APA ITU HIPERTENSI

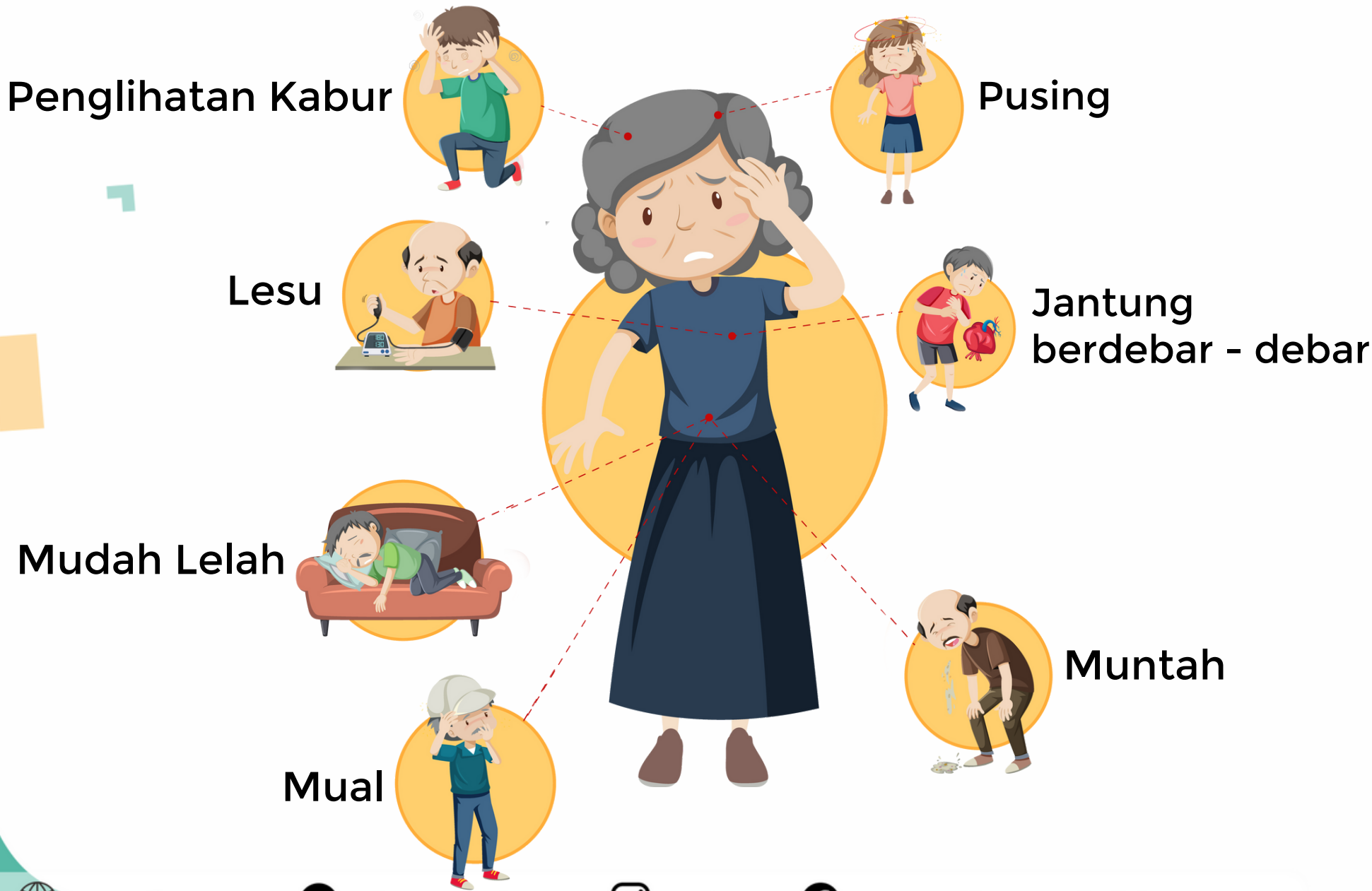
Hai Healthies,

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg

www.rsjlawang.com rsjlawang@yahoo.com @rsjlawang RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang
0341-426015 429067 08113430567

FAKTA TERKAIT HIPERTENSI

Sering disebut the silent killer karena sering terjadi tanpa keluhan. Pada umumnya tidak disertai dengan gejala atau keluhan tertentu. Keluhan tidak spesifik pada penderita hipertensi adalah:



www.rsjlawang.com rsjlawang@yahoo.com @rsjlawang RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang
0341-426015 429067 08113430567

FAKTA TERKAIT HIPERTENSI

Pengobatan hipertensi adalah pengobatan jangka panjang, bahkan seumur hidup, minum obat secara teratur seperti yang dianjurkan oleh dokter meskipun tak ada gejala.

www.rsjlawang.com rsjlawang@yahoo.com @rsjlawang RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang
0341-426015 429067 08113430567

