

## DÜNYA HİPERTANSİYON GÜNÜ (17 MAYIS)

### “Tansiyonunuzu Düzenli Ölçtürün, Daha Uzun Yaşayın” (2023)<sup>1</sup>

Tansiyon ya da diğer adıyla kan basıncı, kalbin kanı pompalarken damar duvarında oluşturduğu basıncı göstermektedir. Bu basıncın istenilen değerlerin üstünde olması ise hipertansiyonu ifade etmektedir. Kan basıncı, sistolik (büyük tansiyon) ve diyastolik (küçük tansiyon) olmak üzere iki farklı değerden oluşmaktadır. Hipertansiyon, sistolik kan basıncının 140 mmHg ve diyastolik kan basıncının 90 mmHg'nin üstünde olması olarak tanımlanmaktadır.<sup>2</sup>

Hipertansiyon, kan basıncının yükseldiği kronik bir hastalıktır. Çoğunlukla herhangi bir belirti göstermediği için hipertansiyonu olan bireylerin çoğu, yıllarca hastalığın farkına varamayabilir. Yüksek kan basıncı tedavi edilmediği takdirde vücutta önemli organlara hasar verebilmektedir, bu nedenle “sinsi katil” olarak da adlandırılmaktadır.<sup>3</sup> **Hipertansiyon en sık görülen önlenbilir ve tedavi edilebilir kronik hastalıktır.** Erişkinlerde en sık hastaneye başvuru nedenlerinden biri hipertansiyondur.<sup>4</sup> Hipertansiyon, dünyada erken ölümlerin önemli nedenleri arasındadır.<sup>5</sup>

Yüksek kan basıncına bağlı sorunlar her geçen yıl daha fazla sayıda insanı etkilemektedir. Dünya çapında 30-79 yaşları arasında tahminen 1,28 milyar yetişkinde hipertansiyon mevcuttur ve bunların üçte ikisi düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşamaktadır. Kan basıncı yüksek olan 30-79 yaş arası yetişkin sayısı, nüfus artışı ve yaşlanmanın da etkisiyle 1990 ile 2019 arasında neredeyse ikiye katlanmıştır.<sup>6</sup> Sağlık İstatistikleri Yıllığı 2021'e göre; Türkiye'de on beş yaş ve üzeri bireyler için hipertansiyon sıklığı %16,2'dir.<sup>7</sup> Hastalık bu ölçüde yaygın görülmesine karşın, yüksek kan basıncı olan yetişkinlerin yaklaşık %46'sı bunun farkında değildir. Hipertansiyonu olan yetişkinlerin %42'sinden daha azı teşhis ve tedavi edilmektedir.<sup>5</sup> Yılda yaklaşık 10 milyon insan hipertansiyona bağlı nedenlerle kaybedilmektedir.<sup>4</sup>

Hipertansiyon riskini artıran faktörler arasında yaşlılık, genetik faktörler, fazla kilolu olmak veya obezite, fiziksel olarak aktif olmamak, yüksek miktarda tuz içeren beslenme, çok fazla

<sup>1</sup> [İnternet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kronikhastaliklar-haberler/17-mayis-2023-dunya-hipertansiyon-gunu.html> Erişim Tarihi: 08.05.2023

<sup>2</sup> [İnternet] [https://tkd.org.tr/hipertansiyon-calisma-grubu/sayfa/toplum\\_icin\\_bilgiler](https://tkd.org.tr/hipertansiyon-calisma-grubu/sayfa/toplum_icin_bilgiler) Erişim Tarihi: 05.05.2023

<sup>3</sup> [İnternet] <https://tkd.org.tr/menu/113/dunya-hipertansiyon-gun> Erişim Tarihi: 05.05.2023

<sup>4</sup> Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği. Hipertansiyon Tanı ve Tedavi Kılavuzu 2022, Ankara.

<sup>5</sup> [İnternet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> Erişim Tarihi: 08.05.2023

<sup>6</sup> World health statistics 2022: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. Geneva: World Health Organization; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

<sup>7</sup> Sağlık Bakanlığı. Sağlık istatistikleri yılı 2021, Sağlık Bilgi Sistemleri Genel Müdürlüğü, Ankara.

