

Sia umba dipakua anna tae'
anna den **Darah Tinggi**



Cek Kesehatan Secara Rutin

Rutinki mapressa Kesehatan'



Enyahkan Asap Rokok

Tae' anna den mattole sia manggiru iru



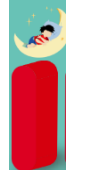
Rajin Aktifitas Fisik

Ma Olahragaki



Diet Seimbang

Tae' anna sembarang bang dikande



Istirahat Cukup

Pagellori Tinro ta



Kelola Stres

Tae' anna ta stress

Dijagai tu **Kandeta :**

Golla



Golla <50 gram (4 sendok sanggallo)

Sia

- Sia <5 gram (1 sendok) sanggallo
- Daura bada bang tu sia



Protein Na Lema'



- Dauna bada ban duku bada lemakna mi kalude
- Kande'i tu bale pentallu laba sang minggu

Bua-buahan sola Utan

5 porsi (400-500 gram) buah sola utan sanggallo



Carata unkontrol **Darah Tinggi:**

1

- Tekanan darah normalka 120/80

2

- Peperesanni tekanan darah ta

3

- Abiasanna tekanan darah ta e

4

- Tekanan darah tu taek na dikontrol bisa dadi komplikasi

5

- Passadia tu Pedampi yo banua

6

- Parallu tu pedampi jagai tekanan darah

7

- Kande'i pedampi susi tu napapesua dokter

8

- Tandai tu pengaruh pedampi

9

- Hati-hati manre pedampi lain

Hipertensi
Tekanan Darah Tinggi

Saba' mintu tau beresiko nasang

Tinggi tu Tekanan Darahna

Tae Na Bisa Dipameloi

Umuru

Jenis Kelamin (muare/baine)

Riwayat Keluarga



Bisa Dipameloi



Kamalompooan

Mattole

Sidi'ri aktivitas kalena

Diet tinggi lemak

Kanre sia tarru buda

Manggiru tarru buda

Psikososial dan Stress

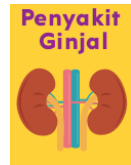
Ke tae'i anna ditangani tu Darah Tinggi



Jantung



Stroke



Penyakit Ginjal



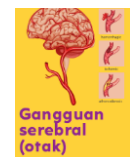
Kerusakan Mata



Penyakit Pembuluh Darah Tepi



Gangguan Saraf



Gangguan Otak



Rumah Sakit Umum Daerah Kota Makassar

Darah Tinggi



Hipertensi batu disanga Darah Tinggi

Yamotu kondisi nanai kendek tu tekanan rara sistolik la'bi ba'tu lendu jomai 140 (saratu patang pulo) mmHg atau kende tu tekanan rara diastolik la'bi ba'tu lendu jomai 90 (kasera pulona) mmHg

Tekanan Darah Normalka
120/80 mmHg

Wedding to riaseng ya pauno taue di dissengngi penyebab na nasaba' degage keluhan