

Pencegahan hipertensi



1 Menurunkan berat badan

Pada pasien hipertensi penting untuk menjaga berat badan tetap ideal.

2 Diet yang seimbang

Konsumsi banyak buah, sayuran, produk rendah lemak dengan jumlah lemak total dan lemak jenuh yang rendah.

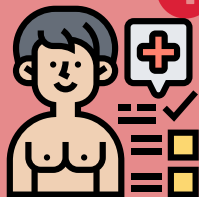


3 Diet Rendah Natrium

Batasi garam harian, sehari hanya boleh 1 sendok teh garam perhari

Aktivitas Fisik

Melakukan kegiatan aerobik fisik secara teratur Contoh: jalan cepat (30 menit/hari setiap minggu)



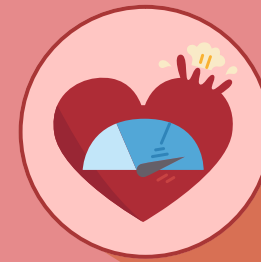
5 Stop Alkohol dan rokok

Membatasi konsumsi alkohol tidak lebih dari dari 2 gelas

HIPERTENSI si pembunuh senyap

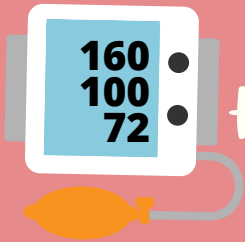
**AYO CEGAH
HIPERTENSI DARI
SEKARANG!!**

**Waspadaai
Hipertensi
Kendalikan
Tekanan
Darah !!**



Hipertensi

(Tekanan Darah Tinggi)



Apa itu Hipertensi?

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

Klasifikasi hipertensi

KATEGORI	TD Sisistolik		TD Diastolik
Optimal	< 120	dan/atau	<80
Normal	120-129	dan/atau	80-84
Normal Tinggi	130-139	dan/atau	85-89
Hipertensi Tingkat 1	140-159	dan/atau	90-99
Hipertensi Tingkat 2	160-179	dan/atau	100-109
Hipertensi Tingkat 3	≥ 180	dan/atau	≥ 100
Hipertensi Sisistolik Terisolasi	≥ 140	dan/atau	<90

Faktor resiko hipertensi

Tidak bisa di ubah



Keturunan



Usia



Jenis Kelamin

Bisa di ubah



Stress



Garam



Obesitas



Merokok



Minum Alkohol



Kurang Olahraga

Komplikasi hipertensi

- Gangguan serebral otak
- Gangguan Jantung
- Gangguan Penglihatan
- Gangguan Fungsi Ginjal

Gejala Hipertensi



Pusing



sesak nafas



mual



pendarahan hidung



muntah



rasa sakit di dada

