

Mengapa saya memiliki tekanan darah tinggi?

Opsi Judul:

- 1. Waspada! Ketahui Alasan Mengapa Anda Terkena Tekanan Darah Tinggi Sedini Mungkin**
- 2. Tekanan Darah Tinggi, Silent Killer yang Tak Banyak Diketahui Orang**
- 3. Inilah Pentingnya Mewaspada Tekanan Darah Tinggi Sejak Dini**

Badan Kesehatan Dunia (WHO) mengatakan bahwa prevelensi penyakit tekanan darah tinggi (hipertensi) di seluruh dunia terus meningkat setiap tahunnya. Di Indonesia, data Riskesdas Kemenkes RI tahun 2013 menunjukkan bahwa 25,8 persen penduduk Indonesia mengidap hipertensi. Secara tidak langsung, angka ini turut menyumbang kepada peningkatan kasus hipertensi secara global di masa depan. Mengetahui berbagai penyebab hipertensi dapat menurunkan risiko Anda terkena penyakit ini di kemudian hari.

Lalu mengapa Anda bisa terkena tekanan darah tinggi padahal Anda memiliki pola hidup sehat, sering pergi gym, tidak mengonsumsi garam berlebih, dan tidak merokok? Simak ulasan berikut!

Alasan Mengapa Seseorang Sulit Menerima Diagnosis Tekanan Darah Tinggi

- Orang lebih bisa menerima diagnosis dengan gejala yang nyata. Seperti gejala batuk dan demam merupakan diagnosis pneumonia.
- Orang lebih mudah menerima diagnosis jika tidak serius. Seperti kebanyakan orang tidak akan mempertanyakan diagnosis kaki kram, karena kram dapat menyembuhkannya. Diagnosis yang membawa prognosis buruk biasanya lebih sulit untuk diterima.
- Orang dapat menerima diagnosis ketika mereka tahu penyebabnya.

Beberapa penyakit memiliki penyebab yang jelas: seperti *sindrom Down*, infeksi HIV dan jarum yang terkontaminasi. Seorang perokok yang mengetahui dia menderita kanker paru-paru mungkin tidak akan terkejut. Tetapi bukan seorang perokok yang menerima diagnosis ini biasanya bertanya, "Mengapa saya?". Hal itu pun serupa dengan seseorang yang menerima diagnosis menderita tekanan darah tinggi.

Orang yang didiagnosis dengan hipertensi sering bingung, dan banyak yang bertanya, "Mengapa saya?" Keraguan ini masuk akal, mengingat prinsip-prinsip di atas yang memiliki gejala lebih nyata. Tetapi tidak seperti banyak penyakit lain, hipertensi jarang menyebabkan gejala.

Faktanya, hal ini disebut sebagai “*silent killer*”. Beberapa orang mengalami sakit kepala ketika tekanan darah mereka naik, tetapi di bagian lain, hipertensi bisa tidak terdeteksi sampai menyebabkan serangan jantung yang mematikan. Untungnya, Anda bisa mengukur dan mengetahui tekanan darah sedini mungkin.

Ketika dokter menyampaikan diagnosis hipertensi, mereka mengemasnya dengan komplikasi serius. Ini termasuk serangan jantung, gagal ginjal dan stroke. Dokter mendiskusikan risiko untuk memotivasi pasien mereka, tetapi kadang-kadang malah menciptakan rasa takut. Dan rasa takut dapat menyebabkan penolakan.

Apakah hipertensi merupakan penyakit serius? Ya, jika tidak ditangani. Tetapi ketika tekanan darah dikontrol, risikonya bisa berkurang. Pesan pentingnya adalah mengobati hipertensi dapat mencegah komplikasi berat dan menambah harapan untuk hidup lebih lama.

Terakhir, mengetahui penyebab penyakit sangatlah membantu. Kenyataannya kita jarang menemukan satu penyebab untuk hipertensi seseorang. Hampir selalu ada banyak faktor. Beberapa penyebab lain tidak dapat dicegah, seperti genetika dan usia.

Peluang Munculnya Tekanan Darah Tinggi

Studi Jantung Framingham mengikuti subset dari 1.300 peserta yang berusia 55-65 tahun yang pada mulanya tidak memiliki hipertensi. Adapun temuannya yaitu: 90% hipertensi bisa terjadi seumur hidup. Jadi, meskipun Anda belum memiliki tekanan darah tinggi pada usia paruh baya, kemungkinannya sembilan dari sepuluh yang akan mendapatkan hipertensi pada usia tertentu.

Jika Anda mengetahui Anda memiliki tekanan darah tinggi, respons yang paling penting adalah menerima diagnosis tersebut. Hipertensi tidak dapat menyembuhkan dirinya sendiri tetapi komitmen Anda adalah langkah pertama menuju kesembuhan.

Keyword:

Tekanan darah tinggi

Hipertensi

Bahaya tekanan darah tinggi

Meta Desc:

Hipertensi adalah salah satu silent killer yang tak banyak disadari orang. Lalu, mengapa Anda bisa terkena tekanan darah tinggi padahal Anda memiliki pola hidup sehat, sering pergi gym, tidak mengonsumsi garam berlebih, dan tidak merokok? Simak ulasan berikut!

Referensi:

<https://www.health.harvard.edu/blog/high-blood-pressure-why-me-201605029288>