

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-55)

DÜNYA HİPERTANSİYON GÜNÜ 17 MAYIS 2025

Kalp vücudumuza kan pompalarken, kanın damar çeperlerine uyguladığı güce kan basıncı denir. Bu basınç, kalbin kasıldığı ve gevşediği anlara göre iki farklı ölçümle değerlendirilir. Kalp kasıldığında ölçülen basınca *sistolik (büyük tansiyon)*, gevşeme anında ölçülen basınca ise *diyastolik (küçük tansiyon)* adı verilmektedir¹.Günlük yaşamımızda fiziksel aktivite, stres ya da duygusal durum gibi faktörlere bağlı olarak kan basıncı doğal olarak değişkenlik gösterebilmektedir. Ancak bu değerlerin sürekli olarak 140/90 mmHg'nin üzerinde seyretmesi durumunda, bu durum *hipertansiyon* olarak tanımlanmaktadır².

Hipertansiyon, kalp ve damar hastalıkları içerisinde dünyada en yaygın görülen rahatsızlıktır. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre dünya çapında 30-79 yaş aralığındaki 1,28 milyar yetişkini etkilemektedir. Hipertansiyonu olan kişilerin üçte ikisi düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşamaktadır. 2019 yılında, 30-79 yaş aralığındaki yetişkinlerde hipertansiyonun küresel yaygınlığının (yaşa göre standardize edilmiş değerlere göre) erkeklerde %34 ve kadınlarda %32 olduğu bildirilmiştir^{1,3}. Türkiye'de her 3 kişiden 1'inin yüksek tansiyon hastası olduğu bildirilmektedir. Yaşla görülme sıklığı giderek artan hastalıkta, 70'li yaşlarda her 3 kişiden 2'si hipertansif hale gelmektedir. Türkiye'deki her 100 hipertansiyon hastasının 45'i tansiyonunun yüksek olduğunun farkında değildir. Bu sıklık erkeklerde, kadınlara göre daha kötü durumdadır; erkeklerin %59'u, kadınların ise %33'ü hipertansiyon hastası olduğundan haberdar değildir⁴.

Yüksek tansiyonun erken teşhisi çok önemlidir. Hiçbir belirti göstermeyebileceği için genellikle "sessiz katil" olarak anılan yüksek tansiyon; kalp hastalığı, kalp yetmezliği ve inme riskini ciddi ölçüde artırmaktadır⁵. Kan basıncını düzenli olarak ölçtürmek, yüksek tansiyonun olup olmadığını anlamanın en iyi yoludur^{1,6}. Düzenli kan basıncı ölçümü, olası bir sağlık sorunun önceden tespit edilmesini sağlamakta ve gerekli önlemlerin alınmasını kolaylaştırmaktadır. Evde Kan Basıncı Ölçümü (HBPM), otomatik üst kol manşonu ile çalışan güvenilir cihazlar kullanılarak yapılmalıdır. Ölçüm, sessiz ve konforlu sıcaklıkta bir

¹ Hypertension, WHO, [İnternet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> Erişim Tarihi:09.05.2025

² Charchar FJ, Prestes PR, Mills C, et al. Lifestyle 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):p 23-49, January 2024. [İnternet] https://journals.lww.com/jhypertension/fulltext/2024/01000/lifestyle_management_of_hypertension_.3.aspx Erişim Tarihi: 09.05.2025

³ Mancia G, Kreutz R, Brunström M, et al 2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension *The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension*, Endorsed by the International Society of Hypertension (ISH) and the European Renal Association (ERA) Hipertansiyon Dergisi 41(12):s 1874-2071, Aralık 2023. [İnternet] https://journals.lww.com/jhypertension/fulltext/2023/12000/2023_esh_guidelines_for_the_management_of_arterial.2.aspx Erişim Tarihi:11.05.2025

⁴ Türk Kardiyoloji Derneği, 17.05.2025 Tarihli Basın Bülteni, [İnternet] <https://tkd.org.tr/menu/202/turk-kardiyoloji-dernegi-dunyada-ve-ulkemizdeki-birincil-olum-nedeni-h-l-kal> Erişim Tarihi:12.05.2025

⁵High Blood Pressure—Understanding the Silent Killer, FDA, [İnternet] <https://www.fda.gov/drugs/special-features/high-blood-pressure-understanding-silent-killer> Erişim Tarihi:12.05.2025

⁶About High Blood Pressure, CDC, [İnternet] https://www.cdc.gov/high-blood-pressure/about/?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/bloodpressure/about.htm#cdc_disease_basics_prevention-prevention Erişim Tarihi:12.05.2025

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI

TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-55)

odada yapılmalı; ölçümden en az 30 dakika önce sigara, kafein, yiyecek, ilaç alımı ya da fiziksel egzersizden kaçınılmalıdır. Kişi ölçümden önce 3–5 dakika boyunca oturur pozisyonda, sakin ve rahat bir şekilde beklemeli, ölçüm sırasında veya ölçümler arasında konuşmamalıdır. Otururken sırt bir sandalyeye dayanmalı, ayaklar yere düz basmalı ve bacaklar çapraz olmamalıdır. Kol çıplak olmalı, masa üzerine yerleştirilmeli ve üst kol kalp hizasında tutulmalıdır. Manşon, kola uygun boyutta olmalı ve üst kolun orta bölgesine yerleştirilmelidir. Evde ölçüm yapılırken sabah ve akşam olmak üzere, 1 dakikalık arayla iki ölçüm alınmalı ve ortalaması kullanılmalıdır³.

