

HIPERTENSI = DARAH TINGGI



Apakah Hipertensi itu?

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi kronis di mana tekanan darah pada dinding arteri (pembuluh darah bersih) meningkat. Kondisi ini dikenal sebagai “pembunuh diam-diam” karena jarang memiliki gejala yang jelas. Satu-satunya cara mengetahui apakah Anda memiliki hipertensi adalah dengan mengukur tekanan darah.

Jika Anda belum memeriksa dan tidak tahu tekanan darah Anda, mintalah kepada dokter untuk memeriksanya. Semua orang dewasa sebaiknya memeriksa tekanan darah mereka setidaknya setiap lima tahun sekali.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) pada tahun 2013 menunjukkan bahwa penderita hipertensi yang berusia di atas 18 tahun mencapai 25,8 persen dari jumlah keseluruhan penduduk Indonesia. Dari angka tersebut, penderita hipertensi perempuan lebih banyak 6 persen dibanding laki-laki. Sedangkan yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan hanya mencapai sekitar 9,4 persen. Ini artinya masih banyak penderita hipertensi yang tidak terjangkau dan terdiagnosis oleh tenaga kesehatan dan tidak menjalani pengobatan sesuai anjuran tenaga kesehatan. Hal tersebut menyebabkan hipertensi sebagai salah satu penyebab kematian tertinggi di Indonesia.

Gejala Hipertensi

Hipertensi alias tekanan darah tinggi sering tak terdiagnosis karena tidak menunjukkan simtom apa pun. Padahal jika tidak ditanggulangi, penyakit ini memiliki banyak komplikasi dan risiko lainnya.

Mengutip The Health Site, Senin (10/7/2017), Dr. Akshay Challani, Dokter Spesialis Perawatan Kritis di Akshjyot Clinic, Mumbai, membeberkan beberapa gejala hipertensi yang tak biasa dan belum banyak diketahui. Pastikan Anda tidak mengabaikannya.

Salam Sehat Selalu,

Hai Sobat Sehat..

Langsung aja nih, **Healthline** edisi kali ini akan membahas mengenai **hipertensi atau darah tinggi**, yang Idul Adha kemarin bikin sate/sop ada? Ingat, jangan berlebihan ya.

Para pembaca sekalian pernah mengalami klaim asuransi ditolak? sakitnya tuh disini ya, hahaha.. Materi tambahan kali ini akan menjelaskan **penyebab klaim asuransi ditunda atau ditolak**, tentunya klaim asuransi kesehatan di Pacific Cross ya.

Kami berharap informasi pada Healthline edisi kali ini dapat menambah pengetahuan dan bermanfaat bagi kita semua

Salam Redaksi

ISPC



Kritik dan Saran
info.healthline@pic-indo.com

Nyeri pada mata

Kebanyakan orang mengabaikan nyeri pada mata. Mereka berpikir hal ini disebabkan oleh kelelahan setelah bekerja di depan komputer seharian.

Faktanya, hal ini juga mengindikasikan tekanan darah tinggi.

Batuk terus-menerus

Jika Anda terus-menerus batuk, bahkan ketika berbaring, waktunya untuk mengecek tekanan darah. Hal ini bisa jadi disebabkan oleh tekanan darah yang terus naik.

Nyeri dada

Nyeri dada tidak selalu menandakan penyakit jantung. Faktanya, nyeri pada dada yang samar atau sering, biasanya malah menandakan tekanan darah yang naik.

Kehilangan minat

Ini adalah salah satu tanda hipertensi yang tidak umum. Kebanyakan orang kehilangan minat menjalani kegiatan mereka sehari-hari.

Jika Anda merasakan hal yang sama, jangan diabaikan. Berkonsultasilah ke dokter untuk memastikan penyebabnya.

Letih

Jika belakangan ini Anda merasa terus-menerus letih, baik secara fisik dan mental, alih-alih menyalahkannya pada beban pekerjaan, cobalah untuk mengecek tekanan darah.

