

Stres, yüksek tansiyonu tetikleyen en önemli unsur

Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği'nin yaptığı araştırmalara göre stres (yüzde 28), tansiyonu tetikleyen en önemli sebeplerin başında geliyor. Yüksek tansiyonu olan hastaların yüzde 60'ı hastalığının farkında değil. Hasta olanların yüzde 70'i ise tedavi olmuyor. Hipertansiyonu önlemenin ilk adımı ise tuz tüketimini kısıtlamaktan geçiyor.

SERHAT SEFTALİ İSTANBUL

Hipertansiyon (yüksek tansiyon) önlenemez ölüm nedenlerinin ilk sırasında yer alıyor. Sağlık Bakanlığının verilerine göre ülkemizde yılda 100 bine yakın ölüm, hipertansiyonun kontrol altına alınması sayesinde önleniyor. Buna rağmen hipertansiyonu olan hastaların yaklaşık yüzde 60'ı hastalığının farkında değil. Tanı konulmuş ve tedavisi yapılan hastaların sadece yüzde 20'sinin kan basınçları kontrol altında.

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği, geçtiğimiz yıl başlattığı "Türkiye'nin Tansiyonunu Ölçüyoruz" projesini bu yıl da devam ettiriyor. Dernek 2008 yılında 30 bin kişiye ulaşarak bilgilendirirken bu yıl da 11-16 Mayıs tarihleri arasında İstanbul, Ankara ve Antalya'da vatandaşlara ulaşacak. Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği Baş-

kanı Prof. Dr. Şükrü Sindel, hazırlanan Hipertansiyon TIR'ının uğradığı il ve ilçelerdeki tüm sağlık ocaklarında kan basıncı ölçümleri yapacağını ve halkı bilgilendireceğini belirtti. Sindel, bu kampanyada 15 bin insana ulaşmayı hedeflediklerini söyledi.

Prof. Dr. Şükrü Sindel, geçen yıl yaptıkları kampanyada halkın yüzde 12'sinin daha önce hiç tansiyon ölçtür-

mediğini, bu grubun ise yüzde 30'unun hipertansif olduğunu belirlediklerini ifade etti. Tansiyonunu ölçtükleri 30 bin insanın yüzde 40'ının hipertansiyonu olduğunu dile getiren Sindel, hipertansiyonu tetikleyen en önemli unsurun stres olduğunu kaydetti.

Sağlık Bakanlığının verilerine göre ülkemizdeki her dört ölümden biri tansiyonun kontrol edilmesiyle önlenir. Önümüzdeki 25 yıl içinde hipertansiyon görülme sıklığının yüzde 80 artması tahmin ediliyor. Derneğin 2003 yılında yaptığı Türk Hipertansiyon Prevalans Çalışması'na göre her üç yetişkinden biri hipertansiyon hastası, hipertansiyon hastası 10 erişkinden 7'si tedavi olmuyor, yine her 100 yetişkinden 92'sinin tansiyonu kontrol altında değil. Hipertansiyonu önlemede en önemli adımlardan biri tuz tüketimini kısıtlamak. Fakat Türkiye'deki tuz tüketimi normalin üç katı.

Hipertansiyonun belirtileri neler?

ÇOĞU kimsede belirtileri vermeden sinsi yıllarca devam edebilir.

BAŞ ağrısı (belli belirsiz, tekdüze).

BAŞ dönmesi nöbetleri.

KENDİNİ kötü hissetme.

ENSE ağrısı.

ZAMAN zaman zaman burun kanamaları.

HİPERTANSİYONUN NEDENLERİ:

Çoğu zaman sebep bilinmez. Bu duruma "esansiyel hipertansiyon" ya da "primer hipertansiyon" adı verilir. Bazen hastada mevcut olan böbrek hastalığı, böbrek damarlarının hastalığı, hormonal bozukluklar gibi başka bir hastalığa ya da ilaçlara da bağlı olabilir. Buna "sekonder hipertansiyon" denir.

Etkileyen faktörler	
% 28	Stres: Yüzde 28
Hastalara göre yüksek tansiyonu en çok stres etkiliyor.	Beslenme: Yüzde 19
	Tuz tüketimi: Yüzde 11
	Genetik: Yüzde 9
	Sızmanlık: Yüzde 8
	Sigara: Yüzde 7
	Hareketsizlik: Yüzde 6
	Yaşlılık: Yüzde 5
	Seker hastalığı: Yüzde 4



Yapılan araştırmalar birçok insanın yüksek tansiyondan habersiz yaşadığını gösteriyor. Ayrıca tansiyon hastalarının da sağlıklarına dikkat etmedikleri önemli bir gerçek. Hipertansiyon, beraberinde birçok sağlık sorununu da getiriyor.

FOTOĞRAF: REUTERS
STEPHEN HIRD