CEGAH HIPERTENSI DENGAN POLA HIDUP SEHAT:

1. **mengurangi konsumsi garam**
(jangan melebihi 1 sendok teh per hari)

2. **melakukan aktivitas fisik teratur**

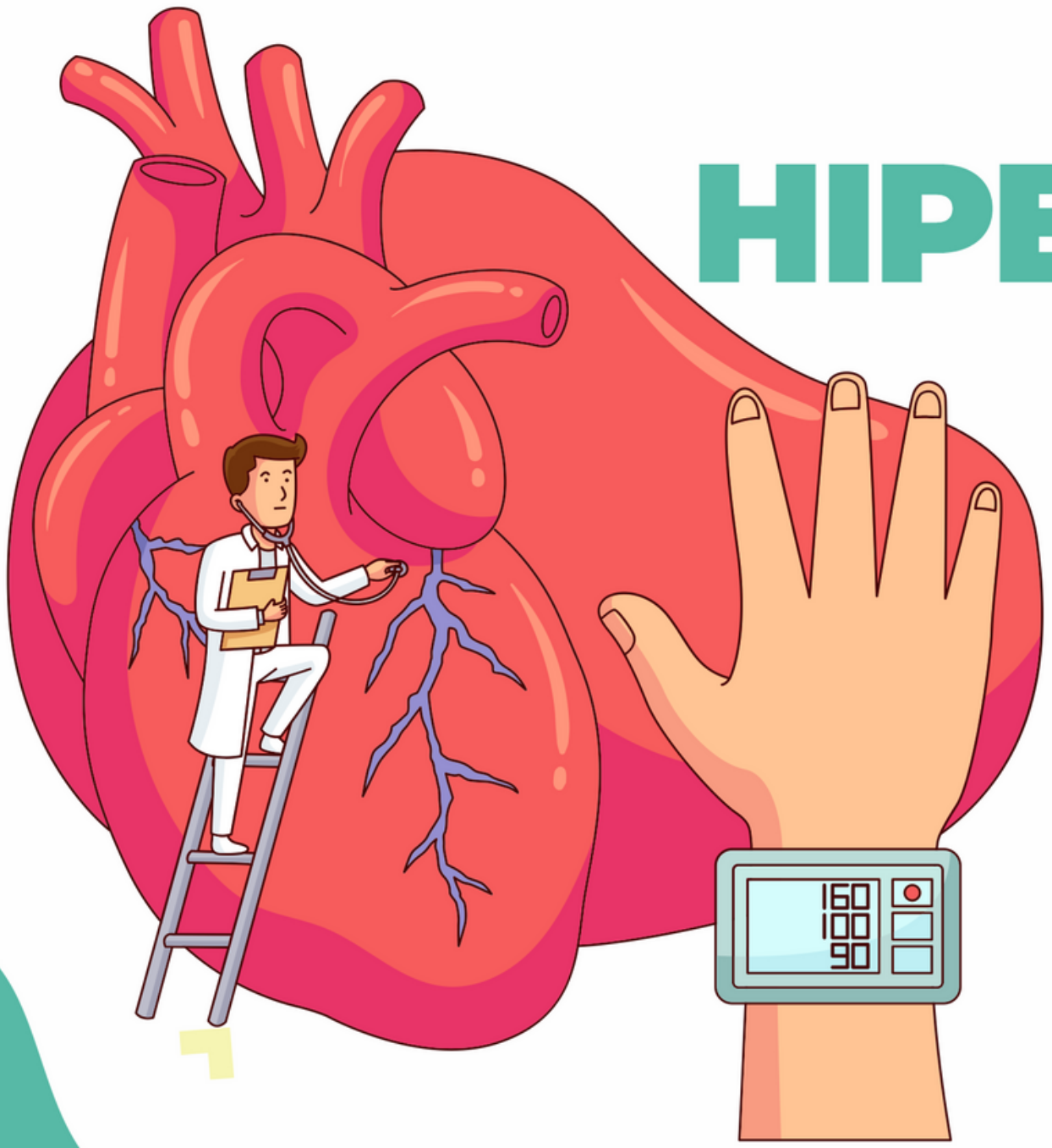
3. **menghindari minum alkohol**

4. **diet dengan gizi seimbang**

5. **mempertahankan berat badan ideal**

6. **tidak merokok dan menghindari asap rokok**

www.rsjlawang.com rsjlawang@yahoo.com @rsjlawang RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang
0341-426015 429067 08113430567



HARI HIPERTENSI SEDUNIA

17 Mei 2022

Cegah dan Kendalikan **Hipertensi** Untuk Hidup Sehat Lebih Lama

Refrensi
http://p2ptm.kemkes.go.id

www.rsjlawang.com rsjlawang@yahoo.com @rsjlawang RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang
0341-426015 429067 08113430567