

100 SORUDA HİPERTANSİYON



Prof. Dr. Tekin AKPOLAT
2013

100 SORUDA HİPERTANSİYON

ISBN: 978-9944-5720-5-7

Her türlü yayın hakkı saklıdır©
Bilimsel amaçlarla kaynak göstererek alıntı yapılabilir.
Para ile satılmaz

Prof. Dr. Tekin AKPOLAT
Liv Hospital-İSTANBUL
Nefroloji-Hipertansiyon Polikliniği
tekinakpolat@yahoo.com
<http://www.tekinakpolat.net>

Bu elektronik kitapta genel bilgiler yer almaktadır, doktora danışmadan tedavide değişiklik yapılması sakıncalı olabilir.

Prof. Dr. Tekin AKPOLAT
İSTANBUL, 2013

www.tekinakpolat.net

ÖNSÖZ

Hipertansiyon (yüksek tansiyon) erişkinlerin en sık karşılaşılan kronik hastalığıdır. Dünyada yaklaşık olarak 1.5 milyar kan basıncı yüksek insan vardır.

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneğinin 2012 verilerine göre ülkemizde her **10 erişkinden 3'ünde** hipertansiyon vardır. 35-65 yaş grubunda bu oran % 38'dir. Hastaların %45'i hipertansiyon hastası olduğunun farkında bile değildir. Hastaların **sadece %29'unun** kan basıncı kontrol altındadır yani hastaların **sadece %29'u** yeterli ve doğru tedavi almaktadırlar.

Hipertansiyon gibi uzun süreli hastalıkların takibinin başarılı olması için sağlıklı bir hasta-hekim ilişkisi, hastanın tedavisi ve hastalığı konusunda doğru bilgilere sahip olması ve hastanın alışkanlıklarını değiştirmesi gerekir.

Hipertansiyon yaygın ve popüler bir hastalıktır, bu nedenle çok konuşulan hastalıklardan birisidir ve hastalar yanlış yönlendirmelere açıktır. Günümüzde hastalıklar hakkında bilgi edinmenin en kolay yolu internettir. İnternet hastalara çok değerli bilgiler sunar ama konunun uzmanı olmayan sayfalardan/kişilerden uzak durmak gerekir.

Bu kitabın amacı hasta ve hasta yakınlarını bilgilendirerek hipertansiyonu kontrol altına almalarına yardımcı olmaktır. Günümüzde hipertansif hastalar şanslıdır çünkü hipertansiyon tedavi edilebilir bir hastalıktır ve doğru tedavi ile hipertansiyona bağlı sorunların çoğu önlenir.

Bu kitap genel bilgiler içermektedir, doktorunuza danışmadan tedavinizde değişiklik yapmayınız.

Kan basıncınızı kontrol altına almanız dileğiyle. Sağlıklı yıllar.

Prof. Dr. Tekin AKPOLAT

İSTANBUL

2013

<http://www.tekinakpolat.net>



SORULAR

- 1.Kan basıncı nedir?
- 2.Yüksek tansiyon nedir?
- 3.Büyük ve küçük tansiyon nedir?
- 4.Büyük veya küçük tansiyondan birisinin yükselmesi hipertansiyon demek için yeterli midir?
- 5.Hipertansiyon tanısı koymak için kan basıncı kaç olmalıdır?
- 6.Benim kan basıncım 16/8, yukarıda bahsedilen 140/90 veya 150/70 alışık olmadığım bir değerler.
- 7.Normal kan basıncı değeri nedir?
- 8.Hipertansiyon öncesi dönem nedir?
- 9.Hipertansiyon öncesi dönem neden önemlidir?
- 10.Hipertansiyon vücuda ne gibi zararlar verir?
- 11.Kalpte ne yapar?
- 12.Beyinde ne tür sorunlara yol açar?
- 13.Yüksek tansiyon böbrekte ne yapar?
- 14.Gözleri nasıl etkiler?
- 15.Büyük damarlarda hipertansiyon ne yapar?
- 16.Hipertansiyonun belirtileri nedir?
- 17.Hipertansiyon tanısı nasıl konur?
- 18.Tek ölçümle hipertansiyon tanısı konur mu?
- 19.Beyaz önlük (Ofis) hipertansiyonu nedir?
- 20.Beyaz önlük hipertansiyonu tanısı nasıl konur?
- 21.24 saat süre ile kan basıncı takibi nedir?
- 22.Ofiste özel alet ile beyaz önlük tanısı nasıl konur?
- 23.Gizli hipertansiyon nedir?
- 24.Gizli hipertansiyon tanısı nasıl konur?
- 25.Tanıda hangi kol daha önemlidir?
- 26.Bacaktan kan basıncı neden ölçülür?
- 27.Hipertansiyon neden olur?

