

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. Hipertansiyon (yüksek tansiyon) önlenebilir ölüm nedenlerinin ilk sırasında yer alıyor. Sağlık Bakanlığı'nın verilerine göre ülkemizde yılda 100 binc 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 hastalarinsa 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 Başkanı 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 ölçtürmediğini, 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 Bakanlığı'nın verilerine göre ülkemizdeki her dört ölümden biri tansiyonun kontrol edilmesiyle önlenebilir. 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.