

Hipertansiyon

Hipertansiyon nedir ve neden önemlidir?

Hipertansiyon aynı zamanda yüksek tansiyon olarak da adlandırılır ve kan damarlarınıza zarar verebilir.

Yüksek tansiyon yaygın bir durum olmasına rağmen, birçok kişi kendini hasta hissetmediği için tansiyonu olduğunu bilmez. Ancak yüksek tansiyonu ciddiye almazsanız kalbinize, beyninize veya böbreklerinize zarar vererek kalp krizi, inme (felç) veya böbrek yetmezliğine yol açabilirsiniz.

Peki ne yapabilirim?

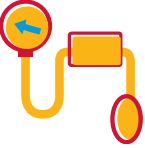
Aşağıda sıralanan beş adım, yüksek tansiyonu olan tüm hastalara yardımcı olabilir.

1



İlaçlarınızı her gün alın. Unutmamak için ilaçlarınızı her gün aynı saatte almanız faydalı olabilir. Sabırlı olun: Sizin için en uygun ilacı ve dozu bulmak zaman alabilir. Herhangi bir yan etki yaşarsanız doktorunuzla görüşün. Sizin için doğru ilacı bulmak önemlidir. İlaça ihtiyaç duymanız sizin bir başarısızlığınız değildir; ilaç kullanımı kalbinizin göreceği zararı azaltacaktır.

2



Tansiyonunuzu evde ölçün. Tansiyonunuzu sabah ve akşam ölçmek için ev tipi bir tansiyon aleti kullanın. Doğru bir tansiyon ölçümü yapmak için ipuçlarını *bu sayfanın arkasında* bulabilirsiniz. Günlük tansiyon ölçümlerinizi yazmak için doktorunuzdan bir takip günlüğü isteyin.

3



Daha fazla hareket edin! Fiziksel aktivite kalbinizi güçlendirir ve kilonuzu kontrol etmenize yardımcı olur. Günde 30 dakika egzersiz yapmak zor geliyorsa, bunu daha küçük dilimlere bölün. Günde 3 kez, 10'ar dakikalık yürüyüşler yapmayı deneyin.

4



Daha az tuz tüketin. Hipertansiyonu Önlemek İçin Diyet Yaklaşımları (DASH) diyeti, tansiyonunuzu düşürmek için daha az sodyum (veya tuz) tüketmenize yardımcı olabilir. Tüketilen tuzun büyük bir kısmı paketli gıdalardan veya restoran yemeklerinden gelir. Bu gıdaların içinde zaten tuz bulunur, bu yüzden yemeğe hiç tuz eklemesiniz bile çok fazla tuz tüketiyor olabilirsiniz. Yemekleri evde yapmak, tuz miktarını kontrol etmenizi sağlar ve farklı tatlar konusunda yaratıcı olmanıza imkan tanır. Tuz kullanmadan harika bir tat elde etmek için yemeklerinizi taze otlar, baharatlar, limon, misket limonu, sirke veya tuzsuz çeşnilerle pişirmeyi deneyin.

5



Sağlıklı gıdalara odaklanın. DASH diyetinde, tuzu daha az olan ve kalbiniz için faydalı farklı yiyecekler tüketebilirsiniz. Meyve, sebze, tam tahıllar, az yağlı süt ürünleri, balık, tavuk, fasulye, kuruyemiş ve daha fazlasını tüketebilirsiniz. DASH diyetine alışmak için birkaç hafta boyunca küçük değişiklikler yapmayı deneyin.

Tansiyonunuzu
günde iki kez
ölçün

Yüksek tansiyonu olan Siyahi hastalar için özel not:

Yüksek tansiyon, Siyahi toplumunda yaygın olarak görülür. Sadece daha erken yaşlarda yüksek tansiyon geliştirmekle kalmayıp, aynı zamanda bunun kontrol edilmesi de daha zor olabilir ve genellikle ilaç tedavisi gerektirir.

DASH diyeti ve daha az tuz tüketimi Siyahi toplumu için neden önemlidir?

Tuza duyarlı hipertansiyon, tuzlu yiyecekler yedikten sonra tansiyonunuzun yükselmesidir. Yüksek tansiyonu olan çoğu kişi, sodyum yüzünden tansiyonlarının yükseldiğini fark eder. Bu durum Siyahi toplumunda daha sık görülür.



Doğru tansiyon ölçümü için ipuçları:



Tansiyon Sınıflandırması	Büyük (Sistolik) (mmHg)	Küçük (Diyastolik) (mmHg)	Hedefiniz*
Normal	<120	ve <80	<130/80
Prehipertansiyon	120-129	ve <80	
Evre 1 Hipertansiyon	130-139	veya 80-89	
Evre 2 Hipertansiyon	≥140	veya ≥90	

Bu yönergeler, Yetişkinlerde Yüksek Tansiyonun Önlenmesi, Tespiti, Değerlendirilmesi ve Yönetimi için AHA 2025 Yönergesini temel almaktadır. <120 büyük (sistolik) tansiyon hedefinin sizin için uygun olup olmadığını doktorunuza danışın.

Bu materyaller, Amerikan Kalp Cemiyeti (AHA) ve Amerikan Tıp Birliği (AMA) işbirliğiyle TARGET:BP'den uyarlanmıştır.