

kan basıncı nedir?

Kan basıncı (tansiyon), kalp kanı tüm vücuda pompalarken atardamar duvarlarına uyguladığı güçtür.

tansiyon değerinizi bilin.

İlk değer yani sistolik kan basıncı, kalp kasılırken sarfedilen maksimum basıncı gösterir. 90 ile 140 arasındaki (veya 9 ile 14) ölçüm yetişkinlerde normal olarak kabul edilir.

Diastolik kan basıncını ifade eden düşük değer, kalp istirahatte iken kalp atımları arasında alınan ölçümdür. 60'ın üzeri ve 90'nın altında bir ölçüm yetişkinlerde normal olarak kabul edilir.

Tablo yetişkinler için normal değerleri vermektedir. Aynı zamanda sağlık için risk teşkil eden değerleri de göstermektedir. Kan basıncı normal olanlarda bile tansiyon yükselmeye ve düşmeye meyillidir. Eğer tansiyon değeriniz çoğu zaman normalin üzerinde ise risk altındasınız demektir.

Şeker hastalığı ve kronik böbrek hastalığı varlığında 130/85 mmHg üzerindeki ölçümler yüksek kan basıncı olarak değerlendirilir.

18 YAŞ VE ÜZERİ YETİŞKİNLER İÇİN KAN BASINCI EVRELERİ (mmHG VEYA MİLMETRE CİVA)

Kategori	Sistolik	ve	Diastolik
En uygun/Normal	120'den az		80'den az
Yüksek normal	120 –139	veya	80–89
YÜKSEK KAN BASINCI			
Evre 1	140 –159	veya	90–99
Evre 2	160 veya fazlası	veya	100 veya fazlası

partnerler:



daha fazla bilgi için

www.turkhipertansiyon.org
www.worldhypertensionleague.org
www.hypertension.ca
www.hc-sc.gc.ca
www.worldkidneyday.org
www.worldactiononsalt.com
www.idf.org
www.ish-world.com
www.phac-aspc.gc.ca

iletişim

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği

Adres : Konur Sokak 38/11 Kızılay
Tel : 0312 - 417 31 25
Fax : 0312 - 417 31 26

partnerler

Dünya Hipertansiyon Günü (WHD) resmi ortakları Uluslararası Hipertansiyon Derneği (ISH), Dünya Böbrek Günü (WKD), Dünya Tuz ve Sağlık Kuruluşu (WASH) ve Uluslararası Diyabet Federasyonu (IDF).

Yüksek kan basıncı, böbrek hastalıkları, obezite, diyabet ve damar hastalıkları hakkında küresel bilinci arttırmak için tüm bu kuruluşlar birlikte çalışmaktadır.



tansiyonunuzu takip edin hedef değerlerinize ulaşın



Dünya Hipertansiyon Ligi Tarafından Başlatılmıştır

DÜNYA HİPERTANSİYON GÜNÜ

17 Mayıs 2011



hipertansiyon nedir?

Hipertansiyon genellikle **yüksek kan basıncı** olarak bilinir. Bu hastalık kan basıncının olması gerektiğinden daha yüksek olduğu kronik medikal bir durumdur.

“dünya hipertansiyon günü” nedir?

Dünya Hipertansiyon Günü, yüksek tansiyon nedeniyle ortaya çıkan felç, kalp ve damar hastalıklarının önlenebildiğini vurgulamak ve toplumu önlenmesi, teşhisi ve tedavisi konusunda bilgilendirmek için hazırlanmıştır. Her yılın 17 mayıs günü “**Dünya Hipertansiyon Günü**” olarak bilinir.



hipertansiyon global bir salgındır!

Dünyada **her yıl hipertansiyon yüzünden 7 milyon insan ölüyor** ve 1.5 milyar insan bu hastalıkla yaşıyor.

tansiyonunuzu ölçün.

Düzenli olarak tansiyonunuzu ölçmeniz önemlidir. Bunu evinizde kendi başınıza “koldan ölçen” otomatik bir tansiyon ölçüm cihazı ile yapabilirsiniz. Aşağıda bir kaç ipucu bulunmaktadır.

