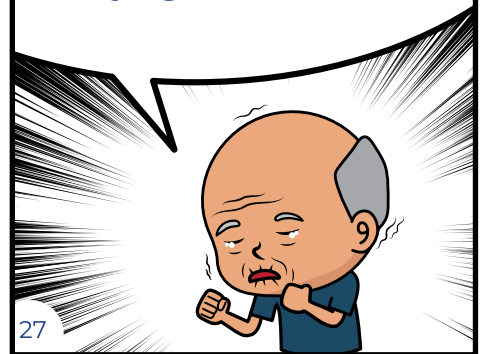
25

“ Apabila sel badan kita kehabisan oksigen dan nutrien penting, ia akan mati dalam beberapa minit dan masalah berlaku seperti gangguan aliran darah ke otak yang boleh menyebabkan stork, serangan jantung, kegagalan buah pinggang dan keadaan kesihatan Nampak kritikal. ”



26

Jantung saya tersumbat dan buah pinggang saya juga lemah.



27

Ini belum berakhir jika tekanan darah sentiasa tinggi, Salur darah sangat bergelembong setiap hari mungkin satu hari--

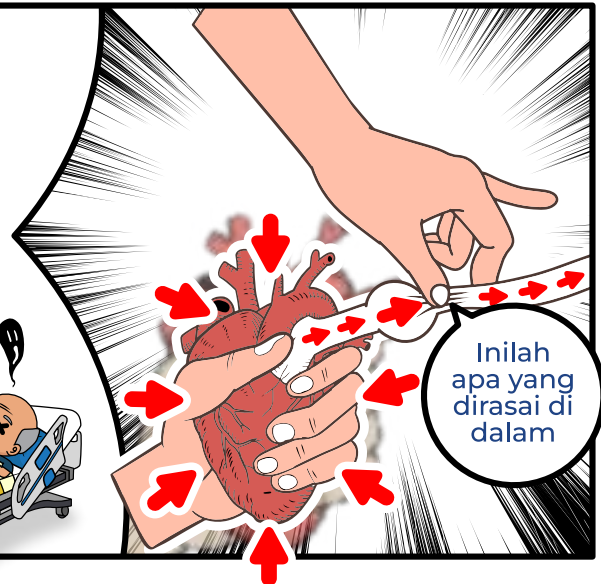


28

Sebaik sahaja saluran darah pecah, pendarahan boleh berlaku di otak dikenali sebagai pendarahan otak, atau mengakibatkan saluran darah retina pecah, yang boleh menyebabkan buta.....



Jadi kami hara panda mendapatkannya Malah, **tekanan darah terlalu tinggi dan tersumbat**, ia juga boleh mengakibatkan banyak masalah kesihatan utama yang boleh menyebabkan kematian



29

Kami biasanya tidak merasakan apa – apa tetapi apabila keadaan itu dipandang remeh ia boleh meruntuhkan saluran darah membawa kepada masalah kesihatan yang serius dengan akibat yang akan membawa maut.

30

Doctor Ram



“ Untuk menghadapi pembunuhan ini kita tidak boleh membiarkannya berkembang ke tahap yang tidak dapat dikawal. ”

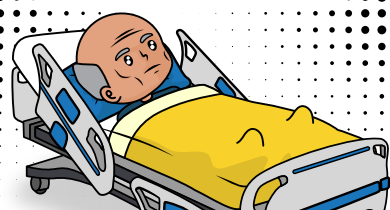
31



Makan banyak makanan masin, merokok, minum dan terlalu kerap berjaga malam, berat badan bertambah, tekanan dan penuaan.

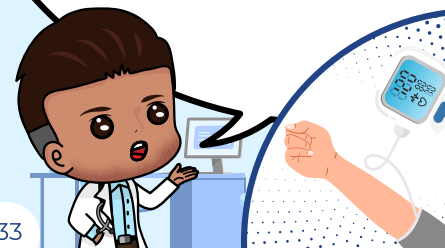
Jika keluarga kita mempunyai keturunan yang mempunyai darah tinggi ia boleh menjejaskan kesihatan jantung kita dan keadaan saluran darah mungkin meningkatkan risiko kita mendapat tekanan darah tinggi.

32




5. APA YANG PERLU KITA LAKUKAN MENGENAINYA ?

Pertama sekali sudah tentu ingat untuk memeriksa tekanan darah kita dengan kerap dan memantaunya.



33

“ Tekanan darah tinggi tidaklah menakutkan sepenuhnya ia adalah sesuatu yang boleh menjadi lebih teruk jika kita tidak menjaganya. Ingat bahawa kami di sini untuk membantu anda, dan bersama sama dengan amalan hidup sihat. ”



34

LAKUKAN INI UNTUK MENGEKALKAN TEKANAN DARAH YANG SIHAT !

Bersenam dengan kerap



35

36

Pinggan Sihat



Fish, Poultry, Meat and Legumes

Fruits

Rice, Noodles, Bread, Cereals, Grains, tubers and Tubers

Vegetables

Amalkan pemakanan yang sihat (suku suku separuh)

Rehat atau tidur yang cukup



37

38



Tabiat hidup yang sihat

Kurangkan pengambilan garam



39

40



Minum air yang cukup



**TEKANAN
DARAH
BOLEH
DIKAWAL!**

**PANTAU
SEKARANG**

SCAN KOD QR UNTUK
ALPRO STORE LOCATOR



Dilukis oleh : Mohamad Fikri