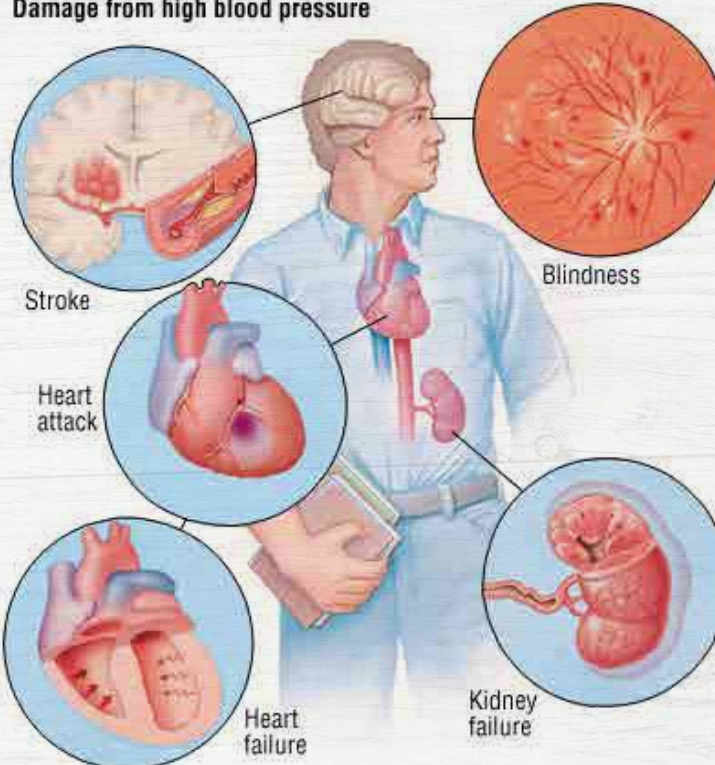
Pusing

Pada beberapa kasus, ketika mengalami hipertensi, hal ini ditandai dengan rasa pusing. Jika hal ini terjadi, segeralah berbaring dan segerakan berkonsultasi dengan dokter.



Penyebab Hipertensi

Penyebab hipertensi belum bisa dipastikan pada lebih dari 90 persen kasus yang ada. Dalam kasus di mana sama sekali tidak ada penyebab atau faktor jelas, hipertensi dikenal sebagai hipertensi primer. Ada beberapa faktor yang diduga bisa meningkatkan risiko Anda mengalami kondisi ini, yaitu:

01	<p>Usia Risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia.</p>	<p>Damage from high blood pressure</p>  <p>The diagram illustrates the damage caused by high blood pressure on a human body. It shows a man with several callouts to different parts of his body: the brain (Stroke), the eye (Blindness), the heart (Heart attack and Heart failure), and the kidneys (Kidney failure). Each callout includes a small inset image showing the specific organ affected.</p>
02	<p>Faktor keturunan Orang dengan anggota keluarga yang mengidap hipertensi memiliki risiko tinggi untuk mengalami kondisi yang sama.</p>	
03	<p>Merokok Rokok dapat meningkatkan tekanan darah sekaligus menyempitkan dinding arteri.</p>	
04	<p>Kelebihan berat badan atau obesitas Kadar oksigen dan nutrisi yang dialirkan darah akan diukur oleh tubuh sesuai dengan berat badan. Berat badan yang berlebihan akan membutuhkan oksigen dan nutrisi yang lebih banyak, sehingga volume darah dibutuhkan lebih banyak. Volume darah yang meningkat akan meningkatkan tekanan darah, maka dari itu hindari makanan berlemak.</p>	
05	<p>Kurang olahraga Orang yang jarang berolahraga cenderung memiliki detak jantung yang lebih cepat, sehingga jantung akan bekerja lebih keras. Kerja jantung lebih keras akan meningkatkan tekanan darah.</p>	
06	<p>Kadar garam yang tinggi dalam makanan Kadar garam yang tinggi bisa menyebabkan penumpukan cairan dalam tubuh, yang kemudian akan meningkatkan tekanan darah.</p>	
07	<p>Terlalu banyak mengonsumsi minuman keras Kandungan alkohol dalam minuman keras dapat memicu kerusakan pada organ jantung.</p>	
08	<p>Stres Tingkat stres yang tinggi berpotensi memicu peningkatan tekanan darah</p>	

Risiko mengidap hipertensi dapat dikurangi dengan mengubah hal-hal di atas dan menerapkan gaya hidup yang lebih sehat. Pemeriksaan tekanan darah secara rutin juga bisa membantu diagnosis pada tahap awal. Diagnosis hipertensi sedini mungkin akan meningkatkan kemungkinan untuk menurunkan tekanan darah ke taraf normal. Hal ini bisa dilakukan dengan mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat tanpa perlu mengonsumsi obat.



Para pembaca sekalian, pernahkah mengalami claim asuransi yang diajukan ternyata terjadi penolakan atau penundaan? Agar tidak terulang kembali, beberapa hal harus diperhatikan ketika kita mengajukan claim asuransi. Simak penjelasan kelengkapan dokumen dibawah ini ya.

Jenis Klaim	Syarat - syarat klaim / dokumen yang diperlukan
<p>Reimbursement (Rawat Inap & Melahirkan)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kwitansi asli dari RS atau Klinik berikut rinciannya dan telah dilegalisir. Didalam kwitansi harus terdapat : <ol style="list-style-type: none"> 1. Nama pasien berobat 2. Diagnosa (penyakit) 3. Tanggal pengobatan 4. Total biaya - Melampirkan <i>copy</i> resep obat-obatan/kwitansi obat. - Melampirkan <i>copy</i> pemeriksaan penunjang seperti laboratorium atau pemeriksaan penunjang lainnya.
<p>Alur Proses Pengajuan COB (Coordination of Benefit) dengan BPJS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kwitansi asli pembayaran biaya yang tidak dijamin BPJS - FC total tagihan (legalisir RS) - FC Perincian Biaya tagihan (legalisir RS) - FC Resume Medis (legalisir RS) - FC resep selama dirawat (legalisir RS) - FC hasil baca pemeriksaan penunjang (legalisir RS)
<p>Alur Proses Pengajuan COB (Coordination of Benefit) dengan Asuransi lain</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kwitansi asli pembayaran biaya yang tidak dijamin asuransi lain - FC total tagihan (legalisir Asuransi) - FC Perincian Biaya tagihan (legalisir Asuransi) - FC Resume Medis (legalisir Asuransi) - FC resep selama dirawat (legalisir Asuransi) - FC hasil baca pemeriksaan penunjang (legalisir Asuransi) - Surat keterangan yang telah dibayarkan asuransi lain



