

A SIMPLE GUIDE

To Healthy Living

OKT-DIS 2017 ISU 54

MICA (P) 023/08/2016



**MENEWASKAN
TEKANAN
DARAH TINGGI**
Ketahui cara mengatasinya

**SAKIT BELAKANG?
DOKTOR ANDA
BOLEH MEMBANTU!**

Rujuk Doktor anda sebelum
bergegas ke A&E

**BUAT KEPUTUSAN
YANG TEPAT
DENGAN HIPERTENSI**

Cara menguruskannya
dengan berkesan



Menewaskan Tekanan Darah Tinggi Begini caranya!



PENGARANG DR ZHANG MEIFEN, Perunding Bersekutu, Jabatan Endokrinologi, Hospital Besar Changi

HIPERTENSI, JUGA DIKENALI SEBAGAI TEKANAN DARAH TINGGI, IALAH ANTARA MASALAH KESIHATAN YANG PALING BIASA DAN MENJEJASKAN 23.5% PENDUDUK DI SINGAPURA. ADAKAH ANDA BEBAS DARIPADA TEKANAN DARAH TINGGI? BACA SELANJUTNYA UNTUK MENGETAHUI.

Hipertensi didiagnosis apabila Tekanan Darah (BP) seseorang tinggi dan berterusan apabila diukur 2 kali secara berasingan ($\geq 140/90$ mmHg). Dengan meningkatnya usia, risiko mendapat hipertensi juga meningkat. Risiko ini terus meningkat dengan obesiti, merokok, dan apabila menjalani gaya hidup yang tidak aktif. Oleh kerana kebanyakan orang yang mengalami hipertensi tidak mengalami sebarang gejala, ramai dalam kalangan kita mungkin mengalami hipertensi dan tidak menyedarinya. Keadaan yang tidak didiagnosis dan tidak dirawat akan menyebabkan kemudaratan lanjut pada badan dan meningkatkan lagi risiko serangan jantung, strok, kegagalan jantung dan kegagalan buah pinggang. Tetapi masih belum terlambat, anda boleh mencegah hipertensi.

Pencegahan bermula dengan perubahan gaya hidup yang mudah. Ini termasuklah mengelakkan

merokok, kehilangan berat badan dan makan dengan sihat dengan mengurangkan jumlah garam, lemak dan gula. Mengurangkan masa yang tidak aktif dan masa menggunakan alat serta meningkatkan aktiviti fizikal juga membantu menghalang hipertensi. Pertimbangkan aktiviti yang sederhana-hingga-lasak, kira-kira 150 minit setiap minggu (3-4 hari seminggu, purata 40-50 minit setiap sesi).

Memandangkan jadual kerja warga Singapura yang sibuk, mengetepikan masa khas untuk aktiviti fizikal mungkin bukan menjadi keutamaan. Walau bagaimanapun, anda masih boleh menjadi aktif secara pada bila-bila masa, di mana sahaja – di rumah, di tempat kerja, semasa dalam perjalanan dan semasa waktu lapang. Menurut Lembaga Promosi Kesihatan (HPB - Health Promotion Board), aktiviti gaya hidup seperti mencuci kereta, mengemop lantai, atau menaiki tangga juga boleh dikira dalam aktiviti fizikal 150 minit.

Sebagai panduan am, aktiviti sederhana lasak menyebabkan peningkatan pernafasan dan kadar jantung yang ketara. Sebagai contoh, seseorang masih boleh bercakap tetapi tidak mempunyai nafas yang cukup untuk menyanyi; seperti berjalan pantas, aerobik sederhana atau menari. Manakala aktiviti lasak pula akan menyebabkan peningkatan besar dalam pernafasan dan denyutan

jantung – seseorang itu masih dapat bercakap beberapa perkataan tetapi tidak tercungap-cungap, seperti ketika berlari dan berenang.

Bagi mereka yang didiagnosis menghidap hipertensi, jangan risau. Rawatan hipertensi berkesan menghalang komplikasi dan kematian. Rawatan yang mencukupi akan mengawal tekanan darah anda, menasarkannya antara 140/90mmHg atau lebih rendah. Ini boleh dicapai melalui rawatan klinikal biasa untuk menyesuaikan ubat-ubatan anti-hipertensi dan memeriksa kesan sampingan, serta melalui pemantauan sendiri. Pemantauan BP di rumah boleh membantu untuk penyesuaian ubat.