Hipertansiyonun değiştirilebilir ve değiştirilemeyen risk faktörleri bulunmaktadır. Değiştirilemeyen risk faktörleri arasında hipertansiyona ilişkin aile öyküsü, 65 yaş üstü olma, kişinin diyabet veya böbrek hastalığı olması gibi durumlar yer almaktadır. Değiştirilebilir risk faktörleri arasında ise **sağlıksız beslenme** (aşırı tuz tüketimi, doymuş yağ ve trans yağ oranı yüksek beslenme, düşük meyve ve sebze alımı), **hareketsiz yaşam**, **tütün ve alkol tüketimi**, **aşırı kilolu veya obez olma** yer almaktadır. Buna ek olarak, hipertansiyon ve ilişkili hastalıklar için çevresel risk faktörleri de bulunmaktadır ve bu faktörler arasında hava kirliliği en öncelikli olarak öne çıkmaktadır¹.

Değiştirilebilir risk faktörleri üzerinde yapılan davranış değişiklikleri, hipertansiyon ile mücadele de önemli bir yer tutmakta, hastalığın önlenmesi ve gerektiğinde ilaç tedavisi ile beraber etkin bir tansiyon kontrolü için olanak sağlamaktadır. Uluslararası Hipertansiyon Derneği tarafından hipertansiyonun yönetimi için önerilen yaşam tarzı değişiklikleri aşağıda belirtilmiştir²:

1. Hayatın Erken Dönemi

- Çocuklara sağlıklı alışkanlıklar kazandırmaya erken yaşta başlanmalı
- Sağlıklı besin seçimleri konusunda farkındalık oluşturulmalı

2. Sağlıklı Beslenme

- Sebze, meyve, balık, kuruyemiş, doymamış yağlar ve az yağlı süt ürünleri tüketimi artırılmalı
- Kırmızı et, tuz ve şeker tüketimi sınırlandırılmalı
- Potasyum içeriği yüksek gıdalar (örneğin muz, ıspanak, avokado) tercih edilmeli
- Bitkisel gıdalar ve lifli besinlerin tüketimi artırılmalı

3. Sağlıklı İçecek Tercihleri

- Alkol tüketimi sınırlandırılmalı; hiç içmeyenler başlamamalı
- Şekersiz çay ve kahve aşırı tüketiminden kaçınılmalı

4. Kirlilik ve Pasif Dumana Maruz Kalım

- Sigara bırakılmalı, sigara içilen ortamlardan uzak durulmalı
- Hava kirliliğinin yoğun olduğu zamanlarda dışarıda geçirilen süre sınırlandırılmalı

5. Fiziksel Aktivite

- Düzenli olarak aerobik egzersiz (yürüyüş, yüzme, bisiklet gibi) yapılmalı
- Kas güçlendirme hareketlerine yer verilmeli
- Günlük hareketlilik artırılmalı, uzun süre oturmaktan kaçınılmalı
- Egzersiz yapma alışkanlığı erken yaşta kazandırılmalı

6. Sağlıklı Vücut Ağırlığı

- Kilo kontrolü sağlanmalı
- Bel çevresi düzenli takip edilmeli

7. Uyku ve Stres Yönetimi

- Uyku düzenine özen gösterilmeli, kaliteli uyku hedeflenmeli
- Stres yönetimi için farkındalık çalışmaları yapılmalı

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI

TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-55)

8. Dijital Araçların Kullanımı

- Günlük adım sayısı, kalori alımı ve uyku düzeni gibi sağlık verilerini takip etmek için dijital uygulamalardan faydalanılabilir şeklinde sıralamaktadır².

Hipertansiyon ve ilişkili sağlık problemleri konusunda toplumda farkındalık yaratmak, aynı zamanda kan basıncının düzenli takibi ve kontrolünün önemini vurgulamak amacıyla, 2005 yılından itibaren her yıl 17 Mayıs tarihi “Dünya Hipertansiyon Günü” olarak anılmaktadır. Bu yılki tema, **“Kan Basıncınızı Doğru Ölçün, Kontrol Altına Alın, Daha Uzun Yaşayın!”** olarak belirlenmiştir. Bu kapsamda, özellikle düşük ve orta gelirli ülkelerde kan basıncını doğru ölçmenin öneminin anlaşılması ve hipertansiyon farkındalığının artırılması hedeflenmektedir⁷.

⁷ World Hypertension Day, World Hypertension League, [İnternet] <https://whleague.org/about-us/world-hypertension-day> Erişim Tarihi.13.05.2025