

Dünya Hipertansiyon Günü Basın Bildirisi

17 Mayıs 2023

Hipertansiyon en sık görülen kronik hastalıklardan biridir ve küresel bir halk sağlığı sorunudur. Kalp hastalıkları, inme, böbrek hastalığı, erken ölüm ve yeti yitimi gibi durumlarla ilişkilidir. Dünyada on kişiden yaklaşık üçünün tansiyonunun yüksek olduğu bilinmektedir. Hastaların %50'si durumlarından tamamen habersizdir. Haberdar olanların bir kısmı ise herhangi bir şey yapmamaktadırlar.

Hipertansiyon önlenebilir ve tedavi edilebilir bir hastalık olup mutlaka hekim tarafından takip edilmelidir. Uzun süre belirti vermeden böbrek, beyin, kalp ve damar sistemine hasar vermesi nedeniyle “sessiz düşman” olarak da anılmaktadır. Kan basıncının yüksek olduğunun belirlenebilmesi için belli aralıklarla ölçtürülmesi gereklidir.

Toplumumuzun hipertansiyon konusundaki bilincini arttırmak, erken tanının önemini vurgulamak ve hipertansif bireyde meydana gelebilecek olumsuz sonuçları azaltmaya yönelik her yıl Dünya Hipertansiyon Gününde; toplum ve sağlık çalışanları için eğitim ve farkındalık toplantıları düzenlenmekte ve o yıla özgü farklı bir tema belirlenmektedir. Bu yıl "**Tansiyonunuzu Düzenli Ölçtürün, Daha Uzun Yaşayın**" teması ile ilgili çeşitli branştan hekimlerimize ve hastalarımıza etkinlikler düzenlenecektir.

Ayrıca ülkemizin yaşadığı deprem gibi doğal felaketlerde hipertansiyonlu kişilerin takibi ve tedavisi için gerekli konular da vurgulanacaktır.

Hipertansiyon Nedir?

Kan dolaşımı için damarlarımızda gerekli olan kan basıncının normalden fazla olmasıdır.

Hipertansiyonun En Sık Rastlanan Belirtileri Nelerdir?

Baş dönmesi, baş ağrısı, kalp ağrısı, kulak çınlaması, nefes darlığı, çift veya bulanık görme, burun kanamaları, düzensiz kalp atışlarıdır.

Hipertansiyonun Nedenleri Nelerdir?

Yüksek tansiyonun birden fazla nedeni olabilir. Bu nedenler kalıtım, cinsiyet, şeker hastalığı, şişmanlık, sigara ve alkol kullanımı, stres, yetersiz fiziksel aktivite, aşırı tuz kullanımı, sağlıksız beslenme alışkanlıkları ve yaşlılıktır. Bazen bir hastalığa bağlı olarak görüldüğü gibi gebelikte de tansiyon yüksekliği gelişebilir.

Hipertansiyon Her Yaşta Görülebilir mi?

EVET! Yetişkin bireylerde görüldüğü gibi çocuklarda da yüksek tansiyon görülebilir. Çocuklarda yüksek tansiyonun birçok nedeni olabilir. Üç yaşından itibaren tüm muayenelerinde çocukların tansiyonunu ölçtürünüz.

Hipertansiyon Neden Tehlikelidir?

Yüksek tansiyon kontrol altına alınmazsa inme, kalp krizi, kalp hastalığı, böbrek yetmezliği, bilinç bozukluğu, körlük ve damarlarda anevrizma oluşmasına neden olmaktadır.

Hipertansiyonun Gelişimi Nasıl Önlenabilir?

Tütün ve alkol kullanılmaması, sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz, tuz tüketiminin azaltılması, fazla kilo veya şişmanlık varsa kilo verilmesi yüksek tansiyonun kontrol altına alınması için yeterli olabilir. Eğer yeterli olmazsa hekim kontrolünde ilaç başlanabilir.

Hipertansif Bireylerin Dikkat Etmesi Gereken Konular Nelerdir?

Hipertansif bireyler;

- Tütün ve alkol kullanımından vazgeçmeli,
- Sağlıklı beslenmeli,
- Fazla kilolu/obez ise kilo vermeli,
- Fizik aktiviteleri düzenli yapmalı,

- Tuz kullanımını azaltmalı,
- Düzenli muayene ve tetkiklerle hastalığın takibine önem vermeli,
- İlaçlarını önerilen dozda ve sürede, aksatmadan kullanmalı
- Kan basıncını düzenli izlemeli/ izlenmesini sağlamalıdır.

Bakanlığımız, hipertansiyon konusunda sağlık personeline yönelik hizmet içi eğitimler ve halka yönelik de bilgilendirme programları yürütmektedir.

T.C. Sağlık Bakanlığı olarak tüm hekimleri, kamu yetkililerini, ulusal örgütleri, ulusal ve yerel medyayı birlikte çalışmaya davet ediyoruz.