

Üç vatandaşımızdan biri tansiyonunu hiç ölçtürmemiş

BU YIL İKİNCİSİ DÜZENLENEN "TÜRKİYE'NİN TANSİYONUNU ÖLÇÜYÜRÜZ" KAMPANYASININ İLK YILINDA ALINAN İLGİNÇ SONUÇLARDAN BİRİ DE, ÜLKEMİZDE ÜÇ KİŞİDEN BİRİNİN HAYATI BOYUNCA HIÇ TANSİYON ÖLÇTÜRMEMİŞ OLMASIYDI.



PROF. DR. ŞÜKRÜ SINDEL
Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği Başkanı

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği'nin Sağlık Bakanlığı'nın onayı ve desteğiyle düzenlediği, ilki geçtiğimiz yıl gerçekleştirilen "Türkiye'nin Tansiyonunu Ölçüyoruz" kampanyasının ikincisi bu yıl İstanbul, Ankara ve Antalya'da yapılıyor. Boehringer Ingelheim, Novartis, Pfizer, Omron ve Scania'nın da destek verdiği kampanya, ülkemizin hipertansiyon konusunda ne durumda olduğunu gözler önüne serecek. Bu bağlamda biz de Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği Başkanı Prof. Dr.

Şükrü Sindel ve derneğin genel sekreteri Doç. Dr. Ülver Derici ile görüştük.

HİPERTANSİYONUN TÜRKİYE'DEKİ SIKLIĞI NEDİR? Derneğimizin 2003 yılında yaptığı Türk Hipertansiyon Prevalans Çalışması'nın sonuçlarına göre, ülkemizde erişkinlerin % 32'si yani üçte biri hipertansiyon hastası. Geçtiğimiz yıl ilkinin gerçekleştirdiğimiz "Türkiye'nin Tansiyonunu Ölçüyoruz" kampanyası kapsamında yaptığımız ölçümlerde ise bu oranın daha da yükseldiğini gördük. Tansiyonunu ölçtüğümüz

vatandaşların % 40'ının hipertansif olduğunu tespit ettik. Ayrıca hipertansiyonu olanların % 60'ı hastalığının farkında değil; % 69'u herhangi bir tedavi almıyor, % 92'sinin ise hipertansiyonu kontrol altında değil.

BÖYLE BİR ÇALIŞMANIN TEKRARINA NEDEN GEREK DUYULDU? Hipertansiyon, Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre "önlenebilir ölüm nedenleri" içinde ilk sırada yer alıyor. Ülkemizde de her dört ölümden biri hipertansiyona bağlı gerçekleşiyor. Tüm dünyada 2000 yılında 972 milyon kişi hipertansif iken, bu rakamın 2025 yılında 1,5 milyarı geçeceği tahmin ediliyor.

Bu gerçeklerden yola çıkarak, ülkemizde de yaygın bir sorun olan hipertansiyona dikkat çekmek, kamuoyunu bilgilendirmek, toplumsal bilinci yükseltmek ve hipertansiyonun önlenebilir bir sorun olduğunu anlatmak amacıyla "Türkiye'nin Tansiyonunu Ölçüyoruz" projesini hayata geçirdik.

Kampanyamızın nihai hedefi 15 gün veya bir sene süre ile hipertansiyona dikkat çekmek değil; toplumda kalıcı bilinç oluşturarak risk altında olan kişi ve hastaları doğru tanı ile tedaviye yönlendirmek, hastalığa sebep olan kötü yaşam koşullarının iyileştirilmesi bilincini kazandırmak. Kampanyamızın kurumsal

yapısı ile bu amacı ve devamlılığı en iyi şekilde yerine getireceğine inanıyoruz.

HİPERTANSİYON KONUSUNDA BİLİNÇLENDİRME ÇALIŞMALARI YAPILIRKEN İLİŞKİLİ HASTALIKLAR KONUSUNDA DA BİLGİ VERİLİYOR MU? Evet, Hipertansiyon TIR'ımızın uğradığı illerde tarama noktalarında, sağlık ocaklarında hem hekimlere hem de halka yönelik bilgi aktarımlarında bulunuyor, hipertansiyonun nedenleri, çözüm yolları ve ilişkili olduğu hastalıklar konusunda bilgilendirme yapıyoruz. Geçtiğimiz yıl bu kapsamda dokuz ilde 15 bin kişinin tansiyonunu ölçtük, 30 binden fazla TIR ziyaretçisine eğitim broşürü dağıttık. Bu yıl da 15 bin kişiye ulaşmayı hedefliyoruz.

SİZCE ÜLKEMİZDE HİPERTANSİYON KONUSUNDA BİLİNÇ DÜZEYİ NE DURUMDA? Ülkemizde bu konudaki bilinç düzeyi ne yazık ki gelişmiş ülkelerden oldukça düşük. Halkımız bu tehlikeden ve doğuracağı sonuçlardan haberdar değil. Üç vatandaşımızdan biri hayatı boyunca tansiyonunu hiç ölçtürmemiş. Sorunun farkında olmaması, halkı hekime gitme ve tedavi olma olasılıklarından da yoksun bırakıyor. Öte yandan, kan basıncını hedeflediğimiz değerlere indirme konusundaki başarımız da maalesef gelişmiş ülkelerdeki düzeyin gerisinde.

Tüm bu problemlerin iyi bir eğitimle aşılabileceğini düşünüyoruz. Halkımızın hipertansiyon ve getireceği sorunlar konusunda bilinçlendirilmesi ile önlenbilir ölümlerde yıllar içerisinde önemli oranda azalmalar olacağına inanıyoruz. Sağlık sorunu olsun ya da olmasın, herkes yılda en az bir kez mutlaka tansiyonunu ölçtürmeli...

