

Fazla TUZ TÜKETİYORUZ...



Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği Başkan Prof. Dr. Çetin Turgan, Türkiye’de hipertansiyonlu hasta sayısının 2004 yılında 15 milyon iken 2008 yılı itibariyle 18,5 milyona ulaştığını ve hipertansiyonda önemli rolü olan tuzun kullanımının da birçok Avrupa ülkesine göre ülkemizde yüksek olduğunu söyledi. Turgan " Normalde günlük kişi başına tüketilmesi gereken tuz miktarı 5 gramdır. Derneğimizin yaptığı çalışmanın sonucuna göre ise bu miktar Türkiye’de kişi başına 18 gramdır. Yani normalden 3,5 kat daha fazla tuz tüketiyoruz” dedi.

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği tarafından 21-25 Mayıs 2008 tarihleri arasında Belek-Antalya’da düzenlenen 10. Ulusal Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları kongresi sona erdi. Kongrede hipertansiyon ve böbrek hastalıklarında yeni gelişmeler ve sık karşılaşılan klinik durumlar irdelendi.

1200 civarında hekimin katıldığı kongrede Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği tarafından gerçekleştirilen Türk Hipertansiyon İnsidans Çalışması ile ülkemizdeki tuz tüketimine ilişkin SALTURKEY çalışmasının sonuçları da basın toplantısıyla açıklandı.

Toplantıya Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği Başkan Prof. Dr. Çetin Turgan, Genel Sekreter Prof. Dr. Mustafa Arıcı, Yönetim Kururlu üyeleri Prof. Dr. Şali Çağlar, Prof. Dr. Enver Hasanoğlu, Prof. Dr. Oktay Karatan, Prof. Dr. Bülent Erbay, Prof. Dr. Şükrü Sindel, Prof. Dr. Yunus Erdem, Doç. Dr. Ülver Derici katıldı.

Prof. Dr. Çetin Turgan Türk Hipertansiyon İnsidans Çalışması hakkında özetle şunları söyledi.

“ 2003 yılında derneğimiz tarafından yapılan Türk Hipertansiyon prevalans çalışmasına göre ülkemizde erişkin popülasyonun yüzde 31.8’ i hipertansifti. Yani bu da ülkemizde 15 milyon kişinin yüksek tansiyonlu olduğunu gösteriyordu. 2003’ deki çalışmayı 8 coğrafi bölgede 26 ilde 5 bine yakın hastada yapılmıştı.

2007’ deki çalışmamızda bu hastaların yüzde 82’ sine ulaşıldı. 2003 de tansiyonu normal olan kişilerin 4 yıl içinde hipertansiyon olma olasılığı yani insidans hızı yüzde 21.3 bulundu. Kısal kesimde yaşayanlarda hipertansiyon insidans hızının kentlerde yaşayanlara göre daha yüksek olduğu görüldü. Bunda da geleneksel gıdalarımızda kullandığımız tuz miktarının rolü olduğunu düşünüyoruz.

Hipertansiyon kontrol oranına da baktık. Tüm hipertansiflerde 2003’ deki oran yüzde 8, tedavi altında olanlarda ise yüzde 20 iken 2007’ de kontrol oranı yüzde 13.6, tedavi olanlarda da yüzde 27.3 olarak bulundu. Bu iyi bir gelişme. 2003’ deki çalışmamızda beden kitle indeksindeki artışa da bakıldı. 2003’ de bu 27 Kgm2 iken, 2007’ de 27.8 kgm2 oldu. Yani Türk toplumu şişmanlıyor. Bu da hem genel sağlık hem de tansiyon için iyi bir durum değil.

TUZU SEVİYORUZ

“Tuz Raporu”nu açıklayan Prof. Dr. Yunus Erdem de şunları söyledi.

“Tuz alımıyla tansiyon arasındaki ilişkiyi tesbit etmek için bu çalışmayı yaptık. 14 ilimizde, 1970 kişi çalışmaya katıldı. Hipertansiyon çalışmasına katılanlar bu çalışmaya alınmadı. Bu çalışmamızın sonucuna göre Türkiye’de kişi başına ortalama 18 gram tuz tüketiyoruz.

Erkekler 19.3gram, kadınlar 16.8 gram günlük tuz tüketiyor. Ege bölgesi en az iç Anadolu ve Akdeniz yüksek, Karadeniz ise ortalamanın altında tuz tüketiyor. Dünyadaki tuz tüketimiyle kıyaslarsak; Japonya’dan yüzde 50, İngiltere ve Amerika’dan da 2 misli daha fazla tuz tüketiyoruz.

Yine bu çalışmamızın sonucunca göre her 6 gramlık tuz alımında sistolik kan basıncı 8.2 mmHg artıyor. Yani tuzu ne kadar fazla, tüketirsek tansiyonumuz da o oranda yükseliyor.