

Kerap periksa tekanan darah

Berita dan Foto :
Hernie Suliana Haji Othman

BANDAR SERI BEGAWAN, Sabtu, 5 September. - Mengetahui keadaan tubuh badan merupakan salah satu cara untuk mengukur tahap kesihatan seseorang terutama jika tidak ada gejala-gejala yang ketara secara luaran atau kita sendiri tidak menyedari akan tanda-tanda awal penyakit.

Selain melihat keadaan fizikal, salah satu cara pengukuran yang dimaksudkan ialah dengan memeriksa tekanan darah (*blood pressure*) menggunakan peralatan khas yang boleh dilakukan oleh doktor atau jururawat di klinik kesihatan atau membeli sendiri peralatan *digital blood pressure monitor* untuk kegunaan di rumah.

Mengetahui paras tekanan darah dapat memberikan gambaran tahap kesihatan seseorang individu, sebelum diteruskan dengan prosedur kesihatan yang lain untuk mengenal pasti sesuatu penyakit.

Terdapat dua pengukuran penting dalam memeriksa tekanan darah, iaitu Tekanan Sistolik dan Tekanan Diastolik, di mana pengukuran juga bergantung

kepada beberapa faktor, antaranya jantina, umur, pemakanan dan gaya hidup.

Bergantung kepada umur dan jantina, paras normal bagi tekanan darah ialah di antara 90mmHg sehingga 120mmHg untuk Tekanan Sistolik, manakala untuk Tekanan Diastolik ialah sekitar 60mmHg hingga 80mmHg.

Tekanan darah di bawah 90/60mmHg dikategorikan sebagai Hipotensi (Hypotension) atau Tekanan Darah Rendah, sedangkan di atas 140/90mmHg boleh dikategorikan sebagai Tekanan Darah Tinggi atau Hipertensi.

Hipertensi adalah penyakit kronik yang boleh membawa kepada komplikasi teruk. Secara amnya penyakit ini tidak mempunyai penyebab khusus tetapi faktor seperti genetik, obesiti, tekanan (stres) dan diabetes (kencing manis) telah dikaitkan kepada punca penyakit ini. Ia juga merupakan salah satu penyebab kematian daripada penyakit tidak berjangkit (Non-Communicable Diseases -

MESIN untuk memeriksa tekanan darah digunakan untuk mengetahui tahap kesihatan tubuh badan, seperti untuk menderma darah atau untuk mengesan tanda-tanda awal suatu penyakit.

NCD) di Negara Brunei Darussalam.

Hipotensi pula mempunyai gejala keletihan dan kelesuan, sesak nafas, sakit kepala yang kerap dan boleh menyebabkan pita atau pengsan. Oleh itu, penting untuk kita mengetahui tahap tekanan darah dalam menjaga kesihatan tubuh badan. Dengan mengekalkan ukuran di paras optimum sekurang-kurangnya kita tahu badan kita tidak mempunyai komplikasi yang memerlukan perhatian perubatan.

Selain itu, cara hidup dan pemakanan yang sihat juga memainkan peranan yang sangat penting dalam mengekalkan kesihatan yang berterusan. Makan makanan yang bergizi dan seimbang, perbanyakkan meminum air putih serta lakukanlah aktiviti fizikal sekurang-kurangnya 30 minit sehari sekerap yang mungkin.



Sudut Buku UNISSA dorong sifat membaca, mengkaji



TIMBALAN Pengarah, Pusat Penyelidikan dan Penerbitan Universiti Islam Sultan Sharif Ali menyumbangkan sebanyak 197 judul buku kepada Pengetua Sekolah Arab Rimba untuk meningkatkan mutu pembelajaran para pelajar sekolah.

Siaran Akhbar dan Foto :
Universiti Islam Sultan Sharif Ali

BANDAR SERI BEGAWAN, Sabtu, 5 September. - Universiti Islam Sultan Sharif Ali (UNISSA) melalui Pusat Penyelidikan dan Penerbitan dalam usahanya memperkenalkan buku-buku terbitan UNISSA bekerjasama dengan Sekolah Arab Rimba melalui pelancaran Sudut Buku UNISSA atau UNISSA's Book Corner di sekolah berkenaan.

