

YÜKSEK TANSİYON

"Gizli katil" olarak adlandırılan yüksek tansiyona karşı tuzu azaltmak ve tansiyonu düzenli ölçtürmek şart...

Hipertansiyonun dünyada ölüm sebepleri arasında ilk sırada yer aldığı belirten **Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği Başkanı Prof. Dr. Şükri Sindel**, "Ülkemizdeki her 4 ölümden 1'i, tansiyonun düzenli kontrol edilmesi ile önlenbilir" dedi ve hipertansiyonla ilgili şu bilgileri verdi... Büyük tansiyonun kişinin yaşına göre yüksek olmasına, halk arasında "yüksek tansiyon", tıp dilinde ise "hipertansiyon" denir.

SEBEPLERİ NELERDİR?

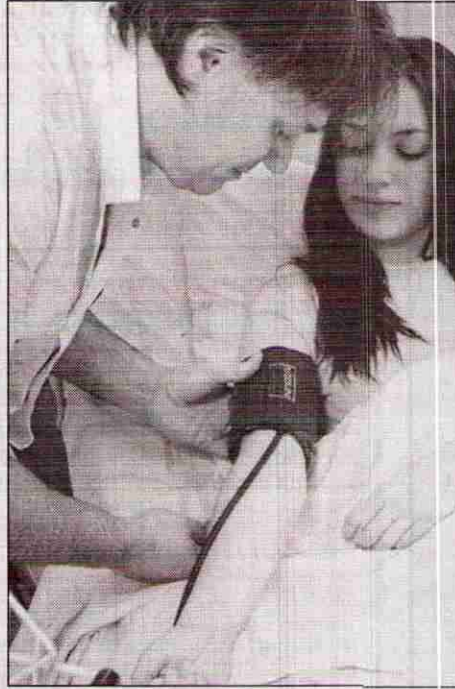
Hipertansiyonun hızla yayılmasında endüstriyelleşmenin rolü büyük. Hastalığı tetikleyen ana nedenler, **beslenme alışkanlıklarının fast-food tarzı beslenmeye kayması ve aşırı tuz tüketimi**, insanların masa başı işlerde daha fazla çalışması dolayısıyla yetersiz fiziksel aktivite, **diyabetin görülme oranının artmasıdır**. Birçok hastalıkta tansiyon yüksekliği görülür. Mesela **kalbin sol bölümünün büyümesinde**, böbrek hastalıklarında, **damar sertliğinde**, kan hücrelerinin çoğalmasında, **şişmanlıkta** ve iç salgı bezleri hastalıklarında da kan basıncı artar.

NASIL BELİRTİ VERİR?

Tansiyon yüksekliği genellikle belirti vermez. Bu yüzden "Gizli katil" olarak nitelendirilir. Genel belirtileri arasında **yorgunluk, sinirlilik, çarpıntı, baş dönmesi, uykusuzluk, baş ağrısı** vardır.

KİMLER RISK ALTINDA?

Hipertansiyon, artık her yaş grubunun



hastalığı olarak kabul ediliyor. Ancak genetik bir özellik de taşımaktadır... Geçmişte tansiyonun yaşa bağlı olarak yükseldiği düşünülürdü ve yaşlı kişilerde ortaya çıkması normal kabul edilirdi. Günümüzde bu inanış terk edildi. Anne-babada hipertansiyon olması, hastalığın çocukta görülme olasılığını yüzde 50'ye çıkarıyor. Günümüzde hipertansiyona bebeklerde bile rastlanıyor.

NASIL KORUNURUZ?

Ülkemizde hipertansiyonun görülme sıklığının 6 yılda yüzde 31'den 4:1'e yükseldiğinin altını çizen **Prof. Dr. Sindel**,

şunları söyledi: "Ancak buna rağmen, halkımızın tansiyon ölçtürme alışkanlığının güçlendiğini de gözlemliyoruz. 2003'te halkımızın yüzde 32'sinin daha önce hiç tansiyon ölçtürmediğini belirlemiştik. Hipertansiyonla mücadelede ilk adım, bu gizli katilin farkında olup **düzenli tansiyon ölçtürme alışkanlığı kazanmaktır**. Hipertansiyonu önlemedeki en önemli adımlardan biri de tuz tüketimine kısıtlama getirmektir."

TEDAVİSİ MÜMKÜN MÜ?

Yüksek tansiyon tedavisi kişiye özeldir. Yakınlarınızın kullandığı ilaç size uygun olmayabilir. **Tansiyon ömür boyu devam eden bir hastalıktır, bu nedenle tedavisi de ömür boyu sürer**. İlacınızı bıraktığınız anda tansiyonunuz yine yükselecektir. Tansiyon tedavisine genellikle bir ilaçla ve düşük dozda başlanır. İyi gelip gelmediğinin anlaşılması için bir deneme süresine ihtiyaç vardır. Bu sürede tansiyonunuz tam olarak düşmediyse umutsuzluğa kapılmayın. Sizin için en uygun olan ilaç ya da ilaçlar ve dozları tespit edilene kadar biraz zorluk çekebilirsiniz, doktorunuzla iki-üç kez görüşmeniz gerekebilir.

DOĞAL İLAÇLARI: PANCAR SUYU VE DOMATES

● **HİPERTANSİYONA** tıbbi tedavinin yanında bitkisel destekler de fayda sağlar. ABD'de 8 hafta süren bir araştırmada her gün domates tüketen hastaların, kan basıncı değerlerinin düştüğü gözlemlendi. Öte yandan pancar suyu da hipertansiyona iyi gelen doğal besinlerden... Kırmızı pancarı, kaynar suda 3 dakika kaynatın. Bir süre demlendirdikten sonra da suyunu süzün, cam bir kavanoza koyun. 3 hafta boyunca, iki günde bir aç karnına için.

HİPERTANSİYON TIR'ı sizi bekliyor

● **TÜRK Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği'nin**, Sağlık Bakanlığının onayı ve desteğiyle düzenlediği "Türkiye'nin Tansiyonunu Ölçüyoruz" kampanyasının üçüncüsü başlıyor.

Hipertansiyon TIR'ı ile 11-17 Mayıs tarihleri arasında Sivas, Eskişehir, Kocaeli ve İstanbul'da taramalar yapp, vatandaşlara, hipertansiyon hakkında bilgi verilecek. **TIR, 11 Mayıs'ta Si-**

vas Kongre Binası İyancı, 13 Mayıs'ta Eskişehir Wilayet Meydanı, 15 Mayıs'ta Kocaeli pazar alanı, 16 Mayıs'ta Kadıköy Meydanı, 17 Mayıs'ta da Beşiktaş Meydanı'nda olacak.