



# Türkiye'nin tansiyonu giderek yükseliyor

**D**ÜNYA Sağlık Örgütü (WHO), hipertansiyonu önlenebilir ölüm nedenleri arasında ilk sıraya yerleştirmiş. Özellikle iskemik kalp hastalıkları ve beyin damar hastalıklarına bağlı olan hastalanma ve ölüm oranlarını azaltmada, hipertansiyonla mücadelenin çok önemli bir yeri var. Yaygın ve çok önemli bir sağlık sorunu olmasına rağmen ciddi bir belirti vermediğinden sinsi yayılıyor. İlk belirtisi kalp krizi, felç, kalp yetmezliği, böbrek yetmezliği ya da görme kaybı olabilir. Bazı doktorlar hipertansiyon için "sessiz katil" tanımını belki de bu nedenle kullanıyor.

Kan basıncı yüksekliğini belirlemenin tek yolu tansiyonu ölçmek! Eğer tekrarlanan ölçümlerde kan basıncı 140/90 mm. Hg'nin üzerinde bulunursa durum ciddi, hipertansiyon kalıcı kabul ediliyor. Bununla birlikte 130/80'in üzerindeki değerler bile önemli bulunuyor. İşte bu nedenle hiçbir sorunu olmayanlarda dahi kan basıncını yılda en az bir kez ölçmek gerekiyor. Ölçüm sıklığını ellili yaşlar sonrasında yılda iki veya üç olarak sıklaştırmak gerekiyor.

## Tuzu azaltın

Hipertansiyonun pek çok nedeni var ama fazla tuz tüketimi çok önemli bir faktör. Türk halkı tuzlu yiyeceklere çok düşkün. Beslenme kültürümüzde turşu, sucuk, tuzlu zeytinler, peynirler, pastırma, kebab, salamurlar gibi tuzdan zengin yiyecekler, tuzlu kuruyemişler çok fazla. Son yıllarda hazır ve paketlenmiş besinleri, dondurulmuş ürünleri daha yaygın kullanılmaya başladık. Pizza, hamburger, patates kızartması çok yiyoruz. Bütün bunlar tuz tüketimimizi artırdı (Maksimum 4-6 gram civarında olması gereken bir günlük tuz tüketimi, Türk Hipertansiyon Derneği verilerine bakılırsa 18 gram civarına yükselmiş durumda). Tuz tüketiminde Akdeniz ve İç Anadolu Bölgesi şampiyon! En az tuzu Egeliler tüketiyor. Hipertansiyonla mücadelede özellikle tuz tüketimi

konusunda çok dikkatli olmamız, bu kötü alışkanlıktan bir an önce kurtulmamız gerekiyor. Ne yapıp etmeli, az tuzlu besinlere ağırlık vermeliyiz.

Kilo sorununun yaygınlaşması da önemli bir faktör. Kilo sorunu olanlar zaten çok tuz tüketen kişiler olduğu için problem daha da büyüyor. Ayrıca stres, tembellik, sigara ve alkol kullanımındaki yaygınlaşma da toplum sağlığını tehdit eder boyutlara ulaştı. Bu kötü alışkanlıklar hipertansiyona yakalanma olasılığını da yükseltiyor.

## Erken teşhis

Hipertansiyonlu kişilerin erken teşhis edilmesi başta kalp, böbrek ve göz hastalıkları olmak üzere birçok hastalığı önleyebilir. Erken teşhis çoğu hastada sorunu belki de ilaç bile kullanmadan çözmeyi sağlayacaktır. Eğer tansiyonunuzun kaç olduğunu bilmiyorsanız mutlaka ölçtürün. Kan basıncınızı bilmeniz kilonuzu, boyunuzu, yaşıncınızı bilmeniz kadar önemli bir nokta. Bu ölçümleri belli aralıklarla tekrarlamayı da ihmal etmeyin. 20-50 yaş aralığında yılda bir-iki kez, eli yaş sonrasında ise iki-dört kez kan basıncınızı ölçün ve bir kenara not edin. Eğer bu ölçümlerde 135/85 mm.Hg'nin üzerinde rakamlarla karşılaşacak olursanız ölçümleri daha sık aralıklarla tekrarlayın. Benzer değerler çıkıyorsa doktorunuzla görüşmeniz gerektiğini aklınızdan hiç çıkarmayın.

