

WASPADAI HIPERTENSI & KENDALIKAN TEKANAN DARAH

Cek Kesehatan Secara Berkala

Enyahkan Asap Rokok

Rajin Aktivitas Fisik

Diet Seimbang

Istirahat Yang Cukup

Kelola Stres



HIPERTENSI



Scan here



Contact us:

☎ 021 - 4707433

☎ 087844558770

📷 rsdharmanugraha

🌐 dharmanugraha.co.id

RS Dharma Nugraha

Jl. Balai Pustaka Baru No 19
Rawamangun, Jakarta Timur
Telp (021) 4707433 s/d 37



**Dharma
Nugraha
Hospital**
Est.1996

Care For Better Life

KETAHUI APA ITU HIPERTENSI?

PENGERTIAN

Hipertensi adalah Kondisi saat tekanan darah berada pada nilai 130/80 mmHg atau lebih. Kondisi ini dapat menjadi berbahaya karena jantung dipaksa memompa darah lebih keras ke seluruh tubuh hingga bisa mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit seperti gagal ginjal, stroke, dan gagal jantung.

CARA MENGUKUR TEKANAN DARAH

Tekanan darah dibagi 2 menjadi tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik. Tekanan darah sistolik adalah tekanan saat jantung memompa darah ke seluruh tubuh. Sedangkan tekanan darah diastolik adalah tekanan saat otot jantung relaksasi (sebelum kembali memompa darah).

Dalam pencatatannya, tekanan darah sistolik ditulis lebih dahulu dari tekanan darah diastolik dan memiliki angka yang lebih tinggi. Menurut perkumpulan dokter jantung di Amerika Serikat (AHA), pada tahun 2017, tekanan darah diklasifikasikan sebagai berikut :

- Normal: berada dibawah 120/80 mmHg.
- Meningkat: berkisar antara 120-129 untuk tekanan sistolik dan >80 mmHg untuk tekanan diastolik.
- Hipertensi tingkat 1: 130/80 mmHg hingga 139/89 mmHg.
- Hipertensi tingkat 2: >140/90 mmHg.

GEJALA

- Sakit kepala
- Vertigo
- Rasa tidak nyaman pada dada
- Sesak nafas
- Kaki bengkak
- Tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg

PENYEBAB

- Faktor keturunan
- Makanan yang mengandung garam tinggi
- Kehamilan
- Kurang Olahraga
- Merokok
- Alkohol
- Obesitas
- Stres

KOMPLIKASI

- Stroke
- Jantung koroner
- Penyempitan pembuluh darah perifer
- Kerusakan ginjal
- Kerusakan penglihatan



PENGOBATAN DAN PENCEGAHAN

Menjalani gaya hidup sehat dapat menurunkan sekaligus mencegah hipertensi. Beberapa cara yang dapat dilakukan adalah:

- Konsumsi makanan yang sehat.
- Menjaga berat badan ideal
- Rutin Berolahraga
- Berhenti merokok

Beberapa pasien hipertensi diharuskan mengonsumsi obat penurun tekanan darah seumur hidupnya.

Oleh karena itu, penting untuk melakukan langkah pencegahan sedini mungkin, terutama bila Anda memiliki faktor risiko hipertensi.