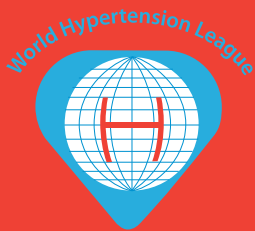




# Sağlıklı Kan Basıncı Sağlıklı Kalp Atışı



Initiated by the World Hypertension League

**WORLD**  
**HYPERTENSION**  
**DAY** MAY 17, 2013



## Hipertansiyon Nedir?

Hipertansiyon kan basıncı (tansiyon) yüksekliği olarak bilinir. Kan basıncının yüksek olduğu kronik bir hastalıktır. Birçok hasta yıllarca kan basıncının yüksek olduğunu bilmeden yaşar.

Çoğu zaman hiçbir belirti yoktur, ancak yüksek kan basıncı tedavisiz bırakıldığında vücuttaki bütün atardamarları ve organları hasara uğratar. Bu yüzden yüksek kan basıncı sıklıkla “**sessiz katil**” olarak adlandırılır.



## Hipertansiyon Küresel Bir Salgındır!

Dünyada **1,5 milyar insanda hipertansiyon vardır ve her yıl 9,4 milyon kişi hipertansiyon yüzünden ölmektedir.** Kalp hastalığı, inme, böbrek hastalığı ve diyabete yol açarak, tek başına dünya genelinde ölüm riskini arttıran en önemli risk faktörüdür.

## Dünya Hipertansiyon Günü Nedir?

Dünya Hipertansiyon Günü, hipertansiyonun yol açtığı inme, kalp hastalığı ve böbrek hastalığı gibi engellenebilir durumlara dikkat çekmek ve toplumu hipertansiyonun önlenmesi, saptanması ve tedavisi hakkında bilgilendirmek amacı ile geliştirilmiştir. Her yıl **17 Mayıs** günü, “**Dünya Hipertansiyon Günü**” adı altında etkinlikler yapılmaktadır.



## BİLİYOR MUSUNUZ?

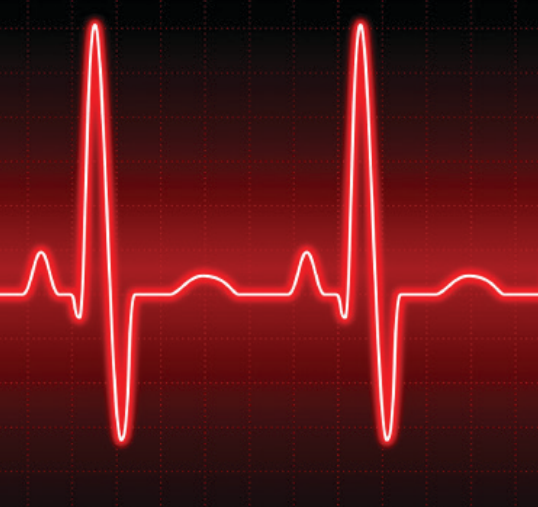
Elektrokardiyogram (EKG) olarak adlandırılan ve kalbin elektriksel aktivitesini bir grafik üzerinde gösteren ağrısız bir test atrial fibrilasyon (AF) adı verilen bir ritim bozukluğunuz olup olmadığını gösterebilir.

## Sağlıklı Kan Basıncı Ne Demektir? KAN BASINCI DEĞERLERİNİZİ BİLİN

Hipertansiyon ve atrial fibrilasyon (AF) sıkça ilişkili olduklarından, evde düzenli olarak, otomatik ve üst koldan ölçüm yapabilen bir alet ile kan basıncınızı ölçmek iyi bir uygulamadır. Sağlıklı sonuçlar, büyük kan basıncı için 135 mmHg' nın, küçük kan basıncı için 85 mmHg' nın altındaki değerlerdir. Kan basıncınız ölçmeden önce en az 30 dakika dinlenmiş olmanız ve sessizlik gerektiğini unutmayın. Kolunuzun üst kısmı uygun büyüklükte manşon kullanın. Sırtınızı düz bir şekilde dayanmış olarak ve bacak bacak üstüne atmadan oturun. Arka arkaya birden fazla ölçüm yapın. Gelecekte gerekebilecek durumlarda kullanmak üzere yaptığınız ölçümleri kaydedin. Eğer kan basıncınızı sağlıklı düzeylerde sürdürürseniz, sağlıklı kalp ritmine sahip olmanıza yardım edecektir.