- 28.Hipertansiyona yol açan hastalıklar nelerdir?**
- 29.Hipertansiyona yol açan hastalıkların araştırılması neden önemlidir?**
- 30.Hangi hastalarda sekonder hipertansiyon riski daha fazladır?**
- 31.Böbrek hastalıklarına örnek verebilir misiniz?**
- 32.Böbrek damarlarında daralma hipertansiyona yol açar mı?**
- 33.Böbrek hastalıklarının belirtileri nedir?**
- 34.Bu belirtiler olmadan da böbrek hastalığı olabilir mi?**
- 35.İdrar tahlili neden önemlidir?**
- 36.Hormonal hastalıklara örnek verebilir misiniz?**
- 37.Guatr hipertansiyona yol açar mı?**
- 38.Hipertansiyon neden tedavi edilmelidir?**
- 39.Bu istenmeyen sonuçlara örnek verir misiniz?**
- 40.Hipertansiyon tedavi edilmezse çok ciddi sorunlara yol açıyor. Tedavi ile bu sorunlar önlenebilir mi?**
- 41.Hipertansiyon tedavisinin başarılı olması için ne yapılmalıdır?**
- 42.Hipertansiyon tedavisi nasıl yapılır?**
- 43.Hipertansiyona yol açan bir hastalık varsa bu nasıl tedavi edilir?**
- 44.Böbrek atardamarında daralma saptanmışsa nasıl tedavi edilir?**
- 45.Yaşam düzeni değişiklikleri nedir?**
- 46.Hangi sporları yapabilirim? Ne kadar spor yapmalıyım?**
- 47.Sigaranın bırakılması kan basıncını düşürür mü?**
- 48.Tuz neden önemlidir?**
- 49.Ülkemizde tuz tüketimi nasıldır?**
- 50.Ne kadar tuza ihtiyacımız var?**
- 51.Ülkemizde bu kadar tuzu nereden alıyoruz?**

- 52.Evde pişen yemekten 4-5 kişi yiyor, yakınlarım tuzsuz yemek istemiyor, ne yapabilirim?**
- 53.Ekmek neden önemlidir?**
- 54.Tuzsuz yemek ve ekmek dışında ne yapılabilir?**
- 55.Yemeklerimize hiç tuz katmasak ve tuzsuz ekmek yesek ihtiyacımız olan tuzu alabilir miyiz?**
- 56.Yapay tuz kullanabilir miyim?**
- 57.Ne zaman ilaç kullanmalıyım?**
- 58.Doktorum reçetede 1 kutu ilaç yazdı. Kutu bitince ilaç tedavisini bırakacak mıyım?**
- 59.Doktorumun verdiği ilaçla tansiyonum hedef değerlere geldi. İlacı bırakabilir miyim?**
- 60.İlaç kullanmaya başladım, eski alışkanlıklarıma (normal tuzlu, bol alkol...) dönebilir miyim?**
- 61.Sadece yaşam düzenimi değiştirsem ve ilaç kullanmasam olabilir mi?**
- 62.Tansiyon düşürücü ilaçlar bağımlılık yapar mı?**
- 63.İlaçlarımı unutuyorum, ne yapabilirim?**
- 64.İlaçlarımı her gün aynı saatte mi almalıyım?**
- 65.Geçen hafta doktora gittim, bir ilaç verdi, tansiyonum hala yüksek**
- 66.Komşuma doktor bir ilaç vermiş, kan basıncı kontrol altında ve komşum çok memnun, ben de o ilacı kullanabilir miyim?**
- 67.Komşumun ilacı 5 mg, benimki ise 150 mg. Benim ilacım daha mı ağır?**
- 68.Kan basıncımda ani düşmeler oluyor, ilacı bırakmalı mıyım?**
- 69.Tansiyon düşürücü ilaçların yan etkileri yok mudur?**
- 70.Son zamanlarda kendimi iyi hissetmiyorum. İlacı bırakmak istiyorum.**

