

BAGAIMANA PENANGANAN HIPERTENSI ?

Bagaimana Pengelolaan/Penanganan Hipertensi?

- Periksalah secara teratur ke dokter Anda untuk evaluasi keberhasilan pengobatan serta deteksi dini kemungkinan gangguan tubuh lain dari terjadinya komplikasi.
- Perbaiki gaya hidup
 - Mempertahankan berat badan ideal
 - Mengurangi asupan garam atau makanan yang mengandung garam
 - Cukup makan buah-buahan dan sayuran
 - Olah raga secara teratur
 - Hindari minuman beralkohol
 - Kurangi stres
 - Berhenti merokok
- Periksalah ke laboratorium secara berkala:
 - Darah lengkap
 - Gula darah
 - Analisis lipid/kolesterol
 - Fungsi ginjal
 - Apo B
 - Air seni

Spesialis Penyakit Dalam

dr. Benjamin S, Sp.PD

Selasa, Kamis, Sabtu 17.00-19.00

dr. Syafiq Shahab, Sp.PD

Senin, Rabu, Jumat 17.00-selesai

Selasa, Kamis 19.00-selesai



HIPERTENSI

RS SIAGA RAYA
Jl. Siaga Raya Kav 4-8, Pejaten Barat Ps. Minggu,
Jakarta Selatan 12510, Indonesia
Telp. (021) 7972750
Fax. (021) 7970627
www.rssiagaraya.com

 Rumah Sakit Siaga Raya

 @rssiagaraya

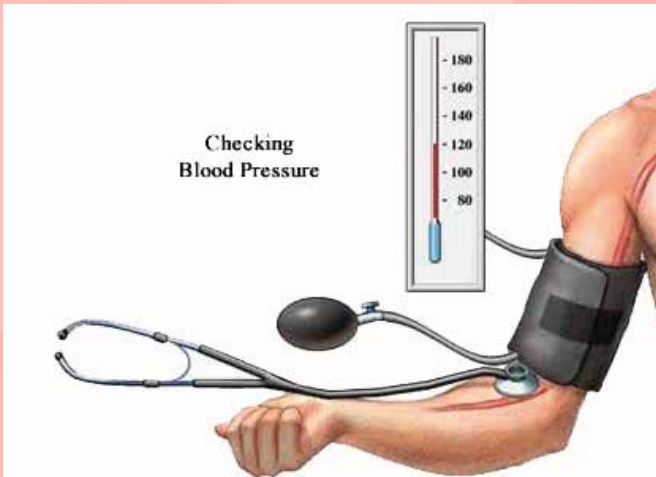
KESEMBUHAN ANDA
ADALAH KEBAHAGIAAN KAMI

www.rssiagaraya.com

WHY MATTERS ?

Sekitar 80 juta pria dewasa di Amerika di diagnosa hipertensi.

Di Indonesia, dari data RISKEDAS 2013 --> prevalensi hipertensi sebesar 26,5%. Artinya 1 dari 3 orang penduduk mempunyai hipertensi yg jumlahnya makin meningkat sesuai meningkatnya umur



PENGETIAN HIPERTENSI ?

Kondisi terjadinya peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari ≥ 140 mmHg dan atau diastolik ≥ 90 mmHg.

Keterangan:

- Sistolik adalah tekanan pada pembuluh darah saat jantung memompa darah
- Diastolik adalah tekanan pembuluh darah saat jantung berelaksasi

KLASIFIKASI TEKANAN DARAH TINGGI

Klasifikasi Tekanan Darah Pada Dewasa menurut JNC VII

| Kategori | Tekanan Darah Sistolik | Tekanan Darah Diastolik |
|----------------|------------------------|-------------------------|
| Normal | < 120 mm Hg | (dan) < 80 mmHg |
| Pre-hipertensi | 120 - 139 mmHg | (atau) 80 - 89 mmHg |
| Stadium 1 | 140 - 159 mmHg | (atau) 90 - 99 mmHg |
| Stadium 2 | ≥ 160 mm Hg | (atau) ≥ 100 mmHg |

APA SAJA GEJALA HIPERTENSI ?

Mulai dari tidak bergejala sampai dengan bergejala.

Keluhan hipertensi antara lain: sakit/nyeri kepala, gelisah, jantung berdebar-debar, pusing, leher kaku, penglihatan kabur, dan rasa sakit di dada. Keluhan tidak spesifik antara lain tidak nyaman kepala, mudah lelah dan impotensi.

APA PENYEBAB HIPERTENSI ?

Sebagian besar tidak diketahui penyebabnya (hipertensi primer atau essential). Faktor pemicunya belum jelas. Namun terdapat 2 jenis faktor resiko yaitu kelompok yang dapat dimodifikasi dan yang tidak dapat dimodifikasi. Hal yang tidak dapat dimodifikasi adalah umur, jenis kelamin, riwayat hipertensi dan penyakit kardiovaskular dalam keluarga.

APAKAH ANDA MEMPUNYAI RESIKO TERKENA HIPERTENSI?

Waspadalah, jika Anda memiliki faktor resiko yang dapat dimodifikasi seperti di bawah ini:

- Riwayat pola makan (konsumsi garam berlebihan).
- Konsumsi alkohol berlebihan.
- Aktivitas fisik kurang.
- Kebiasaan merokok.
- Obesitas.
- Dislipidemia.
- Diabetes Melitus.
- Psikososial dan stres.

APA SAJA KOMPLIKASINYA ?

- Serangan Jantung
- Gangguan Ginjal
- Stroke
- Gangguan mata
- Kematian