Di samping mengambil ubat untuk mengawal tekanan darah, peningkatan gaya hidup seperti berhenti merokok, kehilangan berat badan, mengekalkan diet yang sihat dan meningkatkan aktiviti fizikal sepatutnya boleh mengoptimalkan kawalan paras tekanan darah.

Kementerian Kesihatan (MOH) mengesyorkan pemeriksaan sekurang-kurangnya sekali setahun untuk hipertensi yang tidak didiagnosis apabila seseorang mencapai umur 40 tahun ke atas. Ambil langkah pertama untuk menjalani pemeriksaan kesihatan, dan seterusnya hindarkan hipertensi dengan perubahan gaya hidup yang mudah. Sekiranya hipertensi dikesan, jangan teragak-agak untuk mendapatkan rawatan, kerana komplikasi seperti kegagalan jantung dan penyakit buah pinggang boleh berlaku. Hipertensi boleh diatasi. Mulakan dengan menjalani pemeriksaan kesihatan.





AKTIF MELAWAN HIPERTENSI

PENGARANG DR LINSEY UTAMI GANI, Pengarah Program ECHO

Para Pembaca Budiman,

Sukar dipercayai kita kini telah hampir ke hujung tahun 2017. Saya berharap tahun ini membawa beberapa perubahan positif baharu dalam gaya hidup dan kesihatan anda. Sambil kita mula meraikan perayaan akhir tahun, marilah kita terus berusaha agar tetap aktif dan sentiasa cergas.



Dalam isu ini, kami menjemput Dr Zhang Meifen – salah seorang ahli Endokrinologi kami untuk berkongsi cara menjauhi hipertensi dan kepentingan pemeriksaan kesihatan untuk mengesan hipertensi. Hipertensi merupakan antara penyakit kronik yang paling biasa dan jika tidak dirawat boleh menjadi penyumbang utama strok dan penyakit jantung. Mengekalkan gaya hidup dan berat badan yang sihat adalah langkah penting dalam mengurangkan risiko hipertensi. Tidak lupa juga peranan tekanan dan sumbangannya kepada tekanan hipertensi, kami turut menjemput psikologi klinikal kami untuk mengulas isu kesihatan mental dan tekanan darah tinggi, serta strategi untuk memerangi tekanan.

Ramai dalam kalangan kita yang tidak memikirkan pentingnya mempunyai doktor keluarga dan GP. Dr Kashyap, doktor keluarga dari Program GPFirst kami, dijemput untuk menjelaskan tentang penyakit umum seperti sakit belakang dan bagaimana GP anda dapat membantu dalam mendiagnosis dan merawatnya. Akhir sekali, kami meneruskan lagi topik terdahulu mengenai osteoporosis dan beberapa latihan yang mudah diikuti seperti yang ditetapkan oleh ahli fisioterapi kami.

Sesi pemeriksaan kesihatan kami diteruskan lagi. Sila perhatikan tarikh pemeriksaan untuk kawasan pilihan raya anda dan kami berharap dapat bertemu anda di sana!

HIDUP CERGAS!



BAHAGIAN 2

ELAKKAN PATAH: MENGURUSKAN TULANG RAPUH DENGAN SENAMAN

PENGARANG TOH XI EN, Ahli Fisioterapi, Hospital Besar Changi



SATU KESINAMBUNGAN DARIPADA ISU SEBELUMNYA MENGENAI OSTEOPOROSIS, KAMI AKAN MENUNJUKKAN KEPADA ANDA BEBERAPA LATIHAN YANG RINGKAS DAN MUDAH DIKUTI.

Kami mengulangi bahawa **latihan menahan berat** sangat disyorkan untuk osteoporosis. Ini merupakan latihan yang memaksa anda bersenam menentang graviti. Beban pada tulang semasa senaman menjadikan tulang lebih kuat. Contoh senaman menahan berat adalah berjalan kaki, berjoging, mendaki tangga dan latihan rintangan.

Senaman lain seperti berenang dan berbasikal boleh membina otot dan memberi anda manfaat kardiovaskular, tetapi ia tidak begitu berkesan untuk menguatkan tulang.

Langkah berjaga-jaga perlu diambil agar tidak membebankan tulang. Sepatutnya tiada apa-apa sakit yang mencucuk di mana-mana sendi semasa latihan. Tetapi, sakit otot yang berlangsung 2-3 hari selepas bersenam adalah normal, terutamanya jika anda tidak bersenam sebelum ini. Apabila ragu-ragu, sila dapatkan nasihat daripada ahli fisioterapi.

