

Yüksek kan basıncı



**Blood Pressure
Association**

the blood pressure charity

Yüksek kan basıncı felç, kalp krizi ve kalp hastalıkları yoluyla, sakatlığın ve prematüre doğumun Birleşik Krallıkta en bilinen nedenidir. Birleşik Krallıktaki her üç yetişkinden birinde yüksek kan basıncı var ve her gün 350 kişi, bu durum yüzünden önlenebilir felç ya da kalp krizi geçiriyor.

Kan basıncı nedir?

Kalbiniz attığında, vücudunuza kan pompalayarak ihtiyacı olan enerjiyi ve oksijeni verir. Kan hareket ederken, kan damarlarının yanlarına baskı yapar. Bu baskının gücü, sizin kan basıncınızdır.

Kan basıncını genellikle hissetmez ya da fark etmezsiniz. Kan basıncınızı öğrenmenin tek yolu, onu ölçtürmektir.

Kan basıncı, 'milimetre cıva' (mmHg) cinsinden ölçülür.

Kan basıncınız ölçüldüğünde, iki sayı şeklinde yazılır. Örneğin ölçüm 120/80mmHg ise, kan basıncınız '80'e 120'dir.

Aşağıdaki tabloda, farklı ölçümlerin ne anlama gelebileceği gösterilmiştir.



Kan basıncı ölçümü	Anlamı	Yapmanız gereken
80'e 120'den küçükse	Kan basıncınız normal ve sağlıklı	Kan basıncınızı bu seviyede tutmak için sağlıklı yaşam tarzınıza devam edin
81'e 121 ve 89'a 139 arasındaysa	Kan basıncınız olması gerekenden biraz yüksek; düşürmeniz gerekiyor	Yaşam tarzınızda sağlıklı değişiklikler yapın
90'a 140 veya daha yüksekse (birkaç hafta boyunca)	Kan basıncınız çok yüksek	Yaşam tarzınızı değiştirin – doktorunuzu veya hemşirenizi ziyaret edin ve size verecekleri ilaçları alın

Yüksek kan basıncı nedir?

Ölçümünüz, birkaç hafta boyunca düzenli olarak 90'a 140 veya daha yüksek çıkıyorsa, muhtemelen yüksek kan basıncına sahipsinizdir. Bu rakamlardan herhangi biri yüksek çıktığında da, kan basıncınız yüksek olabilir.

Yüksek kan basıncının göstergesi ya da semptomu yoktur; bu yüzden kan basıncınızın yüksek olup olmadığını öğrenmenin tek yolu, ölçtürmektir. Ancak, basıncın tek bir ölçümde yüksek çıkması, kan basıncınızın yüksek olduğu anlamına gelmez. Gün içerisinde yaşadığınız birçok şey kan basıncınızı etkileyebilir, bu sebepten ötürü zaman içerisinde halen yüksek olup olmadığını kontrol etmeniz gerekir.

♥ Yüksek kan basıncı neden önemlidir?

Eğer kan basıncınız çok yüksekse, kalbinize ve kan damarlarınıza ekstra basınç yükler. Zaman içerisinde, bu ekstra basınç vücudunuzdaki organlara zarar verebilir ve sizi sağlık problemleriyle karşı karşıya getirebilir.

Kan basıncınız yüksekse ve kontrol etmezseniz, bu durum kalp krizi veya felç riskini artırır. Yüksek kan basıncı ayrıca kalp ve böbrek hastalıklarına neden olabilir ve bazı bunama türleriyle yakından ilişkilidir.



Yüksek kan basıncının sebebi nedir?

Birçok kişi için, yüksek kan basıncının tek bir sebebi olmayabilir. Yüksek kan basıncına neyin sebep olduğunu tam olarak bilmiyoruz. Ancak yaşam tarzınızın yüksek kan basıncı riskini artırdığını biliyoruz. Şunları yapıyorsanız, yüksek risk sınıfındasınız:

- ♥ Yeterli meyve ve sebze yemiyorsanız;
- ♥ Çok fazla tuz tüketiyorsanız;
- ♥ Yeterince aktif değilseniz;
- ♥ Aşırı kiloluysanız veya;
- ♥ Çok fazla alkol alıyorsanız.

