

Hipertansiyon



HT

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı



Toplum İçin Bilgilendirme Sunumları

2015

Bu sunum Arş. Gör. Dr. Neslihan Yukarıkır ve Arş. Gör. Dr. Dilber Deryol Nacar tarafından Doç. Dr. Nüket PAKSOY ERBAYDAR danışmanlığında hazırlanmıştır.

Bu sunum aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb. ortamlarda kullanılabilir.
Nacar Deryol D, Yukarıkır N, Erbaydar Paksoy N,
Hipertansiyon, HUTF Halk Sağlığı AD. Toplum İçin Bilgilendirme Sunumları
[Internet] http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/diger/topluma_yonelik.php. Erişim:03.12.2015

SUNUM PLANI

- ✓ **Kan basıncı nedir?**
- ✓ **Yüksek tansiyonun ne demektir?**
- ✓ **Toplumda yüksek tansiyon sıklığı**
- ✓ **Yüksek Tansiyonda Risk Faktörleri**
- ✓ **Yüksek tansiyona eşlik eden hastalıklar**
- ✓ **Yüksek tansiyonu akla getiren belirtiler**
- ✓ **Hipertansiyondan Korunmak İçin Öneriler**



KAN BASINCI



- Her bir kalp atımında kalp, kanı önce pompalar, sonra kanın yeniden kalbe dolması için istirahat haline geçer.
- Kan pompalandığında oluşan atardamar duvarındaki en yüksek basınç sistolik kan basıncını (büyük tansiyon), istirahat halinde oluşan en düşük basınç ise diyastolik kan basıncını (küçük tansiyon) meydana getirir.



Hipertansiyon (Yüksek Tansiyon)-1

- Farklı iki günde en az iki kez yapılan ölçümlerde 18 yaşını geçmiş erişkin bir bireyde büyük tansiyonun 140 mm Hg (civa basıncı) ve üzerinde ya da küçük tansiyonun 90 mm Hg ve üzerinde olmasına hipertansiyon (yüksek tansiyon) adı verilmektedir.*

Hipertansiyon (Yüksek Tansiyon)-2

- Büyük tansiyonu 120-139 mm Hg, küçük tansiyonu 80-89 mm Hg arasında ölçülen kişiler yüksek tansiyon gelişimi için adaydırlar.*
- İleride yüksek tansiyon gelişmemesi için hekimleri tarafından önerilen sağlıklı beslenme, sigarayı bırakma, egzersiz yapma, kilolu ise kilo verme gibi bazı tedbirleri almaları gerekmektedir. *

Kan basıncı değerlerinin sınıflandırılması (WHO)

Deęerlendirme	Sistolik (mmHg)	Diyastolik (mmHg)
Optimum kan basıncı	<120	<80
Normal kan basıncı	120-129	80-84
Yüksek-normal kan basıncı	130-139	85-89
Hafif yüksek kan basıncı (aşama 1)	140-159	90-99
Orta yüksek kan basıncı (aşama 2)	160-179	100-109
Çok yüksek kan basıncı (aşama 3)	>180	>110

Yüksek Tansiyonun Toplumda Görülme Sıklığı-1

- Yüksek tansiyon toplumda oldukça sık görülen bir durumdur. Türkiye'de her üç erişkinden birinde hipertansiyon vardır.
- Ülkemizde hipertansiyon sıklığı toplumda %23 olarak belirlenmiş, yaşla artan sıklığın her yaş grubunda kadınlarda erkeklerden daha fazla olduğu belirlenmiştir.*



Yüksek Tansiyonun Toplumda Görülme Sıklığı-2

- Tüm dünyada, 1.5 milyar yüksek kan basıncı ya da hipertansiyonu olan hasta bulunmaktadır ve her yıl 9.4 milyon insan bu nedenle hayatını kaybetmektedir.
- Hipertansiyon dünya genelinde tek başına inme, kalp krizi, böbrek hastalıkları ve diyabete neden olan en büyük ölüm sebebidir.

Yüksek Tansiyonda Risk Faktörleri*

✓ Kalıtım: Ailesel yatkınlığı olan bireylerde görülme sıklığı artar

✓ Obezite

✓ Cinsiyet: Erkeklerde daha sık görülmekle birlikte kadınlarda menapoz sonrası görülme sıklığı artar.

✓ Yaş: Genellikle 35 yaş üzerinde ortaya çıkar

✓ Doğum kontrol ilaçları kullanımı

✓ Yanlış beslenme ve tuzlu diyetler

✓ Hareketsiz yaşam şekli

✓ Diyabet

✓ Alkol, sigara kullanımı

✓ Stres

Yüksek Tansiyonda Risk Faktörleri*

- ✓ Tansiyon yüksekliği kalbin iş yükünü artırır ve atar damarlarda zarara yol açar.
- ✓ Zaman içerisinde özellikle kalp, böbrek, göz ve beyine kan götüren atar damarlarda harabiyet oluşur.
- ✓ Kalp, böbrek, göz ve beyin damarları bu yüksek basınca uzun yıllar boyunca sessizce direnebilir.
- ✓ Bu nedenle kan basıncındaki yükselme yıllarca, belirti vermeden, tamamen sessiz, sinsi, ilerleyebilir.
- ✓ Ancak bu hastalara zarar vermediği anlamına gelmez. Yüksek tansiyon inme, kalp krizi ve böbrek yetersizliğinin önemli kilit nedenlerinden biridir.

