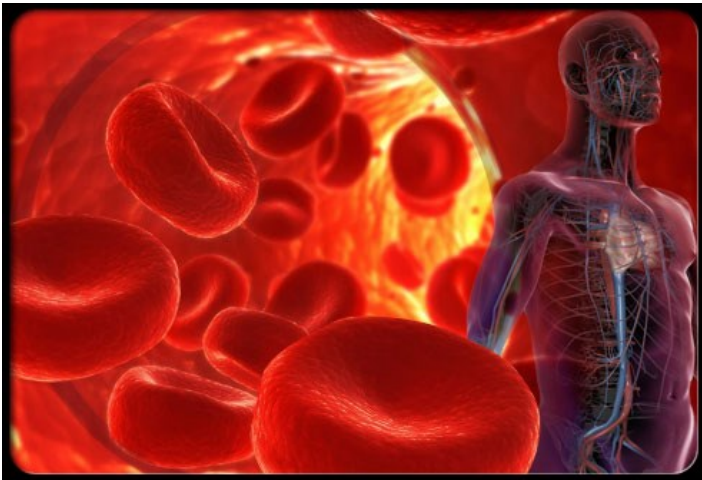


Hipertensi: Gejala, Penyebab, dan Pengobatannya



Apakah Hipertensi?

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi umum yang akan mengikuti kebanyakan orang yang hidup sampai usia tua. Tekanan darah adalah kekuatan darah menekan dinding arteri Anda. **Ketika tekanan darah terlalu tinggi, akan menimbulkan beban kerja jantung dan dapat menyebabkan kerusakan serius pada arteri (nadi). Seiring waktu, tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol meningkatkan resiko penyakit jantung, stroke, dan penyakit ginjal.**



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

Gejala hipertensi

Tekanan darah tinggi kadang-kadang disebut **silent killer** karena mungkin tidak memiliki gejala luar selama bertahun-tahun. Bahkan, satu dari lima orang dengan kondisi tersebut tidak tahu mereka memilikinya. **Secara internal, hipertensi diam-diam dapat merusak jantung, paru-paru, pembuluh darah, otak, dan ginjal jika tidak diobati.** Hipertensi adalah faktor risiko utama untuk stroke dan serangan jantung di AS



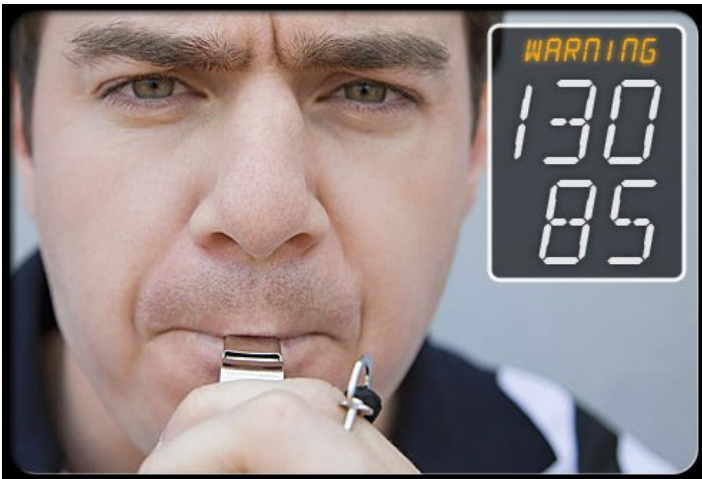
Apa Penyebab Hipertensi?

Pembacaan tekanan darah yang normal akan berada pada 120/80, sementara hasil yang lebih tinggi dari waktu ke waktu dapat menunjukkan hipertensi. Dalam kebanyakan kasus, penyebab hipertensi tidak diketahui. Angka yang di atas (sistolik) menunjukkan tekanan saat jantung Anda berdebar. Angka yang lebih rendah (diastolik) mengukur tekanan saat istirahat antara detak jantung, ketika jantung diisi ulang dengan darah. Kadang-kadang, ginjal atau penyakit kelenjar adrenal dapat menyebabkan hipertensi.



Pre-hipertensi: Tanda Peringatan

Hampir seperempat dari orang Amerika telah terkena pre-hipertensi. Tekanan darah mereka secara konsisten tepat di atas tingkat normal - jatuh di mana saja antara 120 dan 139 untuk tekanan sistolik atau 80-89 untuk tekanan diastolik. Orang-orang di kisaran ini memiliki dua kali risiko penyakit jantung dibandingkan dengan pembacaan yang lebih rendah. Dokter anda dapat merekomendasikan perubahan gaya hidup untuk membantu menurunkan tekanan darah Anda.





Zona Bahaya Hipertensi

Anda memiliki tekanan darah tinggi jika pembacaan rata-rata 140/90 atau lebih tinggi - meskipun Anda masih mungkin tidak memiliki gejala. Pada 180/110 dan lebih tinggi, Anda mungkin akan mengalami krisis hipertensi. Istirahat selama beberapa menit dan mengambil tekanan darah Anda lagi. Jika masih sangat tinggi, hubungi 911 (di Amerika). **Krisis hipertensi dapat menyebabkan stroke, serangan jantung, kerusakan ginjal, atau kehilangan kesadaran.** Gejala krisis hipertensi dapat mencakup sakit kepala, kecemasan, parah, mimisan, dan merasa sesak napas.



Siapa memiliki Tekanan Darah Tinggi?

Sampai usia 45, pria memiliki tekanan darah lebih tinggi daripada wanita. Hal ini menjadi lebih umum bagi pria dan wanita dengan bertambahnya usia mereka, dan wanita lebih banyak mengalami hipertensi pada saat mereka mencapai usia 65. **Anda memiliki risiko lebih besar jika anggota keluarga dekat memiliki tekanan darah tinggi atau jika Anda penderita diabetes. Sekitar 60% dari penderita diabetes memiliki tekanan darah tinggi.**



Hipertensi dan Ras

Orang Afrika-Amerika lebih cenderung untuk mengembangkan hipertensi - dan untuk mengembangkan itu pada usia yang lebih muda. Penelitian genetika menunjukkan bahwa Afrika-Amerika tampaknya lebih sensitif terhadap garam. Pada orang yang memiliki gen yang membuat mereka peka garam, hanya setengah sendok teh garam dapat meningkatkan tekanan darah dengan 5 mmHg. Diet dan berat badan yang berlebihan dapat memainkan peran, juga.



Hipertensi dan Natrium

Natrium, komponen utama garam, dapat meningkatkan tekanan darah dengan menyebabkan tubuh menahan cairan, yang mengarah ke beban yang lebih besar pada jantung. **The American Heart Association** merekomendasikan makan kurang dari 1.500 miligram natrium per hari. Anda akan perlu memeriksa label makanan dan menu dengan hati-hati. Makanan olahan berkontribusi hingga 75% dari asupan natrium kita. Sup kalengan dan daging makan siang merupakan penyebab utama.



Hipertensi dan Stres

Stres bisa membuat lonjakan tekanan darah Anda, tetapi tidak ada bukti bahwa hal itu menyebabkan tekanan darah tinggi sebagai sebuah kondisi yang sedang berlangsung. Namun, stres dapat mempengaruhi faktor risiko penyakit jantung, sehingga mungkin memiliki koneksi langsung dengan hipertensi. Stres dapat menyebabkan kebiasaan tidak sehat lain, seperti pola makan yang buruk, penggunaan alkohol, atau merokok, yang dapat berkontribusi terhadap tekanan darah tinggi dan penyakit jantung.



