

Catatan kehidupan sehari-hari untuk hipertensi

高血壓日常生活須知-中印

Hipertensi merupakan faktor risiko utama terjadinya stroke, penyakit jantung, penyakit ginjal, dan penyakit mata. Ini juga merupakan penyebab sklerosis vaskular dan penyakit jantung.

高血壓是中風、心臟病及腎臟病和眼疾的重大危險因子，是血管硬化性和心臟病的助因；高血壓是一種「無形殺手」，若不去量血壓，無法察覺血壓高。一旦發現血壓升高後，就須定期測量血壓，終身不可懈怠。

Tabel 1. Nilai referensi tekanan darah 表一、血壓參考值

Klasifikasi tekanan darah 血壓分類	Tekanan darah sistolik (mmHg) 收縮壓 (毫米汞柱)	Tekanan darah diastolic (mmHg) 舒張壓 (毫米汞柱)
Tekanan darah normal 正常血壓	< 120 dan 且	< 80
Peningkatan tekanan darah 偏高	120~129 dan 且	< 80
Hipertensi Tingkat 1 高血壓第一期	130~139 atau 或	80~89
Hipertensi Tingkat 2 高血壓第二期	≥ 140 atau 或	≥ 90

資料來源：2022 Guidelines of the Taiwan Society of Cardiology and the Taiwan Hypertension Society for the Management of Hypertension

I. Apa itu tekanan darah? 一、何謂血壓

【Tekanan darah】: tekanan yang disebabkan oleh aliran darah yang mengenai pembuluh darah.

【血 壓】— 血流衝擊血管所引起的一種壓力。

Catatan kehidupan sehari-hari untuk hipertensi

高血壓日常生活須知-中印

【Tekanan darah sistolik】 : saat jantung berkontraksi darah ke pembuluh darah, tekanan darah yang diukur saat ini adalah tekanan darah sistolik.

【收縮壓】－心臟收縮時把血液打到血管，此時測得的血壓即是收縮壓。

【Tekanan darah diastolik】 : Saat jantung tidak berkontraksi, tekanan darah yang diukur saat ini adalah tekanan darah diastolik.

【舒張壓】－心臟不收縮時，此時測得的血壓即是舒張壓。




II. Gejala tekanan darah tinggi 二、高血壓的症狀

1. Beberapa orang tidak memiliki gejala. Sekalipun tekanan darahnya sangat tinggi, pasien mungkin tidak merasa tidak nyaman.
1. 有些人沒有症狀，即使血壓異常高，病人未必會感到不舒服。
2. Akan timbul pusing, susah tidur, kepala berat, sakit kepala, tinitus, gangguan pendengaran, jantung berdebar, leher dan bahu kaku, penglihatan kabur; kasus yang parah bahkan mengalami mual, muntah, kejang, lemas, koma dan gejala lainnya.
2. 有些人會有頭昏、失眠、頭重感、頭痛、耳鳴、重聽、心跳、頸肩部僵硬、視力模糊；嚴重者甚至有噁心、嘔吐、抽搐、跛行、昏迷等症狀。
3. Ketika perjalanan penyakit mempengaruhi organ-organ penting, muncul komplikasi pada otak, mata, jantung, ginjal, dan pembuluh darah tepi, yang merupakan penyebab utama kematian.
3. 當病程進展影響到重要器官時，出現腦部、眼睛、心臟、腎臟、周邊血管的合併症，是造成病人死亡的主因。
4. Hipertensi harus diobati, terlepas dari apakah ada gejala yang tidak nyaman.
4. 不管有沒有不舒服的症狀，高血壓一定要治療。

