

KENAPA HIPERTENSI HARUS DICEGAH?

Karena dapat menyebabkan

- penyakit jantung
- gangguan syaraf
- gangguan otak/stroke
- kerusakan ginjal
- gangguan pengelihatan
- kematian

Atasi hipertensi dengan
CERDIK

- Cek kesehatan secara berkala
- Enyahkan asap rokok
- Rajin aktifitas fisik
- Diet seimbang
- Istirahat cukup
- Kelola stress

BAGAIMANA PENGOBATAN ?

1. Pengobatan
farmakologis

- Menggunakan obat-obatan sesuai indikasi/resep dokter

2. Pengobatan
nonfarmakologis


- menurunkan berat badan
- diet rendah garam dan lemak
- menghindari stres
- olahraga/aktivitas fisik
- dukungan keluarga


apa itu HIPERTENSI ?



RUMAH SAKIT MITRA HUSADA

Jl. Raya Siliwangi no 151 Ciawigebang
Kec. Ciawigebang, Kab. Kuningan,
Jawa Barat, 45591

 (0232) 878560

 0821-3039-9806

PENGERTIAN



Tekanan darah tinggi adalah kenaikan darah sistolik diatas 140mmhg dan darah diastolik lebih dari 90mmhg.

PENYEBAB

- Gaya hidup tidak sehat
- Konsumsi garam berlebih
- Merokok
- Minum-minuman beralkohol
- Kurang olahraga
- Kegemukan
- Stress/banyak pikiran
- Umur dan jenis kelamin
- Keturunan/riwayat keluarga

GEJALA

- Sakit kepala
- Rasa berat ditenguk
- Keletihan/mudah lelah
- Telinga berdenging
- Sulit tidur
- Rasa sakit didada
- Pengelihatn kabur
- Jantung berdebar-debar