

Apa itu Hipertensi ?

Penyakit Hipertensi atau tekanan darah tinggi itu adalah suatu keadaan dimana terjadi gangguan mekanisme pengaturan tekanan darah. Suatu dimana keadaan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik >90 mmHg

Faktor Resiko

Bisa Diubah

- Merokok
- Kurang Berolahraga
- Kebiasaan Minum Kopi
- Pola Makan
- Minum Alkohol

Tidak Bisa Diubah

- Usia
- Jenis Kelamin
- Riwayat Keluarga



Komplikasi

Stroke

- Gangguan saraf
- Pembesaran Jantung
- Gangguan Penglihatan
- Gangguan Ginjal
- Gangguan Otak
- Perdarahan
- Cepat Lelah
- Sesak Nafas

HIPERTENSI

Tekanan Darah Tinggi



Apa yang menyebabkan hipertensi ?

1. Keturunan
2. Kegemukan
3. Kebiasaan Merokok
4. Memakan makanan yang banyak mengandung garam
5. Makanan berkolesterol tinggi
6. Sakit Ginjal
7. Stress
8. Sakit gula / kencing manis

Pembagian Hipertensi

1. Hipertensi Ringan : Sistole 140 - 160 mmHg, diastole 90-95 mmHg
2. Hipertensi sedang : Sistole 160-179 mmHg, diastole 100-109 mmHg
3. Hipertensi berat : Sistole ≥ 180 mmHg



Cara Perawatan Hipertensi

1. Non Farmalogis :

Menghindari stress sehari-hari, olahraga yang teratur, menghindari rokok, kopi, Kelelahan, diet rendah garam, dan rendah kolesterol serta hindari minum alkohol.

2. Farmakologis

Dimulai dengan pemberian terapi dapat menurunkan darah tinggi dengan dosis kecil dari obat-obatan yang kurang kuat sampai kepengendalian darah tercapai sehingga perlu minum obat secara rutin dengan anjuran dokter.

Pengobatan Tradisional

1. Dua buah timun dimakan pagi dan sore atau di parut, diperas atau di ambil airnya diminum pagi dan sore
2. 2 Buah Belimbing di makan pagi dan sore atau di parut, diperas atau diambil airnya diminum pagi dan sore
3. Sepuluh lembar daun salam direbus dalam dua gelas air sampai rebusannya.



Pesan

- Periksalah Status kesehatan umum terutama tekanan darah secara rutin dan teratur
- Laksanakan pola hidup yang sehat
- Minumlah obat yang diberikan dokter secara teratur
- Apabila muncul tanda-tanda tekanan darah tinggi, segeralah beristirahat
 - Segeralah periksa ke pelayanan kesehatan terdekat apabila tanda dan gejala hipertensi tidak kunjung sembuh.