Bazı kişiler, böbrek sorunları gibi diğer tıbbi durumlarla ilişkili olarak yüksek kan basıncına sahip olabilirler. Bu kişilerde tıbbi sorunun tedavi edilmesi, kan basınçlarını normale döndürebilir.



Kan basıncınızı etkileyen diğer bazı özellikler

Yaş: yaşıınız ilerledikçe, sağlıklı bir yaşam tarzının etkileri birikebilir ve kan basıncınız yükselebilir.

Etnik köken: Afrika-Karayip ve Güney Asya kökenli kişiler, diğerlerine göre daha yüksek kan basıncı riskine sahiptirler.

Aile geçmişi: Ailenizin diğer üyelerinde yüksek kan basıncı varsa veya daha önce olmuşsa, sizin riskiniz daha fazladır.

Kan basıncınızı düşürmek için sağlıklı bir yaşam tarzı

Kan basıncınız çok yüksekse, bunu düşürmek için yaşam tarzınızda sağlıklı değişiklikler yapabilirsiniz. Diyetiniz ve faaliyetlerinizdeki değişiklikler, kan basıncınız üzerinde gerçekten etkili olabilir.

1 Daha az tuz yiyin

Çok fazla tuz, kan basıncınızı yükseltir; bu yüzden mümkün olduğunca az yemeye özen gösterin. Yediğiniz tuzun büyük bölümü, yemeklere döktüğünüz tuz değil; ekmek, kahvaltılık gevrekler ve hazır yemekler hazırlanırken eklenen tuzdur.

Pişirirken ya da masada yemeğinize tuz eklemeyin. Gıda alışverişi yaparken, etiketlere bakın ve varsa az tuzlu seçenekleri tercih edin.

2 Daha fazla meyve ve sebze yiyin

Meyve sebze yemek, kan basıncınızı düşürmenize yardımcı olur. Yetişkinler, her gün en az beş porsiyon meyve ve sebze yemelidir. Bir porsiyon 80 gram ya da kabaca yumruğunuz kadardır.

Çeşitli meyve ve sebzeler yemeye çalışın. Kurutulmuş, dondurulmuş ve konserveler de olabilir, ancak içlerindeki tuza, şekere veya yağlara dikkat edin.



3 Daha az alkol alın

Çok fazla alkol alırsanız, zaman içerisinde kan basıncınız yükselir. Şu anda önerilen limitler, erkekler için haftada 21 birim ve kadınlar için 14 birimdir. Bir birim kabaca yarım bardak bira ya da elma şarabı, küçük bir kadeh şarap ya da tek ölçek herhangi bir içkidir.

Önerilen alkol limitlerine uyarsanız, kan basıncınızın düşmesine yardımcı olursunuz.

4 Sağlıklı bir kiloda kalın

Eğer gerekiyorsa, kilo vermek kan basıncınızı düşürmenize yardımcı olacak ve sağlık problemi riskini azaltacaktır. Kilo vermenin en iyi yolu, düşük yağlı ve düşük kalorili gıdaları seçmek ve fiziksel aktivitelerinizi artırmaktır. Bunu, “diyet yapmadan da” gerçekleştirebilirsiniz.

Kendinize gerçekçi hedefler belirleyin. Diyetinizde ve aktivite seviyenizde, ömür boyunca uygulayabileceğiniz ufak değişiklikler yapın.

5 Daha aktif olun

Haftada beş kez, 30 dakikalık hafif egzersizler, kalbinizi sağlıklı tutabilir ve kan basıncınızı düşürebilir. Gün içerisinde 30 dakika ayıramıyorsanız, aktivitelerinizi biraz olsun artırmak bile yardımcı olacaktır.

Günlük yaşamınızda nasıl daha aktif olabileceğinizi düşünün. Isınmanızı sağlayan ve biraz nefessiz bırakan tüm aktiviteler idealdir.



