

Free Download



[Download Leaflet Hipertensi Pada Lansia Pdf](#)

Handwritten text: "nengali tualah bersamaku"



Hipertensi pada Lansia

Bahaya:
Hipertensi pada lansia dapat mengakibatkan timbulnya asma dan kencing manis serta pecahnya pembuluh darah di otak sehingga terjadi kelumpuhan, kesulitan berbicara sampai kematian.


PENCEGAHAN
Pencegahan Hipertensi pada lansia dapat dilakukan dengan :

1. Bersantai,
2. Hindari obesitas,
3. Hindari merokok,
4. Berolahraga secara teratur,
5. Sering memakan buah – buahan dan sayur – sayuran,
6. Hindari minuman yang mengandung kafein (teh, kopi dan coklat),
7. Hindari makanan yang mengandung garam.

Kelompok 12

Helny Radmliaty Mangolo
Nisa Tirsa Melani Tampun

Handwritten text: "nengali tualah bersamaku"



Hdibandingkan dengan tekanan darah pada keadaan normal.
Hipertensi yang biasa terjadi pada lansia yaitu hipertensi sistolik terisolasi dimana tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, tetapi tekanan diastolik kurang dari 90 mmHg.

penyebab:

1. Stress,
2. Merokok,
3. Kelelahan,
4. Minum alkohol,
5. Kegemukan (obesitas),

Gejala:

1. Gelisah,
2. Nadi cepat,
3. Sukar tidur,
4. Sesak nafas,
5. Sakit kepala,
6. Lemah dan lelah,
7. Rasa pegal di bahu,
8. Jantung berdebar – debar,
9. Pandangan menjadi kabur,
10. Mata berkunang – kunang.

[Download Leaflet Hipertensi Pada Lansia Pdf](#)

Free Download



leaflet hipertensi pada lansia

leaflet hipertensi pada lansia, leaflet hipertensi pada lansia pdf, leaflet hipertensi pada lansia kemenkes, leaflet hipertensi pada lansia doc, sap dan leaflet hipertensi pada lansia pdf, contoh leaflet hipertensi pada lansia, download leaflet hipertensi pada lansia, sap dan leaflet hipertensi pada lansia, leaflet senam hipertensi pada lansia, leaflet diet hipertensi pada lansia, poster hipertensi pada lansia

leaflet hipertensi pada lansia kemenkes

sap dan leaflet hipertensi pada lansia pdf

1dff872ebc