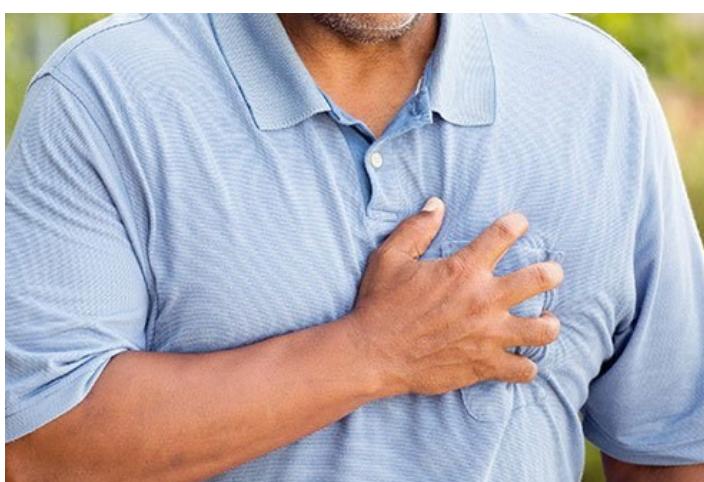
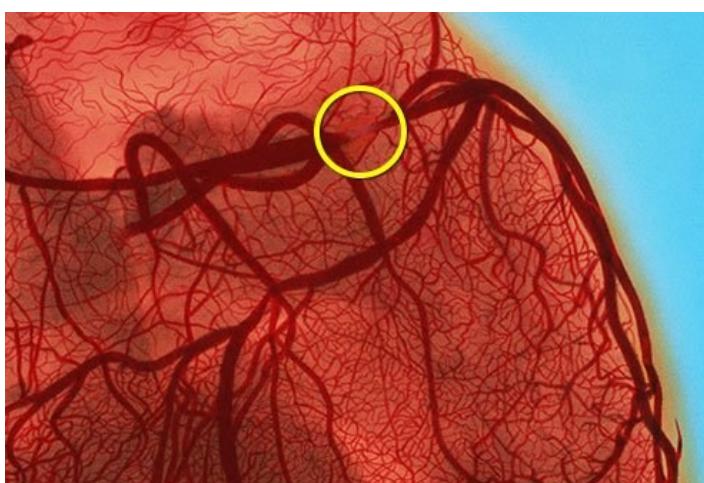
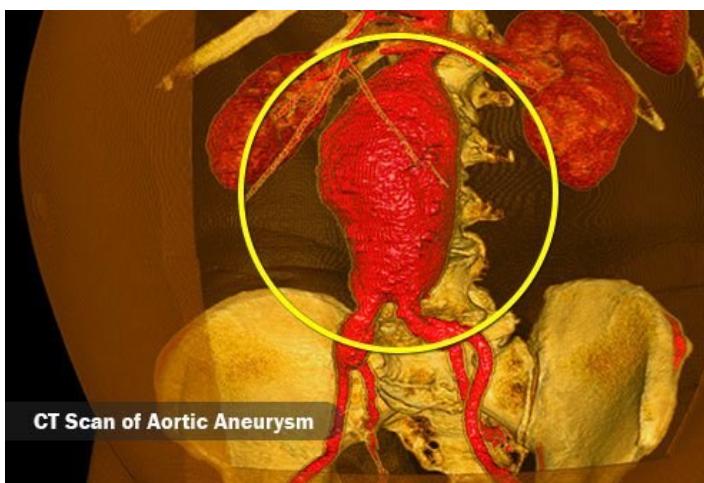
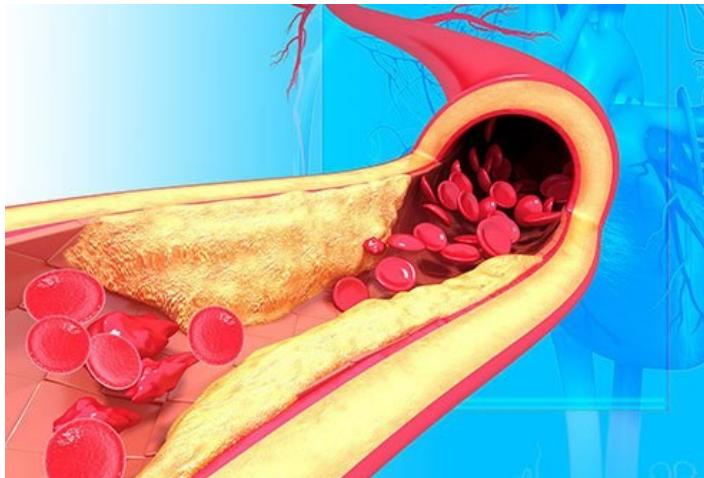