71.Doktorumun verdiği A ilacı bende yan etki yaptı. Doktorum bu ilacın bende yan etki yapacağını önceden anlayamaz mıydı?

72.Tansiyonum arada sırada yükseliyor, acaba ilacım yetersiz mi?

73.İlaç kullanımını ile ilgili başka önerileriniz var mı?

74.Tedavide amaç nedir?

75.Kan basıncı kaçta düşürülmelidir, hedef kan basıncı değeri kaçtır?

76.Hedef kan basıncı yaşla değişir mi?

77.Şeker hastalığı ve böbrek hastalarında hedef kan basıncı kaçtır?

78.Takipte nelere dikkat etmeliyim?

79.Evde kan basıncı ölçümünün yararı nedir?

80.Evde kan basıncı ölçümü güvenilir midir?

81.Alacağım aletin özellikleri ne olmalıdır?

82.Aletin hafızası neden önemlidir?

83.Otomatik aletler güvenilir midir?

84.Kalp atışlarımda düzensizlik var, otomatik alet kullanabilir miyim?

85.Koldan ölçen otomatik aletler şişman hastalarda sorun çıkarır mı?

86.Şişman hastalar küçük manşet kullansa ne olur?

87.Kol çevremi nasıl ölçebilirim?

88.Kan basıncını ölçerken nelere dikkat etmeliyim?

89.Evde kan basıncını ölçerken hangi pozisyonlar uygundur?

90.Evde kan basıncı takibi yaparken nelere dikkat etmeliyim?

91.Doktora gitmeden önce ne yapmalıyım?

92.Önerilen tedavi ile kan basıncım düşmedi, ne yapmalıyım?

93.Kan basıncım çok oynak bir seyir izliyor. Çoğu zaman normal olmasına rağmen haftada bir yüksek değerlere ulaşıyor. Ne yapmalıyım?

94.Kan basıncım çok düşüyor, ne yapmalıyım?

95.Stres yüksek tansiyona yol açar mı?

96.Stres azaltıcı ilaçların tedavide yararı var mıdır?

97.Yoga, meditasyon, gevşeme tedavisi gibi yöntemleri tedavide kullanabilir miyim?

98.Fıtık ameliyatı olacağım, dış çektireceğim nelere dikkat etmem gerekir?

99.Hipertansiyon cinsel yaşamımı nasıl etkiler?

100.Menopoza yeni girdim, doktorum ısrarla kemik erimesi için hormon ilacı kullanmamı istiyor. Ne yapayım?

Son söz

EKLER

1.TAVSİYE EDİLEN TANSİYON ÖLÇÜM ALETLERİ LİSTESİ

2.EVDE KAN BASINCINI DOĞRU ÖLÇMEK

(pratik iş listesi)

3.KAN BASINCI TAKİP FORMU

4.İZLENEBİLECEK FİLMLER (www.tekinakpolat.net)

1.Kan basıncı nedir?

Yaşamın sürmesi için organ ve dokularda kan dolaşımının sağlanması gereklidir. Kan dolaşımının sağlanması için bir basınca gereksinim vardır, bu basınç kan basıncı olarak isimlendirilir. Yani kan basıncı olmasaydı yaşam olmazdı.

Bu basınç evlerimizde kullandığımız suyun musluktan akması için gereken basınca benzetilebilir.



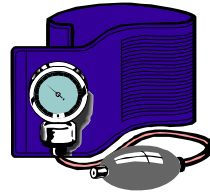
2.Yüksek tansiyon nedir?

