

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-55)

DÜNYA HİPERTANSİYON GÜNÜ (17 MAYIS)

Kan basıncı, kalp tarafından vücudumuzun diğer bölgelerine gönderilen kanın atardamarların duvarına doğru oluşturduğu basınçtır. Kan basıncı iki farklı değerden oluşmaktadır. Bu değerlerden ilki kalbin kanı vücuda göndermek için kasıldığı esnada ölçülen sistolik basınçken (büyük tansiyon), ikincisi kalbin gevşediği sırada ölçülen diyastolik basınçtır (küçük tansiyon). Kan basıncı gün içinde yapılan aktivitelere bağlı olarak sürekli değişir.¹ Ancak tekrarlayan ölçümlerde kan basıncı değerinin 140/90 mmHg üzerinde ölçülmesi hipertansiyon olarak adlandırılır.²

Dünya çapında 1 milyardan fazla hipertansiyon hastası bulunmaktadır ve bu kişilerin yaklaşık üçte ikisi düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşamaktadır. Her 4 erkekten biri ve her 5 kadından biri hipertansiyon hastasıdır. Türkiye’de de yaklaşık her 7 kişiden birinin hipertansiyon hastası olduğu bilinmektedir.³ Hipertansiyon inme, kalp krizi ve böbrek hastalıkları gibi ölümcül hastalıklara neden olmaktadır ve erken ölümlerin de en önemli nedenlerinden biridir.^{1,4,5} Her yıl 9 milyondan fazla insan hipertansiyon nedeni ile hayatını kaybetmektedir.⁴

Hipertansiyon sık görülen ve milyonlarca ölüme yol açan bir hastalık olmasına karşın genellikle hiçbir belirti vermeden seyretmektedir. Bu yüzden hipertansiyon hastalığı sessiz katil olarak da adlandırılmaktadır. Hipertansiyon hastası olup olmadığınızı anlamamanın tek yolu **kan basıncınızı düzenli olarak ölçtürmektir.**¹ Hipertansiyon hastası olanların yaklaşık %46’sı hastalıklarının farkında değilken, %42’si tedavi almaktadır. Hipertansiyon hastalarının sadece beşte birinin kan basıncı kontrol altındadır.²

Hipertansiyonun risk faktörleri değiştirilebilir ve değiştirilemeyen risk faktörleri olmak üzere iki başlık altında incelenebilir. Ailede hipertansiyon öyküsünün olması, diyabet veya böbrek hastalığına sahip olmak ve 65 yaşın üstünde olmak gibi değiştirilemeyen bazı riskler hipertansiyon hastası olma ihtimalini artırmaktadır.² Ancak hastalığın ortaya çıkışında etkili olan çok sayıda değiştirilebilir risk faktörü bulunmaktadır.

- ✓ Aşırı tuz tüketimi
- ✓ Hayvansal yağlar gibi doymuş yağlardan zengin beslenme (erkekler için günde 30 gramdan fazla, kadınlar için günde 20 gramdan fazla alınması)
- ✓ Hidrojenle zenginleştirilmiş bitkisel yağlar olan trans yağlardan zengin beslenme (günlük 5 gramdan fazla alınması)
- ✓ Meyve ve sebze tüketiminin az olması
- ✓ Fiziksel olarak aktif olmama
- ✓ Tütün ve tütün ürünlerinin tüketimi
- ✓ Alkol tüketimi
- ✓ Aşırı kilolu veya obez olmak gibi durumlar değiştirilebilir risk faktörleri arasındadır.^{2,6}

¹ [İnternet] <https://www.cdc.gov/bloodpressure/about.htm> Erişim Tarihi: 09.05.2024

² [İnternet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension#:~:text=Overview,get%20your%20blood%20pressure%20checked.> Erişim Tarihi: 09.05.2024

³ Sağlık Bakanlığı. Sağlık istatistikleri yılı 2021, Sağlık Bilgi Sistemleri Genel Müdürlüğü, Ankara.

⁴ [İnternet] <https://tkd.org.tr/menu/113/dunya-hipertansiyon-gun> Erişim Tarihi: 09.05.2024

⁵ [İnternet] https://www.who.int/health-topics/hypertension#tab=tab_1 Erişim Tarihi: 09.05.2024

⁶ [İnternet] <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-types/different-fats-nutrition/> Erişim Tarihi: 09.05.2024

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-55)

Bu riskler ortadan kaldırıldığında bu hastalıktan korunmak ve hastalığı kontrol altına almak mümkün olabilmektedir. Hipertansiyon ile mücadelenin en önemli kısmını yaşam şeklimizde yapacağımız değişiklikler ve iyileştirmeler oluşturmaktadır.

