

Pencegahan Darah Tinggi



Cek Kesehatan Secara Rutin
Rutinki Paressai Kesehatanta'



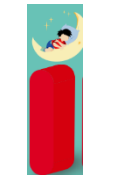
Enyahkan Asap Rokok
Pallannyaki Umbu Kaluruka



Rajin Aktifitas Fisik
Rajinki' A'-gio'



Diet Seimbang
*Kiatoroki kanreta supaya tena
na la'bi iareka kurang*



Istirahat Cukup
*Pa'gannaki Istirahatta
(tinrota')*



Kelola Stres
Kikelolai Stresta'

Hipertensi
Tekanan Darah Tinggi

Atoroki Kanreta':

Golla



Kurangi nganre golla iareka kanre kanreang te'ne <50 gram (4 si'ru kanre siallo)

Ce'la

- Kurangi ce'la ta <5 gram (1 si'ru teh) rilalanna sialo
- Kurangi ce'lata punna appalluki
- Batasi angganre kanre-kanreang instan



Protein Na Lemak



- Batasi daging a'janna na minnya' iareka minnya kaluku (<5 si'ru kanre lalanna siallo)
- Nganreki juku pintallu rilalanna si minggu

Bua-buahan na Gangang

5 porsi (400-500 gram) bua-buahan na gangan rilalanna siallo (1 porsi singkammai siagang 1 buah lemo, apel, taipa, unti iareka 3 si'ru kanre gangang le'baka ni pallu)



Carana Angatoro Darah Tinggi:

1

• Issengi Tekanan Darata' (Tekanan darah normalka 120/80)

2

• Taratorokki kontrolki tekanan darata

3

• Anjo Darah Tinggia nangai tena gejala na nipisa' ringi

4

• Anjo tekanan daraha punna tena ni kontrolki kullei anggerang garring maraeng rikalenta

5

• Appasadiaki Pa'balle Ri Ballatta'

6

• Anjo Pa'ballea nipakei untuk anjagai tekanan daraha

7

• Kiinungi Pa'balleta sesuai yang nasuroangki dottoro'ta

8

• Mesti kiissengi efek sampingna pa'balle riinunga

9

• Hati-hatiki angginung pa'balle bebasaka

Faktor Resiko Darah Tinggi:

Faktor Resiko Tenayya Na Kulle

Umuru

Baine iareka Bura'ne

Punna Nia Bijata Nia Dara
Tinggina



Faktor Resiko Kullea Ripinra



Battalaki Timbanganta

Akkaluru'ki

Kurang Aggio'ki

Jai nikanre anu janna-janna

Jai nikanre ce'la

Nginung Ballo'

Pikkirang

Garring Beru Nasaba Nia Darah Tinggi



Jantung



Stroke



Garring Ginjal



Kaburuki
Paccini'ta



A' Ca'di Uratta



Panraki Saraf



Garring ri
Ota'ta



Rumah Sakit Umum Daerah
Kota Makassar

Darah Tinggi



Hipertensi nikanatongi Darah Tinggi
Nikanai tawwa nia darah
tinggina punna nangai tinggi
tekanan darahnya (Alla'bi tekanan
darah ta **140/90**)
Tekanan Darah Normalka
120/80 mmHg
Punna Tekananta nangai ratenna anjo mestiki
hati-hati