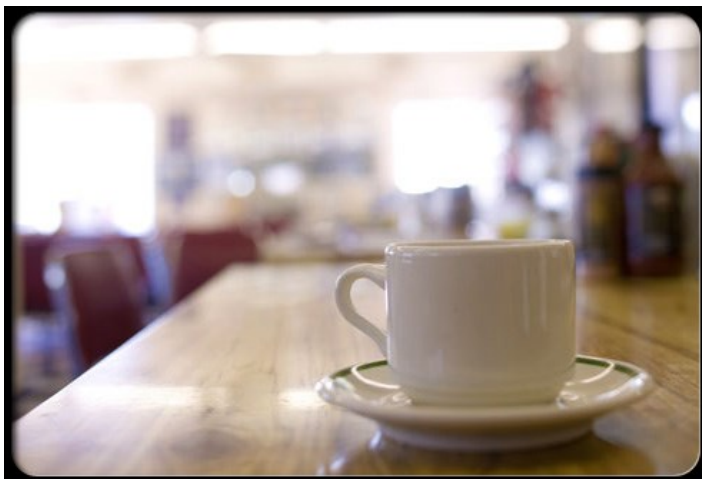
Hipertensi dan Berat badan

Mengalami kelebihan berat badan memberi beban pada jantung dan meningkatkan risiko tekanan darah tinggi. Itulah sebabnya diet untuk menurunkan tekanan darah seringkali juga dirancang untuk mengontrol kalori. Biasanya diet mengurangi makanan berlemak dan menambahkan gula, sambil meningkatkan buah-buahan, sayuran, protein tanpa lemak, dan serat. Bahkan kehilangan berat 5 kg dapat membuat suatu perbedaan.



Hipertensi dan Alkohol

Minum alkohol terlalu banyak dapat meningkatkan tekanan darah Anda. Pedoman dari **American Heart Association** menyatakan bahwa jika Anda minum alkohol, Anda harus membatasi jumlah tidak lebih dari dua gelas sehari untuk pria, atau satu gelas sehari untuk wanita. Mereka mendefinisikan minum sebagai salah satu 12-ons bir, empat ons anggur, 1,5 ons 80-*proof spirits*, atau satu ons dari 100-*proof spirits*.



Hipertensi dan Kopi

Jika kopi dapat membuat Anda gelisah, dapatkah juga meningkatkan tekanan darah Anda? Ini mungkin memiliki efek sementara, tetapi penelitian tidak menunjukkan adanya hubungan antara kafein dan pengembangan hipertensi. Anda dapat dengan aman minum satu atau dua cangkir sehari, menurut **American Heart Association**.



Hipertensi dan Kehamilan

Hipertensi saat kehamilan adalah jenis tekanan darah tinggi yang terjadi pada paruh kedua kehamilan. **Tanpa pengobatan, hal itu mungkin menyebabkan kondisi yang serius yang disebut preeklamsia yang membahayakan baik ibu dan bayi. Kondisi ini dapat membatasi aliran darah dan oksigen ke bayi dan dapat mempengaruhi ginjal dan otak ibu.** Setelah bayi lahir, tekanan darah ibu biasanya kembali ke tingkat normal.



Hipertensi dan obat-obatan

Obat demam dan flu yang mengandung dekongestan adalah salah satu dari beberapa kelas obat yang dapat menyebabkan tekanan darah meningkat. Lainnya termasuk penghilang rasa sakit **NSAID**, steroid, pil diet, pil KB, dan beberapa antidepresan. Jika Anda memiliki tekanan darah tinggi, bicarakan dengan dokter Anda tentang apa obat dan suplemen yang anda pakai yang dapat mempengaruhi tekanan darah.



Hipertensi karena berada di ruang dokter

Beberapa orang memiliki angka tekanan darah yang hanya tinggi di ruang praktik dokter, mungkin karena mereka gugup. Beberapa hanya akan memiliki angka tekanan darah secara sporadis. Penelitian terbaru menunjukkan orang-orang tertentu kemungkinan memiliki angka lebih tinggi terkena tekanan darah tinggi. Untuk mendapatkan pembacaan yang lebih akurat, ukur tekanan darah Anda di rumah, catat pembacaan Anda, dan informasikan ke dokter Anda. Ini juga merupakan ide yang baik untuk membawa pemantau ke rumah Anda untuk memeriksa perangkat dan teknik Anda.



Hipertensi dan Anak anak

Sementara hipertensi lebih sering menjadi masalah bagi orang tua, bahkan anak-anak dapat memiliki tekanan darah tinggi. Tekanan darah "normal" bervariasi berdasarkan usia anak, tinggi, dan seks; jadi jika ada kekhawatiran, dokter Anda akan perlu untuk memberitahu Anda. Anak-anak berisiko lebih besar jika mereka kelebihan berat badan, memiliki riwayat keluarga penyakit dan jika mereka orang Afrika-Amerika.