Yüksek tansiyona eşlik eden hastalıklar-1

- ✓ Diabetes mellitus (şeker hastalığı)
- ✓ Dislipidemi [kan yağlarından total kolesterol, LDL (düşük dansiteli lipoprotein) kolesterol ve trigliserid düzeylerinden bir ya da bir kaçının artması ve/ veya HDL (yüksek dansiteli lipoprotein) kolesterol düzeyinin azalması durumu]
- ✓ Obezite (şişmanlık)'dir.

Yüksek tansiyona eşlik eden hastalıklar-2

- ✓ Bu hastalıkların bir ya da birkaçı yüksek tansiyonla bir araya geldiğinde;
 - Kan damarlarında ateroskleroz (sertleşme),
 - Kalp hastalıkları oluşumu kolaylaşmaktadır.
- ✓ Buna bir de sigara ve alkol kullanımı, sağlıksız beslenme ve hareketsiz yaşam tarzı eklenirse kalp hastalığı riski çok artmaktadır.

Yüksek tansiyonu akla getiren belirtiler

- ✓ Hipertansiyon hiçbir belirti vermeden sadece **tesadüfen** ölçülen kan basıncı değerinin yüksek bulunması ile ortaya konulabilir.
- ✓ Bununla birlikte en sık görülen belirtiler;
 - Ensedan alın bölgesine doğru yayılan baş ağrısı,
 - Baş dönmesi,
 - Kulak uğultusu,
 - Kulak çınlaması,
 - Burun kanaması,
 - Çarpıntı,
 - Terleme,
 - Sık idrara çıkmadır.

Hipertansiyondan Korunmak İçin Öneriler-1*

✓ İdeal ağırlığınızı koruyun.

- Şişmanlık hipertansiyon için önemli bir risk faktörüdür.
- Beden Kitle İndeksini hesaplayarak boyunuza göre uygun ağırlıkta olup olmadığınızı kontrol edin.
- Eğer şişmansanız uygun ağırlığa gelene kadar zayıflayın.
- Boyunuza göre uygun ağırlıkta iseniz ise bu ağırlığınızı koruyun.
- Beden Kitle İndeksi (BKI) = Vücut Ağırlığı (kg)/ Boy (m 2) 25 ve üzerinde olması şişman olduğunuzun bir göstergesidir.

Hipertansiyondan Korunmak İçin neriler-2*

✓ Düzenli fiziksel aktivite yapın.

- Hareketli bir yaşam tarzı seçin.
- Düzenli fiziksel aktivite yaşın ve kronik hastalıkların olumsuz etkisini azaltır, kan basıncını düzenler, kardiyak aritim/ ani ölüm riskini azaltır.

Haftada 5 gün 30 dakikalık orta yoğunlukta bir fiziksel aktivite düzenli fiziksel aktivite yaptığınızın bir göstergesidir.

Hipertansiyondan Korunmak İçin Öneriler-3*

✓ Beslenmenize dikkat edin.

- Vücut ağırlığınızı dengede tutmak, kilo almamak için az şekerli besinleri tercih edin, çay şekeri gibi rafine şekerleri mümkün olduğunca az tüketin, tatlılar ve şekerli içeceklerin tüketimini sınırlandırın.
- Tuz ve sodyum alımını kısıtlayın. Sodyum alımı 1.5 - 2.5 gr arasında olmalıdır.
- Ayrıca tuz oranı düşük yağsız veya az yağlı süt ve süt ürünlerini (yoğurt, peynir vb.) tüketin.



Hipertansiyondan Korunmak İçin Öneriler-4*

- Kullandığınız yağ türüne dikkat edin ve doymamış yağ asidinden zengin bitkisel sıvı yağları (zeytinyağı, ayçiçeği yağı, mısırözü yağı vb) tercih edin.
- Posa tüketimini arttırın. Haftada her gün 4-6 porsiyon (400-500 gr) çeşitli taze sebze ve meyve yiyin. Kurufasulye, nohut, mercimek vb. kurubaklagillerin tüketimine özen gösterin.
- Alkol tüketimini azaltın. Alkol alımı kan basıncının yükselmesine neden olur.





Hipertansiyondan Korunmak İçin Öneriler-5*



✓ Sigara içmeyin.

- Sigara ve sigara dumanı, katran, karbonmonoksit ve nikotine ek olarak içerdığı 4000' den fazla kimyasal madde nedeniyle başta kanser olmak üzere, kronik bronşit, felç ve koroner kalp hastalıklarına neden olan önemli bir risk faktörüdür.
- Sağlığınız için sigara içmeyin, içiyorsanız bırakmaya gayret edin.



Hipertansiyondan Korunmak İçin Öneriler-6*

- ✓ Stresden mümkün olduğunca uzak durun.
- ✓ Düzenli olarak sağlık kontrollerinizi yaptırın.

Teşekkürler

Bu sunum aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb. ortamlarda kullanılabilir.

Nacar Deryol D, Yukarıkır N, Erbaydar Paksoy N,

Hipertansiyon, HUTF Halk Sağlığı AD. Toplum İçin Bilgilendirme Sunumları

[Internet] http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/diger/topluma_yonelik.php. Erişim:03.12.2015