Tips Hemat Saat Liburan Keluarga

Menikmati waktu liburan bersama keluarga merupakan hal yang sangat menyenangkan. Apalagi jika bisa bepergian ke suatu tempat entah sekedar rekreasi ke tempat terdekat atau liburan ke luar kota. Pastinya untuk itu dibutuhkan biaya yang tidak sedikit, dan perlu persiapan matang.

Agar niat liburan bersama keluarga tak terganggu dengan memikirkan dana yang akan dikeluarkan, berikut tips hemat saat berlibur bersama keluarga :

1. Anggarkan biaya dengan detail

Saat berlibur biasanya banyak biaya tak terduga dikeluarkan, seperti untuk belanja, makan, dan lainnya. Karenanya sebelum uang yang ada habis ketika liburan belum usai, cara terbaik dengan membatasi pengeluaran seberapa banyak yang Anda mampu. Buat perencanaan serta anggarannya secara detail.

2. Pangkas anggaran rumah

Pikirkan juga untuk memangkas sementara biaya rumah yang jarang digunakan seperti langganan tv kabel, fitness bulanan atau apa saja, sehingga dana tersebut bisa dialokasikan ke yang lainnya, seperti ditabung atau menambahkan untuk biaya liburan yang akan direncanakan bersama keluarga.

3. Hemat uang dengan makan di rumah

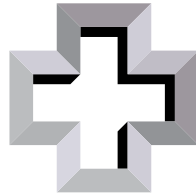
Seringkah Anda dan keluarga makan malam di luar? Coba hitung dalam seminggu berapa kali Anda dan keluarga makan di luar. Jika ingin menambahkan biaya untuk liburan keluarga, sebaiknya kurangi frekuensi makan dan jajan di luar. Belanja dan masak saja makanan sendiri, selain lebih hemat dan sehat, uang tersebut bisa ditabung untuk dana tambahan liburan Anda bersama keluarga nanti.

4. Mengatur jadwal di depan

Jika merencanakan liburan dengan mengunjungi beberapa tempat wisata, sebelum berangkat coba cek tempat tersebut di situs resmi atau situs-situs wisata. Beberapa tempat wisata biasanya menyediakan fasilitas dengan bayar di depan bahkan promo gratis. Jadi Anda bisa memanfaatkan jauh-jauh hari dengan membayarnya terlebih dahulu, cara ini lebih hemat dan Anda juga sudah ada bayangan mengenai tempat-tempat yang akan dikunjungi nanti.

5. Jangan habiskan uang untuk hal tidak penting

Liburan bersama keluarga merupakan pengalaman yang menyenangkan. Manfaatkan waktu ini dengan sebaik-baiknya, jangan sampai memikirkan hal-hal yang membuat pusing, seperti permintaan oleh-oleh atau souvenir dari orang lain. Jika memang dana Anda terbatas, jangan paksa untuk membeli sesuatu yang tidak direncanakan sebelumnya. Dengan mengikuti tips di atas, setidaknya Anda sudah punya gambaran bagaimana merencanakan keuangan dengan baik ketika akan berlibur bersama keluarga. Persiapkan diri dengan baik dan buat liburan bersama keluarga menjadi berkesan dan indah. *Happy Holiday!!*



PACIFIC CROSS
excellence at every contact

PT. INTERNATIONAL SERVICES PACIFIC CROSS

Chase Plaza Tower 19th Floor Jl. Jend. Sudirman Kav. 21 Jakarta 12920, Indonesia

t. (+62.21) 2598 9878 - f. (+62.21) 2598 9879

www.pacificcross.co.id

Sumber :

- <http://health.liputan6.com/read/3017120/6-gejala-hipertensi-yang-sering-tak-disadari>
- <http://www.alodokter.com/hipertensi>
- <https://www.drugs.com/health-guide/high-blood-pressure-hypertension.html>
- *The Health Site, Senin (10/7/2017), Dr. Akshay Challani, Dokter Spesialis Perawatan Kritis di Akshjyot Clinic, Mumbai*
- <http://bisnis.liputan6.com/read/2634204/5-trik-hemat-saat-liburan-keluarga>
- <http://www.frugalvillage.com>