Pengobatan: Diet **DASH**

Anda mungkin dapat menurunkan tekanan darah Anda dengan beralih ke **pola makan yang lebih baik**. Pola makan **DASH** - *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (Pendekatan pola makan untuk menghentikan hipertensi) - melibatkan **makan lebih banyak buah, sayuran, makanan gandum, susu rendah lemak, ikan, unggas, dan kacang-kacangan**. **Anda harus makan lebih sedikit daging merah, lemak jenuh, dan permen**. Mengurangi natrium dalam diet Anda juga dapat memiliki efek yang signifikan.



Pengobatan: Olah raga

Olahraga teratur membantu menurunkan tekanan darah Anda. Orang dewasa harus mendapatkan sekitar 150 menit olah raga intensitas sedang setiap minggu. Itu bisa meliputi berkebun, berjalan cepat, bersepeda, atau olahraga aerobik lainnya. Penguatan otot-kegiatan yang direkomendasikan setidaknya dua hari seminggu dan harus bekerja semua kelompok otot utama.



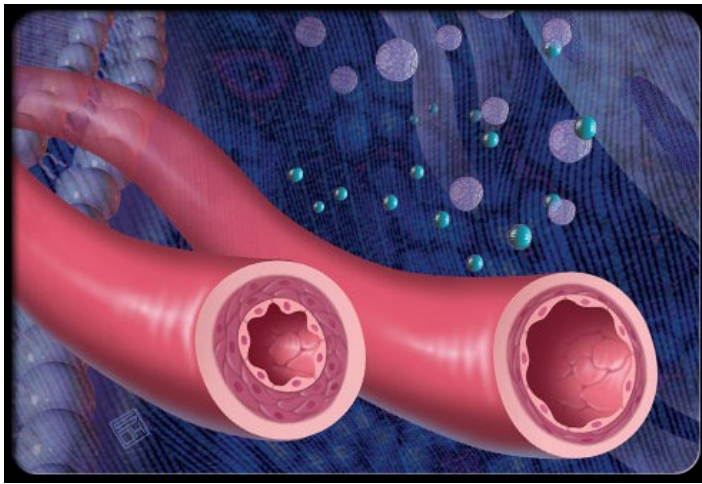
Pengobatan: Diuretik

Diuretik sering menjadi pilihan pertama jika perubahan pola makan dan olahraga tidak cukup. Juga disebut "pil air," membantu tubuh yang kelebihan natrium dan air untuk menurunkan tekanan darah. Itu berarti Anda akan buang air kecil lebih sering. Beberapa diuretik mungkin menghabiskan kalium tubuh Anda, menyebabkan kelemahan otot, kram kaki, dan kelelahan. Beberapa dapat meningkatkan kadar gula darah pada penderita diabetes. Disfungsi ereksi merupakan efek samping yang kurang umum.



Pengobatan: Beta-blocker

Beta-blocker bekerja dengan memperlambat denyut jantung, yang berarti bahwa jantung tidak harus bekerja keras. **Beta-blocker** juga digunakan untuk mengobati kondisi jantung lainnya, seperti denyut jantung abnormal yang disebut **aritmia**. **Beta-blocker** mungkin diresepkan bersama dengan obat lain. Efek samping dapat termasuk insomnia, pusing, kelelahan, tangan dan kaki dingin, dan disfungsi ereksi.



Pengobatan: Inhibitor ACE

ACE inhibitor mengurangi pasokan tubuh Anda angiotensin II - suatu zat yang membuat pembuluh darah berkontraksi dan sempit. Hasilnya adalah arteri lebih santai, terbuka (membesar), serta menurunkan tekanan darah dan sedikit usaha bagi jantung Anda. Efek samping dapat termasuk batuk kering, ruam kulit, atau pusing, dan tingkat tinggi kalium. Perempuan tidak boleh dalam kondisi hamil saat mengambil inhibitor ACE.



