

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2025/2026-54)

DÜNYA HİPERTANSİYON GÜNÜ 17 MAYIS 2026

Kan basıncı, kalbin her atışta vücuda pompaladığı kanın damar duvarlarına uyguladığı basınç kuvvetidir. Bu basınç iki ayrı değerle ifade edilmektedir; kalbin kasılma anında ölçülen sistolik basınç (büyük tansiyon) ve kalbin gevşeme anında ölçülen diyastolik basınç (küçük tansiyon). Hipertansiyon ise bu değerlerin iki farklı günde yapılan ölçümlerde sistolik 140 mmHg ve/veya diyastolik 90 mmHg eşliğinin üzerinde seyretmesi olarak tanımlanmaktadır¹

Hipertansiyon, çoğu zaman belirti vermeden ilerleyebilen kronik bir hastalık olması nedeniyle “sessiz” ya da “sinsi katil” olarak adlandırılmaktadır. Pek çok kişi uzun yıllar yüksek kan basıncı ile yaşadığının farkında olmayabilmektedir. Ancak kontrol altına alınmayan hipertansiyon; kalp-damar hastalıkları, kalp yetmezliği, böbrek hastalıkları, beyin kanaması ve inme (felç) gibi ciddi sağlık sorunları açısından önemli bir risk oluşturmaktadır. Baş ağrısı, baş dönmesi ve kulak çınlaması gibi belirtiler görülebilse de hipertansiyon çoğu bireyde herhangi bir yakınma olmadan seyredilmektedir. Bu nedenle düzenli kan basıncı ölçümü, erken tanı ve uygun tedavi hipertansiyona bağlı hastalık ve ölümlerin önlenmesinde büyük önem taşımaktadır^{2,3}.

Hipertansiyon, günümüzde dünya en sık görülen kronik hastalıklardan biridir. Dünya Sağlık Örgütü’ne göre 2024 yılında dünya çapında 30-79 yaş aralığında yaklaşık 1,4 milyar erişkin hipertansiyon ile yaşamaktadır ve bu sayı ilgili yaş grubundaki nüfusun yaklaşık üçte birine karşılık gelmektedir. Hipertansiyonu olan bireylerin yaklaşık üçte ikisi düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşamaktadır. Bununla birlikte, hipertansiyonu olan yaklaşık 600 milyon kişinin hastalığının farkında olmadığı bildirilmektedir¹. Ülkemizde de hipertansiyon önemli bir halk sağlığı sorunu olmaya devam etmektedir. Türkiye’de erişkin nüfusun yaklaşık %31,2’sinde hipertansiyon bulunduğu, yaş ilerledikçe hastalığın görülme sıklığının arttığı ve 70’li yaşlarda her üç kişiden ikisinin hipertansif hale geldiği bildirilmektedir⁴.

Hipertansiyon gelişiminde hem değiştirilebilir hem de değiştirilemeyen risk faktörleri rol oynamaktadır. Ailede hipertansiyon öyküsünün bulunması, ileri yaş, diyabet ve böbrek hastalığı gibi durumlar değiştirilemeyen risk faktörleri arasında yer almaktadır. Bununla birlikte sağlıklı beslenme, aşırı tuz tüketimi, fiziksel hareketsizlik, tütün ve alkol kullanımı, fazla kilolu veya obez olmak gibi değiştirilebilir risk faktörleri hipertansiyon gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Günümüzde yaşam tarzı değişiklikleri, hipertansiyonun önlenmesi ve kontrolünde temel yaklaşım olarak kabul edilmektedir. Sağlıklı yaşam alışkanlıklarının erken yaşlardan itibaren kazanılması; kan basıncının kontrol altına alınmasına, kalp-damar hastalıkları riskinin azaltılmasına ve genel sağlığın iyileştirilmesine katkı sağlamaktadır.⁵

¹ World Health Organization. Hypertension Fact Sheet. 25 September 2025. [Internet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> Erişim Tarihi: 12.05.2026

²TKD Dünya Hipertansiyon Günü Basın Bülteni [Internet] <https://tkd.org.tr/menu/113/dunya-hipertansiyon-gunu> Erişim Tarihi: 12.05.2026

³ TKD Dünya Hipertansiyon Günü [Internet] <https://tkd.org.tr/menu/196/dunya-hipertansiyon-gunu-basin-bulteni-17-mayis-2021> Erişim Tarihi: 12.05.2026

⁴ TKD Türk Kardiyoloji Derneği: “Dünyada ve ülkemizdeki birincil ölüm nedeni, hâlâ kalp-damar ve dolaşım sistemi hastalıkları” [Internet] <https://tkd.org.tr/menu/202/turk-kardiyoloji-dernegi-dunyada-ve-ulkemizdeki-birincil-olum-nedeni-h-l-kal> Erişim Tarihi: 12.05.2026

⁵ Charchar, F. J., Prestes, P. R., Mills, C., Ching, S. M., Neupane, D., Marques, F. Z., ... & Tomaszewski, M. (2024). Lifestyle

Bu doküman, Dr. Gül Usar YILDIZ tarafından, Dr. Öğr. Üyesi S. Özge YAVUZ SARI danışmanlığında 17.05.2026 tarihinde hazırlanmıştır.

Bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir:

YILDIZ Gül Usar, YAVUZ SARI Özge. Dünya Hipertansiyon Günü Bilgilendirme Notu-HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi 2025/2026-54- [Internet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/>. Erişim:18.5.2026.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2025/2026-54)

Hipertansiyonun kontrolü için önerilen başlıca yaşam tarzı değişiklikleri şunlardır^{4,5}:

- ✓ Tuz, tüketimi azaltılmalıdır.
- ✓ Sebze, meyve, tam tahıllar, kurubaklagiller, balık ve kuruyemiş tüketimi artırılmalıdır.
- ✓ Şeker, doymuş yağ ve trans yağ içeriği yüksek gıdaların tüketimi azaltılmalıdır.
- ✓ Potasyumdan zengin besinlerin ve lifli gıdaların tüketimi artırılmalıdır.
- ✓ Fazla kilolu veya obez bireylerde kilo kontrolü sağlanmalıdır.
- ✓ Düzenli fiziksel aktivite yapılmalı; haftada en az 150 dakika orta yoğunlukta egzersiz hedeflenmeli, haftada en az iki gün kas güçlendirici egzersizlere yer verilmelidir.
- ✓ Sigara ve diğer tütün ürünleri kullanılmamalı, pasif etkilenimden kaçınılmalıdır.
- ✓ Alkol tüketimi sınırlandırılmalıdır.
- ✓ Uyku düzenine dikkat edilmeli ve yeterli kaliteli uyku sağlanmalıdır.
- ✓ Kan basıncı düzenli olarak ölçülmeli, gerekli durumlarda sağlık kontrolü ve tedavi sürdürülmelidir.
- ✓ İlaç tedavisi önerilen bireyler ilaçlarını düzenli kullanmalı ve kontrollerini aksatmamalıdır.

Hipertansiyonun erken tanısı ve etkin kontrolü açısından kan basıncının doğru yöntemlerle ölçülmesi büyük önem taşımaktadır. Evde kan basıncı ölçümü, günlük değişimlerin izlenmesine ve tedavi sürecinin değerlendirilmesine katkı sağlamaktadır. Doğru ölçüm için dikkat edilmesi gereken başlıca noktalar şunlardır⁶:

- ✓ Kan basıncı ölçümünden en az 30 dakika önce; yeme ve içme kesilmelidir, kafeinli içecekler, yemek ve fiziksel aktiviteden kaçınılmalıdır.
- ✓ Ölçümden önce sırt destekli bir oturakta en az 5 dakika dinlenilmelidir.
- ✓ Ölçüm sırasında sırt destekli oturulmalı, kol kalp hizasında tutulmalı ve uygun boyutta manşon kullanılmalıdır.
- ✓ Güvenilir tansiyon ölçüm cihazları tercih edilmelidir.
- ✓ Tansiyon ölçüm manşonu doğrudan cilt üzerine yerleştirilmelidir.
- ✓ Ölçüm sırasında konuşulmamalı ve hareketsiz kalınmalıdır.
- ✓ İdrar torbası doluyken kan basıncı ölçümü yapılmamalıdır.

Evde yapılan ölçümler klinik değerlendirmeyi destekleyici nitelikte olup düzenli sağlık kontrollerinin yerini almamaktadır.

management of hypertension: International Society of Hypertension position paper endorsed by the World Hypertension League and European Society of Hypertension. *Journal of hypertension*, 42(1), 23-49.

⁶ Çeliktepe, M., Sarı, O., Aydoğan, Ü., Ciğerli, Ö., Sönmez, A., & Koç, B. (2017). Dijital ve manşonlu manuel tansiyon cihazları ile ölçülen brakial ve radyal ölçüm değerlerinin karşılaştırılması. *Turkish Journal of Family Practice*, 21(4), 133-140.

Bu doküman, Dr. Gül Usar YILDIZ tarafından, Dr. Öğr. Üyesi S. Özge YAVUZ SARI danışmanlığında 17.05.2026 tarihinde hazırlanmıştır.

Bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir:

YILDIZ Gül Usar, YAVUZ SARI Özge. Dünya Hipertansiyon Günü Bilgilendirme Notu-HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi 2025/2026-54- [İnternet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/>. Erişim:18.5.2026.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2025/2026-54)

Hipertansiyon konusunda farkındalığın artırılması, düzenli kan basıncı ölçümünün teşvik edilmesi ve hipertansiyona bağlı hastalıkların önlenmesi amacıyla her yıl 17 Mayıs “Dünya Hipertansiyon Günü” olarak anılmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü ve Dünya Hipertansiyon Birliği tarafından 2026 yılı teması “Hipertansiyonu Birlikte Kontrol Altına Alalım: Kan Basıncınızı Düzenli Olarak Kontrol Edin, Sessiz Katili Yenin” olarak belirlenmiştir. Bu tema ile bireylerin düzenli tansiyon ölçümü yaptırmasının önemi vurgulanırken; sağlıklı yaşam alışkanlıklarının desteklenmesi, erken tanının artırılması, tedaviye erişimin güçlendirilmesi ve hipertansiyon kontrolünde bireyler, toplum ve sağlık sistemlerinin birlikte hareket etmesinin gerekliliğine dikkat çekilmektedir⁷.



Şekil 1. Dünya Hipertansiyon Günü 2026 teması:
“Hipertansiyonu Birlikte Kontrol Altına Alalım”⁷

⁷WHO Dünya Hipertansiyon Günü 2026 [İnternet] <https://www.who.int/news-room/events/detail/2026/05/17/default-calendar/world-hypertension-day-2026> Erişim Tarihi: 12.05.2026