

YÜKSEK TANSİYON

Bir numaralı ölüm nedeni

Dünya Sağlık Örgütü, önlenebilir ölüm nedenleri içinde birinci sırada gösterdiği hipertansiyon (yüksek tansiyon) için uyandırıyor: "Eğer gerekli önlemler alınmazsa, 15 yıl sonra 1.56 milyar insan hipertansiyon hastası olacak."

K

an basıncında meydana gelen yükselme olarak tanımlanan hipertansiyon; kan basıncının, ısrarlı olarak 140/90 mmHg veya daha yüksek olarak seyretmesi şeklinde ortaya çıkan tehlikeli bir hastalık. 140/90, Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği'nin verdiği rakam. Ancak **Türk Kardiyoloji Derneği** de (TKD) aynı ölçümü 135/85 olarak veriyor. Bu nedenle TKD'nin rakamlarından itibaren ölçümlere dikkat etmek gerekiyor.

Sinsi bir hastalık...
Hipertansiyon günümüzün en önemli sağlık sorunlarından biri; öyle ki, hipertansiyon sebebiyle oluşan önlenemez inme, kalp ve böbrek hastalıklarına dikkati çekmek için Dünya Hipertansiyon Birliği tarafından, "17 Mayıs Dünya Hipertansiyon Günü" olarak ilan edilmiş durumda. Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği Genel Sek-

ALARM!

HİPERTANSİYON BELİRTİLERİ

- Kalp çarpıntısı
- Kalbin çevresinde ağrı
- Nefes darlığı
- Baş dönmesi,
- Kulaklarda uğultu
- Burun kanaması
- Baş ağrısı
- Gerginlik/agresiflik
- Kıpkırmızı bir surat
- Kızarmış gözler
- Halsizlik
- Sürekli bir yorgunluk
- Dalginlik

reteri Prof. Dr. Ülver Derici, sinsi hastalık olarak tanımladığı hipertansiyonun, dünyada ölüm sebepleri arasında ilk sırada yer aldığına dikkat çekiyor: "Herhangi bir şikayete yol açmasa bile uzun vadede felç, kalp hastalıkları ve kalp yetmezliği ile böbrek hastalıklarının en önemli sebeplerindendir."

Hipertansiyonun sebebinin çoğu zaman bilinmediğini söyleyen Prof. Dr. Ülver Derici, bu duruma "esansiyel hipertansiyon" ya da "primer hipertansiyon" dendiğini belirtiyor. Ayrıca, bazen hastada mevcut olan böbrek hastalığı, böbrek damarlarının hastalığı, hormonal bozukluklar gibi başka bir hastalığa ya da ilaçlara da bağlı olabileceğini ve bunun da "sekonder hipertansiyon" olarak adlandırıldığını söylüyor. Yüksek ko-

lesterol, sigara içimi, diyabet, aşırı kilo (obezite), yüksek oranda alkol tüketimi, yüksek oranda tuz tüketimi, stres, hareketsizlik ve yaşlılık gibi durumlarda hipertansiyonun görülebileceğini unutmamak gerekiyor.

Hipertansiyonla gelen sorunlar

İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nden Prof. Dr. Serap Erdine ise, yüksek tansiyonun etkisinde kalan damarlarda kireçlenme (ateroskleroz), beyin damarlarında tıkanma ya da kanama, kalp yetmezliği, göğüs ağrısı, kalp krizi, böbrek yetmezliği ve erektil disfonksiyon görülebileceğini belirterek, hastalığın ciddi boyutlarına dikkat çekiyor. ✦

TANSİYONUNUZU ÖLÇMEDEN ÖNCE

- Dinlenmiş olun.
- Kafein tüketmeyin.
- Tansiyon aletinin özelliğine bağlı olarak gereken kurallara uyun.
- Günün belirli saatlerinde ölçülen kan basıncı değerlerinin kaydedildiği bir karne tutun. Bu, doktorunuz için yol gösterici olacaktır.



PROF. DR. ŞÜKRÜ SINDEL
Türk Hipertansiyon
ve Böbrek Hastalıkları
Derneği Başkanı

Türkiye'de her 10 kişiden 3'ünde hipertansiyon var

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği Başkanı Prof. Dr. Şükrü Sindel, "Ülkemizdeki her dört ölümden biri, tansiyonun kontrol edilmesiyle önlenabilir" diyor. Prof. Dr. Sindel'in verdiği bilgilere göre Türkiye'de hipertansiyon, 2003'te yapılan Türk Hipertansiyon Prevalans Çalışması'nda yüzde 31,8'lik görülme oranının 2009'da yüzde 41,1'e yükseldi. Güzel bir haber ise şu; yine aynı araştırmaya göre, toplumun tansiyon ölçtürme alışkanlığı da gittikçe güçleniyor. 2003'te toplumun yüzde 32'sinin daha önce hiç tansiyon ölçtürmediği belirlenirken, yeni kampanyalarla bu oran yüzde 10'lara kadar gerilemiş durumda.

Hipertansiyonun dünyada görülme sıklığının giderek arttığını da vurgulayan Prof. Dr. Sindel şunları söylüyor: "2000'li yılların başında dünyada 972 milyon hipertansif vardı. Yıllar içinde hızla yükselen bu rakamın, 2025 yılında 1,56 milyar bulacağı tahmin ediliyor. Hipertansiyonun bu kadar hızlı yayılmasında endüstriyelleşmenin rolü büyük. Beslenme alışkanlıklarının fast-food tarzı beslenmeye kayması ve tüketilen tuz miktarının artması, insanların masa başı işlerde daha fazla çalışması dolayı-

sıyla yetersiz fiziksel aktivite, diyabetin görülme oranının artması gibi nedenler, bu düşündürücü rakamlardan sorumludur."

Dünya Sağlık Örgütü ne diyor?

Dünya Sağlık Örgütü, "önlenabilir ölüm nedenleri" içinde ilk sırada gösterdiği hipertansiyon için, 2025'te dünyada görülme sıklığının yüzde 60 artacağı ve Türkiye için artış hızının yüzde 80 olacağı öngörüsünde bulunuyor. T.C. Sağlık Bakanlığı verilerine göre ise, ülkemizdeki her dört ölümden biri, tansiyonun kontrol edilmesiyle önlenabilir. Uzmanlar, hipertansiyonu önlemedeki en önemli adımlardan birinin, tuz tüketimine kısıtlama getirmek olduğunu altını çiziyorlar. Ülkemizdeki tuz tüketimi, sağlıklı bir yaşam için önerilen miktardan yaklaşık üç kat fazla. Aşırı tuz tüketimi yıllar içinde hipertansiyon gelişimine davetiye çıkarıyor.

Hipertansiyonu düşürmek için...

Prof. Dr. Serap Erdine, tansiyonun her yerde ve her zaman, stresli ortam ya da baş dönmesi, baş ağrısı gibi şikâyetlerin yaşandığı değişik durumlarda dahi ölçülebileceğini söylüyor. Ayrıca kişinin kendi tansiyonunu ölçmesi sayesinde, yanlış tedavi nedeniyle oluşabilecek zararların önlenerek doktorun ilaç tedavisine yardımcı olunabileceğine de dikkat çekiyor. Bu durumda hastanın kendi tansiyonunu ölçmesi demek, tedavisine aktif olarak yardım etmesi anlamına geliyor. Prof. Dr. Ülver Derici ise, hipertansiyon yalnızca kan basıncı ölçümüyle teşhis edildiğini bir kez daha hatırlatıyor. Bu da düzenli kan basıncı ölçümünün neden bu kadar önemli olduğunu gösterdiği aslında. Farkına varıldığı takdirde kan basıncı yüksekliğinin kontrol altına alınabileceğine de dikkat çeken Prof. Dr. Derici, beslenme alışkanlıklarındaki değişikliklerin ve egzersizin, sıklıkla kan basıncını düşürdüğünü; ayrıca doktor önerisiyle çeşitli tansiyon ilaçları kullanılarak kan basıncının kontrol altına alınabileceğini söylüyor. Kan basıncının kontrol altına alınmasının anlamı şu; kalp hastalıkları ve inme gibi hastalıklar nedeniyle olan ölümler azalır, böbrek yetmezliğinin ilerlemesi yavaşlar ve hipertansiyonun daha da şiddetlenmesi önlenir.



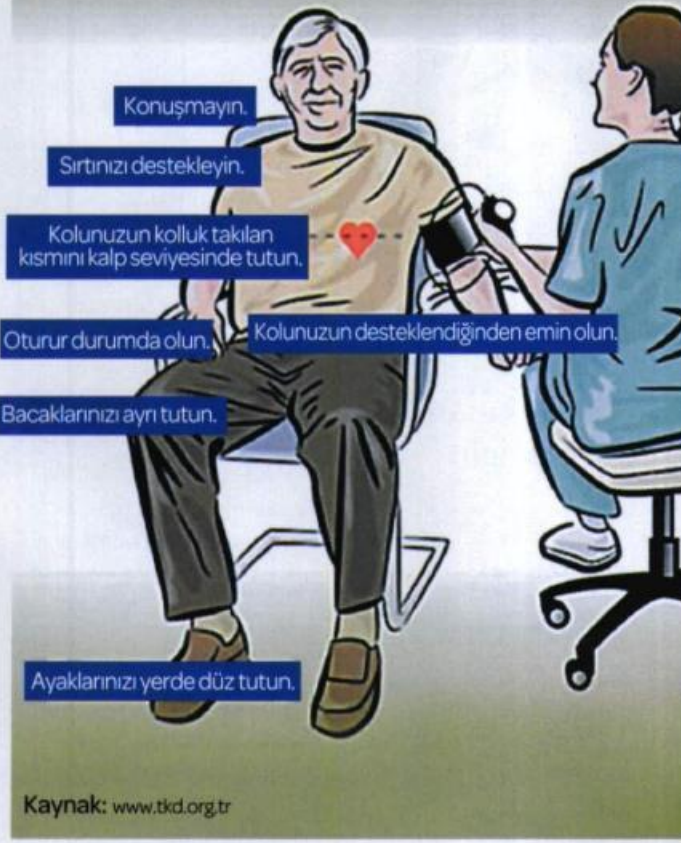
PROF. DR. SERAP ERDİNE
Kardiyoloji Uzmanı
İÜ Cerrahpaşa Tıp
Fakültesi

135/85

Bu ölçüme dikkat!

Türk Kardiyoloji Derneği, günlük ortalama tansiyonun, ev ölçümlerinde 135/85 mmHg'nin altında olması gerektiğini bildiriyor. Tansiyon değeri evde, 135/85 mmHg'nin üzerinde ise tedavi düşünülebilir. Eğer ölçülen değer 135/85 mmHg'nin altında ise, diyabetli veya böbrek hastalığı olan kişiler için de tedavi yapılabilir.

Evde ölçülen tansiyon değerleri, yedi gün boyunca sabah ve akşam olmak üzere iki ölçüme dayalı olmalıdır. Bir kez yapılan veya evde ilk gün ölçülen tansiyon değerleri hesaba katılmamalıdır. Bu şartlar altında eğer ölçüm değerleriniz yüksek çıkıyorsa, paniğe kapılmadan mutlaka doktorunuza başvurun.



1.56 milyar

Hipertansiyon hem az gelişmiş hem de gelişmiş ülkelerin önemli bir sorunu. Görülme oranları toplumların yaşam tarzlarından öncelikle etkilenecek şekilde farklılıklar arz etmekte birlikte, yapılan analizlerde görülmüştür ki; hipertansiyon prevalansı, gelişmekte olan ülkelerde daha yüksektir. 2005 yılında yapılan bir analize göre toplam 972 milyon hipertansiyon hastasının 333 milyonu ekonomik olarak gelişmiş ülkelerde, 639 milyonu ise gelişmekte olan ülkelerdedir. Yıllar içinde hızla yükselen bu rakamın 2025 yılında 1,56 milyar bulacağı tahmin edilmektedir. Gelişmekte olan ülkelerdeki oranların yüksekliğinden özellikle insanların yetersiz bilgilendirilmesi, bireylerin kötü beslenme alışkanlıkları ve sosyoekonomik nedenlerden dolayı bunlarda iyileştirmeye gidememeleri, diyet ve egzersiz gibi yaşam tarzı ile ilgili konularda iyi eğitilmemiş olmalarını öncelikle sorumlu olabilir.