KAN BASINCININ HEDEF DÜZEYE ÇEKİLEBİLMESİ KONUSUNDA HASTALARA VE ÖZELLİKLE BİRİNCİ BASAMAK HEKİMLERE DÜŞEN ROLLER NELER? BU DÜZEYİN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİNE YÖNELİK NE GİBİ ÖNLEMLER ALINMALI? Kan basıncının hedef düzeylere çekilmesi konusunda yaşam biçiminde değişikliklere gitmek büyük önem taşıyor. Örneğin zayıflamak, bu değişiklikler içinde en önemlilerinden biri... Şişman bireylerde kan basıncı yüksekliği daha fazla ve zayıflama programları hem kan basıncında düşme sağlıyor hem de kan basıncını düşürmek amacıyla kullanılan ilaçların etkinliğini artırıyor. Sağlıklı bir vücut ağırlığına sahip olmak, yeterli ve dengeli beslenmeyle mümkün. Gıdalar meyve ve sebzeden zengin, yağlardan, özellikle de doymuş yağlardan fakir olmalı. Gıdaların tuz içeriği az olmalı ve bunlara ek olarak yeterli fiziksel aktivite yapılması da gerekli. Alkol alınıyorsa da aşırı miktarda alınmamalı.

Sigara da kan basıncında belirgin yükselmeye yol açar. Bunun yanı sıra sigara içildiğinde kan basıncını düşürmek amacıyla kullanılan ilaçların etkinliği de azalır. Sigara bırakıldığında ilk günden itibaren kan basıncı daha rahat kontrol altına alınmaya başlanacaktır.

Düzenli fiziksel aktivite de kan basıncı seviyesi açısından büyük önem taşır. Fizik aktivite HDL "iyi" kolesterolü artırır, kan

basıncını ve kandaki yağ miktarını düşürür. Tüm bunlar kalp hastalıklarına yakalanma riskini de azaltır. Düzenli aktivite ayrıca stresi azaltır, daha sağlıklı uyku düzeni sağlar. Stres, kan basıncını belirgin olarak artırabilir. Stresin kontrol altına alınması kan basıncı kontrolünü kolaylaştırır.

Hipertansiyonu önlenmedeki en önemli adımlardan biri, tuz tüketimine kısıtlama getirmektir. Ülkemizdeki tuz tüketimi, sağlıklı bir yaşam için önerilen miktardan yaklaşık üç kat daha fazla. Aşırı tuz tüketimi yıllar içerisinde hipertansiyon gelişimine davetiye çıkarıyor.

Eğer yaşam biçimi değişiklikleri ile kan basıncı kontrol altına alınamıyorsa ilaç tedavisi uygulanır. Ancak, kan basıncı ilaç yardımı ile kontrol altına alınmaya çalışılırken de yaşam biçimi değişikliklerinin sürdürülmesi, tedavinin daha az ilaçla yapılmasına yardımcı olur. Eğer ilaç tedavisi uygulanıyorsa, ilaçların yan etkileri ve uygun kullanımları konusunda dikkatli olmak gerekir.

BUGÜNE KADARKİ KLİNİK GÖZLEMLERİNİZ VE BİR ÖNCEKİ ÇALIŞMA İŞİĞİNDE BU KAMPANYANIN SONUCUNA İLİŞKİN ÖNGÖRÜLERİNİZ NELER? Halkımız hipertansiyon konusunda yeterli bilgi düzeyine maalesef sahip değil. Bu kampanya, toplumu bilinçlendirmek adına Sağlık Bakanlığı'nın onayı ve desteği ile derneğimiz tarafından yapılan bir sosyal sorumluluk projesidir. Türkiye'nin her köşesine ulaşmak, halkımızı bu konuda aydınlatmak ve yol göstermek istiyoruz. Hiç tansiyonunu ölçtürmemiş insanların bir kere olsun tansiyonlarının ölçülmesini sağlayarak, bunlar arasından hipertansiferi yakalamak ve onları hekime gitme konusunda uyararak; tedavi alan hipertansiferin



eğer tansiyonları yüksek ise tedavilerinin yeniden düzenlenmesi konusunda hekimlerine müracaatlarını teşvik etmek; vereceğimiz broşürlerle de hipertansiyonun nedenleri, nasıl tanınabileceği ve tedavisi konusunda özellikle hastaların yapabilecekleri ile ilgili bilgilendirmeler yapmak temel hedefimiz...

Toplumda bu konudaki farkındalığı geliştirmiş ülkeler seviyesine ulaştırmak ve bu probleme maruz kalan bireylerin tedavi edilebilir şanslarını artırmak istiyoruz. Halkımızın sağlık konusunda yapılan çabalara duyarsız kalmadığını düşünüyoruz. Nitekim 2003 yılındaki Hipertansiyon Prevelans Çalışması'nın sonuçlarına göre, hipertansiyon tedavisinde % 8 olan başarı oranları, aynı bireylerde 2007 yılında yapılan Hipertansiyon İnsidans Çalışması'nda % 13,6'ya çıkmıştır. Toplum eğer bu konuda eğitilir ve bilinçlendirilirse, hipertansiyon tedavisinde hem farkındalık hem de yeterli tedavi edilme oranları yıllar içerisinde artacaktır. Kampanyamız bunun sağlanmasında yol gösterici olacaktır.



DOÇ. DR. ÜLVER DERİCİ
Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları
Derneği Genel Sekreteri

"Halkımız sağlık konusunda yapılan çabalara duyarsız değil. Toplum eğitilirse hipertansiyon tedavisinde hem farkındalık hem de tedavi oranları artacaktır."