Yüksek kan basıncı ilaçları

Diyetinizi değiştirmek ve daha aktif olmak, kan basıncınızın kontrol edilmesi için size gerçekten yardımcı olabilir; ancak yeterince düşüremeyebilir. Kan basıncınızı daha da düşürmek için ilaç almanız gerekebilir.

Yüksek kan basıncı için piyasada birçok ilaç vardır. Bunların büyük bölümü, dört ana ilaç tipi altında gruplanmıştır:

- ♥ ACE inhibitörleri
- ♥ Anjiyotensin reseptör blokerleri
- ♥ Kalsiyum kanal blokerleri
- ♥ Tiazid diüretikleri

Piyasada başka ilaç tipleri de bulunabilir, ancak günümüzde en çok kullanılanlar, bu dört tiptir.

Doktorların neyi kullanacaklarına karar vermek için kılavuzları vardır; ancak sizin için doğru ilacı bulmaları zaman alabilir.

♥ Sizin için doğru ilacın bulunması

Herkes birbirinden farklıdır ve bazı ilaç tipleri, farklı kişilerde daha etkilidir. Bir arkadaşınız ya da akrabanızda işe yarayan ilaç, sizde yaramayabilir.

Birçok kişi, yalnızca tek bir ilacın kan basıncını yeterince düşüremediğini görmektedir. Her ilaç tipi, vücudun farklı sistemleri üzerinde çalışır ve birden çok ilaç alınması, kan basıncınız üzerinde daha fazla etkiye sahip olacaktır.





İlaçlarınızı günlük rutininize yerleştirin – her gün aynı saatte alın ve düzenli alma alışkanlığı geliştirin. Böylece, onlardan maksimum faydayı elde edebilirsiniz.

♥ İlaçlarınızın en iyi şekilde kullanılması

Yüksek kan basıncı tedavi edilemez, eğer ilaç almanız gerekiyorsa, muhtemelen ömür boyu almanız gerekecektir. Eğer almazsanız, kan basıncınız tekrar yükselecektir.

Kendinizi iyi hissetseniz bile ilaç almaya devam etmeniz çok önemlidir. Kan basıncınızı düşük tutarak, kalbinizi ve kan damarlarınızı muhtemel zararlara ve hastalıklara karşı korursunuz.

♥ Doktorunuz veya hemşirenizle çalışmanız

Yeni bir ilaca başladıktan hemen sonra, doktorunuz veya hemşireniz sizi en kısa sürede tekrar görmek isteyecektir. Buradaki amaç, ilacın sizde işe yarayıp yaramadığını ve yan etki hissedip hissetmediğinizi öğrenmektir.

Yeni bir ilaca başladıktan sonra kendinizi farklı hissederseniz, ilaçla birlikte gelen prospektüsteki yan etki listesine bakabilirsiniz. Ancak doktorunuz, hemşireniz veya eczacınızla konuşmak, daha faydalı olacaktır. Bu kişiler ilaçlar konusunda uzmandır ve size tavsiyelerde bulunabilirler.

Bir ilacın yan etkilerini görüyorsanız, doktorunuz ya da hemşireniz dozajı değiştirebilir veya sizin için daha iyi olacak başka bir ilaç deneyebilir.



Kan basıncının evinizde ölçülmesi

Doktorunuz veya hemşirenizle belirlenen randevular arasında, kan basıncınızı evinizde ölçmek faydalı olabilir. Böylece, günlük yaşamınızda kan basıncınızın ne olduğunu görebilirsiniz.

Kan basıncınızın evde ölçülmesiyle ilgili olarak doktorunuz veya hemşirenizle konuşun. Klinik dışındayken kan basıncınızın kaç olduğunu öğrenmek isteyebilirler.

♥ Kan basıncı ölçüm cihazları

Kan basıncınızı evinizde ölçmeyi düşünüyorsanız, doğru ölçüm cihazını seçmek çok önemlidir. Üst kol bölgenizde ölçüm yapan cihazlar, genellikle daha doğru ve daha tutarlıdır.

