

ÖNEMLİ EVE DÖNÜŞ MESAJLARI

Dr. Rıdvan Türkmen

2025 AHA/ACC Yetişkinlerde Yüksek Tansiyonun Önlenmesi, Tespiti, Değerlendirilmesi ve Yönetimi Kılavuzu

Dr. Rıdvan Türkmen

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Kardiyoloji Enstitüsü

ÖNEMLİ EVE DÖNÜŞ MESAJLARI

1. Hipertansiyon, koroner arter hastalığı, kalp yetersizliği, atriyal fibrilasyon, felç, demans, kronik böbrek hastalığı ve tüm nedenlere bağlı ölümler de dahil olmak üzere kardiyovasküler hastalıkların gelişimi için en yaygın ve değiştirilebilir risk faktörüdür. Tüm yetişkinler için genel kan basıncı tedavi hedefi $<130/80$ mm Hg'dir; ancak kurumsal bakıma ihtiyaç duyanlar, sınırlı bir yaşam süresine sahip olanlar veya hamile olanlar için ek hususlar dikkate alınmalıdır.

2. Klinisyenler; toplum liderleri, sağlık sistemleri ve sağlık kuruluşlarıyla iş birliği yaparak toplumlarındaki tüm yetişkinlerin taranmasını sağlamalı ve yüksek tansiyonun önlenmesi ve yönetimiyle ilgili kılavuza dayalı önerileri hayata geçirerek kan basıncı kontrol oranlarını iyileştirmelidir. 3. Multidisipliner ekip tabanlı bakım, hastaların ilaçlara erişimini ve bireysel hasta ihtiyaçlarını desteklemek için diğer yapısal engelleri değerlendirmede ve ele almada etkilidir ve hipertansiyon kontrolüne ulaşmanın önündeki engelleri azaltır. Ekip üyeleri arasında doktorlar, eczacılar, hemşireler, diyetisyenler, toplum sağlığı çalışanları ve diğer sağlık profesyonelleri yer alabilir. 4. Kan basıncı şu şekilde sınıflandırılır: normal kan basıncı SKB <120 mm Hg ve DKB <80 mm Hg olarak tanımlanır; yüksek kan basıncı SKB 120 ila 129 mm Hg ve DKB <80 mm Hg olarak tanımlanır; evre 1 hipertansiyon SKB 130 ila 139 mm Hg veya DKB 80 ila 89 mm Hg olarak tanımlanır; ve evre 2 hipertansiyon SKB 140 mm Hg veya DKB 90 mm Hg olarak tanımlanır.

5. Tüm yetişkinler için, yüksek kan basıncını ve hipertansiyonu önlemek veya tedavi etmek amacıyla, sağlıklı bir kiloyu korumak veya elde etmek, kalp sağlığına uygun bir beslenme düzenini (DASH [Hipertansiyonu Durdurmak için Beslenme Yaklaşımları] gibi) takip etmek, sodyum alımını azaltmak, diyetle alınan potasyum alımını artırmak, orta düzeyde fiziksel aktivite programı benimsemek, stresi yönetmek ve alkol alımını azaltmak veya tamamen bırakmak gibi yaşam tarzı değişiklikleri şiddetle önerilir.

6. Ortalama kan basıncı $140/90$ mm Hg olan tüm yetişkinler ve/veya ortalama kan basıncı $130/80$ mm Hg olan ve klinik kardiyovasküler hastalığı, daha önce inme geçirmiş olması, diyabet, kronik böbrek hastalığı veya PREVENT (KVH olaylarının riskini tahmin etme) ile tanımlanan 10 yıllık tahmini kardiyovasküler riski $\geq 7,5$ artmış olan seçili yetişkinler için yaşam tarzı müdahalelerine ek olarak kan basıncını düşürmek için ilaç tedavisine başlanması önerilir. 7. Ortalama kan basıncı $130/80$ mm Hg olan ve PREVENT ile tanımlanan 10 yıllık kardiyovasküler hastalık riski $<7,5$ olan yetişkinlerde, yaşam tarzı değişikliğinin ilk 3-6 aylık denemesinden sonra ortalama kan basıncı $130/80$ mm Hg olarak kalırsa, kan basıncını düşürmek için ilaç tedavisine başlanması önerilir. 8. Evre 2 hipertansiyonu olan tüm yetişkinlerde, tedaviye uyumu artırmak ve kan basıncı kontrolüne ulaşma süresini kısaltmak için, 2 ayrı hap yerine, farklı sınıflardan 2 birinci basamak ilacın tek hap, sabit doz kombinasyonu ile antihipertansif ilaç tedavisine başlanması tercih edilir. 9. Standartlaştırılmış ölçüm ve tedavi protokolleri ile evde ölçüm protokollerini kullanan multidisipliner ekip üyeleriyle sık etkileşimlerle birlikte evde kan basıncı takibi, kan basıncı kontrol oranlarını iyileştirmek için önemli bir entegre yoldur. Akıllı saatler de dahil olmak üzere hassas kan basıncı ölçümleri için akıllı cihazlara güvenmekten, bu cihazlar daha yüksek hassasiyet ve güvenilirlik gösterene kadar kaçınılmalıdır. 10. Gebe olmayan bireylerde akut hedef organ hasarına dair kanıt olmaksızın kan basıncının $>180/120$ mm Hg olması olarak tanımlanan şiddetli hipertansiyon, ayaktan tedavi ortamında değerlendirilmeli ve zamanında oral antihipertansif ilaçların başlatılması, yeniden başlatılması veya yoğunlaştırılmasıyla tedavi edilmelidir.