SENAMAN MENAHAN BERAT



DUDUK DAN BERDIRI

Berdiri dari kerusi dan kembali semula posisi duduk. Ulang 10 kali. Lakukan 3 set.



CANGKUNG DINDING

Berdiri sambil menyandarkan kepala dan belakang badan anda pada dinding, turun dengan melengkungkan diri anda dari paras pinggul, sehingga paha anda selari dengan permukaan lantai. Pastikan hujung lutut anda tidak melepasi hujung jari kaki anda. Tahan selama 5-10 saat. Ulang 10 kali. Lakukan 3 set.



MENAIKI TANGGA

Mulakan dengan 1 tingkat tangga. Sekiranya anda berasa selesa, anda boleh menambah bilangan tangga.



ANGKAT TUMIT

Berdiri dengan hujung jari kaki anda. Tahan selama 5-10 saat. Ulang 10 kali. Lakukan 3 set.

LEBIH BANYAK SENAMAN PENGUKUHAN OTOT DALAM DALAM ISU AKAN DATANG. JANGAN KETINGGALAN!



GPFIRST

GP ANDA BOLEH MERAWAT KEADAAN INI

PENGARANG DR KIRAN KASHYAP, Pakar Perubatan Keluarga



Pada Januari 2014, Eastern Health Alliance (EHA) melancarkan Program GPFIRST untuk menggalakkan pesakit di Singapura timur berjumpa doktor mereka (GP) untuk keadaan yang ringan hingga sederhana dan bukannya pergi ke jabatan kecemasan. Dalam siri tetap ini, Doktor Timur kami menawarkan nasihat mengenai penyakit umum yang mungkin dihadapi masyarakat.

Kunjungi www.gpfirst.sg atau berjumpa GP anda untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang keadaan umum seperti luka, lebam, melecur ringan, mual, sakit kepala, terseliuh dan demam. Terus membaca untuk mengetahui lebih lanjut mengenai sakit belakang dan apa yang anda boleh lakukan mengenainya.

SAKIT BELAKANG

Sakit belakang (pada bahagian bawah terutamanya) adalah masalah biasa bagi kebanyakan orang, terutama mereka yang mempunyai gaya hidup yang tidak aktif. Ini biasanya berkaitan dengan kekakuan otot belakang, yang biasanya dirawat dengan fisioterapi dan senaman.

Apabila sakit belakang berlarutan dan berlaku lebih dari 4 minggu, atau disertai dengan gejala tambahan tertentu seperti sakit yang melarat hingga ke kaki, rasa kebas atau sensasi kesemutan pada kaki, maka pemeriksaan lanjut adalah perlu.

Sekiranya anda merasakan keadaan anda semakin teruk, gejala-gejala yang menyebabkan kemerosotan boleh dikaitkan dengan pengaruh saraf di bahagian tulang belakang anda, dan boleh menyebabkan rasa sakit hingga ke kaki anda. Anda disarankan agar berjumpa dengan doktor anda dengan segera. Doktor anda akan bertanya beberapa soalan untuk menentukan punca masalah, dan akan membuat pemeriksaan terhadap tanda-tanda pemampatan saraf, seperti sakit yang mencucuk atau membakar, yang boleh menyemarak keluar.

