

Dünya Hipertansiyon Ligi



Sağlıklı Yaşam Biçimi Sağlıklı Kan Basıncı

Dünya Hipertansiyon Ligi tarafından başlatılmıştır.

DÜNYA
HİPERTANSİYON
GÜNÜ

17 MAYIS 2012



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 7 milyon kişi hipertansiyon yüzünden ölmektedir. Kalp hastalığı, inme, böbrek hastalığı ve diyabete yol açtığından, dünya genelinde ölümün en büyük 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 olarak etkinlikler yapılmaktadır.





• Bel Çevresi

Şişmanlığın diğer bir ölçütü bel çevresidir. Güncel kılavuzlarda, sağlıklı bel çevresi ülkemizin de içinde yer aldığı Akdeniz ülkeleri için kadınlarda 80 cm, erkeklerde 94 cm olarak tanımlanmıştır.



Sağlıklı Yaşam Biçimi İçin Üç Anahtar

Sağlıklı yaşam biçimi sürdürmek, normal kan basıncına sahip olmak üzerine doğrudan etki gösterebilir. İşte sağlıklı bir yaşama kavuşmak için üç anahtar:

1. Vücut ağırlığınızı kontrol edin

Hızla değişen dünyamızda, fazla kilolu ve şişman bireyler çoğalmaktadır. Fazla kilolu olmak hipertansiyona yol açabilir.

• Beden Kitle İndeksi

Vücut ağırlığınızı izlemenin iyi bir yolu, düzenli olarak Beden Kitle İndeksini kontrol etmektir. Beden Kitle İndeksini hesaplamak için ağırlığınızı (kilogram olarak), boyunuzun (metre olarak) karesine bölünüz.

BEDEN KİTLE İNDEKSİ -

18.5'den az	Zayıfsınız
18.5-24.9 arasında	Normal kilolusunuz
25-29.9 arasında	Fazla kilolusunuz
30-39.9 arasında	Şişmansınız
40'ın üzerinde	Aşırı şişmansınız



2. Sağlıklı Besinleri Tercih Edin

Sağlıklı beslenmek her zaman çok iyidir. Öncelikle, öğün atlamayın. Unutmayın, sağlıklı bir yaşam biçimi düzenliyoruz, diyet yapmıyoruz! Bu yüzden, günde üç iyi öğün yiyin. Birkaç makul öneri:

1) Porsiyonları azaltmaya çalışın. 2) Yavaş yiyin ve vücudunuzu dinleyin. Hızlı yerseniz fazla kaçırabilirsiniz. 3) Besin etiketlerini okuyun ve düşük tuzlu olanları tercih edin. 4) **Bisküvi, kahvaltılık gevrek, kek, ekme, pizza ve hamburger gibi hazır ve işlenmiş gıdaları kısıtlayın. Bunların yerine;**

- Meyve ve sebze alımını artırın. "Bugün yeşilliklerimi yedim mi?" diye kendinize sorun.
- Haftada bir vejeteryan yemek yapmayı deneyin.
- Atıştırmalık olarak kabuklu yemişleri doğal hallerinde yiyin.
- Eğer alkol kullanıyorsanız, erkekler günde iki, kadınlar günde bir kadehten fazla alkollü içki tüketmesin.

Sodyum (Tuz) Alımınızı Azaltın

- Besin etiketlerine bakarak, düşük sodyum içerenleri seçin.
- İşlenmiş ve hızlı tüketilen (fast food) gıdaları kısıtlayın.
- Pişirme sırasında tuz eklemeyin.
- Gıdaları taze ot, limon suyu ve sirke ile tatlandırın.
- Sosları hazır almak yerine, kendiniz hazırlayın.