Prof. Dr. Serap Erdine de, tansiyonu düşürme konusunda hastaların yapabileceklerinin başında sağlıklı, mutlu ve stresten uzak bir yaşam tarzının geldiğini söylüyor. Uygun bir spor türü seçmek, aşırı kilolardan kurtulmak, taze sebze ve meyveden zengin beslenmek, fazla tuz, alkol tüketiminden kaçınmak ve sigarayı bırakmak tansiyonu normal seviyeye getirmeye yardımcı olacaktır. Bu konuda önemli bir noktaya daha dikkat çekiyor Prof. Dr. Serap Erdine: "Hastanın tansiyon aletini doğru kullanması ve hatasız tansiyon değerleri elde etmesi de önemli. Hastaların kendi kendine tansiyon ölçümü, kullanılan aletin özelliklerini iyi tanımakla başlar. Ölçümden önce dinlenmiş olmak, kafein tüketmemiş olmak, tansiyon aletinin özelliğine bağlı olarak uyulması gereken kurallara riayet etmek önemlidir. Günün belirli saatlerinde ölçülen kan basın-

cı değerlerinin kaydedildiği bir karne doktora yol gösterici olacaktır."

Tansiyon düşürücü ilaçlarla hastalıktan kurtulmak mümkün mü?

Uzmanlar, hipertansiyonun ilaçla tedavisine ve hangi yoğunlukta ilaç tedavisi uygulanacağına, tansiyonun yüksekliğine ve hangi risk faktörleri tarafından tehdit edildiğine bağlı olarak karar verildiğinin altını çiziyorlar. "Tansiyon düşürücüler" ile yapılan tedavinin amacı; tansiyonu normal değerlere düşürmek. Prof. Dr. Erdine, bir noktaya da açıklık getiriyor: "Tansiyonun normal değerlere düşürülmesi demek, hipertansiyon hastasının tamamen iyileştiği anlamına da gelmez tabii."

Tansiyon düşürücü ilaçlarla hipertansiyondan kurtulmanın mümkün olmadığını söyleyen Prof. Dr. Serap Erdine, iyileşebilmek için mutlaka genel önlemler-

Tansiyon aleti alırken...

Tansiyon aleti kollukları farklı boyutlardadır. Kolluğun kolunuza düzgün bir şekilde oturması önemli. Yanlış kolluk boyutu, size yanlış tansiyon değeri verecektir. Konuyu mutlaka doktorunuzla paylaşarak hareket edin.



rin uygulanması şart diyor. Prof. Dr. Erdine'ye göre, yüksek tansiyonu normal değerlere düşürmek için **ilaçsız** tedavi olarak tanımlanan genel önlemler ne kadar kararlı uygulanırsa, tansiyon düşürücü **ilaçlara** da o kadar daha az ihtiyaç duyulur ve hatta bu **ilaçlardan** tamamen kurtulma şansı da o derece artabilir.

Türkiye'nin kronik hastalığı: Tansiyon ilaç Endüstrisi İşverenler Sendikası (İEİS)'nin, Türkiye'nin tamamını temsil eden 26 ilde 2.403 kişi üzerinde yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre, sırasıyla en çok tansiyon (yüzde 45,6), şeker (yüzde 27,8), kalp (yüzde 16,5), kolesterol (yüzde 9,7) ve mide (yüzde 6,8) rahatsızlıkları için sürekli **ilaç** kullanılıyor. Araştırma sonucunda, sürekli **ilaç** kullanan kadınların oranının erkeklerin iki katı olduğu da ortaya çıkmış. Sonuçlardan da anlaşılacağı üzere, Türkiye'nin kronik hastalığı, tansiyon...

