

17 Mayıs Dünya Hipertansiyon Günü

Yüksek kan basıncı olarak bilinen hipertansiyon, en sık görülen kronik hastalıklardan biridir ve tüm dünya açısından bir halk sağlığı sorunudur. Dünya Hipertansiyon Günü, yüksek kan basıncından kaynaklanan inme (felç), kalp ve böbrek hastalıkları ile erken ölüm gibi durumlara dikkat çekmek ve halkı bu hastalıktan korunma, tanı ve tedavi konusunda bilgilendirme yapmak amacıyla organize edilmektedir. Her yıl 17 Mayıs, Dünya Hipertansiyon Günü olarak kutlanmaktadır.

Dünyada on kişiden yaklaşık 3'ünün tansiyonunun yüksek olduğu bilinmektedir. Hastaların genel olarak %50'si durumlarından tamamen habersizdir. Haberdar olanların önemli bir kısmı ya hiç ya da etkili tedavi alamamaktadırlar. Ülkemiz özelinde yapılan TEKHARF çalışması verilerine göre hipertansiyon en sık Karadeniz bölgesinde görülürken onu Marmara bölgesi takip etmekte, en az Akdeniz ve Ege bölgelerinde görülmektedir. Ülkemizde kentlerde yaşayan erkeklerde 50 yaşından sonra ortalama kan basıncı, kırsal kesime göre daha yüksek bulunmuştur. Kadınlarda böyle bir fark yoktur. Tüm yaş gruplarında kan basıncı kadınlarda daha yüksektir. Türk kadınında kan basıncının erkeğe göre daha yüksek oluşunda daha yüksek bir beden kitle indeksi (obezite) önemli sayılabilir. Hipertansiyon tüm dünyada yaşla birlikte artmaktadır. Türkiye'deki ortalama yaşın her yıl arttığı düşünülürse (yıllık ortalama binde 3) hipertansiyon ilerleyen yıllarda daha da önemli bir sağlık problemi olmaya devam edecektir.

Hipertansiyon, uzun süre belirti vermeden böbrek, beyin, kalp ve damar sistemine hasar vermesi nedeniyle "sessiz düşman" olarak da anılmaktadır. Kan basıncının yüksek olduğunun belirlenebilmesi için belli aralıklarla ölçüm yapılması gereklidir. En belirgin yüksek tansiyon belirtileri;

- Halsizlik, yorgunluk,
- Nefes darlığı, çarpıntı, göğüs ağrısı
- Burun kanaması,
- Görmede bozukluk
- Kulaklarda çınlama,
- Yürüme ve merdiven çıkmada zorlanma,
- Bazen çok sık idrara çıkma,
- Gece uykudan uyanıp idrar yapma
- Bacaklarda şişlik olabilir.

Hipertansiyonun birden fazla nedeni olabilir. Bu nedenler kalıtım, cinsiyet, diabet hastalığı, şişmanlık, sigara ve alkol kullanımı, stres, yetersiz fiziksel aktivite, aşırı tuz kullanımı, sağlıksız beslenme alışkanlıkları ve yaşlılıktır. Bazen bir hastalığa bağlı olarak görüldüğü gibi gebelikte de tansiyon yüksekliği gelişebilir.

Hipertansif bireylerin dikkat etmesi gereken konular:

- Tütün ve alkol kullanımından vazgeçilmeli,
- Sağlıklı beslenmeli,

- Fazla kilolu/obez ise kilo vermeli,
- Fizik aktiviteleri düzenli yapmalı
- Tuz kullanımını azaltmalı,
- Düzenli muayene ve tetkiklerle hastalığın takibine önem vermeli,
- İlaçlarını önerilen dozda ve sürede, aksatmadan kullanmalı
- Kan basıncı düzenli izlemeli/ izlenmesini sağlamalıdır.

Doç. Dr. Gökhan ALICI
Kardiyoloji Kliniği Eğitim Görevlisi