

Hipertansiyon Hakkında Bilmeniz Gerekenler

- 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 anlamanın 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.

TANSİYON TAKİP ÇİZELGESİ

Tarih	Saat	Büyük (Sistolik)	Küçük (Diyastolik)

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

* Buradaki tansiyon değerleri kalp-damar hastalığı, böbrek hastalığı ve şeker hastalığı olmayanlar için geçerlidir.

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



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



ŞEKER HASTALARI ve HİPERTANSİYON



TÜRK HİPERTANSİYON ve BÖBREK HASTALIKLARI DERNEĞİ

Şeker hastalığı ya da tıbbi ismi ile diyabet, hipertansiyonun oldukça sık görüldüğü bir hastalıktır.

Şeker hastalığı hipertansiyonun sık görülmesine neden olurken, hipertansiyonu olanlarda da şeker hastalığı daha sık görülür. Bu iki hastalığın aynı köklerden beslendiği ve “2 kötü arkadaş” oldukları düşünülmektedir.

Şeker hastalarının neredeyse yarısının hipertansiyonu vardır.

Şeker hastalığı ilerleyip böbrekleri etkilediği zaman her 10 diyabetliden 7-8'inin hipertansiyonu vardır.

Şeker hastalarının düzenli doktor kontrolünde olmaları ve her kontrolde tansiyonlarını ölçturmeleri gerekir.

Şeker hastalığının kontrolü için gerekli olan kilo verme, düzenli egzersiz ve sağlıklı beslenme gibi yaşam tarzı düzenlemeleri, hipertansiyon kontrolü için de faydalıdır.

Şeker hastalarının tansiyon yüksekliğinde tuzun özel bir önemi vardır. Şeker hastaları tuz kullanımında oldukça titiz olmalıdırlar.

Şeker hastaları, göz, beyin, kalp-damar ve böbrek hastalığı için büyük risk altındadırlar. O nedenle şeker hastalarında hipertansiyon sınırı 130/80'dir. Tansiyonu bu değerlerin üzerine çıkan şeker hastalarına yaşam tarzı değişiklikleri ile birlikte ilaç başlanması gereklidir.

Şeker hastalarında ideal hipertansiyon kontrolü için tansiyon değerleri 130/80'inin altına düşürülmelidir.

Şeker hastalarında tansiyon kontrolü için genellikle birden fazla tansiyon ilacının bir arada kullanılması gerekir.



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.

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.