Kan dolaşımı için gereken basıncın normalden fazla olmasına **YÜKSEK TANSİYON** yani **HİPERTANSİYON** denir.



3.Büyük ve küçük tansiyon nedir?

Kan basıncı ölçülürken iki değere bakılır: Büyük tansiyon (**sistolik kan basıncı**) ve Küçük tansiyon (**diyastolik kan basıncı**). Kalbin kasılması sırasında ölçülen kan basıncı büyük tansiyon, kalbin gevşemesi esnasında ölçülen kan basıncı ise küçük tansiyondur.



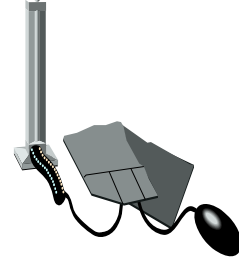
4. Büyük veya küçük tansiyondan birisinin yükselmesi hipertansiyon demek için yeterli midir?

Evet. Büyük tansiyon veya küçük tansiyondan birisinin normalden fazla olması **HİPERTANSİYON** olarak kabul edilir.

5. Hipertansiyon tanısı koymak için kan basıncı kaç olmalıdır?

Sağlık merkezinde yapılan kan basıncı ölçümünde büyük tansiyon 140 mmHg veya küçük tansiyon 90 mmHg'dan fazla saptanır ise yüksek tansiyon olarak kabul edilir. Yani büyük veya küçük tansiyondan birisinin yüksek olması hipertansiyon tanısı için yeterlidir.

Örneğin bir kişinin kan basıncı 150/70 mmHg ise küçük kan basıncı normal olmasına rağmen hipertansiyon tanısı konur.



6. Benim kan basıncım 16/8, yukarıda bahsedilen 140/90 veya 150/70 alışık olmadığım bir değerler.

Kan basıncının birimi mmHg veya cmHg olabilir. Sizin değerinizin (16/8) birimi cmHg'dır, bunu mmHg'ya çevirmek için 10'la çarpmak gerekir, yani sizin kan basıncınız aynı zamanda 160/80 mmHg'dır. Kan basıncının tercih edilen birimi mmHg olmalıdır, çünkü kan basıncını kaydederken 2 mmHg'nın bile önemi olabilir. Örneğin kan basıncı 162/82 mmHg olan bir hasta kan basıncını 16/8 olarak kaydedebilir. Tuzuna dikkat ederek kan basıncı 158/78'e düşse bile kan basıncını yine 16/8 olarak kaydedebilir yani kan basıncı

değişmemiş gözükür. Bu durumda tuz kısıtlamasının kan basıncı üzerine olumlu etkilerini gözden kaçar. Gerek otomatik aletler gerekse de diğer aletlerle kan basıncını 2 mmHg'lık farklarla ölçmek mümkündür, bu nedenle ölçülen değerleri 5 veya 10 mmHg yuvarlamak tercih edilmemelidir.

Doğru ifade	Yanlış ifade	Yanlış ifade
182/112	180/110	18/11
134/92	135/90	13.5/9
162/98	160/100	16/10
174/86	175/85	17.5/8.5

7. Normal kan basıncı değeri nedir?

Büyük tansiyonun 120 mmHg **ve** küçük tansiyonun 80 mmHg'nın altında olmasıdır.

8. Hipertansiyon öncesi dönem nedir?

Bir insanın büyük tansiyonu 120-139 mmHg veya küçük tansiyonu 80-89 mmHg arasında ise hipertansiyon öncesi dönem olarak kabul edilir.

9. Hipertansiyon öncesi dönem neden önemlidir?



Bu kişilerde yaşamın ilerleyen dönemlerinde hipertansiyon ortaya çıkma olasılığı yüksektir. Yaşla birlikte kan basıncı yükselir, bu nedenle bu kişilerin kan basıncı yakından takip edilmelidir. Tuz alımının kısıtlanması, fazla kiloların verilmesi, fiziksel aktivitenin artırılması yani egzersiz, sigaranın bırakılması ve aşırı alkolün önlenmesi gibi yaşam

düzeni değişiklikleri bu kişilerde hipertansiyon gelişmesini önleyebilir.

