



HARI HIPERTENSI SEDUNIA

*Ukur Tekanan Darah Anda Secara Akurat,
Kendalikan dan Hidup Sehat Lebih Lama*



Pada prinsipnya tujuan dari peringatan ini adalah untuk mengingatkan para penderita Hipertensi ataupun orang yang sehat untuk terus melakukan pemantauan tekanan darah secara benar, tepat, serta akurat.

Hipertensi adalah kondisi tekanan darah melebihi batas normal yaitu tekanan sistolik ≥ 140 mmHG dan atau tekanan diastolik ≥ 90 mmHg.

Terdapatnya beberapa faktor penyebab Hipertensi yang dibagi menjadi dua :

Faktor Resiko yang Tidak Dapat Di Ubah



- Umur
- Jenis Kelamin
- Riwayat Keluarga

Faktor Resiko yang Dapat Di Ubah



- Konsumsi Garam Berlebih
- Merokok
- Kurang Aktifitas Fisik
- Kurang Makan Buah dan Sayur
- Berat Badan Berlebih
- Stress
- Konsumsi Alkohol

Setelah mengetahui faktor–faktor penyebab hipertensi, upaya pencegahan dan penanggulangan yang dapat dilakukan diantaranya perubahan pola makan dan gaya hidup :



- Melakukan aktivitas fisik secara teratur
- Menghindari Stress
- Mengurangi konsumsi garam (membatasi penggunaan garam hingga 4 – 6 gr per hari)
- Pembatasan makanan yang mengandung soda kue, bumbu penyedap dan pengawet makanan
- Mengurangi makanan yang mengandung kolesterol tinggi (jeroan, kuning telur, cumi, kerang, kepiting, coklat, mentega dan margarin)
- Menghindari minum alkohol
- Tidak merokok dan menjauhi asap rokok
- Diet dengan gizi yang seimbang
- Mempertahankan berat badan yang ideal

Sumber: Berbagai Sumber



inhealth managed care



inhealth indemnity



PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan