**TIPS MENCEGAH & MENGURANGI RESIKO HIPERTENSI**

Keadaan hipertensi sering dialami tanpa disadari atau tidak diketahui. Banyak penderita hipertensi yang tidak merasakan keluhan apa-apa hingga akhirnya keadaan tersebut sudah menimbulkan komplikasi yaitu rusaknya organ seperti: ginjal, jantung, mata & otak.

Namun anda bias mencegah atau mengurangi resiko tekanan darah tinggi dengan cara sebagai berikut:

1. **Ukur tekanan darah anda secara berkala**

Menguruk tekanan darah adalah satu-satunya cara untuk mengetahui apakah anda hipertensi atau tidak.

1. **kurangi berat badan jika anda kegemukan**

Kebanyakan orang dengan tekanan darah tinggi adalah mereka yang gemuk. Jaringan yang berlemak memerlukan banyak darah untuk pemberian zat-zat makanan.

1. **Kurangi berat badan dan alcohol**

Merokok dan alcohol merupakan suatu yang mutlak harus anda hindari jika anda sudah didiagnosis hipertensi.

1. **Kendalikan stress anda**

Stress adalah yang tidak bias kita hindari. Dalam bekerja sehari-hari, sempatkan diri anda untuk rileks. Stress yang tidak terkendali bisa membawa anda untuk merokok, minum alcohol, makan yang berlebihan & kegiatan lainnya yang bias memperparah tekanan darah anda.

1. **Kurangi konsumsi garam**

Nasihat ini bias diikuti jika dokter anda merekomendasikan, sehingga anda harus berhati-hati jika mengkonsumsi makanan yang anda beli di luar rumah

1. **Perbanyak konsumsi buah & sayaran**

Selain mempunyai fungsi menurunkan kolesterol, buah & sayuran juga bermanfaat sebagai sumber serta, agar anda bisa buang air besar secara teratur.

***Khusus bagi pasien hemodialisa*:**

* Pembatasan natrium dapat membantu mengatasi rasa haus dengan demikian dapat mencegah kelebihan asupan cairan, sehingga keadaan tekanan darah bisa lebih terkontrol.
* Untuk mencegah teejadinya hiperkalemi, konsumsi buah dan sayur tetap perlu, namun tetap harus membatasi jenis bahan makanan yang kaliumnya tinggi.

**KONSULTASI DOKTER**

Dokter yth,

Saya seorang pria, umur 21 thn, sedang menjalani HD sejak 3 bulan yang lalu. Selama ini saya minum obat antihipertensi sebanyak 2 macam yang saya minum rutin 1x sehari. Tetapi setiap pagi menjelang HD tekanan darah saya selalu n aik lebih dari 170/100 mmHg, kenaikan BB saya kurang lebih 4-5 kg setiap kali HD. Apa yang menyebabkan tekanan darah saya naik? (Tn. M- Bandung)

***Jawab*:**

Tn. M. Yth,

Salah satu penyebab hipertensi pada pasien gagal ginjal oterminal yang menjalani HD adalah karena *overhidrasi*yaitu kelebihan air dalam tubuh. Menjelang HD tekanan darah naik & akna berangsunr turun menjelang HD selesai. Untuk mencegah hal tersebut, usahakan kenaiakn BB setiap HD tidak lebih dari 3kg.

Dokter yth,

Saya pasien HD sudah sejak 4 bulan yang lalu, saya mendapatkan obat antihipertensi sebanyak 2 macam, salah satunya clonidine yang harus saya minum rutin 3x sehari. Pernah saya dengar dari perawat bahwa clonidine harus diminum dalam jadwal yang tepat. Bagaimana cara yang baik untuk minum clonidine ? (Ny. S- Bandung)

***Jawab* :**

Ny. S Yth,

Clonidine adalah salah satu obat anti hipertensi yang bekerja secara sentral yaitu langsung pada pusat pengaturan tekanan darah didalam otak kita. Obat ini bekerja dalam waktu pendek (*short acting*) yaitu kurang lebih 8 jam sehingga harus diminum 3x sehari.

Clonidine merupakan obat yang murah dengan efek yang cukup baik tapi ada 1 kekurangannya yaitu dapat berakibat *rebound* bila pemakaian obat clonidine tida-tida dihentikan. Artinya bila pemakaian obat clonidine tiba-tiba dihentikan misalnya karena lupa maka akibatnya tekanan darh tiba-tiba akan naik dan kadang-kadang perlu waktu cukup lama untuk menurunkannya. Hal ini tentu saja dapat mengakibatkan hal-hal yang tidak diinginkan misalnya Stroke, oleh karena itu menghindari kejadian tersebut maka clonidine harus diminum tepat waktu, misalnya jam 06.00 – 14.00 – 22.00.