Standard Kandungan	**3.3 Tekanan Darah**
Apa itu tekanan darah?	**Tekanan** yang dikenakan oleh darah pada dinding salur darah semasa peredaran darah
Alat untuk mengukur?	Sfigmomanometer
Unit tekanan darah	Millimeter merkuri dan simbolnya mmHg
Alat terbaik	Di hospital dan klinik, penggunaan **sfigmomanometer** dan **stetoskop** digunakan untuk mendapatkan bacaan tekanan darah yang tepat Namun, di rumah boleh menggunakan **sfigmomanometer digital**
Rekod tekanan darah	Tekanan darah diukur dengan mengambil **dua ukuran.** **Nombor atas** menunjukkan tekanan yang dikenakan pada dinding salur darah **semasa otot jantung mengecut** yang dikenali sebagai **sistolik** **Nombor bawah** menunjukkan tekanan yang dikenakan pada dinding salur darah apabila otot jantung **berehat (antara denyutan jantung)** dikenali tekanan **diastolik**
Bacaan tekanan darah Juga disebut sistolik per diastolik	120 / 80 mmHg Tekanan sistolik (otot jantung mengecut Tekanan diastolik (otot jantung berehat)

Bacaan Tekana n Darah

Bacaan yang tinggi dan berlarutan menunjukkan bahawa ada **penyakit darah tinggi atau hipertensi**

Bacaan yang rendah dan berlarutan menunjukkan bahawa ada **penyakit tekanan darah rendah**

Kategori tekanan darah	Tekanan sistolik (mmHg)	Tekanan diastolik (mmHg)
Optimum	Kurang daripada 120	Kurang daripada 80
Normal	120 – 139	80 – 84
Berisiko	130 – 139	85 – 89
Tekanan darah tinggi peringkat 1	140 – 159	90 – 99
Tekanan darah tinggi peringkat 2	160 – 179	100 – 109
Tekanan darah tinggi peringkat 3	180 dan ke atas	110 dan ke atas

Klasifikasi bacaan tekanan darah orang dewasa

Jika masalah tekanan darah tinggi yang tidak dikawal dengan baik, boleh **menyebabkan strok** dan perlukan **pemeriksaan perubatan berkala.**

LIVEWORKSHEETS

Nama : _____ Tingkatan: _____

Tarikh: _____

Latihan 1

TP1	Mengingat kembali pengetahuan dan kemahiran saintifik mengenai nutrisi dan teknologi makanan.
TP2	Memahami nutrisi dan teknologi makanan dan dapat menjelaskan fenomena tersebut

1. Nyatakan apa yang dimaksudkan dengan tekanan darah. TP1

.....

2. Namakan alat yang digunakan untuk mengukut tekanan darah; TP1

Sfigmomanometer	Stetoskop	Barometer

3. Padankan unit bagi tekanan darah TP1

	Millimeter, mm
Unit tekanan darah	Millimeter merkuri, mmHg
	Joule, J

4. Rajah menunjukkan paparan bacaan digital sebuah alat pengukur TP2

Rajah 1

a) Nyatakan jenis bacaan pada Rajah 1. **TP 2**

LIVEWORKSHEETS

b) Namakan alat pengukur tersebut. **TP 1**

.....

c) Jikabacaan di (a) ialah 160 dan bacaan di (b) ialah 100, apakah kategori tekanan darah tersebut?

.....

d) Jika bacaan di (c) masih tidak dikawal dengan baik, apakah kesan sampingan terhadap kesihatan? **TP 2**

.....

e) Berikan **empat langkah** pencegahan awal untuk mengelakkan tekanan darah tinggi. **TP 3**

.....

.....

.....

.....

5 Rajah 2.1 menunjukkan situasi antara seorang doktor dengan pesakitnya. TP4

Rajah 2

a) Namakan alat yang digunakan oleh doktor tersebut.

.....

LIVEWORKSHEETS

b) Rajah 2.2 menunjukkan bacaan pada alat tersebut.

Rajah 2.2

i) Nyatakan jenis bacaan di bahagian atas dan bahagian bawah

Bacaan atas : .....

Bacaan bawah : .....

ii) Berdasarkan bacaan tersebut, kategorikan pesakit tersebut.

.....

c) Ramalkan nasihat doktor kepada pesakitnya selepas meneliti bacaan pada alat tersebut.

.....

d) Tandakan (√) bahan tambah yang tidak boleh dimakan dalam kuantiti yang banyak oleh pesakit tersebut.

Gula ☐ Garam ☐ Cuka ☐

e) Nyatakan perbezaan bacaan atas dengan bacaan bawah.

.....

.....

LIVEWORKSHEETS