10.Hipertansiyon vücuda ne gibi zararlar verir?

Evimizde kullandığımız suyun musluktan akması için gereken basıncın yüksek olmasının su borularında patlama ve aşınmalara yol açması gibi yüksek tansiyon da insanlarda çeşitli sorunlara yol açar. Yüksek tansiyondan en çok etkilenen organlar kalp, beyin, böbrekler, gözler ve büyük damarlardır ancak hipertansiyon damarların hastalığı olduğu için her organ etkilenebilir.



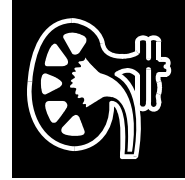
11.Kalpte ne yapar?

Kalp yetmezliği, kalp büyümesi, kalbi besleyen damarlarda (koroner arter) daralma, kalp krizi ve kalp atışlarında düzensizliğe neden olur. Hipertansiyonlu hastalarda koroner arter hastalığı riski artmıştır. Kalp yetmezliklerinin yaklaşık yarısında neden hipertansiyondur.



12.Beyinde ne tür sorunlara yol açar?

Beyin damarlarında daralma, tıkanma ve yırtılma, beyin kanaması ve bunlara bağlı felç, konuşma bozukluğu. Hipertansiyon inmelerin en önemli nedenidir. İnmeyi önlemenin en etkili yolu kan basıncı kontrolüdür.



13.Yüksek tansiyon böbrekte ne yapar?

Böbrek işlevlerinde bozulma ve böbrek yetmezliği, Kanda üre gibi zararlı maddeler birikir. İdrarla protein kaybı olur.

Böbrek yetmezliğinin en sık 2 nedeninden birisi hipertansiyondur (diğeri şeker hastalığı).

14.Gözleri nasıl etkiler?

Gözü besleyen damarlarda daralma ve kanamalara bağlı görmede azalma, ilerlerse körlük.



15.Büyük damarlarda hipertansiyon ne yapar?

Damarlarda daralma, tıkanma, damar duvarında zayıflık olan yerlerde genişleme ve bu genişlemenin yırtılmasına bağlı kanama. Özellikle ana atardamardaki yırtılma ve buna bağlı kanamalar ölümcül olabilir. Boyun damarındaki daralmalar baş dönmesine, karna giden damarlardaki daralmalar yemekten sonra karın ağrısına ve bacaklardaki damarlardaki daralmalar yürüyüşle ortaya çıkan bacak ağrısına neden olabilir.

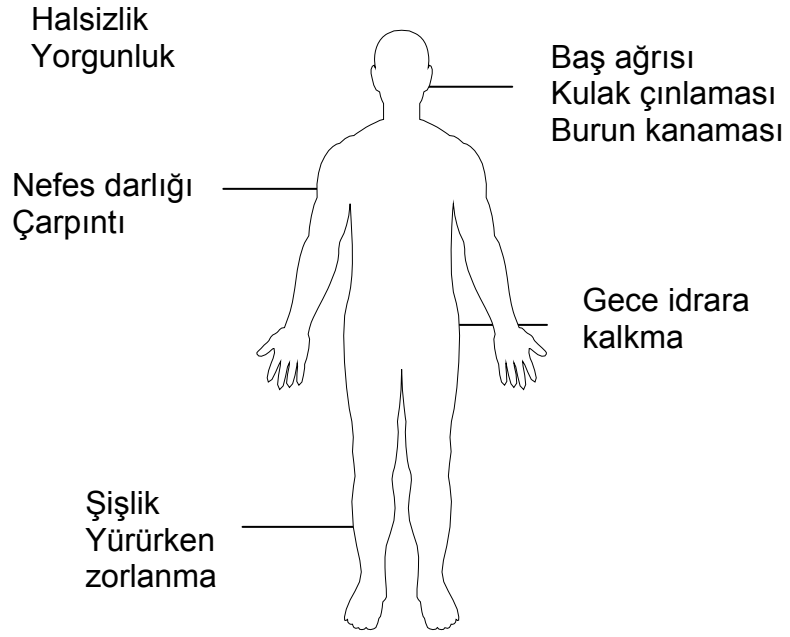
Doğru tedavi ve etkin kan basıncı kontrolü ile kalp, beyin, böbrek, göz ve büyük damarlarda oluşan sorunların çoğu önlenabilir.