# Apa yang dapat dilakukan Hipertensi pada Tubuh Anda



## Kerusakan Arteri (nadi)

Arteri Anda harus kokoh, kental, dan halus untuk memindahkan darah dengan mudah dari paru-paru dan jantung Anda, di mana ia mendapat oksigen, ke organ dan jaringan lain. Tekanan darah tinggi (*HBP= High blood pressure*) mendorong terlalu keras pada dinding arteri Anda. Ini merusak bagian dalam dan menyebabkan kumpulan lemak atau "plak". Plak itu membuat arteri Anda lebih kaku dan sempit, sehingga arteri anda tidak dapat melakukan tugasnya dengan baik.

by: eBook Materi  
Manajemen/Bisnis  
  
<https://s.id/eBuku>

## Aneurisma

Terjadi saat tekanan mendorong keluar bagian dinding arteri dan melemahkannya. Jika rusak, itu bisa mengeluarkan darah ke tubuh Anda, dan itu bisa serius. Ini mungkin dalam arteri manapun, tetapi aneurisma adalah **yang paling umum di aorta Anda**, yang membentang di tengah-tengah tubuh Anda. Jika Anda memiliki arteri yang rusak, Anda bisa mendapatkan aneurisma, bahkan jika Anda tidak memiliki tekanan darah tinggi.

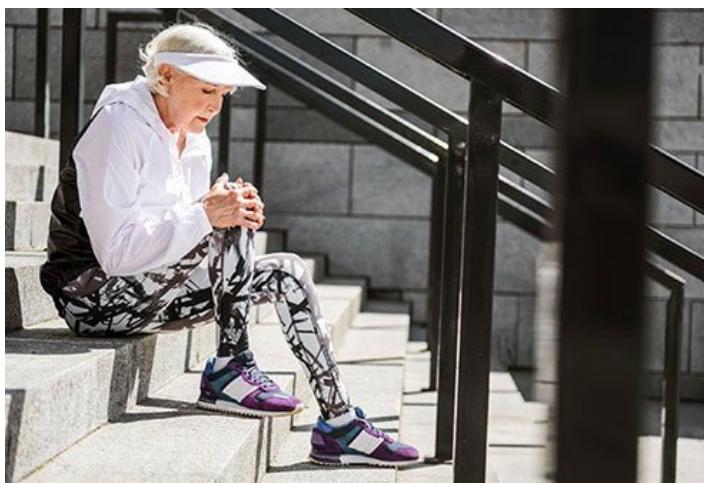
## Penyakit Arteri Koroner (CAD) Coronary Artery Disease

CAD terjadi ketika **plak menumpuk di arteri dekat ke jantung Anda**. Ini **memperlambat aliran darah**, yang dapat membawa nyeri dada atau irama jantung yang aneh (disebut aritmia). Penyumbatan total dapat menyebabkan serangan

## Serangan jantung

Ketika plak yang cukup menumpuk, atau gumpalan itu lepas, untuk sepenuhnya memblokir arteri ke jantung Anda, itu dapat menyebabkan serangan jantung. Sumbatan itu membelah otot jantung oksigen dan nutrisi. Itu bisa menyakiti atau menghancurnyanya. Anda biasanya merasakan tekanan atau rasa sakit di dada Anda, tetapi kadang-kadang di lengan, leher, atau rahang juga. Mungkin sulit untuk bernafas, dan Anda bisa pusing atau mual.