## Sağlıklı Kalp Atışı Nedir? KALP RİTMİNİZİ BİLİN

Kalp atışlarınızın veya kalp ritminizin normal olup olmadığını biliyor musunuz? Kan basıncınızı ölçerken aynı zamanda nabzınıza da dikkat edebilirsiniz. Genellikle dakikada 100 atımın üzerinde, bazı durumlarda da 150'nin üzerinde kalp atışı normalden fazla kabul edilir. Kalp ritminde ya da kalp atışlarında düzensizliği fark etmek zor olabilir. Bazen hiçbir belirti olmayabileceği gibi çarpıntı hissi, yorgunluk veya baygınlık hissi belirtileri de olabilir. Doktorunuz basit bir test ile AF'niz olup olmadığını anlayabilir.



## AF NE KADAR SIKLIKTA GÖRÜLÜR?

AF görülme sıklığı yaş ile birlikte artar, 75 yaşına kadar sıklık yaklaşık 10'da 1'dir.



## Atriyal Fibrilasyon (AF) Nedir?

Atriyal fibrilasyon (AF), kalbin düzensiz ve sıklıkla normalden hızlı atmasıyla karakterize sık görülen bir problemdir. AF herhangi bir belirtiyeye yol açmayabilir ve nabızdaki düzensizliğin fark edilmesiyle veya bir sağlık profesyonelinin testleri sırasında saptanabilir. Kalp iyi kasılmıyorken ve düzensiz atıyorken, kalp içinde pıhtı oluşabilir ve pıhtı parçaları dolaşıma karışarak beyine ulaşabilir ve inmeye yol açabilir. AF atakları genellikle aralıklarla ortaya çıkar, tekrarlayıcıdır ve kalıcı olabilir.

## Hipertansiyon ve Atriyal Fibrilasyon Arasındaki İlişki Nedir?

Hipertansiyon yani yüksek kan basıncı, anormal kalp ritmi atriyal fibrilasyona yol açan en sık neden veya risk faktörüdür. Atriyal fibrilasyon ve hipertansiyonun bir arada bulunması inme riskini önemli derecede artırır!

## BİLİYOR MUSUNUZ?

“Atriyal fibrilasyonu olan bireylerde inme riski atriyal fibrilasyonu olmayanlara göre 3-5 kat artmıştır”

HEART AND STROKE  
FOUNDATION



## BİLİYOR MUSUNUZ?

Doğal hallerinde yiyeceklerimizde çok az tuz bulunur. Yiyeceklerimizle aldığımız tuzun neredeyse tamamını yiyeceklerimize hazırlık aşamasında eklenmektedir. Yiyeceklerimize eklenen tuzun dünya genelinde 3 milyondan fazla insanın ölümünden sorumlu olduğu tahmin edilmektedir.



## En İyi Tedavi ve En İyi Reçete Korunmadır

### HER ZAMAN AKTİF KALIN!

Fiziksel olarak aktif kalmak hipertansiyon ve atriyal fibrilasyondan korunmada önemli olabilir. Çalışmalarda etkinliği gösterilmiş bahçe işleri, yürüyüş ve ev işleri gibi hafif ve orta derecede fiziksel aktivitede bulunmaya çalışın.

### DAHA ÇOK SEBZE VE MEYVE YİYİN

Sağlıklı beslenmek sizin için her zaman iyidir. Daha çok sebze ve meyve tüketin. Haftada en az bir gün vejetaryen beslenin. Meyve, fındık gibi yiyecekleri doğal hallerinde ara öğünlerinizde tüketmeye çalışın. Veya her gün her renkten bir sebze veya meyve yiyin.

### İŞLENMİŞ GIDA TÜKETİMİNİ AZALTIN

Yüksek yağ, şeker ve tuz içeren yiyeceklerden uzak durun. Bu yiyecekler *fast food* olarak adlandırılan yiyecekler, hazır gıdalar ve restoranlarda servis edilen yiyeceklerdir. Evinizde daha çok yerseniz ne kadar yağ, şeker ve tuz tüketeceğinizi de o kadar iyi kontrol edebilirsiniz. Unutmayın ki tuzluğu masadan kaldırmakta kolay alınabilecek bir önlemdir.

