



Sağlıklı Yaşam Sağlıklı Kan Basıncı



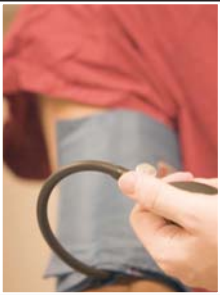
17 Mayıs 2012
**DÜNYA
HİPERTANSİYON
GÜNÜ**

Dünya Hipertansiyon Ligi Girişimidir.



Hipertansiyon nedir?

Yaygın olarak Yüksek Kan Basıncı olarak da bilinen hipertansiyon, kan basıncının yüksek olduğu, süregen (kronik) bir hastalıktır. Çoğu zaman herhangi bir belirti görülmediğinden, hastaların büyük bir bölümü farkında olmadan kan basıncı yıllarca yüksek seyredebilir. Ancak, yüksek kan basıncı tedavi edilmediğinde tüm vücuttaki arterlere ve yaşamsal önemi olan organlara zarar verebilir. Bu nedenle, yüksek kan basıncı sıklıkla "sessiz katil" olarak adlandırılır.



Hipertansiyon küresel bir salgındır!

Yüksek kan basıncı ya da hipertansiyon nedeniyle, her yıl tüm dünyada 7 milyon insan ölmektedir ve 1.5 milyar insan ise hipertansiyon problemiyle karşı karşıyadır. Hipertansiyon dünya genelinde tek başına inme, kalp krizi, böbrek hastalıkları ve diyabetten dolayı en büyük ölüm sebebidir.

Dünya Hipertansiyon Günü nedir?

Dünya Hipertansiyon Günü, yüksek kan basıncından kaynaklanan önlenabilir hastalıklar olan inme (felç), körlük, kalp ve böbrek hastalıklarına dikkat çekmek ve halkı korunma, tanı ve tedavi konusunda bilgilendirmek amacıyla organize edilmektedir. Her yıl 17 Mayıs, Dünya Hipertansiyon Günü olarak kutlanmaktadır.



- **Bel Çevresi (BÇ)**
Obezitenin bir başka göstergesi de bel çevresi ölçümüdür. Güncel kılavuzlarda, sağlıklı bel çevresi ölçümünün kadınlarda 80 cm, erkeklerde 94 cm olduğu belirtilmiştir.



Sağlıklı bir yaşam için üç anahtar

Sağlıklı yaşam alışkanlıklarını benimsemek sağlıklı kan basıncına sahip olmanın üzerinde doğrudan etkilidir. Daha sağlıklı bir yaşama giden yolda size yardımcı olacak üç anahtarı aşağıda bulabilirsiniz.

1. Kilonuzu sağlıklı düzeyde tutun

Hızla değişen dünyamızda, fazla kilolu ve obez insanların sayısı artmaktadır. Fazla kilo hipertansiyon gelişmesine neden olabilir.

- **Vücut kitle indeksi**

Kilonuzu kontrol altında tutmanın en iyi yolu, düzenli olarak 'Vücut Kitle İndeksi'nizi ölçmektir. Vücut Kitle İndeksinizi hesaplamak için, kilonuzu (kilogram olarak) ölçün ve boyunuzun (metre olarak) karesine bölün.

VÜCUT KİTLE İNDEKSİ

18.5'in altında ise	normal kilonuzun altındasınız
18.5-24.9 arasında ise	normal/sağlıklı kilodasınız
25.0-29.9 arasında ise	fazla kilolusunuz
30.0-39.9 arasında ise	obezsiniz
40.0 ve üzerinde ise	hastalık kabul edilen ölçüde obezsiniz