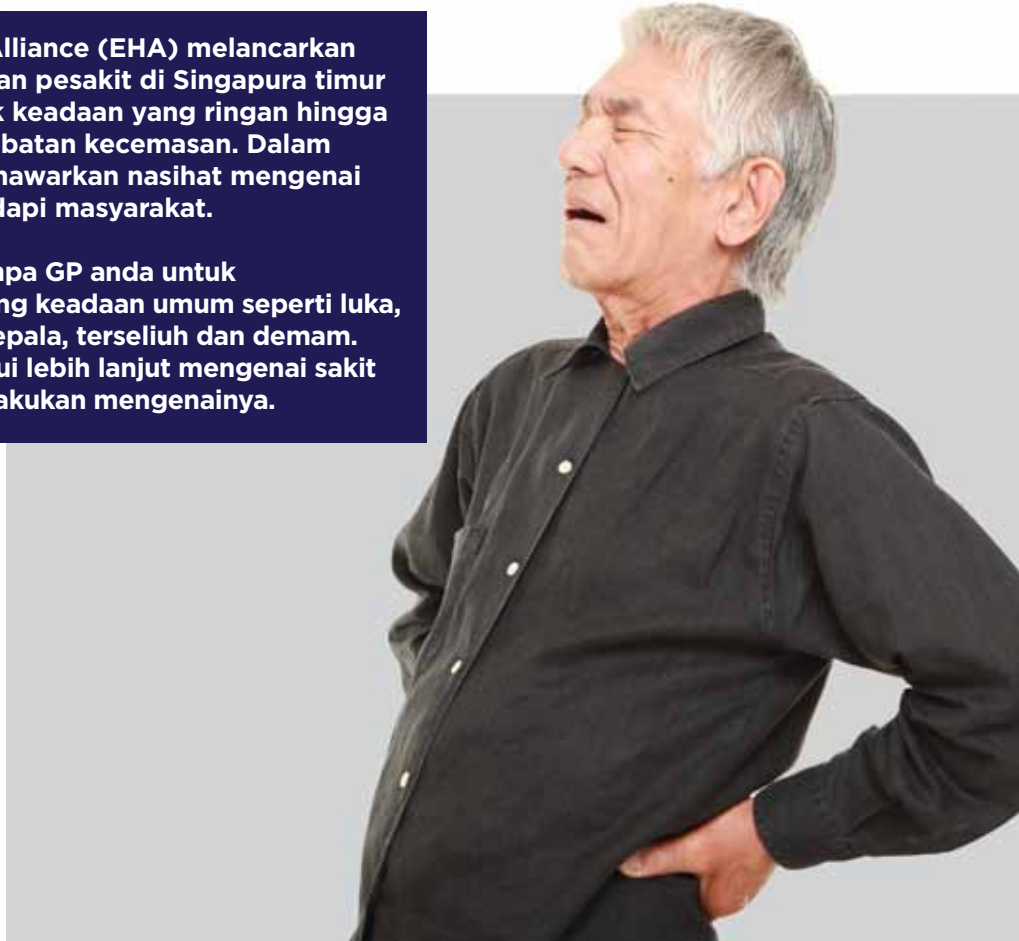
Doktor kemudian akan menasihati anda mengenai pemeriksaan lanjut (sinar-X atau MRI) atau rawatan pakar jika diperlukan.

Jika anda mengalami sebarang perubahan dalam kawalan pundi kencing atau usus (kehilangan kawalan atau menahan air kencing), anda dinasihatkan untuk pergi ke A&E dengan segera. Jika anda tidak pasti sama ada keadaan anda cukup serius untuk pergi ke A&E, anda boleh berjumpa doktor anda terlebih dahulu untuk menjalani pemeriksaan dan doktor anda akan memberikan nasihat terbaik.

Senaman yang kerap, termasuk senaman regangan dan pengukuhan

teras membantu dalam mencegah masalah belakang. Mengekalkan berat badan yang sihat, ada pengambilan kalsium dan vitamin D yang mencukupi juga penting.

Mempunyai postur yang buruk juga boleh menjadikan sakit belakang lebih teruk, terutamanya jika anda duduk untuk jangka masa yang lama. Justeru, jangan membongkok pada papan kekunci anda dan sentiasa duduk tegak dengan keadaan bahu anda santai dan badan anda disokong pada belakang kerusi. Anda juga boleh meletakkan bantal di antara bahagian belakang badan anda dan tempat duduk anda dan pastikan kaki anda tetap rata di atas lantai.





BUAT KEPUTUSAN YANG TEPAT DENGAN HIPERTENSI



PENGARANG MICHELLE TAN SU QING, Pakar Psikologi Klinikal, Program Kesejahteraan Kesehatan

TAHAP TEKANAN DARAH DIKAITKAN DENGAN TAHAP TEKANAN. BACA SETERUSNYA UNTUK MENGETAHUI CARA MENGAWAL TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN LATIHAN MINDA YANG SIHAT.

Hipertensi, keadaan apabila tekanan dalam arteri meningkat secara kronik, telah dikaitkan dengan tekanan. Beberapa kajian menunjukkan bahawa orang yang mempunyai personaliti rentan tekanan lebih cenderung mengalami tekanan darah tinggi. Kajian lain menunjukkan bahawa pesakit mungkin menghadapi tekanan menghadapi perubahan gaya hidup yang diperlukan untuk menguruskan tekanan darah tinggi, namun kajian lain pula menunjukkan bahawa tekanan kronik boleh mendorong individu untuk makan, minum alkohol dan merokok dan seterusnya meningkatkan risiko mereka mengalami hipertensi.

