

Mari Kenali Hipertensi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg

GEJALA



sakit kepala



Gelisah



Jantung berdebar
& sakit dada



Mudah lelah



Penglihatan Kabur

KOMPLIKASI



Penyakit
jantung



Stroke



Kerusakan
Retina



Gangguan
Ginjal

PENCEGAHAN & PENGENDALIAN HIPERTENSI



Mengurangi konsumsi garam
(maksimal satu sendok
makan/ hari)

Menghindari minum alkohol
dan merokok



Mempertahankan berat
badan ideal

Kelola stres dengan melakukan
aktivitas yang menyeimbangkan
mental dan fisik.



Diet dengan gizi
seimbang

Minum obat secara
teratur yang sudah di
anjurkan oleh dokter

