



Sağlıklı kan basıncını korumak için dört anahtar

- 1. Kilonuzu Sağlıklı Düzeyde Tutun.** Fazla kilolu olmak hipertansiyona yol açabilir. Kilonuzu kontrol etmenin en iyi yolu vücut kitle indeksinizi korumaktır. Vücut kitle indeksini hesaplamak için, kilonuzu (kg cinsinden) boyunuzun (metre cinsinden) karesine bölün. Vücut kitle indeksinin birimi kilogram/metre²'dir. Obezite için diğer bir ölçü birimi bel çevresidir (BÇ).
- 2. Sigarayı Bırakın.** Eğer sigara kullanıyorsanız bu alışkanlığınıza son verin. Hiç değilse günlük sigara tüketiminizi kademeli olarak azaltıp sifıra indirin.
- 3. Sağlıklı Yiyecekleri Seçin.** Sağlıklı beslenmek her zaman iyi bir fikirdir. En önemlisi, öğün atlamamaktır. Günde 3 öğün sağlıklı yiyecekler yeyin ve porsiyonlarınızın büyüklüğüne dikkat edin.

Fast food ve işlenmiş yiyecekler yerine:

- Her gün taze meyve, sebze, ceviz ve fındık tüketiminizi arttırın.
- Haftada en az bir öğün etsiz yemek yeyin.
- Her gün bir ya da iki kadehten fazla alkollü içecek tüketmeyin.

Tuz kullanımını azaltın.

- Yemek yaparken fazladan tuz eklemeyin.
- Sofranızdan tuzluğu kaldırın.
- Yemeklerinizi taze otlar, limon suyu ve sirkelerle tatlandırın.
- Ambalajlı ürün alırken mutlaka yiyeceklerin üzerindeki etiketlere bakıp sodyum ya da tuz miktarı düşük ürünleri seçin.

- 4. Hareketli Bir Hayat Yaşayın.** Bedeniniz hareket etmek için doğmuştur. Bu nedenle sevdiğiniz herhangi bir şey ile harekete geçin. Bisiklete binme, yüzme, bahçe işleri, sizi mutlu eden herhangi bir hareketi seçin. Eğer zaman sıkıntısı çekiyorsanız; on dakikalık basit egzersizleri, günde birkaç kez tekrarlayarak sağlığınıza katkıda bulunabilirsiniz.

Deneyin:

- İş yerinde asansör yerine merdivenlerden çıkın.
- Aracınızı uzağa park edin ve birkaç sokak yürüyün.
- Müziği açın, egzersiz yapın ya da dans edin!



DÜNYA HİPERTANSİYON GÜNÜ

Dünya Hipertansiyon Ligi Girişimidir.

17 Mayıs 2011

Daha Fazla Bilgi için

www.worldhypertensionleague.org

www.tkd.org.tr



Koşulsuz desteğiyle



KAN BASINCI DEĞERİNİ BİL, İDEALİNİ HEDEFLE

17 Mayıs 2011
DÜNYA
HİPERTANSİYON
GÜNÜ

Dünya Hipertansiyon Ligi Girişimidir.



11/Q1 P29900

Hipertansiyon nedir?

Hipertansiyon yaygın olarak **Yüksek Kan Basıncı** olarak da bilinmektedir. Kan basıncının yüksekliği ile seyreden kronik bir damar hastalığıdır.

Dünya Hipertansiyon Günü nedir?

Dünya Hipertansiyon Günü, yüksek kan basıncından kaynaklanan önlenebilir hastalıklar olan inme (felç), körlük, kalp ve böbrek hastalıklarına dikkat çekmek ve halkı korunma, tanı ve tedavi konusunda bilgilendirmek amacıyla saptanmıştır. Her yıl **17 Mayıs, Dünya Hipertansiyon Günü** olarak kutlanır.



Hipertansiyon küresel bir salgındır!

Yüksek kan basıncı yani hipertansiyon nedeniyle her yıl tüm dünyada **7 milyon insan ölmekte** ve **1.5 milyar insan ise acı çekmektedir**.

Kan basıncınızı ölçün.

Kan basıncınızı düzenli olarak ölçmek önemlidir. Üst kol manşetli monitörlü otomatik tansiyon aletiyle evde kendi başınıza tansiyonunuzu ölçebilirsiniz. İşte size birkaç ipucu.