Sudut Buku UNISSA ini merupakan kesinambungan daripada pelancaran dengan tiga buah Sekolah Menengah Arab, iaitu Sekolah Ugama Arab Menengah Perempuan Raja Isteri Pengiran Anak Hajah Saleha (SUAMPRIHAHS); Sekolah

Menengah Arab Laki-Laki Hassanah Bolkiah (SMALHB); dan Ma'had Islam Brunei.

Antara lain tujuan penubuhan Sudut Buku UNISSA di sekolah berkenaan adalah untuk mempromosi dan menjadikan buku-buku terbitan UNISSA sebagai bahan rujukan peringkat menengah dan tinggi, di samping memberikan pendedahan awal kepada para pelajar sekolah berkenaan untuk bergiat aktif dalam penulisan dan pembacaan di peringkat awal.

Sehubungan itu, sebanyak 197 judul buku disumbangkan pada majlis penyerahan yang diadakan di sekolah berkenaan, yang

merangkumi pelbagai tajuk dan disiplin ilmu, termasuk pengajian Islam, undang-undang, ekonomi, budaya, tamadun, pembelajaran bahasa Arab dan lain-lain jurusan yang diterbitkan dalam tiga bahasa, iaitu bahasa Arab, Melayu dan Inggeris.

Sumbangan buku-buku tersebut diserahkan oleh Timbalan Pengarah, Pusat Penyelidikan dan Penerbitan UNISSA, Dr. Ismail bin Abdullah kepada Pengetua Sekolah Arab Rimba, Awang Haji Norhisyam bin Haji Md. Noor.

Dengan adanya Sudut Buku UNISSA ini, diharap akan menjadi pendorong dalam memupuk sifat suka mengkaji dan membaca dalam kalangan para pelajar, di samping menjadi kemudahan kepada mereka dalam menambah baik mutu pembelajaran mereka.



كمنترين كصيحتن
KEMENTERIAN KESIHATAN
MINISTRY OF HEALTH

LANGKAH-LANGKAH PENGAWALAN JANGKITAN DI TEMPAT KERJA KETIKA WABAK

Sebagai Majikan, Awda perlu:

1 AJAR PEKERJA MENGENAI JANGKITAN DAN CARA PENYEBARANNYA

- Berikan taklimat kepada pekerja awda atau sediakan maklumat kesihatan mengenai jangkitan dan cara pengawalan
- Letakkan nasihat dan notis kesihatan di tempat-tempat bersesuaian di sekitar pejabat awda

2 GALAKKAN PEKERJA AWDA UNTUK MENGAMALKAN KEBERSIHAN

- Jangan meludah di atas lantai atau tanah
- Sentiasa mencuci tangan dengan bersih menggunakan sabun dan air
- Amalkan etika batuk atau bersin
- Elakkan berkongsi barangan peribadi seperti peralatan makanan dan minuman, dll dengan orang yang dijangkiti

3 NASIHAT PEKERJA AWDA UNTUK TIDAK DATANG BEKERJA DAN BERJUMPA DENGAN DOKTOR JIKA MERASA KURANG SIHAT

4 LAKSANAKAN PEMERIKSAAN SUHU BADAN DAN PANTAU PEKERJA YANG MEMPUNYAI SIMPTOM

- Pekerja yang kurang sihat perlu berjumpa doktor dengan segera

5 PEKERJA YANG DIKUARANTIN (MENJALANI PENGASINGAN DIRI)

- Pekerja yang mempunyai sejarah perjalanan ke kawasan yang terjejas atau pernah berhubung dengan orang yang dijangkiti perlu di kuarantin (menjalani pengasingan diri) di rumah
- Jika ia mula menghidapi simptom, nasihatkan beliau untuk mendapatkan rawatan dengan segera
- Nasihatkan pekerja awda untuk tidak hadir bekerja
- Periksa status kesihatan pekerja awda melalui telefon semasa ketiadaan beliau
- Pastikan pekerja awda telah melengkap tempoh kuarantin (pengasingan diri) dan berasa sihat sebelum membenarkan mereka kembali bekerja