

TÜRK HİPERTANSİYON ve BÖBREK HASTALIKLARI DERNEĞİ

Hipertansiyon görülme sıklığı yaşla birlikte artmaktadır.

60 yaştan sonra her 10 kişiden 7'sinin, 70 yaştan sonra ise her 10 kişiden 7-8'inin hipertansiyonu vardır.

55-60 yaşınıza geldiniz ve hipertansiyonunuz yok; "bundan sonra hipertansiyon çıkmaz" diye düşünmeyin. Hayatınızın geri kalan kısmında hipertansiyonunuzun ortaya çıkma ihtimali % 80-90'dır.

40'lı yaşlardan itibaren tansiyon ölçümlerinizi en az yılda bir, hatta daha sık yaptırmanızda fayda vardır.



Yaşınız kaç olursa olsun tansiyonunuzun 140 veya 90'ının üzerinde olması hipertansiyonunuz olduğunu gösterir. "Ben yaşlıyım, tansiyonumun biraz yüksek olması normaldir" düşüncesi yanlıştır.

Yaşınız kaç olursa olsun hipertansiyonunuz varsa tedavi edilmelidir.

"Yaşlılarda tansiyonu çok düşürmemek gerekir" anlayışı yanlıştır. Yaşlılarda da hipertansiyonun kontrolü, tansiyon değerlerinizin 140/90'ın altına indirilmesi demektir.

Sağlıklı beslenmek, düzenli egzersiz yapmak, kilo vermek ve az tuz tüketmek için hiçbir zaman geç kalmış sayılmazsınız.

"Yaşlılar egzersiz yapmazlar" anlayışı yanlıştır. Yaşınıza, kalp durumunuza ve eklem sorununuza uygun bir egzersiz yöntemi için mutlaka doktorunuzla görüşün.

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 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.