16.Hipertansiyonun belirtileri nedir?

Erken dönemde hastaların önemli bir kısmında hiçbir belirti ve bulgu yoktur. En sık belirti belirti olmamasıdır. Erken dönemde hipertansiyonun tek bulgusu kan basıncının yüksek ölçülmesidir.

Birçok hasta kan basıncı yükseldiği zaman baş ağrısı, çarpıntı, nefes darlığı, halsizlik, bulantı, kusma, baş

dönmesi... hissedebilir ama hastaların önemli bir kısmında hiçbir belirti olmayabilir.



Hipertansiyonun belirtileri

En sık belirti belirti olmamasıdır.

17. Hipertansiyon tanısı nasıl konur?

Hipertansiyon tanısı koymanın tek yolu kan basıncını ölçmektir. Hastaların önemli bir kısmında erken dönemde hiçbir belirti olmadığını unutmamak gerekir.

18. Tek ölçümle hipertansiyon tanısı konur mu?

Hayır ancak kan basıncı 210/120 mmHg'nın üzerinde ise hipertansiyon tanısı konabilir.

19. Beyaz önlük (Ofis) hipertansiyonu nedir?

Beyaz önlük hipertansiyonu, hekim veya hekim dışı sağlık personelinin bulunduğu ortamda kan basıncının **yükselmesi**, buna karşın gündelik yaşamda yapılan kan basıncı ölçümlerinin **normal** olması şeklinde tanımlanabilir.



20. Beyaz önlük hipertansiyonu tanısı nasıl konur?

Hastane, sağlık merkezi veya muayenehanede tek ölçümle kan basıncının yüksek saptandığı durumlarda hipertansiyon tanısı koymaktan kaçınılmalıdır. Beyaz önlük hipertansiyonu tanısı için kan basıncının 24 saat süre ile veya ofiste özel aletlerle ölçülmesi gerekir. Kurallara uygun yapılması koşulu ile evde kan basıncı takibi de tanıya yararlı olabilir.

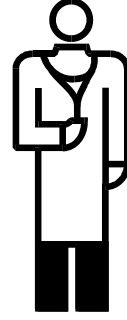
21. 24 saat süre ile kan basıncı takibi nedir?

Hastalar 24 saat süre ile üzerlerinde bir otomatik tansiyon aleti taşırlar ve bu yöntemle genellikle 15-30 dakikada bir kan basıncı ölçülür (uykunuz bozulabilir). Bu kan basıncı

ölçümleri hastanın kan basıncının seyri ve tedavinin yararlılığı hakkında çok yararlı bilgi verir.

Aşağıdaki durumların varlığında 24 saat süre ile kan basıncı takibi gerekebilir:

Beyaz önlük hipertansiyonu
Gizli hipertansiyon
Ataklar yapan hipertansiyon
Baş dönmesi, halsizlik gibi aşırı tansiyon düşmesi belirtilerinin varlığı
Gece gelen nefes darlıkları ve göğüs ağrıları



22. Ofiste özel alet ile beyaz önlük tanısı nasıl konur?

Özel otomatik bir alet yardımı ile doktor/hemşire olmadan sağlık merkezinde kan basıncı belli aralıklarla (örneğin 2 dakika ara ile 5 kez) ölçülür. Bu sayede hastaların önemli bir kısmının 24 saat süre ile bir alet taşımaya gerek kalmaz.

23. Gizli hipertansiyon nedir?

Beyaz önlük hipertansiyonunun aksine hastanın kan basıncının sağlık merkezinde normal olup sağlık merkezi dışında yüksek çıkmasıdır. Genellikle iş hayatı veya ev koşulları gergin kişilerde görülür.

