

STROKE RISK FACTORS HYPERTENSION.

UNDERSTANDING HYPERTENSION AND STROKE.



Stroke happens either when the blood supply to part of your brain is cut off because of a blood clot, or because a brain artery ruptures and leads to a haemorrhage. Stroke is a leading cause of death and disability worldwide, but most strokes can be prevented by addressing a small number of key risk factors – including blood pressure.

WHAT IS HIGH BLOOD PRESSURE?

High blood pressure affects about half of people in the world and often has no noticeable symptoms. Left untreated, it damages blood vessels and can lead to a number of serious diseases including stroke. More than half of all strokes are associated with hypertension or high blood pressure. A simple blood pressure check can determine whether you have high blood pressure and a health professional can advise on whether your condition can be managed with lifestyle changes and/or the right medication.

HOW IS HIGH BLOOD PRESSURE DIAGNOSED?

The only way to check for high blood pressure is to have it checked. When you have a blood pressure check, your health professional will record two numbers known as systolic and diastolic pressure. Systolic pressure, the higher number, is a measure of the force with which blood is being pumped around your body. Diastolic pressure is the level of resistance to the blood flow in your body. The definition of elevated blood pressure is a measure of 120/80 or above. If you have blood pressure of 140/90 or above, this is called hypertension.

HOW IS HIGH BLOOD PRESSURE LINKED TO STROKE?

Consistently high or elevated blood pressure makes your circulatory system – your heart, arteries and blood vessels – work harder at their job of moving blood around your body. This extra work causes damage that can make your blood vessels, including those in your brain, harder and narrower over time. This process, known as atherosclerosis, increases the risk of blockages in the blood vessels in your brain. If the blood supply to an area of the brain is cut off or restricted it can lead to permanent brain damage, or death.

Atherosclerosis can also increase the pressure the blood flow through blood vessels in the brain causing them to burst and bleed. This is called a haemorrhagic stroke which can also cause permanent damage to the brain or death.

WHAT CAUSES HIGH BLOOD PRESSURE?

High (elevated) blood pressure is linked to:

- **Age** – if you are aged over 65 you are at higher risk of elevated blood pressure.
- **Genetics** – if you have a family history of hypertension you are more at risk.
- **Ethnicity** – if you are from a Polynesian, Afro- Caribbean or South Asian background you are at higher risk of high blood pressure.
- **Pregnancy** – if you are pregnant hormonal changes put you at increased risk of elevated blood pressure and stroke.
- **Health conditions** – people with diabetes are likely to have elevated blood pressure; kidney disease can be a result of elevated blood pressure and hypertension can also cause further kidney damage.

High blood pressure is also linked to a number of lifestyle factors. Addressing these factors can help you to prevent and to manage your blood pressure, they will also help you to reduce your risk of stroke.

Exercise – Regular exercise can help you to prevent and manage your blood pressure. 30 minutes of brisk exercise five times a week is recommended to reduce your risk of stroke and other diseases.

Being overweight or obese – Carrying too much weight, particularly around your middle, puts extra strain on your heart and other organs and increases your risk of high blood pressure and diabetes both of which increase your risk of stroke.

Diet – processed foods contain higher levels of salt, fat and sugar which all contribute to high or elevated blood pressure as well as increasing your risk of obesity. Eating a healthy diet high in fruit and vegetables, wholegrains, healthy fats and low in salt can help you to prevent and manage hypertension.

Cholesterol – More than half the people with elevated/ high blood pressure also have high cholesterol. Eating a diet low in saturated fats and regular exercise can help to prevent atherosclerosis. If cholesterol cannot be managed by dietary change, taking medications to lower your cholesterol, will help reduce your stroke risk.

Alcohol – Regular and heavy use of alcohol is linked to high blood pressure but also heart rhythm disorders that increase your risk of stroke. Avoiding alcohol or sticking to recommended consumption of no more than 2 units of alcohol a day will reduce your risks.

Smoking – Tobacco smoking temporarily increases your blood pressure and contributes to damaged arteries, high blood pressure and stroke as well as a range of other diseases.

Stress – Stress temporarily increases your blood pressure, if high levels of stress are experienced on a regular basis this can damage your arteries over time increasing your risk of stroke and other diseases. Stress can also contribute to behaviours such as poor diet, physical inactivity and excessive alcohol consumption which will increase your health risks.

1 in 4 people are at risk of stroke in their lifetime, but by taking simple steps almost all strokes can be prevented. For more information on stroke risks and prevention visit www.worldstrokecampaign.org

FAKTOR RISIKO STROK TEKANAN DARAH TINGGI

MEMAHAMI TEKANAN DARAH TINGGI DAN STROK



Strok berlaku apabila bekalan darah ke bahagian otak awda terputus kerana gumpalan darah, atau apabila arteri otak pecah dan menyebabkan pendarahan. Strok adalah penyebab utama kematian dan kecacatan di seluruh dunia, tetapi kebanyakan strok dapat dicegah dengan menangani sebilangan kecil faktor risiko utama – termasuk tekanan darah.

APA ITU TEKANAN DARAH TINGGI?

Kira-kira separuh dari penduduk didunia menghadapi tekanan darah tinggi dan mereka sering tidak menunjukkan gejala yang ketara. Jika tidak dirawat, ia boleh merosakkan saluran darah dan boleh menyebabkan sejumlah penyakit serius termasuk strok. Lebih daripada separuh daripada semua strok dikaitkan dengan tekanan darah tinggi atau tekanan darah tinggi. Pemeriksaan tekanan darah dapat menentukan sama ada awda mempunyai tekanan darah tinggi dan seorang profesional kesihatan boleh memberi nasihat mengenai apakah keadaan awda dapat diatasi dengan perubahan gaya hidup dan / atau ubat yang betul.