### ALKOL TÜKETİMİNİ AZALTIN

Alkol tüketiminizi azaltın ya da hiç alkol almayın

### SİGARA İÇMEYİN

Ölüm ve sakatlıkların en önemli nedenlerinden biri sigaradır.



## BİLİYOR MUSUNUZ?

Çalışmalar göstermiştir ki kan sulandırıcı kullanımı, AF' li hastalarda inme riskini %70-80 azaltabilir.

## AF Tedavisi

### KALBİNİZİN KONTROLÜ

Atriyal fibrilasyonun tedavisinde iki ana strateji kalp ritminin ve kalp hızının kontrol altına alınmasıdır. Doktorunuz belirtilerinizi ve diğer faktörleri değerlendirerek hangi stratejinin sizin için uygun olacağına karar verecektir.

## KALP RİTMİNİN KONTROLÜ

Bu tedavi uygulamalarının amacı, normal ve düzenli kalp ritmini yeniden sağlayarak düzensiz kalp ritminden korunmaktır. Ritim kontrolünü sağlayıcı uygulamaların başında ilaç kullanımını gelir. Nadiren bazı hastalarda normal kalp ritmini elde edebilmek için kontrollü elektroşok uygulaması gerekebilir. AF tedavisi, genellikle uygulanmakta olan tedavilere yanıtları izleyen ve gerektiğinde tedavi stratejisi değişikliğini yapacak olan bir uzman tarafından yönetilir.

## KALP HIZININ KONTROLÜ

Hemen her AF' li hastaya, AF süresince kalp hızını yavaşlatmak için bir ilaç reçete edilecektir. Bu tür ilaçlar belirtilerin kontrol altına alınmasında yeterlidir.

## Hipertansiyon Tedavisi ve Hipertansiyon İlaçları

Kan basıncını düşüren pek çok ilaç kalp krizi ve inmeden de sizi koruyabilir. Size özel tedaviler için doktorunuzla görüşün ve unutmayın ki:

- Doktorunuzun önerdiği şekilde ilaçlarınızı düzenli kullanın.
- Hastaların çoğunda kan basıncı yüksekliğinin kontrol altına alınabilmesi için birden fazla ilaç kullanmak gerekir.
- Herhangi bir yan etki gözlediğinizde doktorunuza bildirin.
- İlaç tedavisine devam ederken kan basıncı düzeyinizi izlemeye devam edin.

### Ortaklıklar

**Dünya Hipertansiyon Günü (WHD), Uluslararası Hipertansiyon Derneği (ISH), Dünya Böbrek Günü (WKD), Tuz ve Sağlık Hakkında Dünya Girişimi (WASH) ve Uluslararası Diyabet Federasyonu'nun (IDF) resmi ortağıdır.**

Tüm bu organizasyonlar (WHD, WKD, WASH, IDF) hipertansiyonun böbrek hastalıkları, şişmanlık ve diyabet gibi tüm damarsal hastalıkların bir sebep ve sonucu olduğuna dair dünyadaki farkındalığı artırmak için birlikte çalışırlar.



**Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği**

**Uluslararası Hipertansiyon Derneği (ISH) ve Dünya Hipertansiyon Ligi (WHL) Üyesidir.**



### İletişim

Office of the Secretary General  
World Hypertension League  
Blusson Hall, Room 11402  
8888 University Drive Burnaby,  
BC V5A 1S6  
whlsec@sfu.ca

Türk Hipertansiyon ve Böbrek  
Hastalıkları Derneği  
Konur Sokak 38/11  
Kızılay, Ankara  
Tel: 0(312) 417 31 25

### Daha fazla bilgi için:

[www.turkhipertansiyon.org](http://www.turkhipertansiyon.org)  
[www.turkiyenintansiyonu.org](http://www.turkiyenintansiyonu.org)  
[www.worldhypertensionleague.org](http://www.worldhypertensionleague.org)  
[www.worldkidneyday.org](http://www.worldkidneyday.org)  
[www.idf.org](http://www.idf.org)  
[www.ish-world.com](http://www.ish-world.com)  
[www.sodium101.ca](http://www.sodium101.ca)