Hangi cihazı seçerseniz seçin, 'klinik açıdan onaylanmış' olduğundan emin olun. Bunun anlamı, cihazın test edildiği ve güvenebileceğiniz sonuçlar verdiğidir.



♥ Kan basıncının ne zaman ve nasıl ölçüleceği

Kan basıncınızı ne sıklıkla kontrol etmeniz gerektiği konusunda doktorunuz veya hemşirenizden tavsiye isteyin. Başlangıçta düzenli olarak kontrol etmek, sonrasında daha az ölçüm yapmak iyi bir fikir olabilir.

Kan basıncınızı her gün aynı saatte, vücudunuz gevşemişken ölçmeye çalışın. 'Ölçümü ölçümle' karşılaştırdığınızdan emin olun.

Herkes evde ölçüm yapamaz. Kan basıncınızla ilgili sizi şüpheye düşürdüğünü düşünüyorsanız, doktorunuz veya hemşirenizle konuşun.

“HİÇ FİKRİM YOKTU”: TOM’UN HİKAYESİ

Rutin bir kan basıncı kontrolüydü. Kan basıncıyla ilgili bir bilgilendirme etkinliği yapacaktık ve önce benim kan basıncımı ölçmek istediklerini söylediler.

Kan basıncımı ölçtüğümde, sağlık danışmanı şok olmuş bir şekilde, endişeli gözlerle bana baktı ve şöyle dedi: “Sanırım aile doktorunuzu görmeniz gerekiyor, hem de en kısa sürede”.



O zamana kadar, bir şeylerin ters gittiğini hiç düşünmemiştim. 62 yaşındaydım, iyi hissediyordum ve 30 yaş gençken yaptığım şeyleri yapmaya çalışıyordum. Tamam, biraz fazla kilom vardı ama, kimin yoktu ki?

“Ama hiçbir şey hissetmiyorum,” dedim. “Evet” dedi, “işte bu yüzden sessiz katil diyoruz.”

Bu kitapçık hakkında

Eğer kan basıncınız yüksekse, bu kitapçık sizin için hazırlanmıştır. Kan basıncı ve yüksek kan basıncıyla yaşamakla ilgili temel bilgileri vermek için yazılmıştır. İçindeki konular:

- ♥ **Yüksek kan basıncının gerçek anlamı**
- ♥ **Yüksek kan basıncına sahip kişiler ve nedenleri**
- ♥ **Kan basıncını düşürmek için yaşam tarzında yapılacak değişiklikler**
- ♥ **Yüksek kan basıncı için kullanılan ilaçlar**

Bu kitapçık, yüksek kan basıncına sahip kişiler ve alanlarında uzman kişilerden yardım alınarak hazırlanmıştır. Kendinizle ilgili doğru seçimleri yapmak için gerekli olan bilgileri vermek üzere tasarlanmıştır.

Blood Pressure Association Hakkında

Blood Pressure Association, felç, kalp krizi ve kalp hastalıkları nedeniyle sakatlık ve prematüre ölümleri engellemek amacıyla, halkın kan basıncını düşürmek için çalışan bir İngiliz hayır kurumudur. Bunu genel kamuoyu, risk altındaki insanlar ve sağlık profesyonelleri arasında yüksek kan basıncının önemiyle ilgili bilinçlendirme çalışmalarıyla yapıyoruz. Bu durumdan muzdarip ve risk altında olan kişilere yardımcı oluyor ve onları destekliyoruz. Kampanyamız boyunca, yüksek kan basıncına sahip kişilere, mümkün olan en iyi bakımı almalarını sağlamak için söz hakkı veriyoruz.

Blood Pressure Association, tescilli bir hayır kurumudur ve faaliyetlerini sürdürmek için bağış toplamak zorundadır. Bu kitapçığın bedeli olarak yapacağınız tüm bağışlardan minnettar kalacağız.

Blood Pressure Association
www.bpassoc.org.uk

60 Cranmer Terrace, London SW17 0QS
Telefon: 020 8772 4994



Blood Pressure Association
the blood pressure charity