

TÜRK HİPERTANSİYON ve BÖBREK HASTALIKLARI DERNEĞİ

Ülkemizde kadınlarda hipertansiyon daha sık görülmektedir. 40-50 yaştan sonra her 2 kadından 1'inde, 60 yaştan sonra ise her 5 kadından 4'ünde hipertansiyon vardır.

Ülkemizde hipertansiyonu olan kadınların yarısı durumun farkında değildir.

Kadınlarda hipertansiyonun bu denli sık görülmesinin en önemli nedenleri şişmanlık, hareketsizlik ve menapoza girmedir.

Kadınlarımızın % 30'u şişman, % 30'u ise aşırı kiloludur.

Kadınlarımızın %80'i düzenli egzersiz yapmamaktadır.



Doğurganlık çağında kadınların kullandığı doğum kontrol ilaçları tansiyonu yükseltebilir. Doğum kontrol hapi kullanıyorsanız bu durumu doktorunuzla konuşun ve tansiyonunuzu ölçtürün.

10 gebelikten 1'inde hipertansiyon görülebilir. Özellikle gebeliğin 2. yarısında hipertansiyona daha sık rastlanır. Gebelik kontrollerinde mutlaka tansiyon ölçülmelidir. Hipertansiyon hem bebeğin hem de annenin sağlığını etkileyebilir. Gebelik hipertansiyonu çoğunlukla doğumdan sonra düzeler. Ancak bunu anlamanın en iyi yolu tansiyonunuzu ölçtürmektir.



Menapoz, tansiyonun yükselmesine neden olmaktadır. Bunun için yaşamın her döneminde ama özellikle menopoz safhasında yaşam tarzınızı gözden geçirin ve hipertansiyonu engelleyecek önlemleri alınız.

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 güneşarı 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.



Alkol Tüketimi

Gebelikte alkol tüketimi önerilmez.



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.

