



HYPERTENSION

GARA KONTROL HIPERTENSI SELAIN DENGAN OBAT

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah "pembunuh" diam-diam karena sering menyerang tanpa gejala.



Cara mengatasi hipertensi selain dengan obat-obatan dari dokter, penderita hipertensi wajib mengontrol tekanan darah tetap stabil.



Jaga berat badan dan lingk pinggang ideal

Jaga berat badan tetap ideal. Umumnya, tensi bisa turun satu mmHg setiap penurunan berat badan satu kilogram.



Aktif bergerak dan berolahraga

Penderita hipertensi perlu konsisten berolahraga. Pasalnya, saat Anda berhenti berolahraga, tekanan darah bisa kembali melonjak.



Konsumsi makanan sehat

Bagi penderita hipertensi, konsumsi makanan sehat seperti beras merah, roti gandum, buah, sayur, dan produk susu rendah lemak dapat menurunkan tekanan darah sampai 11 mmHg.



Pangkas garam

Bagi penderita hipertensi, mengurangi asupan garam dapat menurunkan tekanan darah rata-rata sampai enam mmHg. Selain itu, minimalisir konsumsi makanan beku atau alahan yang kaya dengan garam.



Berhenti merokok

Rokok rentan membuat tekanan darah melonjak. Berhenti merokok dapat mengontrol tekanan darah agar tetap normal.

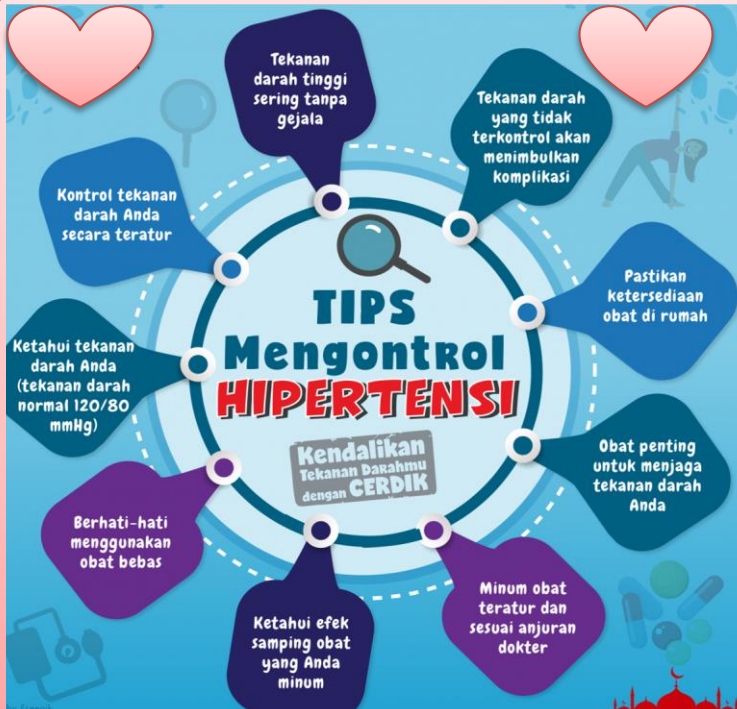


Bijak konsumsi kafein

Kafein dari kopi, teh, cokelat, dll disebut dapat meningkatkan tekanan darah sampai 10 mmHg bagi orang yang tidak terbiasa mengonsumsinya. Namun, kafein tidak memengaruhi tekanan darah peminum kopi, cokelat, teh yang rutin mengonsumsi minuman berkafein tersebut.

Kurangi stres

Anda perlu mengendalikan stres. Caranya dengan mencari akar penyebab stres dan mencari jalan keluarnya. Luangkan waktu khusus untuk membuat pikiran rileks. Caranya dengan mengerjakan sesuatu yang Anda sukai.



Kendalikan HIPERTENSI dengan PATUH

Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter

Aatasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur

Tetap diet dengan gizi seimbang

Upayakan aktifitas fisik dengan aman

Hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya

