



## Tansiyon hakkında bilinmesi gereken önemli şeyler

### Yüksek tansiyon nedir?

İçinde bulunduğumuz enlemde yaşayan bir insanın ideal kan basıncı 120 (büyük tansiyon)/80 (küçük tansiyon) mmHg'dir. Atardamarlardaki basıncın, 140 mmHg sistolik ve 90 mmHg diastolik değerlerini aşması durumunda yüksek tansiyondan söz edilir. Gençlerde diastolik kan basıncı (küçük tansiyon) kalp ve dolaşım hastalıkları bakımından büyük bir risk oluşturur (örneğin kalp krizi). Yaşlı hastalarda ise özellikle sistolik kan basıncının (büyük tansiyon) izlenmesi gerekmektedir.

**Yüksek tansiyon**, damar hastalıkları, böbrek ve kalp yetmezliği açısından çok ciddi bir risk faktörüdür. 50 yaş üstündeki hemen her iki kişiden birinde yüksek tansiyona rastlanmaktadır. Tansiyonun yaşlı insanlarda zaten yüksek olabileceği ve tedavisinin gereksiz olduğu inancı ise çok yanlıştır!

**Tansiyonun tedavisinin gerekip gerekmediği**, yalnızca kan basıncının yüksekliğine değil, aynı zamanda kalp krizi ve apopleksi (felç) risklerinin bulunup bulunmadığına da bağlıdır. Ayrıca, Metabolik Sendrom veya Tip 2 Diyabet olarak adlandırılan hastalıklar da önemli bir rol oynamaktadır. Çünkü bu durumda henüz "normal" kabul edilen 130-139/85-89 mmHG basınç yüksekliği, insan organizmasına çok ağır zararlar verebilir.

### Tansiyon nasıl ölçülür?

Yüksek tansiyon, uzun zaman önemli şikayetlere yol açmayabileceğinden (gizli tansiyon), tansiyonun bir doktor tarafından düzenli bir şekilde ölçülmesi büyük önem taşımaktadır. Bir seferlik ölçüm yeterli olmamaktadır, çünkü bir çok hasta doktor karşısında heyecana kapılmakta, bu da kan basıncının yükselmesine neden olmaktadır. Doğru bir sonuç elde edebilmek için, tansiyonun, belirli aralıklarla, birkaç kez ölçülmesi ya da 24 saati aşan, sürekli ölçümlerin yapılması gerekmektedir. Yüksek tansiyonun tek başına bir sağlık sorunu mu, (birincil ya da asabi), yoksa başka bir sağlık sorununun sonucu mu olduğunu öğrenmek için kan ve idrar testleri yanı sıra ultrasonla böbreklerin kontrolü de yapılabilir.

**Dikkat:** Yüksek tansiyon uzun zaman boyunca hiçbir belirti göstermeyebilir (gizli tansiyon)!

### Yüksek tansiyonun ilk belirtileri:

- Baş dönmesi, baş ağrısı ve yorgunluk
- Nefes darlığı
- Asabiyet

### Yüksek tansiyon zamanla şu hastalıklara yol açabilir:

- Miokard İnfarktüsü (Felç)
- Kalp Krizi ve Kalp Yetmezliği
- Abdominal Aort Anevrizması
- Böbrek Yetmezliği
- Görme Bozuklukları

### Özellikle tehlike altında bulunan kişiler:

- İrsi olarak buna eğilimli olanlar
- Fazla kilolular
- Az hareket edenler
- Stres içerisinde olanlar
- Fazla tuzlu yiyenler

### Tansiyonu düşürmek için ne yapabilirsiniz?

Sigara içmeyin!

Sigara içmek tansiyonu yükselttiği gibi ciddi kalp ve damar sorunlarına da yol açar.

Spor yapın!

Düzenli hareket, tansiyon üzerinde çok pozitif bir etkiye sahiptir.

Tansiyonunuza dikkat edin!

Tansiyonunuzu kontrol ettirmeyi unutmayın.

Sağlıklı beslenin!

Daha az tuz kullanmaya ve daha az alkol almaya çalışın.

Stresten kaçının!

Belirli aralıklarla rahatlama ve gevşeme teknikleri uygulayın.



### **Yüksek tansiyon tedavisinin amacı,**

yüksek basıncın düşürülerek, ortaya çıkması muhtemel hastalıkların önlenmesidir. Bu yönde atılacak ilk adım hayat tarzının değiştirilmesi olmalıdır. Herhangi bir ilaç tedavisi söz konusu olduğunda, bunun hayat boyunca sürdürülmesi gerekmektedir. Ama sağlıklı bir yaşam tarzı tansiyon değerlerinde düzelmelere neden olarak, ya daha az ya da çok daha az dozlarda ilaç kullanımını sağlayabilir.

### **Hangi ilaçlar kullanılır?**

Hastalığın sebepleri kişiden kişiye değiştiği için, herkes için geçerli ortak bir tedavi şekli de yoktur. Doktorunuz sizinle beraber, sizin kişisel tedavi planınızı kararlaştırabilir.

### **İlaçlar beş ana grup altında toplanırlar:**

- ACE blokerleri
- Angiotensin II antagonistleri
- Beta blokerleri
- Diyüretikler (İdrar söktürücüler)
- Kalsiyum antagonistleri

Bu ilaçların yeterli olmaması ya da yan etkilerinin görülmesi durumunda kullanılan başka ilaçlar da bulunmaktadır (yedek ilaçlar). Ama günümüzün ilaçlarında günde bir tablet dahi yeterli olmakta; pek yan etkilerine de rastlanılmamaktadır.

- **İlaçları mutlaka düzenli bir şekilde** ve doktorunuzun tavsiyesine göre alın!
- **İlaçların kullanımına ara vermeyin;** şikayetleriniz
- ortadan kalksa dahi ilaçları kesmeyin! Aksi takdirde tansiyon tekrar yükselecektir.
- **Yan etkiler görüldüğünde** hemen doktorunuza başvurun! Doktorunuz size yan etkilerinin görülmeyeceği başka bir ilaç verebilecektir.

**Önemli:** Tedavinin başlangıç aşamasında vücudunuzun hem tedaviye, hem de bunun sonucunda meydana gelen düşük tansiyona alışması gerekmektedir. Bazı ilaçlar etkilerini birkaç gün sonra göstermektedir. İlaçlar etki göstermeye başladığında, bir çok hasta kendini yorgun ve bitkin hisseder. Ama vücut zamanla bu yeni duruma alışır.

### **Doktorunuzla konuşmanız gereken konular:**

1. Hangi tansiyon değeri benim için en uygundur?
2. Hangi sıklıkta tansiyonumu ölçtürmem gerekir? Hangi tansiyon aleti en uygundur?
3. İlaçlarımda hangi yan etkilere özellikle dikkat etmelidir?
4. Almam gereken ilaçlar, kullanmakta olduğum diğer maddelerin etkilerini güçlendirebilir, zayıflatabilir ya da bozabilir mi?
5. Kontrol için bir sonraki randevum ne zaman?

Birinci değer **sistolik basınç** olarak adlandırılır ve kalbin kanı atardamarlara pompalaması esnasında oluşur (büyük tansiyon). İkinci değere ise **diyastolik basınç** denir ve bu, kalbin istirahati sırasında dolaşım sisteminde egemen olan basınçtır, dolayısıyla da daha düşüktür (küçük tansiyon).

	<b>sistolik</b>	<b>diyastolik</b>
<b>Optimal</b>	< 120	< 80
<b>Normal</b>	< 130	< 85
<b>Yüksek normal</b>	130–139	85–89
<b>Yüksek 1. evre hafif</b>	140–159	90–99
<b>Yüksek 2. evre orta</b>	160–179	100–109
<b>Yüksek 3. evre ciddi</b>	> 180	> 110
<b>İzole sistolik hipertoni</b>	> 140	< 90

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2011



**Für Hinweise von Arzt und Praxisteam**