Pengobatan: ARB

Alih-alih mengurangi pasokan tubuh Anda **angiotensin II**, obat ini memblokir reseptor untuk angiotensin - seolah-olah menempatkan perisai di atas kunci. Blokade ini mencegah arteri-pengetatan kimia yang efek, dan menurunkan tekanan darah Anda. **ARB** perlu beberapa minggu untuk menjadi sepenuhnya efektif. Efek samping yang mungkin termasuk pusing, kram otot, insomnia, dan tingkat tinggi kalium. Perempuan tidak boleh dalam kondisi hamil saat menggunakan obat ini.



Pengobatan: Blokir jalur Kalsium

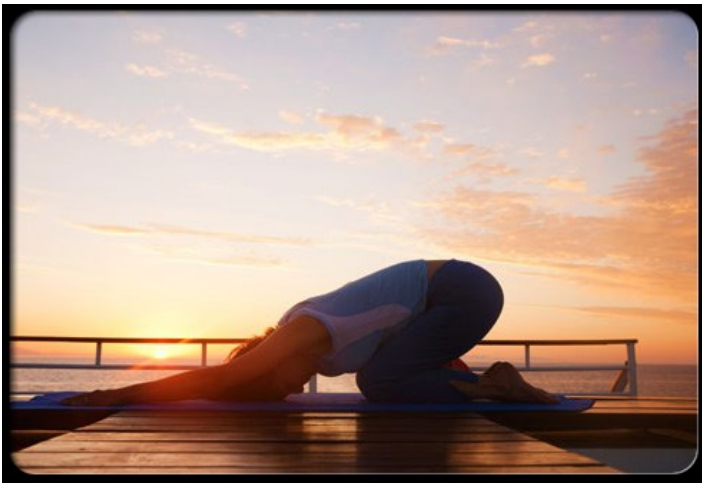
Blokir jalur Kalsium memperlambat gerakan kalsium ke dalam sel-sel pembuluh jantung dan darah. Karena kalsium menyebabkan kontraksi jantung kuat, obat-obat ini mudah membuat kontraksi jantung dan mengendurkan pembuluh darah. Obat ini dapat menyebabkan pusing, jantung berdetak cepat, pembengkakan pergelangan kaki, dan sembelit. Pakai obat ini dengan makanan atau susu dan hindari jus *grapefruit* dan alkohol karena kemungkinan berinteraksi.



Pengobatan: Obat-obatan Lainnya

Obat lain yang mengendurkan pembuluh darah termasuk *vasodilator*, *alpha blockers*, dan *agonis* pusat. Efek samping bisa termasuk pusing, jantung berdetak cepat atau jantung berdebar-debar, sakit kepala, atau diare.

Dokter Anda mungkin menyarankan obat ini jika obat tekanan darah lainnya tidak bekerja cukup baik atau jika Anda memiliki kondisi lain.



Pengobatan: Terapi Pelengkap

Meditasi dapat menempatkan tubuh Anda dalam keadaan istirahat mendalam, yang dapat menurunkan tekanan darah Anda. Yoga, tai chi, dan pernapasan dalam juga membantu. Teknik-teknik relaksasi harus dikombinasikan dengan perubahan gaya hidup lainnya, seperti diet dan olahraga. Sadarilah bahwa terapi herbal mungkin bertentangan dengan obat-obat lain yang Anda ambil, dan beberapa herbal benar-benar meningkatkan tekanan darah. Katakan kepada dokter Anda jika Anda mengambil suplemen makanan herbal atau lainnya.



Hidup dengan Tekanan Darah Tinggi

Hipertensi sering merupakan kondisi seumur hidup. Sangat penting untuk mengambil obat dan terus memonitor tekanan darah Anda. **Jika tekanan darah Anda tetap terkontrol, Anda dapat mengurangi risiko stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal.**

Sumber: http://www.medicinenet.com/high_blood_pressure_pictures_slideshow/article.htm

Copyright ©2009, WebMD, LLC. All rights reserved

Reviewed by Louise Chang, MD on Tuesday, February 15, 2011