

認識高血壓

Mengenal tekanan darah tinggi (hipertensi)

Apa yang dimaksud dengan tekanan darah tinggi ?

Laporan stAndar tekanan darah tinggi berdasarkan rapat gabungan negara Amerika

Penggolongan	Tekanan darah sistolik (mmHg)		Tekanan darah diastolik (mmHg)
Normal	< 120	Dan	< 80
Sebelum periode tekanan darah tinggi	120~139	Atau	80~89
Tekanan darah tingkat pertama (tingkat ringan)	140~159	Atau	90~99
Tekanan darah tingkat kedua (tingkat sedang)	≥ 160	Atau	≥ 100

Apakah tekanan darah tinggi adalah satu jenis penyakit ?

1. Tekanan darah tinggi adalah keadaan, bukan penyakit.
2. Ketika saraf simpatik pada orang normal terkena pengaruh, seperti: bahagia, marah, sedih, gembira, dingin, juga dapat mempengaruhi tekanan darah.
3. Tidak seharusnya hanya mengukur satu kali tekanan darah agak tinggi dipastikan tekanan darah tinggi, biasanya dalam satu periode waktu lebih dari tiga kali tekanan darah yang tidak normal, baru akan dipertimbangkan untuk pengobatan.

Tekanan darah tinggi ada perasaan apa saja ?

Tekanan darah tinggi adalah pembunuh tak terlihat, pasien mungkin sakit kepala, tidak segar, nyeri leher, ketika tiba-tiba naik terlalu tinggi, mungkin dapat terjadi mual, gejala penglihatan kabur.

Komplikasi tekanan darah tinggi

1. Pengerasan urat nadi. Stroke otak. Penyumbatan pembuluh darah tungkai bawah, yang parah harus diamputasi.
2. Pembuluh darah utama mengelupas. Pembesaran ventrikel kiri, otot jantung kekurangan oksigen, otot jantung terhalang, gagal jantung.
3. Kerusakan mata, yang parah akan buta. Fungsi ginjal menurun, gagal ginjal.

Pengobatan

1. Mengendalikan makanan: mengurangi asupan sodium, menambah makanan yang mengandung kalium, kalsium, magnesium, rendah lemak, berserat tinggi
2. Gaya hidup: mengurangi tekanan, tidur yang cukup, olah raga yang tepat, membatasi rokok dan alkohol, berat badan normal
3. Terapi obat: harus memperhatikan kualitas hidup dan kemudahan penggunaan jangka panjang.
4. Menghentikan obat secara mendadak: mudah terjadi angina atau kerusakan jantung, bahkan kematian mendadak.
5. Penggunaan obat jangka panjang : tidak boleh mengatur jumlah pemakaian dengan sendirinya. Tidak boleh menentukan apakah mau mengkonsumsi obat atau tidak berdasarkan tekanan darah tinggi atau rendah.