## Kampanya var

"Türkiye'nin tansiyonunu ölçüyoruz". Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği'nin Sağlık Bakanlığımız ile işbirliği içinde yürüttüğü bir kampanyanın adı bu. Kampanya tansiyonunuzu ölçme şansını ayağınıza getiriyor. 11 Mayıs 2009 tarihinde Ankara'da Kızılay ve Tandoğan'da, 12-13 Mayıs'ta İstanbul'da Eminönü ve Kadıköy'de, 15-16 Mayıs'ta Antalya'da Cumhuriyet Meydanı'nda derneğin görevlendirdiği doktorlar tam teşkilatlı bir araçla sizi bekliyor olacaklar. Faydalanmanızı öneriyorum.

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği'nin verilerine bakılırsa, Türk halkının tansiyonu yükseliyor. 60'lı yıllarda yüzde 10-15 civarında olan hipertansiyona yakalanma olasılığı, son yıllarda yüzde 30'ların üzerine çıkmış! Bu rakamlar yakın bir gelecekte bizim de bir hipertansiyon salgınıyla karşı karşıya kalabileceğimize işaret ediyor.



BİR BİLGİ

## Hipertansiyon nedenleri

■ Hipertansiyon çok yaygın bir hastalık olmasına rağmen çoğu hastada belirli bir neden saptanamıyor. Ailevi-genetik faktörlerin önemli olduğu biliniyor. Gözden kaçmış böbrek hastalıkları, böbreküstü bezi sorunları, hormonal değişimler, kilo kazanımları, ruhsal gerginlikler, psikolojik sorunlar etkili olabiliyor. Özellikle genetik mirasında hipertansiyon sorunu olanlar, bol kalorili, bol tuzlu ve yağlı beslenir, egzersiz yapmayı ihmal ederlerse, hele bir de bu yanı sıra kilo almayı özellikle de göbeklenmeyi-eklerlerse hipertansiyon riski artıyor. Sigara, alkol kullananlarda da risk fazlaşıyor. Yaş arttıkça hipertansiyona yakalanma olasılığı da artıyor. Diyabet, kolesterol yüksekliği, iyi kolesterol azlığı, trigliserid fazlalığı, ürik asit yüksekliği gibi sorunları olanların hipertansiyon olasılığı yönünden daha dikkatli olmaları gerekiyor. Doğal beslenme tarzından uzaklaştıkça hipertansiyona yakalanma olasılığı artıyor. Belki de bu nedenle şehirlerde yaşayanlar hipertansiyona daha kolay yakalanıyor.



BİR NOT

## Hipertansiyon belirtileri

■ Hipertansiyona ait özel bir belirti yok. Bazı hastalarda baş ağrısı, ensede ağrı ve dolgunluk hissi, yorgunluk, kendini kötü hissetme hali, baş dönmesi, burun kanamaları gibi şikâyetler olabiliyor ama bu belirtilerin hiçbirisi tipik değil. Daha birçok hastalıkta benzer işaretler görülebilir. Tansiyonu çok yüksek bir hastada hiçbir belirti, işaret, şikâyet de olmayabilir.

BİR SORU / BİR CEVAP

## İlaca ne zaman başlamak gerekir

■ Hipertansiyon tanısı konularının önemli korkularından biri ilaca başlamak zorunda kalmalarıdır. Ömür boyu her gün ilaç kullanmaya mahkûm olmaktan haklı olarak kimse hoşlanmaz. Ama ne var ki eldeki istatistiksel veriler de, klinik tecrübeler de tekrarlanan ölçümlerde kan basıncı değerleri 140-90 mm/Hg'den yüksek bulunan kişilerde ilaç tedavisine başlatılması gerektiğine işaret ediyor. Tabii ki bazı hastalarda tedaviden önce tuzu kısıtlamak, potasyumu artırmak, kilo vermek, uykuyu, stresi düzenlemek gibi yaşam tarzı değişikliklerini de yapmak gerekiyor. Bütün bunlara rağmen kan basıncı ayarlanamıyorsa ilaç kullanmamak kullanmaktan daha tehlikeli problemlere yol açıyor.