

# Mappasalai Tekanan cera'



**C**ek Kesehatan Secara Rutin  
*Tuli' mappasalai asehangatta'*



**E**nyahkan Asap Rokok  
*Andiang mekkareppe'rumbu roko'*



**R**ajin Aktifitas Fisik  
*Randasa ni pe'uyangan alawe*



**D**iet Seimbang  
*Umande sirua-rua*



**I**stirahat Cukup  
*Pa ganna' istrahat'*



**K**elola Stres  
*Atur macoa pikkiran*



# Aturi Andeta':

## Golla



Batasi ii maande ande <50 gram (mae'di gollana appe 4 seru' ande dalangna Sangallo)

## Sia

- Batasi ii maande sia mesa < 5gram (1 seru ande ) dalangna sangallo
- Mua meapi tau pasiccoi siana
- Batasi angganre kanre-kanreang instan



## Protein Anna Lemak



- Batasi ii maande ande daging maeddi lemak'na anna maeddi minna'na (<5 seri ande dalang na sangallo )
- Maande bau pittallu 3 kali daangna saminggu

## Bua-buahan ana Doayu

5 sapporsi (400-500 gram) buah-buahan anna doayu dalangna sangallo (sapporsi andeangan sittengangi sammesa lemo, apel, tomissang, lokaatau tallu 3 seru ande doayu pura ressu')



# Carana Angatoro Darah Tinggi:

1. Diissang memangi tekanan cara' ta' (Tekanan darah normal 120/80)
2. Tuli' paressai tekanan cera'ta'
3. Antekanan cera' biasa polei andiang gejalana j
4. tekanan cera' mua' lewa'mi mamparajari komplikasi
5. pasadia memangi pauli di boyang ta'
6. pauli di paralluangi manjagai tekanan cera'
7. Dundui pauli basa na sioang dokter
8. di issangi apa-apa na poleang mua purai tau mandundu pauli
9. mearikki-rikking tau mappake sambarang pauli

# Faktor Resiko Darah Tinggi:

Passba' na anu andiang mala ni

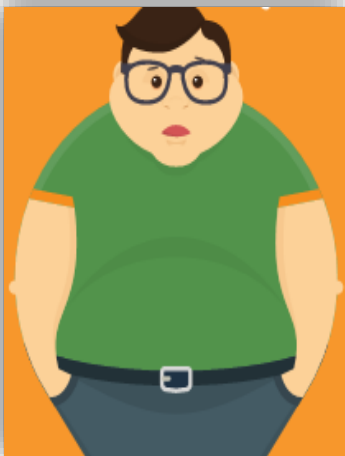
Umuru ta'

to apa kelamitta

nasaba'sossorang keluarga



Passba' na anu mala ni pecoai



Marumbo

jarang me'uya'alawe

Kurang Aggio'ki

lewa' pa'ande sia

lewa' sicco'na ummande lomo'

lewa' panduudang alkohol

ma'di pikkiran

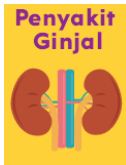
# Garring Beru Nasaba Nia Darah Tinggita



Jantung



Stroke



Garring Ginjal



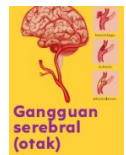
Kaburuki Paccini'ta



A' Ca'di Uratta



Panraki Sarافتا



Garring ri Ota'ta



Rumah Sakit Umum Daerah  
Kota Makassar

# Darah Tinggi



Hipertensi nikanatongi Darah Tinggi  
Iya ni sanga tekanan cera' iya  
sistolna **140**, iareka Alla'bi tekanan  
darah diastolna **90**)

Tekanan Darah Normal  
**120/80 mmHg**

Punna Tekananta nangai ratenna anjo mestiki  
hati-hati