

Ülkemizde her 3 erişkinden (>18 yaş) 1'inin hipertansiyonu vardır.

Hipertansiyon çoğunlukla şikayet yapmaz. Ancak yıllar içerisinde damar sertliği, felç, kalp hastalığı ve böbrek hastalığına yol açabilir.

Hipertansiyonunuz olduğunu anlamının tek yolu tansiyonunuzu ölçtürmektir.

Siz rahatken, tansiyonunuz ideal olarak birkaç kez ölçüldüğünde büyük tansiyonunuz 140 veya küçük tansiyonunuz 90'ın üzerinde çıkarsa hipertansiyonunuz var demektir.

Tansiyonunuz yüksekse yapılacak ilk iş, yaşam tarzınızda azaltmanız (örneğin aşırı kilo, tuz gibi) ve artırmanız (örneğin egzersiz gibi) gerekenleri düzenlemektir.

Hipertansiyonunuz olsa da olmasa da kesinlikle sigara içmeyiniz.

Tansiyonunuz yüksekse mutlaka bir doktora başvurmalısınız. Doktorunuz ilaç tedavisine gerek olup olmadığına karar verecektir. İlaça gerek olduğuna karar verilirse ilacınızı düzenli kullanmanız ve kontrole gitmeniz gereklidir.

Hipertansiyonun kontrol edilmesi demek, tansiyon değerlerinizin 140/90'ın altına inmesi demektir.

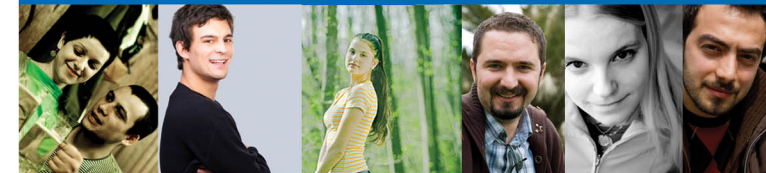
[illegible]

Büyük (Sistolik)	Küçük (Diyastolik)	Yapılması Gereken**
120'nin altında	80'in altında	1 yıl sonra yeniden ölçtürün
120-129	80-84	6 ay sonra ölçtürün
130-139	85-89	3 ay sonra ölçtürün
140-159	90-99	1 ay içerisinde birkaç kez daha ölçtürün
160-169	100-109	1-2 hafta içerisinde birkaç kez daha ölçtürün ve doktora başvurun.
180'in üzerinde	110'un üzerinde	Hemen doktora başvurun. Birkaç gün içerisinde birkaç kez daha ölçtürün

**** Kan basıncınız ne olursa olsun yaşam tarzınızı gözden geçirin ve uygun değişiklikleri yapınız.**



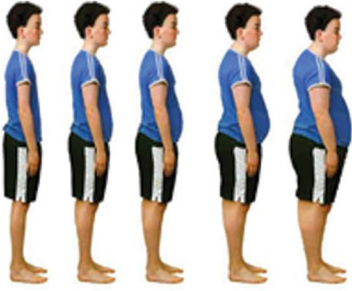
T.C. Sağlık Bakanlığı'nın onay ve desteği ile



GENÇLER ve HİPERTANSİYON

TÜRK HİPERTANSİYON ve BÖBREK HASTALIKLARI DERNEĞİ

- Hipertansiyonun sadece yaşlılarda görülen bir sorun olduğunu düşünmek yanlıştır.
- Hipertansiyonun temellerinin genç yaşlardan itibaren başladığını unutmamak gerekir.
- Çocukluktan itibaren aşırı tuz tüketimi, şişmanlık, sağlıksız beslenme ve hareketsiz bir yaşam hipertansiyona davetiye çıkarmaktadır.
- Çocukluk ve gençlik yıllarında düzenli egzersiz yapma alışkanlığı kazanmak ve bunu hayat boyu sürdürmek, hipertansiyonun ortaya çıkmasını engelleyebilir.
- Gençlerde sigara kullanımı yaygındır. İlerleyen yaşla birlikte sigara ve hipertansiyon, kalp ve damar hastalığı riskinizi artıracaktır.



- Ülkemizde 35 yaştan genç olan her 10 kişiden 1 veya 2'sinde hipertansiyon vardır. Genç yaşlarda hipertansiyonu olanların sayısı hızla artmaktadır.
- Çocuklarda her 3 yılda bir, 18 yaştan itibaren ise her yıl tansiyon ölçülmelidir.
- Sağlıklı beslenme alışkanlığı çocukluktan itibaren kazanılmalıdır. Hızlı tüketilen birçok gıda ürünün (örneğin hamburger, patates cipsi vb. gibi) aşırı kalori ve tuz içerdiği unutulmamalıdır.
- Genç yaşlar hipertansiyonun önlenmesi için en uygun zamandır. Daha sonra çok geç kalmış olabilirsiniz.



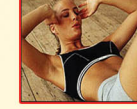
Yaşam Tarzınızda Neleri Değiştirmelisiniz ?

İdeal Kiloda Olun



Eğer aşırı kilolu veya şişmansanız mutlaka kilo verin. İdeal kilodaydysanız bunu korumaya çalışın.

Düzenli Egzersiz Yapın



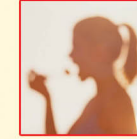
Her gün ya da günde en az 30 dakika hafif tempolu yürüyüş yapın.

Az Tuz Tüketin



1 çay kaşığı dolusu tuz 5 gramdır. Günlük aldığınız tuz miktarı 6 gramdan fazla olmamalıdır. Sofranıza tuzluk koymayın. Tuzlu yiyeceklerden kaçının.

Sağlıklı Beslenin



Bol sebze - meyve, az yağlı süt ve süt ürünleri tüketin. Toplam ve doymuş yağ tüketiminizi azaltın.

Alkolde Ölçülü Olun



Eğer alkol kullanıyorsanız aşırı miktarda tüketimden mutlaka kaçının. Günlük miktarın kadınlarda bir kadehi, erkeklerde iki kadehi aşmaması önerilir.

Sigara ve Tütün Kullanmayın



Sigara ve tütün mamüllerini kesinlikle kullanmayın. Az kullanmanın, hiç kullanmaktan daha kötü olduğunu unutmayın.

Türkiye'nin Tansiyonunu Ölçüyoruz kampanyasında ölçümler için **OMRON** firması katkıda bulunmuştur.

