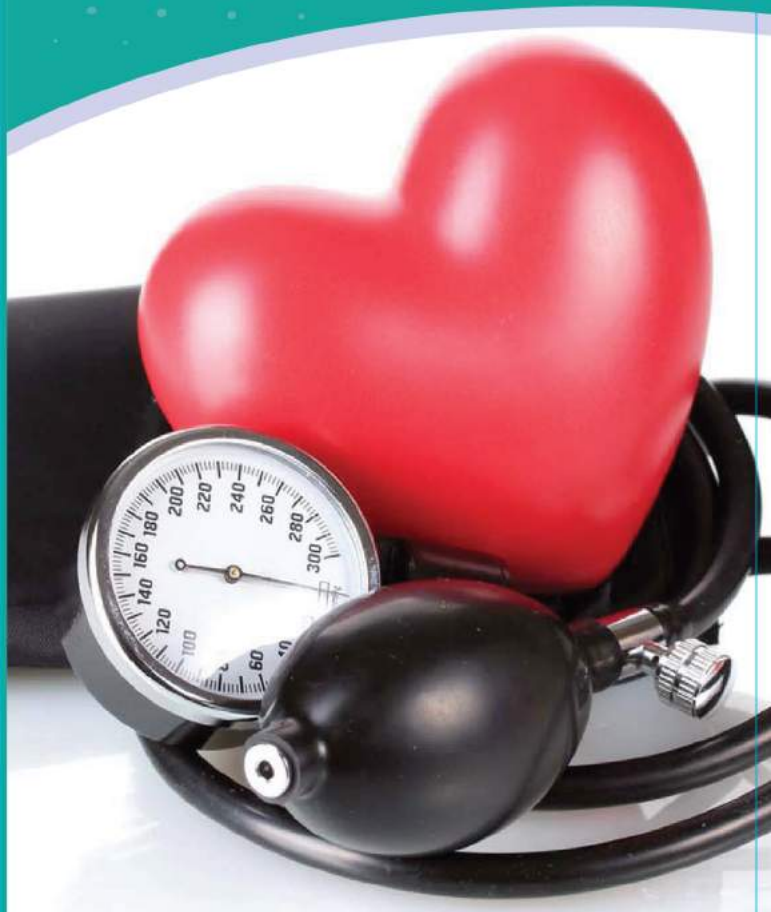




Hipertensi/ Tekanan Darah Tinggi



Hipertensi adalah penyakit jantung yang diakibatkan oleh tekanan darah tinggi dan kelainan metabolisme tubuh yang menyertainya seperti, gula darah, asam urat, dan kolesterol tinggi. Hipertensi membuat jantung bekerja lebih berat untuk memompa pembuluh darah yang sedang mengejang atau menyempit. Akibatnya otot jantungpun menebal, dan jantung menjadi membesar, yang selanjutnya mengakibatkan kerja jantung dalam memompa darah menjadi melemah.

Gejala Hipertensi

- Sakit Kepala
- Sakit dada, bagian otot jantung yang tidak menerima pasokan darah yang cukup.
- Jantung berdebar-debar, rasa lelah, sesak nafas, dan nyeri pada dada.
- Sakit pada tengkuk
- Mudah lelah
- Penglihatan kabur
- Mimisan pada penderita hipertensi diakibatkan pecahnya pembuluh darah yang berada didaerah lendir hidung.
- Gejala-gejala lain akibat komplikasi hipertensi



Ciri-Ciri Pengidap Hipertensi

- Biasanya timbul disertai dengan faktor-faktor risiko penyakit jantung yang lain. Seperti diabetes melitus, kegemukan, dll.
- Pembesaran Ventrikel Kiri, mengakibatkan tekanan darah yang meningkat memaksa kerja jantung lebih keras dan cepat dari biasanya untuk memompa darah keseluruh tubuh. Selain itu terjadi dorongan darah melalui pembuluh

darah yang menyempit atau terjadi hambatan yang signifikan dan menyebabkan ventrikel kiri jantung membesar atau kaku.

- Penurunan Fungsi Arteri, yang menyebabkan pembuluh darah tidak lentur.

Akibat-Akibat Hipertensi

Penyakit hipertensi pada seseorang dapat menyebabkan komplikasi seperti

- Kerusakan ginjal
- Kerusakan pembuluh darah
- Pendarahan otak dan kelumpuhan
- Pembesaran jantung
- Penyempitan pembuluh darah koroner yang mengakibatkan serangan jantung



Pengobatan Hipertensi

Untuk mengkontrol tekanan darah tinggi dapat dilakukan dengan cara:

- Melakukan pemeriksaan tekanan darah secara teratur
- Tetap meminum obat secara rutin meski tidak memiliki keluhan
- Mengurangi konsumsi garam dan perbanyak sayuran
- Melakukan olahraga secara teratur
- Menjaga berat badan untuk tetap ideal
- Tidak merokok
- Istirahat dengan teratur