**Hubungi Unit Gawat Darurat di Rumah Sakit terdekat jika Anda memiliki salah satu dari tanda-tanda peringatan ini.**



## Penyakit Arteri Tepi (PAD) Peripheral Artery Disease

PAD seperti CAD, tetapi mempengaruhi pembuluh darah lebih jauh dari jantung Anda, seperti yang ada di lengan, kaki, kepala, atau perut Anda. Anda mungkin mengalami nyeri atau kram di kaki Anda, sering ketika Anda berjalan atau menaiki tangga. Itu juga bisa membuat Anda lelah. Rasa sakit mungkin hilang ketika Anda beristirahat dan kembali ketika Anda bergerak. Jika tidak diobati, PAD dapat membawa masalah yang lebih serius seperti stroke, bisul, dan hilangnya sirkulasi di kaki Anda, yang dapat menyebabkan amputasi.



## Gagal jantung

Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan arteri Anda menjadi sempit. Seiring waktu, itu dapat membuat jantung Anda bekerja lebih keras dan menjadi lebih lemah. Akhirnya, jantung menjadi sangat lemah sehingga tidak dapat menyediakan cukup darah ke seluruh tubuh. Ini adalah gagal jantung.



## Pembesaran Jantung

Karena bekerja lebih keras untuk memindahkan darah ke sekitar, otot jantung Anda menebal. Hasilnya, seluruh jantung Anda menjadi lebih besar. Semakin besar itu, semakin kurang mampu untuk melakukan tugasnya, yang berarti jaringan Anda mungkin tidak mendapatkan oksigen dan nutrisi yang mereka butuhkan .



## Stroke

Tekanan darah tinggi adalah penyebab utama stroke. Ada dua jenis:

- **Hemoragik:** Lonjakan arteri yang melemah di otak.
- **Iskemik:** Sebuah rumpun, atau "gumpalan," plak lepas dan menghalangi aliran darah ke sel-sel otak. Bagian dari otak Anda akan mulai mati ketika tidak mendapat cukup darah.

Ini dapat merusak kemampuan Anda untuk berpikir, bergerak, berbicara, dan melihat.

Untuk gejala, ingat **Fast**:

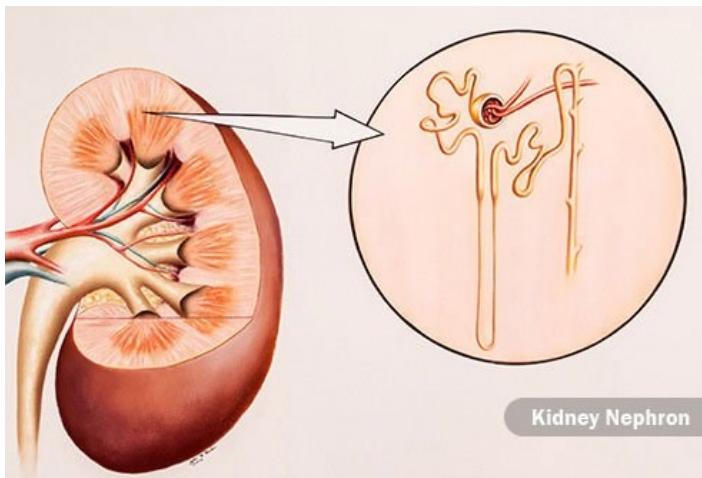
- Face drooping? Wajah terkulai?
- Arm weakness? Kelemahan lengan?
- Speech problems? Masalah bicara?
- Time to call 911. Saatnya menelepon UGD di RS.



## Demensia

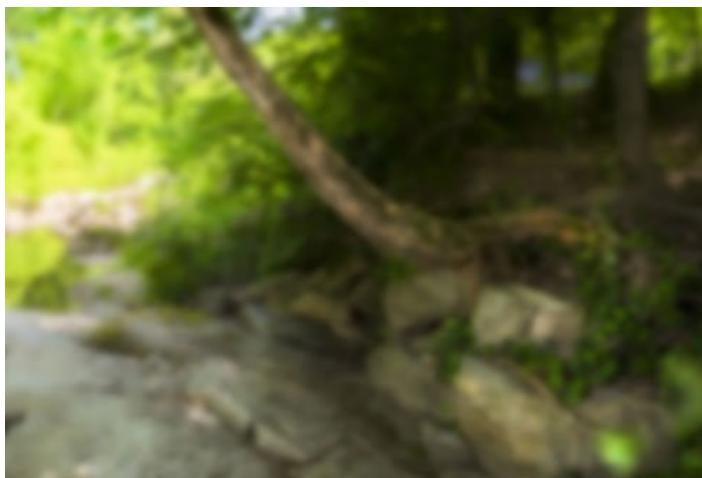
HBP dapat menyebabkan penumpukan plak di arteri yang memasok otak Anda. Penyumbatan arteri-arteri tersebut dapat memperlambat aliran darah ke seluruh tubuh Anda. Ketika itu mengubah cara kerja otak Anda, itu disebut "demensia vaskular."

