



Sağlıklı Kan Basıncı Sağlıklı Kalp Atımı



DÜNYA 17 MAYIS 2013
HİPERTANSİYON
GÜNÜ

Dünya Hipertansiyon Ligi Girişimidir.

DÜNYA 17 MAYIS 2013
HİPERTANSİYON
GÜNÜ

Dünya Hipertansiyon Ligi Girişimidir.



Hipertansiyon Nedir?

Çoğunlukla yüksek kan basıncı olarak bilinen hipertansiyon, kan basıncının yükseldiği kronik (süregen) bir hastalıktır. Kan basıncı yüksek olan kişilerin çoğu, yıllarca bunun farkında

olmayabilirler. Çoğunlukla herhangi bir semptom görülmez, ancak yüksek kan basıncı tedavi edilmediğinde, tüm vücuttaki atardamarlara ve yaşamsal önemi olan organlara hasar verebilir. Bu nedenle yüksek kan basıncı çoğunlukla “sinsi katil” olarak adlandırılır.



Hipertansiyon dünya çapında bir salgın mı?

Tüm dünyada, **1.5 milyar yüksek kan basıncı ya da hipertansiyonu olan hasta bulunmaktadır ve her yıl 9.4 milyon insan bu nedenle hayatını kaybetmektedir.** Hipertansiyon dünya genelinde tek başına inme, kalp krizi, böbrek hastalıkları ve diyabete neden olan en büyük ölüm sebebidir.

Dünya Hipertansiyon Günü nedir?

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



BİLİYOR MUYDUNUZ?

“Kalbin elektriksel aktivitesini grafik olarak gösteren, ağrısız bir test olan elektrokardiyogram (EKG) ile atriyal fibrilasyonunuz olup olmadığı doğrulanabilir.”

Health link BC

Sağlıklı Kan Basıncı Nedir? KAN BASINCI DEĞERİNİZİ ÖĞRENİN

Hipertansiyon ve atriyal fibrilasyon (kalp atımında anormallik) sıklıkla ilişkili olduğundan, tansiyonunuzu evde, üst kol manşetli otomatik bir tansiyon aletiyle düzenli olarak ölçmeniz iyi olur. Kan basıncı değerinizin büyük 135 mmHg ve küçük 85 mmHg'nin altında olması sağlıklı kabul edilir. Kan basıncınızı sakın ve sessiz olduğunuzda ve egzersiz yaptıktan en az 30 dakika sonra ölçmelisiniz. Tansiyon aletinin manşetinin kolunuza tam oturmasına dikkat edin. Sırtınız dik oturun ve bacak bacak üstüne atmayın. Günün aynı saatinde birden fazla ölçüm yapın. Ölçümlerinizi daha sonra doktorunuza göstermek üzere kaydedin. Kan basıncınız sağlıklı düzeyde ise kalp ritminizin de sağlıklı olmasına yardımcı olacaktır.

Sağlıklı Kalp Atımı Nedir? KALP RİTMİNİZİ ÖĞRENİN

Kalp atımınızın veya kalp ritminizin normal olup olmadığını biliyor musunuz? Tansiyonunuzu ölçerken, nabzınızı da sayabilirsiniz. Nabzın dakikada 100'den hızlı ve bazen de 150'den yüksek olması, kalp atımının normalden hızlı olduğu anlamına gelir. Düzensiz bir kalp atımını veya ritmini belirlemek daha zordur. Hiçbir belirti vermeyebileceği gibi, göğüste çarpıntı hissi, yorgunluk veya bayılma görülebilir. Bu nedenle, bir doktora danışarak basit bir test yaptırmanız en iyisidir.



ATRIYAL FİBRİLYASYON NE KADAR SIK GÖRÜLÜR?

Atriyal fibrilasyon yaşla birlikte artar ve 75 yaşında her 10 kişiden birinde atriyal fibrilasyon görülür.



Atriyal Fibrilasyon Nedir?

Atriyal fibrilasyon, kalbin çok düzensiz ve genellikle hızlı kan pompaladığı en sık görülen problemdir. Atriyal fibrilasyonda herhangi bir belirti görülmeyebilir ve sadece nabzın hissedilmesiyle ya da doktor tarafından yapılan test sonucunda farkedilebilir. Kalp güçlü ve düzenli bir şekilde kan pompalamadığında, kalp içinde kan pıhtıları oluşabilir. Bu pıhtılar koparak kan dolaşımıyla beyne gider ve felçlere neden olabilirler. Atriyal fibrilasyon atakları genellikle aralıklı, çoğunlukla tekrarlayan ve sürekli hale gelebilen özelliktedir.

Hipertansiyon ve Atriyal Fibrilasyon Arasındaki Bağlantı Nedir?

Hipertansiyon (yüksek kan basıncı) atriyal fibrilasyona (anormal kalp atımı) en sık yol açabilen neden veya risk faktörüdür. Hipertansiyon ve atriyal fibrilasyonun birlikte bulunması, felç riskini anlamlı olarak artırır!

BİLİYOR MUYDUNUZ?