3. Aktif Bir Yaşam Sürdürün

Vücudunuz dünyaya hareket etmek üzere gelmiştir. Bu yüzden, bisiklet, yüzme, bahçe ile uğraşma, hoşlandığınız her neyse onda aktif olun. Hiç zamanım yok dediğiniz anlarda bile, günde birkaç kez 10 dakikalık basit bir egzersiz oldukça yararlı olacaktır. Şunları deneyin:

- İş yerinde merdivenleri kullanın.
- Arabanızı uzağa park edin ve biraz yürüyün.
- Müziği açın ve dans edin.
- Öğlen yemeklerinde yürüyüşe çıkın.
- Masa başı iş yapıyorsanız, saat başı kalkıp gerinme hareketleri yapın ve biraz yürüyün.
- Çocuklarınızla, torunlarınızla, arkadaşlarınızla oynayın.
- Ağırılık çalışmayı düşünüyorsanız, başlamadan önce hekiminize danışın.





Sağlıklı Kan Basıncı Nedir?

Kan basıncı, kalbin kanı vücuda pompalarken atardamar duvarlarına uyguladığı gücün ölçümüdür. Pompalanan kanın miktarı ile gücü ve atardamarların çap ve esneklikleri kan basıncı düzeyini belirler. Kan basıncı iki sayıdan oluşur. Örneğin 120/80 (120'ye 80) gibi.

Kan Basıncı Düzeyinizi Bilin.

İlk sayı, sistolik kan basıncı kalbin kasılırken uyguladığı en yüksek basıncı gösterir. Bir yetişkin için bu sayının 140 mmHg altında olması normal kabul edilir. Küçük olan sayı diyastolik kan basıncıdır ve atımlar arasında, kalp gevşek iken alınan ölçümdür. Evde ölçülen kan basıncı genellikle hekim tarafından yapılan ölçümlerden daha düşüktür, bu yüzden de kan basıncının sistolik için 135 ve diyastolik kan basıncı için 85 mmHg altında olması kabul edilebilir düzeylerdir.



Çoğu hipertansif hasta ilaç tedavisine gereksinim duyar. Hipertansiyonun ilaçlarla tedavisi kalp krizi ve inmeleri önler. Bireyselleştirilmiş tedavi için hekiminize danışın ve şunları unutmayın:

- İlaçlarınızı, hekiminizin önerdiği şekilde, düzenli olarak alın.
- Herhangi bir yan etkiyi zaman geçirmeden hekiminize bildirin.
- Kan basıncınızı izlemeyi ilaç alırken de sürdürün.
- İlaç etkileşimleri konusunda dikkatli olun ve hekiminize danışın.

Kan Basıncınızı Düzenli Olarak Ölçün.

Kan basıncınızı düzenli olarak ölçmeniz önemlidir. Bunu kendiniz, koldan ölçen manşetli otomatik aletlerle evinizde yapabilirsiniz. İşte birkaç öneri:

- **Manşetin uygun olduğundan emin olun.** Bir alet satın almadan önce kol çevrenizi ölçün. Sonra uygun manşetli olan aleti seçin.
- **Dinlenmiş durumda olun.** Ölçümden önceki 30 dakika içinde kafeinli içecekler almayın ve egzersiz yapmayın.
- **Uygun pozisyonda oturun.** Sırtınız düz ve sandalyeye yaslanmış durumda oturun. Kollarınızı bağlamayın, bacak bacak üzerine atmayın. Ayaklarınız yere bassın ve kolunuz kalp düzeyinde alttan desteklenmiş olsun.

- **Oturun** ve ölçümden önceki 4-5 dakika ve ölçüm sırasında konuşmayın.
- **Birkaç ölçüm alın.** Her seferinde birer dakika ara ile, iki veya üç ölçüm yapın ve tüm sonuçları kaydedin.
- **Her gün aynı saatte ölçüm yapın.** Kan basıncı değişken olduğundan, günün aynı saatinde ölçüm yapmak önemlidir. Önerilen zamanlar sabah kalkınca ve akşamdır.
- **Tüm sonuçları kaydedin.** Ölçülen düzeyler ısrarlı olarak yüksekse hekiminize başvurun.

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.

Daha fazla bilgi için

www.turkhipertansiyon.org
www.turkiyenintansiyonu.org
www.worldhypertensionleague.org
www.worldkidneyday.org
www.idf.org
www.ish-world.com
www.sodium101.ca

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
Faks: 0(312) 417 31 26

E-posta: info@turkhipertansiyon.org