



# BENDUNG RISIKO DARAH TINGGI

*Penyakit darah tinggi merupakan penyakit berbahaya yang boleh menjadi pembunuh senyap atau silent killer. Tanpa pengawalan, ia mampu meningkatkan kadar risiko penyakit jantung dan strok. Ramai mempertikaikan penyakit darah tinggi hanya boleh dihidapi warga emas namun terdapat banyak kes darah tinggi juga boleh dihidapi golongan muda sekiranya tidak menjaga kesihatan dengan baik.*

PENULIS: ANIS NOR

Selain pengambilan ubat yang dipreskripsi doktor, anda juga boleh mengamalkan tip ini sebagai langkah penjagaan diri.

## BERSENAM

Makin dimanjakan tubuh tanpa diet dan senaman, makin banyak penyakit yang mungkin menyinggah. Bersenam secara konsisten membantu jantung anda lebih kuat dan efisien untuk mengepam darah. Ia juga akan mengurangkan tekanan pada bahagian arteri. Cubalah bersenam secara sederhana selama 150 minit seminggu. Bermula dengan berjalan kaki!

**TIP:** Berjalan kira-kira 30 minit sehari boleh membantu mengurangkan tekanan darah. Semakin banyak dan kerap anda bersenam, semakin 'cantik' bacaan tekanan darah anda.

## KURANGKAN PENGAMBILAN GARAM

Siapa yang suka makanan tawar? Ini termasuklah makanan diproses dan siap masak. Penyediaan makanan segera dan siap masak biasanya mempunyai kandungan garam yang tinggi agar rasanya sedap. Sebagai langkah berjaga-jaga, lebih baik anda mengurangkan pengambilan garam berlebihan dalam makanan.

**TIP:** Sejak kebelakangan ini, ramai orang yang cerewet dalam pemilihan makanan. Mungkin kita boleh menjadi salah seorang daripadanya, yang peka dengan kandungan garam dalam makanan yang diambil.

## MAKANAN BERPOTASIMUM TINGGI

Potasium adalah mineral penting untuk tubuh. Ia membantu tubuh mengeluarkan sodium dan mengurangkan tekanan pada salur darah. Untuk mendapatkan keseimbangan potasium dalam diet sodium anda, fokus untuk makan makanan yang segar.

**TIP:** Potasium tinggi terkandung di dalam sayur-sayuran hijau, tomato, kentang dan keledak. Anda juga boleh memilih buah-buahan seperti pisang, avokado, oren dan aprikot sebagai snek sihat. Selain itu, kacang, tuna, salmon, susu dan yogurt juga tinggi potasium.

## KAWAL STRES

Kunci kepada kenaikan tekanan darah tinggi di kalangan masyarakat adalah stres. Tubuh badan kita sebenarnya sedang bergelut apabila dalam keadaan tertekan. Secara fizikalnya, jantung akan berdegup lebih kencang dan saluran darah semakin menyempit.

**TIP:**

- Dengar muzik yang perlahan untuk menenangkan sistem saraf. Pada masa sama, ia boleh mengurangkan tekanan anda.
- Kurangkan bekerja dan beri masa untuk istirahat secukupnya.

## MAKAN COKLAT

Walaupun coklat gelap mampu membantu mengurangkan tekanan darah namun awas, jangan diambil secara berlebihan! Coklat gelap dan koko amat kaya dengan flavonoids, iaitu sebatian tumbuhan yang melebarkan pembuluh darah.

**TIP:** Walaupun nampak mengiurkan, hindari pengambilan coklat secara berlebihan. Khawatir dengan sifat coklat yang manis itu bakal mengundang penyakit lain!

## KURANGKAN BERAT BADAN

Mula kawal berat badan dari sekarang. Percayalah, penurunan berat badan akan memberi banyak manfaat lebih-lebih lagi menyentuh soal kesihatan.

**TIP:** Cuba kurangkan pengambilan makanan segera, manis dan berk kalori tinggi. Gunakan kaedah senaman setiap hari.

## BERHENTI MEROKOK

Bermula Januari 2019, kerajaan Malaysia sudah mula menekankan bahaya rokok bukan sahaja kepada diri tetapi orang di sekeliling di kawasan terbuka. Langkah ini juga membantu mengurangkan risiko penyakit darah tinggi dan penyakit jantung.

**TIP:** Selain menjamin kesihatan yang lebih baik, berhenti merokok bukan sahaja dapat menjaga kesihatan anda dan orang sekeliling tetapi boleh juga mengelakkan pembaziran.

## KURANGKAN GULA DAN KARBOHIDRAT

Kurangkan pengambilan gula dan karbohidrat dalam diet anda. Ia sekaligus mengurangkan risiko penyakit darah tinggi.

**TIP:** Ingat, diet seimbang adalah penting untuk memastikan kesihatan tubuh anda terpelihara. Bersederhanalah dalam memilih makanan.

## MAKAN BERI

Beri bukan sahaja kaya dengan rasa yang enak malah ia juga baik untuk kesihatan jantung anda.

**TIP:** Beri kaya dengan polifenol yang boleh mengurangkan tekanan darah dan masalah penyakit jantung lain.

## BERMEDITASI ATAU DEEP BREATHING

Kedua-duanya adalah teknik untuk mengurangkan stres. Ia menenangkan sistem saraf anda dan membuatkan anda berasa lebih tenang, memperlancarkan degupan jantung dan mengurangkan tekanan darah.

**TIP:** Lakukan di mana-mana sahaja tatkala tubuh dan fikiran sedang stres. Jangan biarkan perasaan tertekan itu terlalu lama. ■