“Atriyal fibrilasyonu olan kişilerde felç (inme) görülme riski, atriyal fibrilasyonu olmayanlara göre 3-5 kat daha fazladır.”

*KALP ve İNME
KURULUŞU*

BİLİYOR MUYDUNUZ?

Besinlerde doğal olarak çok az tuz bulunur. Tuzun hemen hepsi yiyecekler hazırlanırken eklenir. Yiyeceklere eklenen tuzun tüm dünyada yılda 3 milyondan fazla ölüme neden olduğu tahmin edilmektedir.



En İyi Reçete Korunmadır

HAREKET EDİN - HER ZAMAN!

Hareketli bir yaşam sürerek hipertansiyon ve atriyal fibrilasyondan korunmak mümkündür. Bahçeyle uğraşmak, yürüyüş yapmak ve ev işleri gibi hafif ve orta derecede aktiviteleri deneyin. Bu tür aktivitelerin etkili olduğu yapılan çalışmalarda da gösterilmiştir.

DAHA FAZLA SEBZE VE MEYVE YİYİN

Sağlıklı beslenmek sizin için her zaman faydalıdır. Daha fazla sebze ve meyve yemekle başlayın. Haftada en az bir kez vejeteryan bir öğün yiyin. Atıştırma olarak doğal hallerinde meyve ve ceviz, fındık tercih edin. Her gün her renkten bir meyve veya bir sebze yemeye çalışın.

İŞLENMİŞ VE HAZIR YEMEKLERİ AZALTIN

Yağ, şeker ve tuz içeriği yüksek yiyecekleri azaltın. Bunlar genellikle hazır yemekler, işlenmiş ve paketlenmiş yiyecekler ve restoranlardaki yiyeceklerdir. Yemeklerinizi evde pişirirseniz, ne kadar yağ, şeker ve tuz kullandığınızı kontrol edebilirsiniz. Unutmayın, yemek masasından tuzluğu kaldırmak hiç de zor değildir!

ALKOLÜ SINIRLANDIRIN

Çok az alkol kullanın ya da hiç kullanmayın.

SİGARAYI BIRAKIN

Sigara kullanımı, başlıca ölüm ve özürlülük nedenlerindedir. Sigara içiyorsanız, bırakmayı planlayın.



BİLİYOR MUYDUNUZ?

Bilimsel çalışmalar, atriyal fibrilasyonu olan hastalarda uzun süreli olarak kanın yoğunluğunu azaltan bir ilaç kullanmanın, felç görülme riskini %70- %80 azalttığını göstermiştir.

Atriyal Fibrilasyon Tedavisi

KALBİNİZİ KONTROL ETMEK

Atriyal fibrilasyon tedavisinde basılıca iki yol bulunmaktadır- kalp ritminin kontrolü ve atım sayısının kontrolü. Doktorunuz belirtilerinizi ve diğer özelliklerinizi göz önünde bulundurarak, sizin için hangi tedavinin daha uygun olduğuna karar verecektir.

KALP RİTMİNİN KONTROLÜ

Bu tedavilerde amaç, kalbin normal ve düzenli atmasını sağlayarak, düzensiz kalp atımını önlemektir. Ritmin kontrol edilmesinde ilk yaklaşım genellikle ilaç tedavisidir. Bazı hastalarda, zaman zaman kalbin normal ritmini sağlamak amacıyla kalbe kontrollü bir elektrik şoku gerekebilir. Atriyal fibrilasyonun tedavisi, genellikle tedaviye verilen yanıtı takip edebilecek ve gerektiğinde tedavi değişikliği ile ilgili kararları verebilecek uzman doktorlar tarafından yürütülür.

KALP ATIM HIZININ KONTROLÜ

Atriyal fibrilasyonu olan hemen her hastaya, atriyal fibrilasyon sırasında kalp atım hızını yavaşlatacak bir ilaç tedavisi verilir. Hastaların çoğunda bu tür bir ilaç tedavisi belirtileri kontrol altına almak için yeterli olur.

Hipertansiyon tedavisi, Tansiyon İlaçları

Kan basıncını düşüren ilaçların çoğu, kalp krizlerini ve felçleri de önler. Doktorunuzla size özel bir tedavi programı hazırlaması için konuşunuz. Bunun yanı sıra;

- İlaçlarınızı doktorunuzun yazdığı gibi düzenli olarak almayı unutmayınız.
- Hastaların çoğunda kan basıncını kontrol altına almak için birden fazla ilaç gerekir.
- Herhangi bir yan etki ortaya çıktığında doktorunuza bildirin.
- İlaçlarınızı kullanırken, tansiyonunuzu düzenli olarak ölçerek kaydetmeye devam edin.



**DÜNYA
HİPERTANSİYON
GÜNÜ**

Dünya Hipertansiyon Ligi Girişimidir.



**TÜRK
KARDİYOLOJİ
DERNEĞİ**



NOVARTIS

Koşulsuz desteğiyle

Daha Fazla Bilgi İçin

www.worldhypertensionleague.org
www.tkd.org.tr