Bu doküman Dr. Ebru Çakmakçı Kaya ve Dr. Gül Usar Yıldız tarafından, Öğr. Gör. Dr. Özge Yavuz Sarı danışmanlığında 17.05.2023 tarihinde hazırlanmıştır.

Bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir: Yıldız GU, Çakmakçı Kaya E, Yavuz Sarı Ö, Dünya Hipertansiyon Günü, HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi 2022/2023-49. [İnternet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/Erişim:17.05.2023>

## HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2022/2023-49)

alkol tüketimi ilk sıralarda yer almaktadır. Bu risk faktörlerinin çoğunluğunu “değiştirilebilir” risk faktörleri oluşturmaktadır. Sağlıksız beslenme (aşırı tuz tüketimi, doymuş yağ ve trans yağlardan zengin bir diyet, düşük meyve ve sebze tüketimi), fiziksel hareketsizlik, tütün ve alkol tüketimi ve aşırı kilolu veya obez olmak uygun müdahaleler ile ortadan kaldırılabilen risk faktörleridir. Değiştirilemeyen risk faktörleri, ailede hipertansiyon öyküsü, 65 yaş üstü, diyabet veya böbrek hastalığı gibi eşlik eden hastalıkları içermektedir. Bunlara yönelik olarak da ihtiyaç duyulan sağlık hizmetlerinin sağlanması ve kişilerin bu risk faktörlerini kontrol altında tutmaya yönelik davranışlarının geliştirilmesi önem kazanmaktadır.<sup>5</sup>

Yaşam tarzı değişiklikleri yüksek kan basıncını düşürmeye yardımcı olabilmektedir. Bu doğrultuda aşağıda belirtilen önerilere dikkat edilmelidir:<sup>5</sup>

- Daha fazla sebze ve meyve tüketin.
- Daha az oturun.
- Fiziksel olarak daha aktif olun.
- Haftada en az 150 dakika orta yoğunlukta fiziksel egzersiz veya haftada 75 dakika yoğun fiziksel egzersiz yapın.
- Haftada iki veya daha fazla gün güç geliştirme egzersizi yapın.
- Fazla kiloluysanız kilo verin.
- İlaçları sağlık profesyonellerinin reçete ettiği şekilde kullanın.
- Çok tuzlu yemek yemeyin (Tuzu günde 2 gramdan daha az tüketmeye çalışın).
- Doymuş ve trans yağdan zengin gıdalar tüketmeyin.
- Tütün kullanmayın.
- İlaçlarınızı aksatmayın.
- Stres yönetimine dikkat edin.
- Kan basıncınızı düzenli olarak kontrol edin.
- Hipertansiyonunuz varsa hekim kontrolünde gerekli tedavileri uygulayın.

Hipertansiyonun önlenmesi ve etkin tedavisi konusunda farkındalığı artırmak, bu konuya dikkat çekmek için 17 Mayıs Dünya Hipertansiyon Birliği (World Hypertension League) tarafından “Dünya Hipertansiyon Günü” ilan edilmiştir. Dünya çapındaki bu etkinlik ilk olarak 2005 yılında “Sayılarınızı Bilin” temasıyla düzenlenmiştir. Bu yılın teması “**Tansiyonunuzu Düzenli Ölçtürün, Daha Uzun Yaşayın**” olarak belirlenmiştir. Bu tema, dünya çapında özellikle düşük ve orta gelirli bölgelerde hastalık ile ilgili düşük farkındalıkla mücadeleye ve doğru tansiyon ölçüm yöntemlerinin yaygınlaştırılmasına vurgu yapmaktadır. Hipertansiyonun önlenmesi veya tespit edildiğinde uygun şekilde tedavi edilmesi konusunda bireylerin bilgilerinin ve farkındalığının artırılması amaçlanmaktadır.<sup>1</sup>

Bu doküman Dr. Ebru Çakmakçı Kaya ve Dr. Gül Usar Yıldız tarafından, Öğr. Gör. Dr. Özge Yavuz Sarı danışmanlığında 17.05.2023 tarihinde hazırlanmıştır.

Bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir: Yıldız GU, Çakmakçı Kaya E, Yavuz Sarı Ö, Dünya Hipertansiyon Günü, HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi 2022/2023-49. [Internet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/Erişim:17.05.2023>