Walaupun orang yang mempunyai tekanan darah tinggi jarang

menunjukkan gejala, tekanan darah tinggi meningkatkan risiko anda mengalami masalah kesihatan lain, seperti penyakit jantung koronari dan strok. Menguruskan tekanan mungkin bermanfaat sekiranya anda didiagnosis dengan hipertensi. Berikut adalah empat perkara yang boleh anda lakukan:

1. PANTAU TAHAP TEKANAN ANDA

Kita mungkin mengalami tekanan tetapi tidak menyedarinya, ini menyebabkan kita untuk memaksa diri sedangkan kita sebenarnya memerlukan rehat. Oleh itu, langkah pertama adalah kesedaran. Perhatikan apabila anda kerap memikirkan kebimbangan anda berulang kali. Perhatikan apabila badan anda menghantar isyarat seperti sakit, keletihan atau ketegangan.

2. CARI KESERONOKAN

Menguruskan kerja dan tanggungjawab keluarga boleh menyebabkan seseorang individu tidak dapat meluangkan masa untuk hobi mereka. Sambung semula dengan kegiatan lama, atau pilih yang baharu. Cari cara untuk berehat seperti meditasi, senaman atau masa yang tenang.

3. PERIKSA TANGGAPAN ANDA

Walaupun kita tahu kita perlu berehat, kita mungkin tidak dapat berbuat demikian kerana tanggapan anda. Sebagai contoh, sesetengah daripada kita mungkin percaya kita mesti menjadi produktif untuk menjalani kehidupan yang berfaedah. Individu lain pula mungkin percaya bahawa mereka tidak boleh mengecewakan orang, dan mendorong diri mereka sehingga merisikokan kesejahteraan mereka. Sekiranya anda mempunyai beranggapan serupa, renungkan kos terhadap kesihatan ekoran berpegang kepada kepercayaan ini. Bolehkah anda cuba menjadi kurang produktif atau bertanggungjawab demi kesihatan anda?

4. UTAMAKAN NILAI DAN KEROHANIAN ANDA

Kajian menunjukkan bahawa jika anda mempunyai kesejahteraan rohani yang tinggi, anda mungkin kurang mengalami gejala kesihatan mental dan pematuhan yang lebih baik kepada ubat. Sekiranya anda berpegang teguh pada agama, luangkan masa yang tetap untuk mendalami ajaran agama anda, dan berhubung dengan komuniti agama anda. Sekiranya agama bukanlah sebahagian besar daripada kehidupan anda, lakukan kajian nilai. Fikirkan tentang tiga keyakinan atau usaha yang memberikan makna dalam hidup anda. Berusaha untuk mengutamakan tiga perkara itu dan kurangkan memberi perhatian kepada perkara yang tidak penting.

Oleh kerana minda dan badan kita berkait secara intrinsik, pemikiran yang sihat ini akan memberi manfaat kepada kesihatan fizikal anda. Luangkan masa untuk merenung kembali dan melihat peningkatan dalam hidup anda!



Resipi Di Rumah



PENGARANG **BRYAN TAN**, Chef Sous, Perkhidmatan Dietetik Makanan, Hospital Besar Changi



Bebola Sumbat Zucchini

4 BAHAGIAN

ANALISIS RESIPI (SETIAP HIDANGAN):

	Setiap Hidangan
Kalori (kcal)	180
Karbohidrat (g)	12.6
Protein (g)	11
Lemak (g)	10.3
Kolesterol (mg)	110.6
Serat (g)	0.7
Garam (mg)	140

BAHAN-BAHAN:

- 200g (1 cawan) parutan zucchini
- 200g (1 cawan) zucchini dicincang kasar
- ¼ cawan bawang, dicincang
- 2 sudu teh minyak zaitun, lebihkan sedikit untuk menyapu kualiti
- 2 telur, dipukul
- ½ cawan tepung gandum
- 1 sudu teh buah pala kisar
- 2 sudu cili merah, dicincang halus
- 1 tangkai daun ketumbar, dicincang halus
- ¾ cawan keju mozarella dicarik-carikkan
- 1 sudu besar keju parmesan

Untuk hiasan:

- 60g dadih asli, rendah lemak
- ½ sudu teh cili merah, dicincang halus

CARA-CARA:

1. Tumiskan zucchini yang diparut dan yang dicincang kasar termasuk bawang dalam minyak zaitun. Ketepikan hingga ia sejuk.
2. Panaskan ketuhar ke 170°C. Sapukan kertas pembakar dengan sedikit minyak zaitun. Ketepikan.
3. Campurkan zucchini yang disejukkan dan tumisan bawang dengan bahan-bahan lain (kecuali keju mozarella & keju parmesan) dalam mangkuk bersaiz sederhana. Bentukkan adunan menjadi 12 biji bebola.
4. Ambil bebola, ratakan dan masukkan sedikit keju mozarella. Kemudian tutup dengan adunan dan bentukkan menjadi bebola semula.
5. Letakkan bola yang disumbat di atas kertas pembakar yang disapukan dengan minyak, taburkan keju parmesan dan bakar selama 8 minit.
6. Keluarkan dari ketuhar dan sejuk sedikit sebelum disajikan.
7. Untuk menghidang, sapukan setiap bebola dengan sedikit dadih dan taburkan dengan cili merah yang dicincang.