- 1. Cihazın manşetinin kolunuza tam olarak uygun olduğundan emin olun.** Cihazı satın alırken cihazın kol ölçünüze uygun bir manşeti olduğuna dikkat edin.
- 2. Ölçüm esnasında sakın olun.** Tansiyon ölçümünden 30 dakika önce kafein içeren içecekler içmeyin ve egzersiz yapmayın.
- 3. Doğru Oturun.** Otururken sırtınız dik durumda olmalı ve yumuşak olmayan bir sandalyeye dayalı olmalı. Kolunuz ve ayağınız üst üste durmamalı. Ayaklarınız düz bir zeminde, ve kolunuz kalp seviyesinde düz bir masa üzerinde olmalı.
- 4. Birden çok değer alın.** Her defa ölçtüğünüzde, bir dakikalık aralarla iki veya üç defa tansiyonunuzu ölçün. Ölçümlerinizi not alın.
- 5. Tansiyonunuzu her gün aynı saatlerde ölçün.** Kan basıncı gün içerisinde değişiklik gösterdiğinden, kan basıncı ölçümünü hergün aynı saatte yapmak önemlidir. Önerilen ölçüm zamanları sabah ve akşam saatleridir.
- 6. Bütün ölçüm değerlerinizi kaydedin.**

VÜCUT KÜTLE İNDEKSİ EĞER 18,5 ALTINDA İSE “NORMALDEN ZAYIF” DEMEKTİR ŞİŞMANLIK (OBEZİTE) SINIFLAMASI İÇİN KILAVUZLAR

Kategori	Dünya genelinde	Asyalılarda
VKI (kg/m ²)		
Normal/Sağlıklı	18.5–24.9	18.5–22.9
Fazla kilolu	25.0–29.9	23.0–24.9
Şişman	≥ 30.0	25.0≥
Bel çevresi (abdominal obezite için, cm)		
Erkek	>101*	>90**
Kadın	>88*	>80**

* NCEP/ATPIII, **IDF, Asyalılar için

İLAÇLAR YARDIMCI OLABİLİR

Tansiyonu azaltan birçok ilaç aynı zamanda felç ve kalp krizi riskini engeller. Doktorunuzla ya da sağlık uzmanınızla size özel yardım için görüşün.

Unutmayın:

- İlaçlarınızı düzenli olarak doktorunuzun önerdiği şekilde kullanın.
- Herhangi bir yan etki farkederseniz acilen doktorunuza bildirin.
- Tedaviniz sürecinde tansiyonunuzu düzenli olarak kontrol edin.



Sağlıklı kan basıncını dört anahtar nokta ile hedef alın

- 1. Kilonuzu kontrol altında tutun.** Aşırı kilolu olmak hipertansiyona yol açabilir. Kilonuzu kontrol altında tutmanın en iyi yolu vücut kütle indeksinizi (VKI) düzenli olarak takip etmektir. Vücut Kütle İndeksini hesaplamak için kilonuzu(kilogram) ölçün ve boyunuzun karesine (metre) bölün. VKI'nin değeri kg/metrakaredir. Obeziteyi hesaplamamanın başka bir yolu Bel/Kalça Oranı'dır.
- 2. Sigarayı Bırakın.** Eğer sigara içiyorsanız bu alışkanlığı bırakmaya çalışın ya da en azından günlük içtiğiniz sigara sayısını zamanla sıfıra indirin.
- 3. Sağlıklı yemekler yemek seçin.** Sağlıklı yemekler yemek her zaman iyi bir fikirdir. Birincisi ve en önemli günün öğünlerini atlamayın. Günde üç öğün yemek yiyin ve yediğiniz miktara dikkat edin. Rafine edilmiş yemeklerden ve fast food'dan uzak durmaya çalışın.

bunun yerine:

- Günlük, meyve, sebze ve fındık tüketiminizi arttırın.
- Haftada en az bir vejeteryan öğün yemek için çalışın.
- Günde bir veya ikiden fazla standart alkol içeren içecek almayın.

Sodyum veya Tuz alımını azaltın.

- Yemek pişirirken fazla tuz eklemeyin.
- Yemek masasında tuzluk bulundurmayın.
- Yemeklerinizi taze otlar, limon suyu ya da sirke ile tatlandırın.
- Ürün etiketlerinde sodyuma dikkat edin ve düşük sodyum içeren ürünler alın.

- 4. Aktif Yaşayın.** Hareket etmek vücudunuz için önemlidir. Sevdiğiniz herhangi birşeyde aktif olun. Bisiklete binmek, yüzmek, bahçıvanlık sizi mutlu eden herhangi birşey size iyi gelecektir! Eğer zamanınız çok kısıtlıysa on dakikalık basit egzersiz yapmayı unutmayın. Günde birkaç kez yapmak çok faydalı olacaktır.

Bunları deneyin:

- İşte merdivenleri kullanın.
- Arabanızı yüz ile iki yüz metre uzağa park edin ve yürüyün.
- Müziği açıp dans edin!

