

BERITA SATU.COM

Pasien Hipertensi Berisiko Alami Kerusakan Ginjal, Jantung dan Otak

Jakarta - Hipertensi atau tekanan darah tinggi sering dianggap penyakit biasa oleh pasien sehingga tak merasa perlu ditangani secara serius. Padahal hipertensi ini jika tak terkontrol bisa memicu komplikasi dan membuat kerusakan pada organ tubuh lain seperti ginjal, jantung dan otak.



Ilustrasi hipertensi. (sumber: Otramedicina.com)

"Hipertensi pada sebagian besar orang tidak bergejala, kecuali memang sudah sangat berat. Padahal hipertensi bisa diobati bila diketahui pada fase awal, sehingga bisa terhindar dari masalah pada jantung, ginjal, dan otak," kata Suhardjono di acara "The 8th Annual Scientific Meeting of Indonesia Society of Hypertension" di Jakarta, Jumat (7/3).

Masalah hipertensi juga tidak hanya dilihat berdasar tingginya tekanan darah saja, tetapi juga faktor penyerta lainnya. Pakar di Perhimpunan Hipertensi Indonesia (InaSH) ini menjelaskan, risiko kardiovaskular sangat dipengaruhi oleh tingginya tekanan darah, umur, kebiasaan merokok dan diabetes melitus.

Faktor risiko lainnya adalah obesitas, sindrom metabolik dan kadar C-reactive protein (CRP) yang dihubungkan dengan inflamasi. Di samping itu, perlu juga diperhatikan adanya kerusakan organ dan penyakit penyerta.

"Seseorang dengan hipertensi, diabetes, dan lingkar perut yang besar tentu akan bersiko lebih tinggi terkena serangan jantung dibandingkan dengan yang hanya menderita hipertensi saja," ujar Suhardjono.

Ia menambahkan, pada prinsipnya pengobatan hipertensi bertujuan untuk menurunkan morbiditas dan mortalitas penyakit kardiovaskular, stroke dan ginjal dengan cara mengendalikan maksimal semua faktor risiko kardiovaskular.

"Sangat penting untuk melakukan pengontrolan tekanan darah secara rutin. Tekanan darah harus diturunkan kurang dari 140/90 mmHg. Menerapkan pola hidup sehat seperti olahraga, berhenti merokok, memilih makanan yang sehat, mengurangi garam, serta menghindari stress juga harus dilakukan untuk mencegah penyakit ini," kata Suhardjono.