

TÜRK HİPERTANSİYON ve BÖBREK HASTALIKLARI DERNEĞİ

Hipertansiyon eğer yaşam tarzı değişiklikleri ile önlenemez veya kontrol edilemezse mutlaka ilaç kullanmanız gerekecektir.

Hipertansiyon tedavisi için düzenli ilaç kullanımı ile tansiyon değerlerinin ideal kontrol düzeylerine getirilmesi (bütün hipertansifler için 140/90'ın, şeker hastaları ile böbrek hastaları için 130/80'in altına), hipertansiyona bağlı felç, kalp krizi, kalp yetmezliği ve böbrek hastalığı risklerini azaltmaktadır.

Hipertansiyon ilaçlarını doktor kontrolü olmaksızın düzensiz kullanmak yeterince yarar sağlamaz.

Hipertansiyon tedavisinde kullanılan ilaçlar bağımlılık yapmazlar.

Tedavi için aldığınız ilaçları tansiyonunuz düştüğünde bırakmanız yanlıştır. Tansiyonunuz bu ilaçlar sayesinde düşmüştür ve ilacı bıraktığınızda yeniden yükselecektir. Doktorunuza başvurmadan ilaçlarınızı bırakmayınız ve dozlarınızı değiştirmeyiniz.

Bazı ilaçlar tansiyon ilaçlarının etkilerini azaltırlar. Bunların başında ağrı kesiciler ve grip ilaçları gelmektedir. Gerçekten ihtiyacınız olmayan ve doktorunuzun tavsiye etmediği hiçbir ilacı kullanmayınız.

Tansiyon ilacı kullanırken aşırı tuz tüketmeye devam etmeniz, şişmanlamanız, hareketsiz olmanız ve sağlıksız beslenmeniz ilaçlardan elde edeceğiniz faydayı azaltacaktır.

Tansiyon ilaçlarının işe yaraması için onları düzenli almalısınız. Sabah yüzünüzü yıkamayı unutmadığınız gibi, tansiyon ilaçlarınızı almayı da unutmayınız.

Tansiyon değerleriniz bir ilaçla düşmezse doktorunuz size iki veya daha fazla ilaç önerebilir. Birçok hastada ideal kontrol iki veya daha fazla ilaçla sağlanabilmektedir.

Tansiyonun önlenabilir ve tedavi edilebilir bir sorun olduğunu hiçbir zaman unutmayınız.

Yaşam Tarzınızda Neleri Değiştirmelisiniz ?

İdeal Kiloda Olun



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

Düzenli Egzersiz Yapın



Her gün ya da güneşli 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 kaçınınız.

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 kaçınınız. 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.