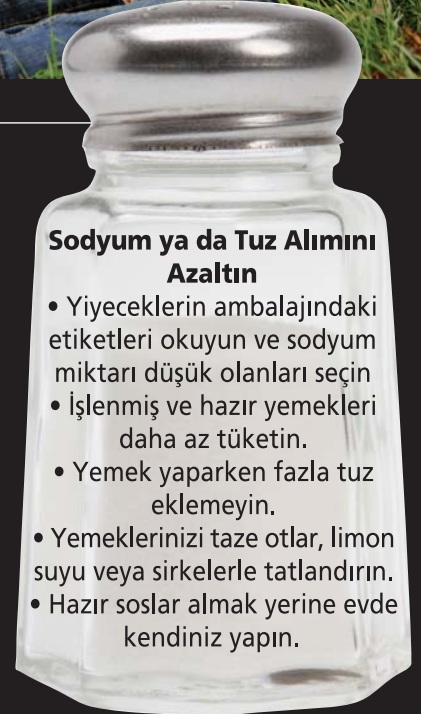
2. Sağlıklı yiyecekleri seçin

Sağlıklı beslenmek her zaman en iyi yöntemdir. En önemlisi de öğün atlamamaktır. Diyet yapmaya değil, sağlıklı beslenme alışkanlığı oluşturmaya çalıştığınızı unutmayın. Bu nedenle, günde üç iyi öğün yemeye dikkat edin. Sağlıklı beslenmek için bazı ipuçları şunlardır. 1) Porsiyonlarınızın büyüklüğünü sınırlamaya çalışın. 2) Yavaş yeyin ve vücudunuzun sesini dinleyin. Hızlı yediğinizde, kolayca çok fazla miktarda yiyebilirsiniz. 3) Yiyeceklerin etiketlerini okuyun ve tuz miktarı daha düşük olanları tercih edin. 4) kurabiye, kahvaltı gevreği, ekmek, hamburger, kek, pasta ve pizza gibi işlenmiş ve hazır yemekleri azaltmaya çalışın. Bunların yerine;

- Yediğiniz meyva ve sebze miktarını artırın. Hergün çeşitli renklerde besinler tüketmeye gayret edin. Kendinize 'Bugün yeşilliklerden yedim mi?' diye sorun.
- Haftada bir kez et içermeyen (vejeteryan) bir öğün yeyin.
- Ara öğün ya da atıştırılacak olarak fındık, ceviz tüketin.
- Günde kadınlar için bir, erkekler için iki kadehten fazla alkolü içecek tüketmeyin.

Sodyum ya da Tuz Alımını Azaltın

- Yiyeceklerin ambalajındaki etiketleri okuyun ve sodyum miktarı düşük olanları seçin
- İşlenmiş ve hazır yemekleri daha az tüketin.
- Yemek yaparken fazla tuz eklemeyin.
- Yemeklerinizi taze otlar, limon suyu veya sirkelerle tatlandırın.
- Hazır soslar almak yerine evde kendiniz yapın.

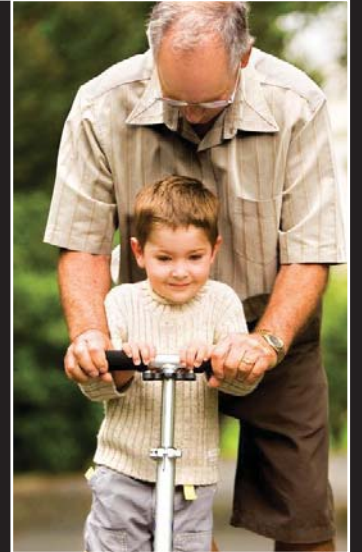




3. Hareketli bir yaşam sürün

Vücudumuz hareket etmek için yaratılmıştır. Bu nedenle, sevdiğiniz herhangi bir aktiviteyle harekete geçin. Bisiklete binmek, yüzmek, bahçe ile uğraşmak gibi sizi mutlu eden spor ya da uğraşlar vücudunuz için yararlıdır. Bu aktiviteler için zamanınız yoksa, günde birkaç kez sadece on dakikalık basit egzersizlerin bile yeterli olacağını unutmayın.

- İşyerinizde asansör yerine merdivenleri kullanın.
- Aracınızı uzağa park edin ve birkaç sokak yürüyün.
- Müziği açın ve dansedin.
- Öğle tatilinde yürüyüşe çıkın.
- Masa başında oturarak çalışıyorsanız, her saat başı kalkın, gerinin ve etrafta dolaşın.
- Çocuklarınızla, torunlarınızla oynayın ya da komşularınızla dışarıda vakit geçirin.
- Ağırlık kaldırma egzersizleri yapmayı düşünüyorsanız, başlamadan önce doktorunuza danışın.





Sağlıklı kan basıncı ne demektir?