- 1. Manşetin kolunuza tam oturduğundan emin olun.** Tansiyon aletini satın almadan önce kolunuzun çevresini ölçün, size uygun olan manşeti seçtikten sonra monitörü seçin.
- 2. Sakin olun.** Kan basıncı ölçümüne 30 dakika kala kafeinli yiyecek ve içecekleri tüketmeyin, egzersiz yapmayın.
- 3. Doğru şekilde oturun.** Sert bir iskemleye sırtınızı dayayarak dik oturun. Bacak bacak üstüne atmayın, kollarınızı kavuşturmayın. Ayaklarınızı yere düz basın ve üst kolunuzu dirsekten sert bir yüzey ile destekleyerek kalbiniz düzeyinde tutun.
- 4. Birkaç kere ölçüm yapın.** Her ölçüm yaptığınızda, birer dakika arayla 2 ya da 3 ölçüm yapın ve sonuçları yazın.
- 5. Her gün aynı saatte ölçüm yapın.** Kan basıncında gün boyunca dalgalanmalar olduğu için her gün aynı saatte ölçüm yapmak önemlidir. En uygun zamanlar sabah yataktan kalkar kalkmaz ve akşam ölçmektir.
- 6. Tüm ölçüm sonuçlarınızı kaydedin.**

Vücut Kitle İndeksi, 30 ve üzeri ise aşırı kilolusunuz.

Kategori	Dünya Sağlık Örgütüne Göre
VKİ (kg/m ²)	
Normal/Sağlıklı	18.5 - 24.9
Fazla kilolu	25.0 - 29.9
Aşırı kilolu	≥ 30.0
BÇ (bel çevresi - abdominal obezite için; cm)	
Erkek	> 101*
Kadın	> 88*

Dipnot; * NCEP-ATP III

İLAÇ KULLANIMI YARDIMCI OLABİLİR

Birçok ilaç kan basıncını düşürerek aynı zamanda felç ve kalp krizlerine karşı da koruma sağlar. Özen gösterilmesi gereken kişisel konularla ilgili doktorunuzla veya sağlık danışmanınızla konuşun. Şunları unutmayın:

- İlaçlarınızı hekiminizin önerdiği şekilde kullanın.
- Herhangi bir yan etki gördüğünüzde gecikmeden hekiminize bildirin ve o söylemeden ilaç alımını kesmeyin.
- İlaçlarınızı kullanırken kan basıncı ölçümlerinizi sürdürün ve kaydedin.



Kan basıncı nedir?

Kan basıncı, kalbin vücuda pompaladığı kanın atardamar duvarlarına uyguladığı kuvvettir.

Kan basıncı değerlerinizi bilin.

Tansiyon aleti monitöründe görünen ilk değer; kalp kasılması sonucu atardamarlara pompalanan kanın en yüksek basıncını gösteren sistolik kan basıncıdır (büyük tansiyon). Bu değer 90'ın üstünde, 140'ın altında olması yetişkinler için genellikle normal değerler olarak kabul edilir.

Daha düşük olan ikinci değer ise; iki kalp atışı arasında, kalbin dinlenmesi sırasındaki değer olan diyastolik kan basıncıdır (küçük tansiyon). Bunun 60'tan büyük ve 90'dan küçük olması yetişkinler için genellikle normal değerler olarak kabul edilir.

Aşağıdaki tablo yetişkinler için normal değerleri göstermektedir. Ayrıca hangi değerlerin sağlık problemleri konusunda yüksek risk taşıdığını da göstermektedir. Kan basıncı normal insanlarda bile inişli çıkışlı bir seyir izlemektedir.

Kan basıncı değerleriniz 140/90 mmHg ve üzeri ise hipertansiyon açısından risk altında olabilirsiniz, vakit kaybetmeden hekiminize başvurunuz.

Diyabet veya kronik böbrek yetersizliğiniz (KBY) varsa, 130/85 mmHg üzeri değerler hipertansiyon olarak düşünülür.

YETİŞKİNLERDE KAN BASINCI DÜZEYLERİ KATEGORİLERİ (mmHG)

Kategori	Sistolik (üst#)	Diyastolik (alt#)
Optimal/Normal	120'den az	80'den az
Yüksek Normal	120-139	80-89
YÜKSEK KAN BASINCI		
EVRE 1	140-159	90-99
EVRE 2	160 veya üzeri	100veya üzeri