KONGSI RESIPI ANDA!



Hantarkan resipi makanan yang dimasak di rumah anda kepada pasukan ECHO! Pakar diet kami dari Hospital Besar Changi akan mengkaji dan memberi cadangan terhadap resipi anda untuk menjadikannya lebih baik dan lebih sihat dan berkongsi resipi itu dalam *A Simple Guide*!

Garis Panduan untuk Penyerahan Resipi

1. Resipi harus menyertakan bahan-bahan dan cara-caranya.
2. Semua bahan harus mempunyai unit ukuran (cth. 1 sudu teh minyak, 150g filet ayam tanpa kulit).
3. Setiap resipi harus menyatakan bilangan orang yang boleh disajikan bagi setiap hidangan yang diberi.
4. Peralatan memasak yang digunakan untuk memasak hidangan perlu dinyatakan (seperti periuk, kualiti tidak melekat, kualiti).



PEMERIKSAAN KESIHATAN ECHO SUKU AKHIR

Perhatian semua peserta ECHO yang tinggal di Fengshan, Bedok, Changi Simei, Eunos dan Kaki Bukit - jangan lupa periksa peti mel anda! Anda akan menerima surat daripada Program ECHO tidak lama lagi dan akan memaklumkan anda mengenai pemeriksaan kesihatan yang akan datang di kawasan anda. Anda boleh mendaftar untuk pemeriksaan kesihatan di pusat komuniti/kelab masing-masing, pada bila-bila masa dari tarikh permulaan pendaftaran yang ditunjukkan dalam jadual di bawah!

Jika anda mempunyai rakan atau saudara-mara yang tinggal di kawasan ini, sila galakkan mereka untuk menyertai pemeriksaan kesihatan!

Nota: Jika anda perlu menukar alamat surat-menyurat anda, sila e-mel kepada ECHO@cgh.com.sg atau hubungi penyelia ECHO kami semasa waktu pejabat.

War-warkan berita ini! Jika ada di kalangan ahli keluarga, rakan-rakan atau saudara-mara anda yang tinggal di kawasan berikut, sila galakkan mereka mendaftar untuk pemeriksaan kesihatan ECHO!

CARA MENDAFTAR?

- 1) Lungsuri www.echohealth.com.sg untuk pendaftaran secara online apabila pendaftaran bermula. Pembayaran hanya melalui VISA / MASTERCARD sahaja.
- 2) Daftar sendiri @ CC masing-masing yang disenaraikan (di kanan) apabila Pendaftaran Bermula. Bawa bersama NRIC anda, bersama-sama dengan bayaran tunai anda untuk mendaftar.

Tempat Pemeriksaan	Pemeriksaan Kesihatan		Tarikh Mula Pendaftaran
	Hari 1	Hari 2	
Fengshan CC	7 Okt (Sabtu)	-	15 Jul 2017
Bedok CC	21 Okt (Sabtu)	22 Okt (Ahad)	
Eunos CC	28 Okt (Sabtu)	-	
Changi Simei CC	11 Nov (Sabtu)	12 Nov (Ahad)	
Kaki Bukit CC	25 Nov (Sabtu)*	-	

* Tarikh pemeriksaan telah dijadualkan semula. Sila rujuk kepada isu ini untuk mendapatkan maklumat terkini.

HUBUNGI ECHO!

Tajuk Subjek:

✉ Alamat:

@ Alamat E-mel:

🌐 Laman Web:

☎ Telefon:

ATTN to ECHO Programme

5 Tampines Central, Tampines Plaza

#08-01/05, Singapore 529541

ECHO@cgh.com.sg

www.echohealth.com.sg

6788 8833

Isnin - Jumaat, 9 pg - 5.30 ptg (kecuali pada hari sebelum cuti umum & cuti umum)



Surat berita ini dicetak pada kertas mesra alam sekitar.