

Hipertansiyon hastası iseniz....

merak etmeyin çaresiz değilsiniz! Doktorunuz, varsa diğer risk faktörleriniz ve hastalıklarınızı da dikkate alarak, size en uygun tedaviyi verecektir. Mutlaka öncelikle “sağlıklı yaşam tarzının benimsenmesi”; yani düzenli tansiyon takibi yapılması, günlük alınan tuz miktarının azaltılması, sigaranın bırakılması, fazla kiloların verilmesi, düzenli egzersiz yapılması, taze meyve-sebze ağırlıklı beslenilmesi, işlenmiş hazır besinlerden uzak durulması gibi alışkanlıkların edinilmesi gerekmektedir. Bu önlemlerle istenilen kan basıncı kontrolü sağlanamadığı takdirde doktorunuzun vereceği ilaç tedavisini aksatmadan sürdürmeli, bu tedavide herhangi bir sorunla karşılaşıldığı takdirde mutlaka tedaviyi başlatan doktora danışılarak gereken doz ayarlamalarının yapılması sağlanmalıdır.

Unutmayın, hipertansiyon...

çok sinsi ve tanı konulmaz, düzenli tedavi uygulanmazsa kötü sonuçlar yaratabilecek önemli bir sorundur. Düzenli tedavi uygulanmazsa felç, kalp krizi, böbrek yetersizliği gibi ağır sorunlara; hatta ani ölümlere neden olabilir. Buna karşılık, yapacağınız düzenli ölçümlerle kan basıncı değerlerinizi bilmek ve tanı konmuşsa, doktorunuzun tavsiyelerine ve tedavisine düzenli olarak uymak, size kaliteli ve uzun bir yaşam sağlayacaktır.



DÜNYA HİPERTANSİYON GÜNÜ

Dünya Hipertansiyon Ligi Girişimidir.

17 Mayıs 2015

Daha Fazla Bilgi için

www.worldhypertensionleague.org

www.tkd.org.tr

**Kan
Basıncı
Değerlerinizi
BİLİN**



 **TÜRK
KARDİYOLOJİ
DERNEĞİ**

plusmed
koşulsuz desteğiyle...

17 Mayıs 2015
**DÜNYA
HİPERTANSİYON
GÜNÜ**
Dünya Hipertansiyon Ligi Girişimidir.



KAN BASINCINIZI BİLİYOR MUSUNUZ?

DÜNYA HİPERTANSİYON GÜNÜ

Dünya Hipertansiyon Günü....

2006 yılından beri her yıl 17 Mayıs'ta tüm dünyanın en büyük sağlık sorunu olan kan basıncı yüksekliğine dikkat çekmek için çeşitli etkinliklerin düzenlendiği bir gündür. Uluslararası bir kuruluş olan Dünya Hipertansiyon Ligi tarafından, 2014-19 döneminde 5 yıl boyunca "kan basıncı değerlerinizi bilin" konusu temel alınmış ve böylece çok önemli sağlık sorunlarına yol açabilen bu durumun farkına varılması amaçlanmıştır.

Hipertansiyon deyince....

Kan basıncındaki "normalin üzerindeki artış" olarak tanımlanan ve 'tansiyon hastalığı' olarak da bilinen bir durum akla gelir. Yıllarca hiçbir belirti vermeyebilen bu 'sinsi' hastalığın, kötü sonuçlar yaratmaması için erken tanı konulması yaşamsal önem taşır. Dünya Sağlık Örgütü'nün araştırmalarına göre 'hipertansiyon', tüm ölüm nedenleri arasında birinci sıradadır. Üstelik yaşla beraber artış gösteren bu duruma, diyabet gibi diğer

hastalıkların da sıklıkla eşlik etmekte, tansiyon düzenli takibinin ve tedavisinin yapılmaması halinde kalp, damarlar, beyin, gözler, böbrekler gibi organlarımızda geri dönüşü çoğu kez olanaksız, kalıcı hasarlara, hatta can kaybına neden olmaktadır. Bu nedenle yüksek kan basıncı "sessiz katil" olarak da anılmaktadır.

Tansiyonunuz kontrol altında mı?

Tansiyon değerinizi öğrenmenin en kolay ve güvenilir yolu, kan basıncınızı ölçmek veya ölçtürmektir. Doktorunuzda yaptırdığınız veya evde kendi yaptığınız ölçümlerin sonucu size bu konuda bilgi verilecektir. Kan basıncının 140/90 mmHg üzeri olması hipertansiyon olarak kabul edilir. Tedavide de yine bu değerlere getirilmesi amaçlanır. Hasta 80 yaş üzerindeyse hedef değerler 150/90 mmHg nin aşağısıdır. Kan basıncının, tansiyon hastası olsun olmasın, kişinin tansiyonu muayenehanede veya klinikte ölçüldüğünde ev ortamındaki ölçüm sonuçlarına göre daha yüksek bulunma riski vardır ("beyaz önlük" hipertansiyonu). Bu nedenle son yıllarda hastanın kan basıncının evde izlenmesi yöntemi yaygın olarak uygulanmaya başlanmıştır.

Kan basıncının hastanın kendisi tarafından ölçülmesinin avantajları:

- * Gerçek hipertansiyonun "beyaz önlük" hipertansiyonundan ayırt edilmesi,
- * Yeni başlayan kan basıncı yükselmelerinde ve sınırdaki hipertansiyonda günlük kan basıncı değerlerinin belirlenmesi,
- * Tansiyon düşürücü ilaçlardan alınan yanıtın değerlendirilmesi,
- * Hastanın doktor tarafından planlanan tedaviye daha iyi uymasıdır.

Kan basıncını düzenli olarak günde 2 kez ölçmek ve ölçüm sonuçlarını kaydetmek hipertansiyonun tanı ve tedavisi için önemlidir. Evde tansiyon ölçümü yaparken üst koldan ölçüm yapan otomatik tansiyon aletleri tercih edilmelidir. Avrupa Hipertansiyon Birliği, kan basıncının evde takibi için sadece otomatik koldan ölçüm yapan aletleri tavsiye etmektedir.

Hipertansiyon tanısı için....

herşeyden önce doğru ölçüm ve düzenli takip gerekir. Özellikle de evde ölçüm yapılacaksa doğru tansiyon aleti ve doğru ölçüm kurallarına mutlaka uyulmalıdır.

Yani;

- * Ölçümden önce 5-10 dakika istirahat edilmeli, kişi oturuyor ve sırtı yaslanmış olmalı,
- * Sessiz ortam sağlanmalı, ölçüm sırasında konuşulmamalı,
- * Uygun manşet boyutu seçilmeli, manşet kolun çevresini tamamen kaplamalı,
- * Kol kalp düzeyinde, çıplak, desteklenmiş ve gevşek bir durumda olmalı,
- * Ayaklar yere düzgün basmalı,
- * Tekrarlayan ölçümlerde en az 1 dakika beklenmeli,
- * Tansiyon aletinin yeterli pil gücü olmalıdır.

Bir hafta boyunca her gün aynı saatlerde yapılan ölçüm sonuçları kaydedilerek, iki ya da daha çok kez üst sınırlar aşıldıysa ölçüm sonuçlarıyla birlikte doktora başvurulmalıdır.