Catatan kehidupan sehari-hari untuk hipertensi

高血壓日常生活須知-中印

III. Prinsip "722" dan melakukan pekerjaan dengan baik dalam manajemen tekanan darah di rumah. 三、掌握「722」原則，做好居家血壓管理

7	連續測量7天 Ukur terus menerus selama 7 hari	2	每天早晚兩次 Dua kali sehari, pagi dan sore	2	每次2遍，間隔一分鐘取平均值 2 kali setiap kali Rata-rata setiap satu menit
量血壓前30分鐘·三不一要 30 menit sebelum mengukur tekanan darah Anda, ada tiga hal penting		量血壓中 Mengukur tekanan darah		量血壓後 Setelah mengukur tekanan darah	
不菸酒咖啡 Kopi bebas rokok dan beralkohol 		不憋尿 Tidak menahan air kencing 		不說話 Jangan bicara 	
不捲起衣袖 Jangan menyingsingkan lengan baju Anda 		要休息五分鐘 Istirahat 5 menit 		血壓機需定時校正以確保數值準確 Mesin tekanan darah perlu dikalibrasi secara teratur untuk memastikan nilai yang akurat 	
使用大小適中的壓脈帶，並依照指示方向將壓脈帶環繞在手腕1公分之上 Gunakan tourniquet berukuran sedang dan lilitkan sekitar 1 cm di atas siku sesuai arah yang ditunjukkan		平靜坐在背部有支撐的椅子上，雙腳自然著地，左手放置與心臟同高平坦桌面，休息五分鐘 Duduklah dengan tenang di kursi dengan punggung yang ditopang, letakkan kaki Anda di lantai secara alami, letakkan tangan kiri Anda di atas meja datar setinggi jantung Anda, dan istirahatlah		市售合格血壓機資訊請掃描QR code參考社團法人台灣高血壓學會網站 Untuk informasi tentang mesin tekanan darah berkualitas yang tersedia secara komersial, silakan pindai kode QR dan lihat situs web Taiwan Hypertension Society 	
可在手機日曆設定提醒避免忘記測量血壓囉！ Anda dapat mengatur pengingat di kalender ponsel Anda agar tidak lupa mengukur tekanan darah Anda!					

圖片來源：<https://www.ths.org.tw/%E6%B0%91%E7%9C%BE%E8%A1%9B%E6%95%99/%E6%AD%A3%E7%A2%BA%E6%B8%AC%E9%87%8F%E8%A1%80%E5%A3%93-722%E5%8E%9F%E5%89%87>

Catatan kehidupan sehari-hari untuk hipertensi

高血壓日常生活須知-中印

IV. Modifikasi gaya hidup untuk pengelolaan hipertensi S-ABCDE 四、降壓六字訣

- 1. Pembatasan garam:** Asupan natrium harus dibatasi antara 5 g garam per hari untuk kontrol tekanan darah yang lebih baik. Hindari makan mie, manisan buah-buahan, biskuit, dll. dengan kandungan natrium yang sangat tinggi: sayuran dengan kandungan natrium tinggi, seperti seledri, wortel, rumput laut, dan rumput laut.
1.減鈉：每日食鹽量5公克，忌食含鈉量極高的麵線、蜜餞、餅乾等；含鈉量較高蔬菜，如：芹菜、胡蘿蔔、海帶、紫菜。
- 2. Batasan alcohol:** Minum alkohol dapat mempengaruhi efektivitas obat-obatan dan perubahan tekanan darah.
2.戒酒：喝酒會影響藥物的治療成效以及血壓的變化。
- 3. Penurunan berat badan:** Orang dewasa disarankan untuk mempertahankan BMI 20-24.9kg/m², dan BMI ≥ 24 (kelebihan berat badan) merupakan faktor risiko tinggi penyakit kronis seperti diabetes, penyakit kardiovaskular, dan tumor ganas.
3.減重：建議成人BMI維持20-24.9kg/m²，BMI ≥ 24（過重）為糖尿病、心血管、惡性腫瘤等慢性病高危險因子。
- 4. Penghentian merokok:** Tar dan bahan berbahaya lainnya dalam rokok dapat merusak pembuluh darah. Baik rokok tradisional maupun rokok elektrik, Anda harus berhenti merokok sepenuhnya.
4.戒菸：菸品中的焦油等有害成分會損害血管，無論傳統香菸還是電子菸，都要完全戒菸。
- 5. Adaptasi pola makan:** Diet Deshu menekankan pola makan rendah lemak, rendah garam, rendah gula dengan lebih banyak buah dan sayuran, memilih biji-bijian dan menambahkan kacang-kacangan pada waktu yang tepat.
5.飲食控制：得舒飲食，強調低脂、少鹽、低糖飲食，多蔬果，選擇全穀類並適時補充堅果。

Catatan kehidupan sehari-hari untuk hipertensi

高血壓日常生活須知-中印

6. Adaptasi latihan:

6.運動：

- (1) Latihan aerobik teratur (setidaknya 30 menit latihan intensitas sedang selama 5-7 hari/minggu), dengan atau tanpa latihan ketahanan.
- (1)定期有氧運動（每週 5~7 天至少 30 分鐘中等強度運動）。
- (2) Latihan atau latihan neuromotor, seperti tai chi, yoga, dan meditasi.
- (2)神經運動鍛鍊或訓練，如：太極、瑜珈、冥想。
- (3) Latihan intensitas tinggi tidak dianjurkan pada pasien dengan hipertensi tidak terkontrol (SBP > 160 mmHg).
- (3)高血壓未控制的病人（收縮壓 > 160mmHg）不建議進行高強度運動。

