



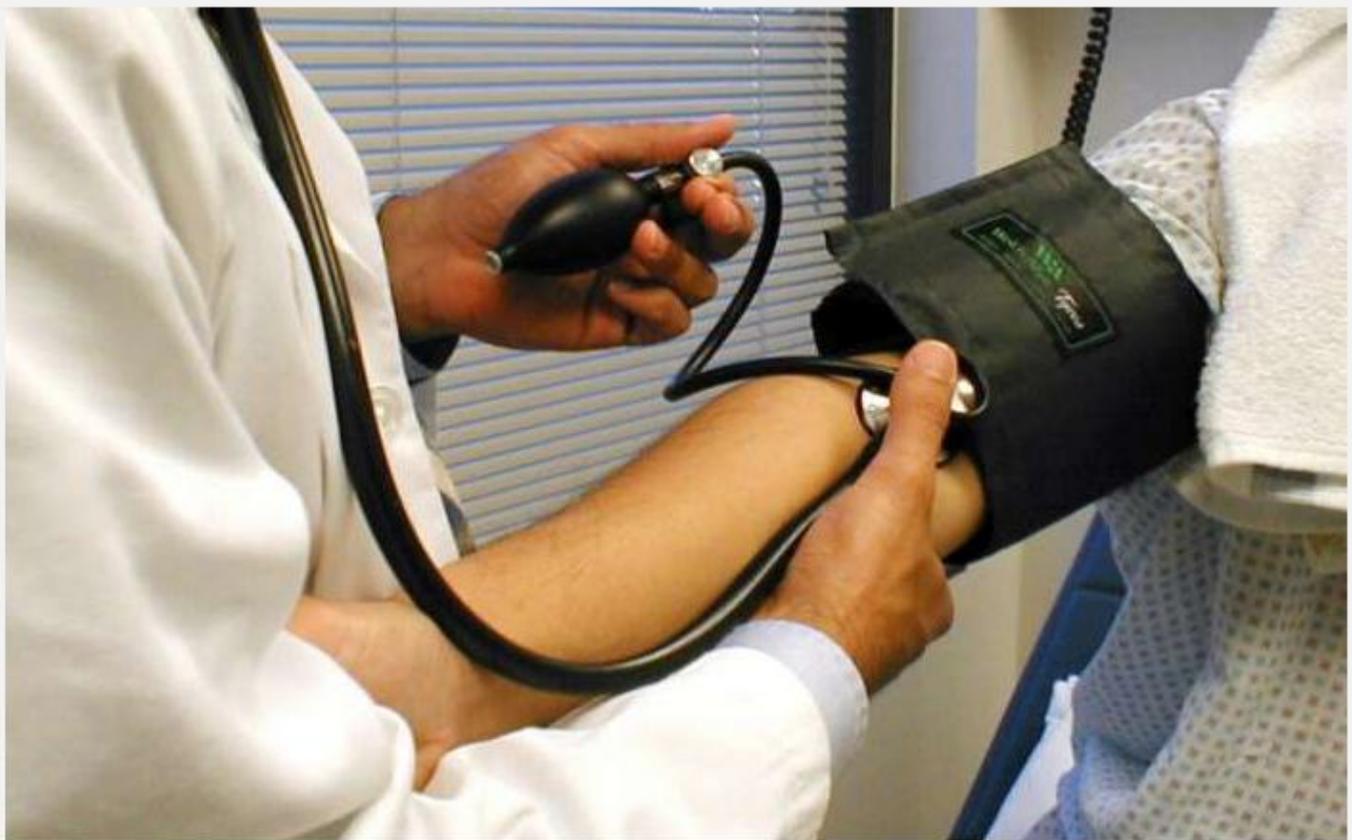
Day / Date : Friday , March 7th, 2014
Reference : Metrotvnews.com
Writer : Triyanisya

Size : 1 Page
Page : News
Category : Company's Report



Lima Langkah Cegah Hipertensi sejak Dini

Triyanisya - 07 Maret 2014 21:10 WIB



Metrotvnews.com, Jakarta: Hipertensi kini menjadi sorotan dokter dan tim medis di Indonesia. Pasalnya, hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis.

Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ vital seperti jantung dan ginjal. Bila terus berlanjut, dapat meningkatkan risiko stroke, gagal ginjal, dan gagal jantung.

Risiko komplikasi akan meningkat dengan adanya faktor risiko penyakit jantung dan pembuluh darah lainnya seperti kadar kolesterol dan kadar gula darah yang tinggi (diabetes).



Day / Date : Friday , March 7th, 2014
Reference : Metrotvnews.com
Writer : Triyanisya

Size : 1 Page
Page : News
Category : Company's Report

Profesor Suhardjono, Guru Besar Departemen Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI) mengatakan, tidak banyak orang-orang yang memahami risiko hipertensi. Ia menyebutkan, tekanan darah tinggi itu adalah penyakit seumur hidup, penderitanya pun harus terus mengkonsumsi obat-obatan sepanjang hidupnya.

Perlunya mencegah hipertensi sejak dini membuat Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (InaSH) meluncurkan buku bertajuk 'Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2014'. Di buku itu, dituliskan strategi pencegahan primer untuk individu yang belum terkena hipertensi tapi berpotensi terkena hipertensi.

Berikut lima langkah sederhana yang dapat dilakukan untuk mencegah hipertensi sejak dini menurut buku Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2014

1. Olahraga
2. Mengonsumsi buah-buahan, sayuran, serta produk mengandung susu rendah lemak dengan kandungan lemak tersaturasi dan lemak total rendah
3. Mengurangi asupan garam sehari-hari menjadi tidak lebih dari 6 gram Natrium Klorida atau setara satu sendok teh garam dapur.
4. Meningkatkan aktivitas fisik aerobik secara teratur seperti jalan cepat secara kontinyu selama minimal 30 menit, dengan frekuensi 4-6 kali per-minggu.
5. Tidak merokok.

"Pada intinya, pengobatan hipertensi bertujuan menurunkan morbiditas dan mortalitas penyakit kardiovaskular, stroke dan ginjal dengan cara mengendalikan maksimal semua faktor risiko kardiovaskular. Tekanan darah harus diturunkan hingga kurang dari 140/90 mmHg. Kami mengimbau agar masyarakat melakukan pencegahan penyakit ini dengan cara menerapkan pola hidup sehat," kata Profesor Suhardjono. (Afwan Albasit)