

HIPERTENSI

Hipertensi atau Tekanan darah tinggi adalah penyakit dalam diam yang mengakibatkan banyak komplikasi dan juga kematian jika tidak dirawat.

Warga Emas, Hipertensi
 Strategi Pendidikan Kesihatan (SH Health Online)
 Copyright © Kementerian Kesihatan Malaysia

Apa itu hipertensi (tekanan darah tinggi)?

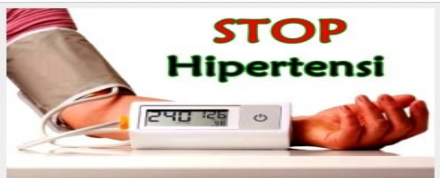
- adalah kondisi tekanan darah tinggi dan dapat mengakibatkan penyakit lain seperti penyakit jantung. Tekanan darah adalah kekuatan darah yang mendorong melawan dinding arteri, dari jantung yang memompa darah melalui arteri. Tekanan darah yang terlalu tinggi akan mengganggu sirkulasi darah.

Tekanan darah tinggi diklasifikasikan sebagai:

1. Normal tekanan darah: kurang dari 120/80 mmHg
2. Prehipertensi: 120-139/80-89 mmHg
3. Hipertensi: lebih besar dari 140/90 mmHg
4. Tahap 1 Hipertensi :140-159 / 90-99 mmHg
5. Tahap 2 Hipertensi: 160 atau lebih / 100 atau lebih mmHg

Pengobatan di rumah

- Periksa diri secara tepat waktu untuk mengawasi perkembangan penyakit dan kondisi kesehatan.
- Ikuti instruksi dokter.
- Kurangi konsumsi sodium (garam) sampai 2400 mg atau kurang



Pengobatan Hipertensi berarti perbaikan gaya hidup

- Menurunkan berat badan jika kelebihan berat badan atau obesitas.
- Berhenti merokok.
- Makan makanan yang sehat, termasuk diet DASH (makan lebih banyak buah, sayuran, dan produk susu rendah lemak, kurang jenuh dan lemak total).
- Mengurangi jumlah natrium dalam diet kurang dari 1.500 miligram per hari.
- Olahraga yang teratur (seperti jalan cepat paling tidak 30 menit sehari, beberapa hari seminggu).
- Berhenti atau meminimalkan konsumsi alkohol