Mungkin memengaruhi seberapa baik Anda berpikir, berbicara, melihat, mengingat - bahkan cara Anda bergerak. Ini biasanya terjadi perlahan seiring waktu. Tetapi jika Anda mengalami stroke, Anda bisa merasakan gejala dengan sangat cepat.



## Gagal ginjal

Tekanan darah tinggi adalah penyebab kegagalan ginjal yang kedua. Ini mempersempit dan mengeraskan pembuluh darah yang digunakan ginjal untuk membantu membuang kotoran dan cairan ekstra. Tekanan darah tinggi membuat filter khusus, yang disebut nefron, dari mendapatkan cukup darah dan nutrisi. Tekanan darah tinggi akhirnya bisa mematikan ginjal Anda selamanya.



## Masalah Mata

Seiring waktu, tekanan darah tinggi dapat memperlambat aliran darah ke retina, lapisan jaringan yang peka cahaya di bagian belakang bola mata. Ini juga dapat memperlambat perjalanan darah ke saraf optik, yang membantu mengirim sinyal ke otak Anda. Entah dapat mengaburkan visi Anda, atau dalam beberapa kasus membuatnya menghilang. HBP juga bisa menyebabkan cairan untuk membangun di bawah retina Anda. Itu bisa melukai jaringan dan mendistorsi penglihatan Anda.



## Masalah Seks untuk Pria

Tekanan darah tinggi dapat memperlambat aliran darah di mana saja di dalam tubuh. Tanpa darah yang cukup untuk penis Anda, Anda mungkin memiliki masalah mendapatkan atau mempertahankan ereksi. Jika Anda berpikir Anda sehat, ini mungkin merupakan tanda bahwa Anda perlu menemui dokter untuk memeriksa tekanan darah tinggi Anda dan mengesampingkan masalah kesehatan terkait.



## Masalah Seks untuk Wanita

Tubuh Anda mungkin merespons secara berbeda karena aliran darah yang kurang ke vagina Anda, baik sebelum dan saat berhubungan seks. Anda mungkin tidak akan terangsang ketika Anda menginginkannya, dan itu bisa lebih sulit mencapai klimaks. Tekanan darah tinggi juga bisa membuat Anda lebih lelah. Itu juga bisa memudahkan dorongan seksual Anda.



## Tulang Keropos

Orang dengan tekanan darah tinggi sering memiliki lebih banyak kalsium dalam air seni mereka. Mungkin tekanan darah tinggi menyebabkan tubuh Anda untuk menyingkirkan terlalu banyak mineral ini yang sangat penting untuk tulang yg kuat. Ini dapat menyebabkan patah tulang atau patah tulang, terutama pada wanita yang lebih tua.



## Sleep/tidur Apnea

Tekanan darah tinggi membuat otot-otot tenggorokan Anda rileks terlalu banyak dan menghentikan pernapasan Anda sebentar, tetapi berulang kali, saat Anda tidur. Tekanan darah tinggi tampaknya menyebabkan *apnea* tidur, yang pada gilirannya muncul untuk meningkatkan tekanan darah. Bekerja samalah dengan dokter Anda untuk menangani kedua kondisi secepat mungkin. Ini dapat mencegah masalah kesehatan lainnya.

Source: [https://www.medicinenet.com/high\\_blood\\_pressure\\_hypertension\\_body/article.htm](https://www.medicinenet.com/high_blood_pressure_hypertension_body/article.htm)

Reviewed by James Beckerman, MD, FACC on Friday, May 25, 2018

© 2005-2018 WebMD, LLC. All rights reserved.