Aynı araştırmaya göre, Türkiye genelinde en fazla görülen ilk 5 kronik hastalık; yüzde 28,4'le tansiyon, yüzde 15'le şeker, yüzde 9,8'le kalp, yüzde 6,8'le romatizma ve yüzde 5,5'le astım olarak sıralanmakta. Katılımcıların yüzde 47'si ise, ailesinde uzun süreli **ilaç** kullanımını gerektiren kronik rahatsızlıklara sahip bireyler olduğunu belirtirken; bu kesim içinde kronik hastalıkların sıralamasında tansiyon yüzde 55,4 ile birinci sırada.

Toplum bilinçleniyor...

Hipertansiyon konusundaki bilinçlendirme çalışmalarıyla artık toplumun da giderek daha bilinçli hale geldiğini söylemek mümkün. Prof. Dr. Ül-

Hipertansiyondan korunmak için

- **Kiloya dikkat etmeli, aşırı kilo almamalı,**
- **Düzenli egzersiz için kendine zaman ayırmalı,**
- **Sigaradan uzak durmalı,**
- **Aşırı alkol tüketmemeli,**
- **Yağlı-doymuş yağdan zengin gıdalarla beslenmemeli,**
- **Lifli gıda, daha fazla sebze ve meyve tüketimi ön planda olan bir beslenme tablosu oluşturmali,**
- **Fast food tipi gıdalardan mümkün olduğunca uzak durmalı,**
- **Tuz açısından sınırlı bir diyet uygulamaya alışmalı,**
- **Stressiz ve düzenli bir yaşam tarzına sahip olmalı.**

ver Derici, Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği'nin toplum bilincini artırmak için üç yıldan bu yana, "Türkiye'nin Tansiyonunu Ölçüyoruz" projesini gerçekleştirdiğini söylüyor. "Bu projeye hedefimiz, Türkiye'nin dört bir yanına ulaşmak ve halkımızın hipertansiyon konusundaki eğitim düzeyini artırmak. Ayrıca hekimlerin konuya ilgisini çekmek ve konuyla ilgili bilimsel donanımlarını artırmak amacıyla da her yıl, hem Ankara'da hem de Ankara dışında pek çok ilde eğitim toplantıları düzenliyoruz. Ek olarak her yıl yapılan Ulusal Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Kongresi'nde konuyla ilgili uzman görüşleri hekimlerimize aktarıyor ve konunun önemi vurgulanıyor. Her yıl Dünya Hipertansiyon Günü'nde yazılı ve görsel basın aracılığıyla bir gün de olsa konunun önemini halkımıza duyurmaya çalışıyoruz."

Yeni kampanyanın sonuçları çarpıcı

"Türkiye'nin Tansiyonunu Ölçüyoruz - 2009" kampanyasının sonuçları da **İEİS**'in araştırmasını

doğruluyor; Türkiye'de hipertansiyonun görülme sıklığı yüzde 41,1'ken, bu oran İstanbul'da, yüzde 43,1; Ankara'da yüzde 41,9 ve Antalya'da ise yüzde 34,4 olarak tespit edilmiş. Sonuçlara göre, tansiyonu ölçülenlerin yüzde 10,5'i daha önce tansiyonunu ölçtürmemişken, ölçtürmemiş olanlar içinde hipertansif oranı ise yüzde 25,9 gibi çok önemli bir oran. Bir başka sonuca göre ise, halkın yüzde 35'i tansiyonun yüksekliği için **ilaç** kullanmadığını belirtiyor. †

TIKLAYIN!

www.tkd.org.tr

www.turkhipertansiyon.org

BU DURUMLARDA HİPERTANSİYONA DİKKAT!

- Aşırı sıcak ve soğuk havalarda
- Yaşlılık
- Şeker hastalığı
- Hamilelik
- Seyahat
- Yükseklik ve uçuş