

Mengenal Hipertensi dan Pencegahannya

Category: LifeStyle

16 Mei 2023



Prolite – Mengenal apa itu Hipertensi? Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah di angka 130/80 mmHg atau lebih. Hipertensi atau yang sering kita kenal dengan sebutan tekanan darah tinggi.

Jika seseorang sudah terkena Hipertensi maka harus segera ditangani oleh dokter, Hipertensi jika dibiarkan akan memicu timbulnya penyakit-penyakit serius yang mengancam nyawa si penderita Hipertensi.

Banyak penyakit yang akan mengancam nyawa jika Hipertensi tidak ditangani sedari diri seperti terkena gagal jantung, penyakit ginjal, dan stroke.

Hipertensi terbagi ke dalam hipertensi primer dan hipertensi

sekunder. Hipertensi primer tidak diketahui penyebabnya dengan pasti, sedangkan hipertensi sekunder dapat terjadi akibat beberapa faktor, seperti penyakit ginjal, *sleep apnea*, dan kecanduan alcohol.

Hipertensi memiliki istilah *the silent killer* atau penyakit yang membunuh secara diam-diam. Hal ini karena penderita hipertensi umumnya tidak mengalami gejala apa pun sampai tekanan darahnya sudah terlalu tinggi dan mengancam nyawa.

Oleh sebab itu, penting untuk rutin memeriksakan tekanan darah, baik secara mandiri atau dengan datang ke dokter.

Untuk mencegah tekanan darah tinggi, lakukan olahraga secara rutin, jaga berat badan agar tetap ideal, konsumsi makanan sehat, kelola stres, dan cukup tidur.

Bisa juga mencegah Hipertensi dengan dengan mengonsumsi makanan yang bergizi menghentika kebiasaan merokok dan mengurangi konsumsi minuman berkafein.

Namun jika seseorang sudah terkena Hipertensi maka di anjurkan untuk mengonsumsi obat antihipertensi. (***/ino**)