24. Gizli hipertansiyon tanısı nasıl konur?

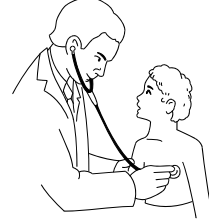
Gizli hipertansiyonu tanısı için beyaz önlük hipertansiyonu gibi kan basıncının 24 saat süre ile ölçülmesi gerekir. Kurallara uygun yapılması koşulu ile evde kan basıncı takibi de tanıda yararlı olabilir.

25. Tanıda hangi kol daha önemlidir?

Pratikte sağ veya sol koldan kan basıncı ölçülmesi önem taşımaz ancak kan basıncı ilk muayenede her iki koldan da değerlendirilmelidir. Tekrarlayan üç ölçümde eğer sistolik/diyastolik kan basıncı 20/10 mm Hg'dan fazla farklılık olursa eş zamanlı ölçüm yapılmalıdır. Eğer bir tarafta kan basıncı daha yüksekse uzun dönemli kan basıncı takibi o koldan olmalıdır.

26. Bacaktan kan basıncı neden ölçülür?

Özellikle çocuk ve gençlerde hipertansiyonun nedeni aortta (ana atardamar) bir darlık olabilir. Bunu anlamamanın en kolay yolu da hem bacak hem de koldan kan basıncını ölçmektir.



27. Hipertansiyon neden olur?

Hipertansiyonun nedeni % 90-95 hastada bilinen bir hastalığa bağlı değildir. Nedeni bilinmeyen hipertansiyonun primer, esansiyel gibi isimleri vardır. Primer hipertansiyona yol açan bir çok faktör vardır. Bu faktörlerden en önemli 2 tanesi genetik faktörler ve tuz tüketimidir.



Hastaların % 5-10'unda ise hipertansiyon başka bir hastalığa bağlıdır. Nedeni başka bir hastalığa bağlı olan hipertansiyon, sekonder hipertansiyon olarak isimlendirilir.

28. Hipertansiyona yol açan hastalıklar nelerdir?

Bu hastalıkları 3 gruba ayırmak mümkündür.

1. Böbrek hastalıkları
2. Hormonal hastalıklar
3. Diğer hastalıklar



Hipertansiyona yol açan hastalıkların önemli kısmı böbrek kaynaklıdır. Hormonal hastalıklar ise önemli diğer bir grubu oluşturmaktadır.

29. Hipertansiyona yol açan hastalıkların araştırılması neden önemlidir?

Bu hastalıkların önemli bir kısmının tedavi edilebilir nitelikte olması, hastalıkların tedavisi ile de hipertansiyonun kalıcı tedavisinin mümkün olması her hastanın sekonder hipertansiyon açısından değerlendirilmesini zorunlu kılmaktadır.

30. Hangi hastalarda sekonder hipertansiyon riski daha fazladır?

Kan basıncı ilaçla tedaviye zor yanıt veriyorsa, iyi kontrol edilmiş hipertansiyon kontrolden çıkıp yükselmeye başlarsa veya daha önceden normal olduğu bilinen bir hastada ilk kez hipertansiyon saptanmış ise akla hipertansiyona neden olan başka bir hastalık gelmelidir.

