HEALTH CORNER

Hipertensi Primer & Sekunder, Apa Bedanya?

Source: pexels

Hipertensi biasanya erat dikaitkan dengan penyakit orang dewasa atau lansia, tapi remaja dan dewasa muda juga bisa mengidapnya. Hipertensi merupakan kondisi dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah. Namun, jika tekanan darah seseorang mencapai lebih atau sama dengan 140/90 mmHg maka sudah tergolong tekanan darah tinggi tahap 1. Berdasarkan penyebabnya, hipertensi dibagi menjadi dua jenis, yakni hipertensi primer dan sekunder. Seperti apa perbedaan keduanya?

Hipertensi Primer

Hipertensi primer atau yang bisa disebut juga sebagai hipertensi esensial adalah peningkatan tekanan darah yang belum bisa diketahui secara pasti penyebabnya. Hipertensi primer merupakan golongan hipertensi paling umum karena sekitar 90% diantara seluruh kasus hipertensi termasuk hipertensi primer. Kebanyakan dari penderita yang mengalami hipertensi primer saat menginjak usia paruh baya (mulai dari 40 tahun).

Meski pemicu hipertensi primer sampai sekarang belum ditemukan, ada beberapa faktor yang meningkatkan risiko seseorang terkena hipertensi primer, yaitu:

1. Gaya hidup yang tidak sehat

Gaya hidup yang tergolong tidak sehat dapat berupa kebiasaan-kebiasaan buruk yang dilakukan secara rutin setiap hari, seperti konsumsi alkohol yang berlebihan, jam tidur yang minim, dan stres. Sebaiknya lakukan perubahan gaya hidup yang lebih sehat untuk diri Anda, seperti berolahraga secara rutin, mengatur apa saja yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi, mengelola stres, dan mulai perlahan berhenti minum alkohol.

Source: pexels

2. Obesitas

Risiko hipertensi bagi seseorang yang mengidap obesitas tergolong lebih tinggi dua hingga enam kali lipat. Obesitas bisa terjadi akibat pola hidup yang tidak sehat, yaitu salah satunya adalah dengan tidak mengontrol pola makan.

Source: pexels

3. Faktor genetik

Adakah orang tua atau keluarga Anda yang mengidap hipertensi? Karena seseorang yang memiliki riwayat keluarga hipertensi lebih berisiko dibandingkan dengan yang tidak memiliki keluarga yang menderita hipertensi.

4. Kurang asupan kalium

Selain ketiga faktor di atas, kekurangan kalium juga bisa memicu hipertensi. Kalium berperan untuk menstabilkan kadar garam di dalam tubuh. Kandungan kalium dapat ditemukan pada makanan sehari-hari, seperti bayam, ubi, tomat, jeruk, pisang, alpukat, atau salmon.

Hipertensi Sekunder

Berbeda dengan hipertensi primer yang belum diketahui penyebab pastinya, hipertensi sekunder dapat terjadi akibat kondisi medis tertentu. Salah satu penyakit yang berkaitan erat dengan hipertensi sekunder adalah penyakit ginjal. Hipertensi sekunder tergolong jarang terjadi dan hanya diderita 5-10% penderita hipertensi.

Lippo Insurance

Ada beberapa kondisi atau penyakit lainnya yang bisa menyebabkan seseorang mengidap hipertensi sekunder, yaitu:

1. Penyakit ginjal
2. Kelenjar adrenal yang bermasalah
3. Kelenjar paratiroid yang terlalu aktif
4. Fungsi kelenjar tiroid abnormal
5. Sindrom *Conn* (hormon aldosteron yang berlebihan)
6. Sindrom *Cushing* (hormon kortisol yang berlebihan)
7. *Pheochromocytoma* (tumor kelenjar adrenal)

Penanganan pada seseorang yang mengidap hipertensi sekunder antara lain dengan mengonsumsi obat-obatan berdasarkan penyebab yang mendasarinya, berbeda dengan hipertensi primer yang bisa diatasi dengan mengubah pola hidup menjadi lebih sehat.

Akan tetapi, penderita hipertensi baik primer maupun sekunder dianjurkan untuk mengubah pola hidupnya agar tubuh dapat terlindungi dari ancaman penyakit lainnya. Selain itu, rutin kontrol tekanan darah juga merupakan hal yang penting dilakukan untuk memantau kondisi kesehatan diri Anda.

Persembahan

PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk

www.lippoinsurance.com

Supported by:

Siloam Hospitals

Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo LippoInsurance dalam Health Corner ini tanpa seizin
PT Lippo General Insurance Tbk