

FAKTOR RISIKO

Tekanan darah tinggi memiliki beberapa faktor risiko antara lain :

- Usia. Risiko tekanan darah tinggi meningkat
- Ras. Tekanan darah tinggi
- Latar belakang keluarga
- Tidak aktif secara fisik. Denyut jantung orang-orang yang tidak aktif cenderung lebih tinggi. Sehingga semakin keras jantung anda harus bekerja dengan setiap kontraksi dan semakin kuat gaya pada arteri anda.
- Merokok
- Terlalu banyak garam (sodium) pada diet anda, dapat menyebabkan tubuh anda menahan cairan yang meningkatkan tekanan darah.
- Terlalu sedikit potasium pada diet anda.
- Pottasium, membantu menyeimbangkan jumlah sodium di sel anda. Jika anda tidak mendapat potasium, and bisa menumpuk terlalu banyak sodium di dalam darah.
- Terlalu sedikit vitamin D didalam darah anda. Tidak pasti apakah memiliki terlalu sedikit vitamin D dalam diet anda dapat menyebabkan tekanan darah tinggi. Vitamin D dapat mempengaruhi enzim yang diproduksi oleh ginjal yang mempengaruhi tekanan darah tinggi anda.
- Terlalu banyak minum alkohol
- Stres



- Kondisi kronik tertentu. Seperti : Kolestrol tinggi, diabetes, penyakit ginjal, dan "sleep apnea".
- Terkadang kehamilan juga berkontribusi terhadap tekanan darah tinggi

Walaupun tekanan darah tinggi paling umum terjadi pada orang dewasa, anak-anak juga memiliki risiko tekanan darah tinggi. Untuk beberapa anak, tekanan darah tinggi disebabkan oleh masalah pada jantung dan hati. Tetapi sebagian anak-anak, kebiasaan gaya hidup yang buruk (seperti diet yang tidak sehat dan kurangnya olahraga) berkontribusi terhadap tekanan darah tinggi.



RUMAH SAKIT OTAK
DR. Drs. M. HATTA BUKITTINGGI

Jalan Jenderal Sudirman Bukittinggi
Telepon (0752) 21013 Faksimile (0752) 23431
Email : rsohmh.bkt20@gmail.com / rssnyanmed@yahoo.co.id



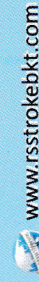
HIPERTENSI

(TEKANAN DARAH TINGGI)



PROMOSI KESEHATAN RSOMH BUKITTINGGI

MEDIA SOSIAL



www.rsstrokebkt.com



[humasrsomh](https://www.instagram.com/humasrsomh)



[humasrsshbkt](https://www.facebook.com/humasrsshbkt)



[@bukittinggirssn](https://twitter.com/bukittinggirssn)



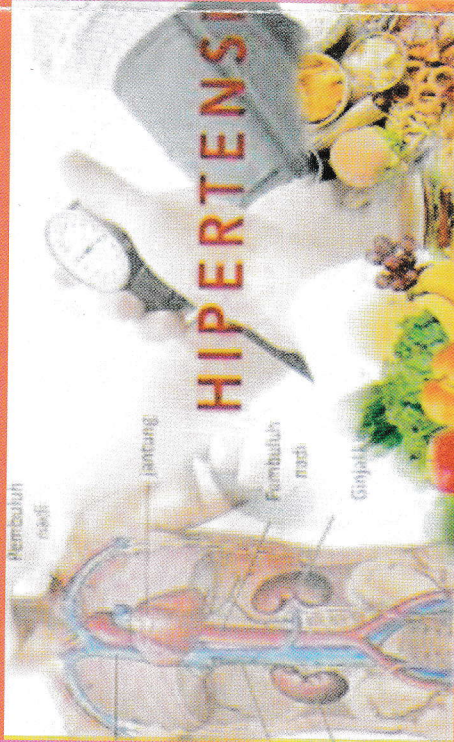
[RS-OTAK Dr. Drs. M.HATTA BUKITTINGGI](https://www.youtube.com/channel/UC...)

[Sehatpedia](https://www.youtube.com/channel/UC...)



[Pengaduan Masyarakat \(DUMAS\) 0822-8420-2324](https://wa.me/6212284202324)

HIPERTENSI



Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah kondisi umum dimana cairan adarah dalam tubuh menekan dinding arteri dengan cukup kuat hingga akhirnya menyebabkan masalah kesehatan, seperti penyakit jantung. Tekanan darah ditentukan dengan jumlah darah yang dipompa jantung dan jumlah resistensi terhadap aliran darah pada arteri anda.

Gejala Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi)

Meskipun beberapa orang dengan hipertensi tahap awal mungkin mengalami "dull headaches", pusing atau beberapa lagi mimisan, tanda dan gejala ini biasanya tidak muncul sampai hipertensi mencapai tahap yang berat bahkan tingkat yang mengancam nyawa.

Secara umum orang dengan hipertensi terlihat sehat dan sebagian besar tidak menimbulkan gejala. Tapi ada pula gejala awal yang mungkin timbul dari hipertensi yaitu :

- Sakit Kepala
- Pendarahan dari hidung
- Pusing
- Wajah kemerahan
- Kelelahan

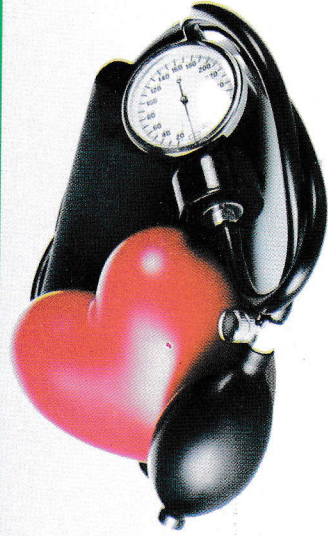


Penyebab Hipertensi dan Faktor Risiko

Untuk mengetahui penyebab tekanan darah tinggi, akan lebih mudah jika kita membaginya menjadi dua.

Klasifikasi Tekanan Darah Pada Dewasa Menurut JNC VII (1)

KATEGORI	TEKANAN PARAH SISTOLIK	TEKANAN DARAH SISTOLIK
Normal	< 120 mmHg	(dan) < 80 mmHg
Pre-hipertensi	120 - 139 mmHg	(atau) 80-89 mmHg
Stadium 1	140 - 159 mmHg	(atau) 90-99 mmHg
Stadium 2	> = 160 mmHg	(atau) > = 100 mmHg



Melayani Sepenuh Hati

HIPERTENSI PRIMER (ESSENIAL)

Untuk kebanyakan orang dewasa, tidak terdapat indentifikasi penyebab dari tekanan darah tinggi. Tipe tekanan darah tinggi ini, disebut hipertensi "essential" atau hipertensi primer, cenderung berkembang secara bertahap selama bertahun-tahun.

HIPERTENSI SKUNDER

Beberapa orang mengalami hipertensi karena kondisi / gangguan yang merupakan penyebab utama (underlying condition). Tipe tekanan darah tinggi ini disebut tekanan darah tinggi skunder, cenderung muncul tiba-tiba dan menyebabkan tekanan darah lebih tinggi dari pada hipertensi primer. Berbagai kondisi dan pengobatan dapat menyebabkan hipertensi skunder, termasuk diantaranya :

- Masalah ginjal
- Tumor "adrenal gland"
- Pengobatan tertentu, seperti pil KB, obat-obat pilek, dekongestan, pereda nyeri dan beberapa resep obat.
- Kelainan tertentu pada pembuluh darah yang didapat sejak dilahirkan (congenital)
- Obat-obatan ilegal, seperti kokain dan "amphetamines".

