

# SENARAI SEMAK PEMANTAUAN ANDA

Senarai semak ini akan membantu profesional penjagaan kesihatan anda dalam membuat saranan untuk menambah baik pengurusan tekanan darah tinggi dan/atau kolesterol tinggi anda.

## PARAMETER PEMANTAUAN

### Gaya hidup anda memberi kesan kepada kesihatan anda

- Mempertimbangkan cara pemakanan / diet anda - adakah anda perlu membuat pengubahsuaian?
- Garam rendah - kurangkan pengambilan garam anda
- Senaman - pastikan anda bersenam sekurang-kurangnya 30 minit sehari
- Penggunaan tembakau - hentikan semua penggunaan tembakau; elakkan asap rokok basi
- Penggunaan alkohol - kurangkan penggunaan minuman alkohol anda, tidak melebihi 2 unit sehari; dan tidak meminum alkohol sekurang-kurangnya 2 hari dalam seminggu

### Pengukuran Tekanan Darah

- Periksa tekanan darah anda dua kali sehari, pagi dan malam
- Catat bacaan tekanan darah anda dan pastikan anda mengetahui sasaran anda
- Simpan catatan pemantauan tekanan darah anda yang terkini - Sekiranya anda tidak memiliki buku catatan, anda boleh gunakan diari

### Pemeriksaan berkala dengan pakar perubatan anda adalah penting. Ketahui selang masa yang paling sesuai untuk anda

- Semasa anda memulakan rawatan ubat baharu ..... 2-4 minggu
- Semasa anda mencapai kemajuan dalam rawatan ..... 4-6 minggu
- Apabila anda berjaya mengawal keadaan ..... 2-4 bulan
- Setiap kali pakar perubatan anda menjadualkan lawatan susulan anda

### Ujian Makmal yang berkaitan mungkin diperlukan. Berikut adalah beberapa cadangan mengenai jadual ujian ini.

- Kreatinin (jika menggunakan ubat perencat enzim angiotensin (ACE)) ..... 1 bulan\*
- Kalium dan natrium (jika sedang mengambil ubat diuretik) ..... 3-6 bulan\*
- Profil lipid, ujian kiraan darah lengkap (CBC), nilai aras gula darah berpuasa (FBS), nitrogen urea darah (BUN)/ kreatinin ..... 12 bulan\*  
Kalsium, Ujian HbA1c (jika diabetes), Urinalisis / ujian kencing

**\*Pastikan anda berbincang dengan pakar perubatan anda mengenai jadual ujian yang sesuai dan ujian makmal lain yang berkaitan berdasarkan keadaan anda.**

# SENARAI SEMAK PEMANTAUAN ANDA

Sekiranya parameter berikut diperhatikan, anda mungkin dirujuk oleh ahli farmasi anda untuk berunding lebih lanjut dengan pakar perubatan atau profesional kesihatan yang lain

Sila maklumkan kepada ahli farmasi anda jika anda pernah berunding dengan pakar diet, pakar pemakanan atau pernah menerima saranan diet daripada doktor anda sebelum ini.

Untuk diisi oleh ahli farmasi:

- Tekanan darah sistolik awal  $\geq 180\text{mmHg}^*$
- Tekanan darah diastolik awal  $\geq 110\text{mmHg}^*$

\*Rujukan segera diperlukan jika ada gejala tambahan yang menunjukkan peningkatan tekanan darah

- Keputusan makmal yang tidak normal
  - Jumlah kolesterol  $\geq 5.17\text{mmol/L}$
  - Kolesterol LDL  $\geq 3.36\text{mmol/L}$  atau  $\geq 2.59\text{mmol/L}$  pada pesakit diabetes
  - HDL  $\leq 1.03\text{mmol/L}$
  - Trigliserida  $\geq 2.26\text{mmol/L}$
  - Serum kreatinin  $\geq 1.4\text{ mg/dL}$  untuk wanita atau  $\geq 1.5\text{ mg/dL}$  untuk lelaki
  - Kalium  $\leq 3.5\text{ mEq}$  atau  $\geq 5.5\text{ mEq}$
  - Positif mikroalbuminuria
  - Positif untuk komplikasi / kesan sampingan / kesan buruk terapi
- Pesakit tidak bertindak balas terhadap terapi
- Pesakit berumur  $\leq 18$  tahun
- Pesakit sedang hamil
- Pesakit mempunyai keadaan ECG yang tidak normal
- Kesan buruk daripada terapi, tidak bertindak balas terhadap terapi
- Pesakit memberikan aduan subjektif dan objektif secara sukarela semasa perbualan

**KOMEN AHLI PEGAWAI FARMASI:** \_\_\_\_\_

Inisiatif ini dibangunkan dengan kerjasama Persatuan Farmasi Malaysia, Persatuan Ahli Farmasi Filipina & Viatris Sdn. Bhd.



Market Authorization Holder:  
Viatris Sdn. Bhd.  
Reg. No: 201801018158 (1280174-H)  
15-03 & 15-04, Level 15, Imazium,  
No. 8, Jalan SS 21/37, Damansara Uptown,  
47400 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia  
Tel: 603-7733 8005

© 2023 Viatris Inc. All Rights Reserved.  
NON-2023-1150-10FEB2023

1. Georgia Department of Public Health. [n.d.]. Hypertension Management Action Guide for Health Care Providers. 2. HEARTS Technical package for cardiovascular disease management in primary health care: evidence-based treatment protocols. Geneva: World Health Organization; 2018 (WHO/NMH/NVI/18.2).

LDL, Low-Density Lipoprotein; HDL, High-Density Lipoprotein; ECG, Electrocardiogram