BAGAIMANA TEKANAN DARAH TINGGI DI DIAGNOSIS?

Satu-satunya cara untuk mengetahui jika tekanan darah adalah tinggi ialah dengan pemeriksaan tekanan darah. Apabila anda menjalani pemeriksaan tekanan darah, profesional kesihatan anda akan mencatatkan dua nombor yang dikenali sebagai tekanan sistolik dan diastolik. Tekanan sistolik, bilangan yang lebih tinggi, adalah ukuran kekuatan dengan mana darah dipam ke seluruh badan awda. Tekanan diastolik adalah tahap rintangan terhadap aliran darah di badan awda. Definisi tekanan darah tinggi adalah ukuran 120/80 ke atas. Sekiranya awda mempunyai tekanan darah 140/90 atau lebih tinggi, ini disebut darah tinggi.

BAGAIMANA TEKANAN DARAH TINGGI BERKAITAN DENGAN STROK?

Tekanan darah tinggi yang berpanjangan membuatkan sistem peredaran darah awda - jantung, arteri dan saluran darah awda - bekerja lebih kuat dalam menjalankan pergerakan darah ke seluruh badan awda. Kerja tambahan ini menyebabkan kerosakan yang boleh membuat saluran darah awda, termasuk yang ada di otak, semakin sukar dan semakin sempit dari masa ke masa. Proses ini, yang dikenali sebagai aterosklerosis, meningkatkan risiko penyumbatan saluran darah di otak awda. Sekiranya bekalan darah ke kawasan otak terputus atau dibatasi, ia boleh menyebabkan kerosakan otak kekal, atau kematian.

Aterosklerosis juga dapat meningkatkan tekanan aliran darah melalui saluran darah di otak menyebabkan mereka pecah dan berdarah. Ini disebut strok hemoragik yang juga dapat menyebabkan kerosakan kekal pada otak atau kematian.

APA YANG MENYEBABKAN TEKANAN DARAH TINGGI?

Tekanan darah tinggi (tinggi) dikaitkan dengan:

- **Umur** – jika awda berumur lebih dari 65 tahun awda berisiko tinggi tekanan darah tinggi.
- **Genetik** – jika awda mempunyai sejarah keluarga tekanan darah tinggi, awda lebih berisiko.
- **Etnik** – jika awda berasal dari Polinesia, Afro-Caribbean atau Asia Selatan, awda lebih berrisiko untuk menghadapi tekanan darah tinggi.
- **Kehamilan** – jika awda hamil perubahan hormon meningkatkan risiko awda menghadapi tekanan darah tinggi dan strok.
- **Keadaan kesihatan** – orang yang menghidap kencing manis cenderung mempunyai tekanan darah tinggi; tekanan darah tinggi boleh menyebabkan masalah buah pinggang.

Tekanan darah tinggi juga dikaitkan dengan beberapa faktor gaya hidup. Mengatasi faktor-faktor ini dapat membantu awda mencegah dan menguruskan tekanan darah awda, mereka juga akan membantu awda mengurangkan risiko strok.

Senaman – Bersenam secara teratur dapat membantu awda mencegah dan menguruskan tekanan darah awda. Senaman secara cepat selama 30 minit lima kali seminggu adalah di galakkan untuk mengurangkan risiko awda mengalami strok dan penyakit lain.

Berat badan berlebihan – Mempunyai berat badan yang berlebihan, terutamanya di bahagian tengah awda, boleh memberi tekanan pada jantung dan organ lain dan meningkatkan risiko tinggi tekanan darah dan diabetes yang kedua-duanya meningkatkan risiko strok.

Diet – makanan yang diproses mengandungi kadar garam, lemak dan gula yang lebih tinggi yang semuanya menyumbang kepada tekanan darah tinggi serta meningkatkan risiko kegemukan. Dengan memakan makanan yang sihat yang mengandungi banyak buah-buahan dan sayur-sayuran, biji-bijian, lemak sihat dan rendah garam dapat membantu awda mencegah dan menguruskan darah tinggi.

Kolesterol – Lebih daripada separuh dari mereka yang menghadapi tekanan darah tinggi juga mempunyai kolesterol tinggi. Memakan diet rendah lemak jenuh dan melakukan senaman secara teratur dapat membantu mencegah aterosklerosis. Sekiranya kolesterol tidak dapat diatasi dengan perubahan diet, mengambil ubat untuk menurunkan kolesterol awda boleh membantu mengurangkan risiko strok awda.

Alkohol – Meminum alkohol secara berkala dan banyak dikaitkan dengan tekanan darah tinggi tetapi juga gangguan irama jantung yang meningkatkan risiko strok. Mengelakkan alkohol sama sekali ataupun tidak meminum alkohol lebih dari 2 unit sehari akan mengurangkan risiko awda.

Merokok – Merokok tembakau meningkatkan tekanan darah awda untuk sementara waktu dan menyumbang kepada arteri yang rosak, tekanan darah tinggi dan strok serta pelbagai penyakit lain.

Tekanan Stres – Tekanan stres akan meningkatkan tekanan darah buat sementara waktu, jika tekanan yang tinggi dialami secara berkala asas ini boleh merosakkan arteri anda dari masa ke masa yang meningkatkan risiko strok dan penyakit lain. Tekanan stress juga boleh menyumbang kepada tingkah laku seperti diet yang buruk, ketidakaktifan fizikal dan pengambilan alkohol yang berlebihan yang akan meningkatkan risiko kesihatan awda.

1 dari 4 orang berisiko mengalami strok sepanjang hayatnya, tetapi dengan mengambil langkah mudah hampir semua strok dapat dicegah. Untuk maklumat lebih lanjut mengenai risiko strok dan pencegahan, lawati www.worldstrokecampaign.org