



Kementerian Kesihatan Malaysia,
Aras 13, Blok E7, Parcel E,
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,
62590 Putrajaya

Tel : 603-8883 2527
Faks : 603-8888 6188

KENYATAAN AKHBAR YB MENTERI KESIHATAN MALAYSIA

MINGGU KESEDARAN GARAM DAN HARI HIPERTENSI SEDUNIA 2016

18 – 24 April 2016

**“Ketahui Tekanan Darah, Awasi Garam Tersembunyi:
Hindari Hipertensi”**

Pengambilan garam berlebihan boleh menyebabkan peningkatan tekanan darah. Sehubungan dengan itu, Kementerian Kesihatan Malaysia mengambil pendekatan untuk menggabungkan sambutan Minggu Kesedaran Garam dan Hari Hipertensi Sedunia secara serentak bermula 18 April hingga 24 April 2016 dengan tema **“Ketahui Tekanan Darah, Awasi Garam Tersembunyi: Hindari Hipertensi”** (“Know your numbers, Look Out For Hidden Salt: Prevent Hypertension”).

Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2015, dianggarkan 30.3% atau 6.1 juta orang dewasa berumur 18 tahun ke atas di Malaysia menghidap hipertensi. 17.2% (3.4 juta) daripadanya adalah *undiagnosed* atau individu yang tidak mengetahui mereka menghidapi penyakit hipertensi. Dengan kata lain seorang pesakit yang dikesan menghidapi penyakit hipertensi, terdapat seorang lagi yang belum dikesan.

Pengambilan garam melebihi saranan boleh meningkatkan risiko menghidapi hipertensi. Berdasarkan kajian dijalankan oleh Institut Kesihatan Umum (IKU) pada tahun 2012, purata pengambilan garam di kalangan anggota kesihatan KKM adalah **8.7 gram sehari** (3,405 mg Natrium/sodium sehari) atau 1.75 sudu teh garam. Ia **1.7 kali ganda lebih tinggi** berbanding saranan *World Health Organization* (WHO) yang terkini iaitu 5 gram sehari (2,000 mg Natrium/sodium sehari).

Hipertensi boleh menyebabkan pelbagai komplikasi, termasuk serangan jantung, strok dan kegagalan buah pinggang jika ia tidak dirawat atau tidak diuruskan dengan baik. Oleh yang demikian, saringan kesihatan perlu dilakukan secara berkala untuk mengesan penyakit-penyakit ini di peringkat awal dan seterusnya mengelakkan komplikasi.

Apabila menyentuh mengenai penggunaan garam, ramai merujuk kepada serbuk putih yang digunakan di dapur. Nama saintifik bagi garam ialah *sodium chloride* (atau *natrium klorida*), di mana risiko hipertensi dikaitkan dengan pengambilan sodium (natrium) yang berlebihan. Pengambilan harian garam (*sodium/natrium*) melalui makanan kita jauh lebih tinggi daripada keperluan badan tanpa kita sedari. Ini adalah kerana kita tidak sedar sebenarnya makanan diproses, diawet dan sos atau perencah penambah rasa turut mempunyai kandungan garam tinggi.

Pelbagai usaha telah dijalankan untuk meningkatkan masyarakat tentang bahaya penyakit hipertensi dan kaedah mencegahnya melalui amalan gaya hidup yang sihat. Dengan kewujudan program seperti Komuniti Sihat, Perkasa Negara (KOSPEN), liputan saringan dan intervensi faktor risiko penyakit tidak berjangkit dapat dilaksanakan secara meluas di seluruh negara dengan mengoptimakan sumber-sumber sedia ada. Sehingga Februari 2016, seramai 244,431 penduduk telah disaring oleh sukarelawan yang terlatih. Mereka adalah pemangkin dalam mengubah tingkahlaku masyarakat dan persekitaran yang menyokong kepada gaya hidup yang lebih sihat.

Sempena sambutan Minggu Kesedaran Garam dan Hari Hipertensi Sedunia tahun ini, saya ingin menyarankan agar langkah-langkah berikut dapat diambil:

1. Hadkan penggunaan garam berlebihan dalam masakan. Lagi kurang, lagi baik;
2. Baca kandungan garam dan kenal pasti garam tersebunyi pada label makanan sebelum membeli;
3. Jalani saringan kesihatan termasuk pemeriksaan tekanan darah sekurang-kurangnya sekali setiap tahun; dan
4. Amalkan gaya hidup sihat dengan melakukan aktiviti fizikal dan amalkan pemakanan seimbang.

Semoga dengan peningkatkan tahap kesedaran dan pengetahuan terhadap kepentingan mengawal pengambilan garam serta amalan gaya hidup sihat dapat mengubah tingkahlaku masyarakat dan seterusnya mengurangkan risiko kematian pra-matang akibat komplikasi penyakit hipertensi di kalangan rakyat Malaysia.

Sekian, terima kasih.

YB DATUK SERI DR S.SUBRAMANIAM

Menteri Kesihatan Malaysia

18 April 2016