

# Hipertansiyon ve Hipertansiyondan Korunma İlkeleri

Koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında toplumun bilinçlendirilmesi amacıyla hazırlanan doküman.

## HİPERTANSİYON VE HİPERTANSİYONDAN KORUNMA ÖNERİLERİ

Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Gıda Güvenliđi ve Laboratuvarlar Daire Başkanlığı  
Toplum Beslenmesi Şubesi

### Hipertansiyon nedir?

Kan basıncının normal kabul edilen değerlerden yüksek olmasıdır. Sistolik kan basıncı kardiyak atış hacmini, diastolik kan basıncı periferik direnci ölçer. Halk arasında sistolik kan basıncı büyük tansiyon, diastolik kan basıncı ise küçük tansiyon olarak bilinmektedir. Kan basıncının normal değerler altında tutulmasına dikkat edilmelidir. Kan basıncındaki 10 mmHg artış koroner kalp hastalığını %30 artırır.

### Hipertansiyon pek çok hastalık için bir risk faktörüdür!

Ülkemizde de önemli halk sağlığı sorunlarından biri olan Hipertansiyon, pek çok hastalık için önemli bir risk faktörüdür! Hipertansiyon tedavi edilmediğinde;

- kalp yetmezliđi,
- kalp krizi,
- böbrek yetmezliđi,
- damarların daralması,
- beyin kanaması,
- felç,
- görme kaybına neden olur.

### Hipertansiyonun sınıflandırılması

Hipertansiyon için yapılan sınıflamalarda zaman içinde belirgin farklılıklar olmuştur. Yaygın olarak kabul gören Dünya Sağlık Örgütü Uluslararası Hipertansiyon Komitesi (DSÖ/ISH)nin yaptığı aşığıdaki sınıflandırmanın kullanılması önerilir:

Tablo: Hipertansiyonun sınıflandırılması

Kategori	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
Optimal	<120	<80
Normal	<130	<85
Yüksek normal*	130-139	85-89
Hipertansiyon 1.derece	140-159	90-99

2.derece	160-179	100-109
3.derece	<sup>3</sup> 180	<sup>3</sup> 110
İzole sistolik hipertansiyon	<sup>3</sup> 140	<90

\* Majör kardiyovasküler olay riski çok yüksek bulunan veya kronik nefropatisi olan hastalar da hipertansiyon sınırları içine girer.

## Hipertansiyondan Korunmak İçin Öneriler

### **İdeal ağırlığınızı koruyun.**

Şişmanlık hipertansiyon için önemli bir risk faktörüdür. Beden Kitle İndeksini hesaplayarak boyunuza göre uygun ağırlıkta olup olmadığınızı kontrol edin. Eğer şişmansanız uygun ağırlığa gelene kadar zayıflayın. Boyunuza göre uygun ağırlıkta iseniz ise bu ağırlığınızı koruyun.

Beden Kitle İndeksi (BKI) = Vücut Ağırlığı (kg)/ Boy (m<sup>2</sup>) 25 ve üzerinde olması şişman olduğunuzun bir göstergesidir.

### **Düzenli fiziksel aktivite yapın.**

Hareketli bir yaşam tarzı seçin. Haftada 5 gün 30 dakikalık orta yoğunlukta bir fiziksel aktivite düzenli fiziksel aktivite yaptığınızın bir göstergesidir. Düzenli fiziksel aktivite yaşın ve kronik hastalıkların olumsuz etkisini azaltır, kan basıncını düzenler, kardiyak aritim/ ani ölüm riskini azaltır.

### **Sigara içmeyin.**

Sigara ve sigara dumanı, katran, karbonmonoksit ve nikotine ek olarak içerdiği 4000'den fazla kimyasal madde nedeniyle başta kanser olmak üzere, kronik bronşit, felç ve koroner kalp hastalıklarına neden olan önemli bir risk faktörüdür. Sağlığınız için sigara içmeyin, içiyorsanız bırakmaya gayret edin.

### **Beslenmenize dikkat edin.**

- Vücut ağırlığınızı dengede tutmak, kilo almamak için az şekerli besinleri tercih edin, çay şekeri gibi rafine şekerleri mümkün olduğunca az tüketin, tatlılar ve şekerli içeceklerin tüketimini sınırlandırın.
- Tuz ve sodyum alımını kısıtlayın. Sodyum alımı 1.5 - 2.5 gr arasında (4-6 gr tuz) olmalıdır. Ayrıca tuz oranı düşük yağsız veya az yağlı süt ve süt ürünlerini (yoğurt, peynir vb.) tüketin.
- Kullandığımız yağ türüne dikkat edin ve doymamış yağ asidinden zengin bitkisel sıvı yağları (zeytinyağı, ayçiçeği yağı, mısırözü yağı vb) tercih edin.
- Posa tüketimini artırın. Haftada her gün 4-6 porsiyon (400-500 gr) çeşitli taze sebze ve meyve yiyin. Kurufasulye, nohut, mercimek vb. kurubaklagillerin tüketimine özen gösterin.
- Alkol tüketimini azaltın. Alkol alımı kan basıncının yükselmesine neden olur.

**Stresden mümkün olduğunca uzak durun.**

**Düzenli olarak sağlık kontrollerinizi yaptırın.**