Kan Basıncını Azaltmaya Yardımcı Yaşam Tarzı Değişiklikleri

- ✓ Günlük tuz tüketimini 6 gramın (yaklaşık bir çay kaşığı) altına düşürmek
- ✓ Bol miktarda sebze ve meyve tüketmek
- ✓ Az yağlı, dengeli beslenmek
- ✓ Fiziksel aktivitede bulunmak
 - Haftada en az 150 dakikadan oluşan orta yoğunlukta fiziksel egzersiz yapmak (yürümek, koşmak, yüzmek, dans etmek gibi)
 - Haftada en az iki gün ağırlık kaldırmak gibi kas gücünü arttıracak egzersizler yapmak
- ✓ Aşırı kilolu veya obez bireyler için kilo vermek
- ✓ Daha az kafeinli içecek (çay, kahve ve kola) tüketmek
- ✓ Alkol tüketimini azaltmak
- ✓ Sigarayı bırakmak olarak sıralanmaktadır.^{2,7}

Yaşam tarzı değişiklikleri ve hipertansiyonun uygun tedavi ile kontrol altında tutulması, hastalığa bağlı gelişebilecek kalp, beyin, böbrek ve diğer organ hasarlarını engellemenin en iyi yoludur.⁸ Yaşam tarzı değişikliklerinin yanı sıra düzenli kan basıncı ölçümü, olası bir sağlık sorunun önceden tespit edilmesini sağlar ve gerekli önlemlerin alınmasını kolaylaştırır. Kan basıncını doğru bir şekilde değerlendirilebilmesi için doğru bir şekilde ölçülmesi şarttır. Doğru bir kan basıncı ölçümünün sağlanması için; kan basıncı ölçülmeden 30 dakika önce yeme ve içme kesilmelidir, idrar torbası doluyken kan basıncı ölçülmemelidir. Ölçümden 5 dakika önce sırt destekli bir oturakta dinlenmek gerekir, her iki ayak yere düzgün bir şekilde basmalı ve bacaklar birbirinin üstüne atılmamalıdır. Kol göğüs hizasında olmalı ve alttan bir dayanakla desteklenmelidir. Tansiyon ölçüm aleti doğrudan cilt üzerine temas edecek şekilde yerleştirilmeli ve ölçüm sırasında konuşulmamalıdır.⁹

Kan basıncı kontrolünün önemini vurgulamak, hipertansiyon ve buna bağlı sağlık sorunları ile mücadele için farkındalığı artırmak amacı ile 2005 yılından bu yana her yıl "17 Mayıs" günü "**Dünya Hipertansiyon Günü**" olarak organize edilmektedir. "Dünya Hipertansiyon Günü" ile hipertansiyonun önlenmesi, erken tanı olanağının sağlanması ve tedavisi için bütün ülkelerde; sağlık çalışanlarının, medya kuruluşlarının, sivil toplum kuruluşlarının ve hükümetlerin iş birliği içinde çalışması gerektiğine vurgu yapılmaktadır.¹⁰ Bu yıl "Dünya Hipertansiyon Günü" kapsamında "**Kan basıncını doğru ölç, kontrol altına al ve uzun yaşa**" teması ile düzenlenecek çeşitli etkinliklerle bu iş birliğinin güçlendirilmesi ve hipertansiyon ile ilgili farkındalığın artırılması planlanmaktadır.¹¹

⁷ [Internet] <https://www.nhs.uk/conditions/high-blood-pressure-hypertension/treatment/#:~:text=Try%20to%3A,tips%20about%20getting%20more%20exercise> Erişim Tarihi: 09.05.2024

⁸ [Internet] https://www.who.int/health-topics/hypertension#tab=tab_3 Erişim Tarihi: 09.05.2024

⁹ [Internet] <https://www.cdc.gov/bloodpressure/measure.htm> Erişim Tarihi: 09.05.2024

¹⁰ [Internet]

https://whleague.org/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=110&id=243&Itemid=1000000000000 Erişim Tarihi: 09.05.2024

¹¹ [Internet] <https://whleague.org/about-us/world-hypertension-day> Erişim Tarihi: 09.05.2024