

Cegahlah Hipertensi, Sebelum Penyakit Mematikan Menyerang



Shutterstock

Ilustrasi

TRIBUNNEWS.COM JAKARTA - Boleh dibilang hipertensi adalah akar penyebab penyakit-penyakit paling mematikan yang selama ini kita kenal. Mulai dari stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal.

Mengapa demikian? Hipertensi yang selama ini kita kenal sebagai penyakit tekanan darah tinggi merupakan satu dari faktor risiko utama penyakit-penyakit tersebut.

Hipertensi juga disebut sebagai silent killer karena tidak memiliki gejala-gejala tertentu.



Day / Date : Friday , March 7th, 2014
Reference : Tribunnews.com
Writer : Daniel Ngantung

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

"Oleh karenanya, masyarakat tidak boleh menyepelekan penyakit [hipertensi](#)," ujar Prof.Dr.dr. Suhardjono, Guru Besar Departemen Penyakit Dalam FKUI saat jumpa pers di sela pertemuan The 8th Annual Scientific Meeting of Indonesian Society of Hypertension di Ritz Carlton Kuningan, Jumat (7/3/2014) siang.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, prevalensi penyakit [hipertensi](#) di Indonesia termasuk tinggi, yaitu sebesar 25,8 persen. Ini menandakan penyakit [hipertensi](#) belum mendapat perhatian lebih dari masyarakat.

Pencegahan [hipertensi](#) dapat dimulai dengan memeriksakan tekanan darah secara rutin. Tekanan darah yang normal bagi orang dewasa yaitu 120/80 mm/HG atau di bawah 14/90. Sementara di bawah kisaran 150/90 mm/HG bagi lanjut usia (di atas 60 tahun).

Mereka yang terdeteksi normal disarankan memeriksa sekali setahun. Bagi penderita [hipertensi](#) yang dalam masa pengobatan sedikitnya mengecek tekanan darahnya sekali dalam tiga sampai enam bulan.

Pemeriksaan dapat dilakukan di rumah sakit atau di rumah dengan memanfaatkan sfigmomanometer digital yang semakin canggih dan praktis (alat ini umumnya sudah tersedia di apotek dengan kisaran harga Rp 300 ribu - Rp 4 juta).

Faktor risiko tertinggi [hipertensi](#) umumnya adalah kelompok pria usia di atas 55 tahun, wanita di atas 65 tahun, merokok, dislipidemia (kadar kolesterol yang tidak normal), memiliki riwayat keluarga [hipertensi](#), gula darah tinggi, dan obesitas.

Apabila Anda memiliki faktor risiko tersebut lalu tekanan darah Anda terdeteksi melebihi angka normal, maka segeralah mengubah gaya hidup Anda.

Beberapa langkah untuk mencegah [hipertensi](#) agar tidak semakin akut:



Day / Date : Friday , March 7th, 2014
Reference : Tribunnews.com
Writer : Daniel Ngantung

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

1. Penurunan berat badan dengan target mempertahankan berat badan pada kisaran indeks massa tubuh 18,5 - 22,9 kg/m persegi
2. Mengadopsi program diet sesuai dengan Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH). Program ini mengudung mengonsumsi buah-buahan, sayuran, dan produk yang 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 sendok teh garam dapur
4. Meningkatkan aktivitas fisik seperti jalan cepat secara teratur selama minimal 30 menit, dengan frekuensi 4-6 kali per minggu
5. Berhenti merokok

Dengan menjaga tekanan darah, itu artinya Anda semakin jauh dari berbagai penyakit mematikan.