Kan basıncı değeri, kalbin vücuda pompaladığı kanın atardamar duvarlarına uyguladığı kuvvetin ölçülmesi sonucu elde edilir. Pompalanan kanın kuvveti ve miktarı ile atardamarların boyutu ve esnekliği kan basıncı değerinizi belirleyen özelliklerdir. Bu değer iki rakamdan oluşur; örneğin: 120/80, yüzüymiyse seksen ya da on ikiye sekiz olarak okunur.

Kan Basıncı Değerlerinizi Bilin

İlk değer, kalbin kasılması sonucu atardamarlara pompalanan kanın en yüksek basıncını gösteren sistolik kan basıncı ya da büyük tansiyon olarak adlandırılır. Bu değer in yetişkin bir insanda 140 mmHg'nin altında olması normal kabul edilir. Daha düşük olan ikinci değer ise, iki kalp atışı arasında kalbin dinlenme döneminde ölçülen diyastolik kan basıncı yani küçük tansiyondur. Küçük tansiyonun yetişkin bir insanda 90 mmHg'nin altında olması normal kabul edilir. Evde ölçülen kan basıncı değerleri, genellikle doktor tarafından ölçülen değerlerden daha düşüktür. Bu nedenle, evde ölçülen kan basıncı değerlerinin büyük tansiyon için 135 mmHg'nin, küçük tansiyon için 85 mmHg'nin altında olması istenir.

Hipertansiyonlu hastaların çoğunda ilaç tedavisi kullanılması gerekir. Hipertansiyonun ilaçla kontrol altına alınması, kalp krizlerini ve inmeleri önler. Tedavinizin düzenlenmesi için doktorunuza danışın.

- İlaçlarınızı doktorunuzun verdiği gibi düzenli kullanın.
- Herhangi bir yan etki ortaya çıktığında vakit geçirmeden doktorunuza bildirin.
- Kan basıncınızı düzenli olarak ölçmeye devam edin.
- Birlikte kullanılan ilaçlar arasında etkileşimler olabilir. Kullanmakta olduğunuz diğer ilaçları doktorunuza bildirin.



Kan Basıncınızı Düzenli Olarak Ölçün

Kan basıncınızı düzenli olarak ölçmeniz önemlidir. Bu ölçümü, üst kol manşetli otomatik bir tansiyon aleti kullanarak evde kendiniz yapabilirsiniz. Kan basıncını doğru ölçmek için birkaç ipucu:

- **Manşetin kolunuza tam oturduğundan emin olun.** Tansiyon aletini satın almadan önce kolunuzun çevresini ölçün. Daha sonra bu ölçüye uygun manşeti olan bir tansiyon aleti seçin.
- **Sakin olun.** Ölçüm yapmadan önceki 30 dakika içinde kafeinli içecekler içmeyin ya da egzersiz yapmayın.
- **Doğru şekilde oturun.** Sert bir sandalyeye sırtınızı dayayarak dik oturun. Bacak bacak üstüne atmayın ya da kollarınızı kavuşturmayın. Ayaklarınız yere basarken, kolunuzun üst bölümü kalbinizin hizasına gelecek şekilde kolunuzu sert bir yüzey ile destekleyin.
- **4-5 dakika sessizce oturun.** Ölçüm öncesinde ve sonrasında kimseyle konuşmayın.
- **Birkaç kez ölçüm yapın.** Birer dakika arayla 2 ya da 3 ölçüm yapın ve sonuçları kaydedin.
- **Her gün aynı saatte ölçüm yapın.** Kan basıncında gün boyu dalgalanmalar olabildiğinden, ölçümü her gün aynı saatte yapmanız önemlidir. Sabah yataktan kalkar kalkmaz ve akşamları ölçüm yapmak için en uygun zamanlar olarak önerilir.
- **Tüm ölçüm sonuçlarınızı kaydedin.** Ölçüm sonuçlarınızı doktorunuza göstermek üzere bir deftere kaydedin. Kan basıncınız birkaç ölçüm süresince normal sınırlar içinde değilse, doktorunuza danışın.



DÜNYA HİPERTANSİYON GÜNÜ

Dünya Hipertansiyon Ligi Girişimidir.

17 Mayıs 2012



**TÜRK
KARDİYOLOJİ
DERNEĞİ**



NOVARTIS

Koşulsuz desteğiyle

Daha Fazla Bilgi İçin

www.worldhypertensionleague.org

www.tkd.org.tr