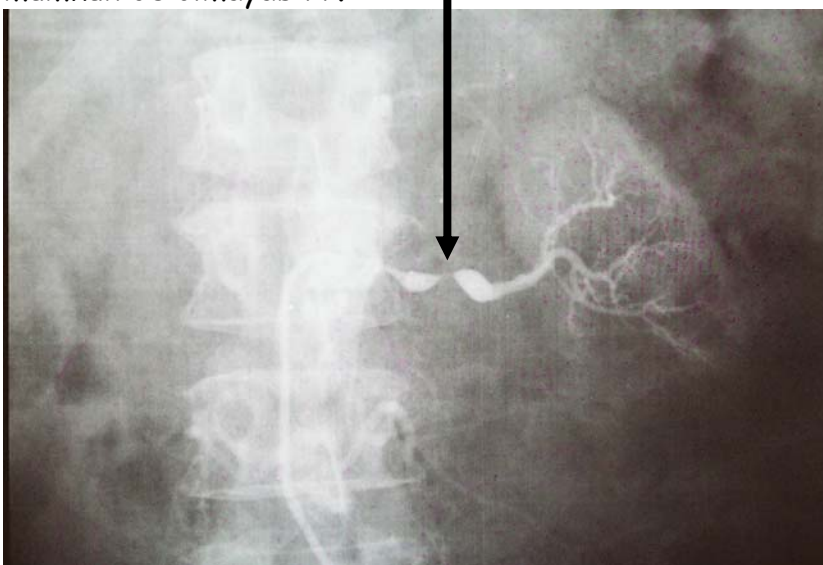
Genç hastalarda hipertansiyona neden olabilecek bir hastalık mutlaka araştırılmalıdır.

31. Böbrek hastalıklarına örnek verebilir misiniz?

Genel olarak bütün böbrek hastalıkları hipertansiyona yol açabilir. Bazı böbrek hastalıklarında hipertansiyon daha sıktır, bazılarında ise daha şiddetlidir. Bazı böbrek hastalıklarının başlangıcında, bazılarında ise hastalık ilerledikçe hipertansiyon ortaya çıkar. Böbreğin iltihabi hastalıklarında, böbreğin mikrobik hastalıklarında, taş hastalığında, nefritlerde, böbrek kistlerinde, böbrek damarlarının hastalıklarında hipertansiyon ortaya çıkabilir.

32. Böbrek damarlarında daralma hipertansiyona yol açar mı?

Evet. Hipertansiyon nedenleri arasında böbrek damarlarında daralma özel bir öneme sahiptir çünkü erken tanı ve tedavi ile hipertansiyonun kalıcı bir şekilde tedavisi mümkündür yani hastanın ilaç kullanmasına gerek kalmayabilir. Üstelik darlık var ve saptanamaz ise kan basıncının kontrol altına alınması mümkün de olmayabilir.



33. Böbrek hastalıklarının belirtileri nedir?

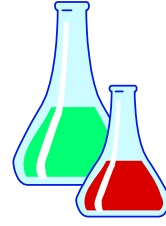
Böbrek hastalığının belirtileri gece idrara kalkma, idrar miktarında azalma, idrar yaparken yanma, idrarda kanama, taş hastalığı, vücutta şişlik ve tedavi ile kontrol altına alınamayan yüksek tansiyondur. Bacaklarda şişme ile birlikte olan hipertansiyon akla böbrek hastalığını getirmelidir.

34. Bu belirtiler olmadan da böbrek hastalığı olabilir mi?

Evet, özellikle bazı böbrek hastalıkları erken dönemde çok sinsi seyredebilir yani hastalar hastalıklarının farkına varamayabilir. Bu hastalarda böbrek hastalığı sadece kan ve idrar tahlilindeki bozukluklarla anlaşılır.

35. İdrar tahlili neden önemlidir?

Hipertansiyona yol açan hastalıkların önemli kısmı böbrek kaynaklıdır. Böbrek hastalıklarının önemli bir kısmında (hepsinde değil) idrar tetkikinde bir anormallik vardır.



36. Hormonal hastalıklara örnek verebilir misiniz?

Böbrek üstü bezinin fazla çalışması, tiroid bezi hastalıkları gibi hormonal hastalıklar da hipertansiyona yol açabilir ve kan basıncı kontrol altına alınamayan hastalarda hormonal hastalıklar mutlaka araştırılmalıdır.

37. Guatr hipertansiyona yol açar mı?

Guatr tiroid bezinin büyümesidir, hipertansiyona yol açmaz. Ancak guatra tiroid bezinin fazla çalışması (hipertiroidi) veya az çalışması (hipotiroidi) eşlik ederse hastada hipertansiyon görülebilir.

38. Hipertansiyon neden tedavi edilmelidir?

Hipertansiyon vücutta birçok organı etkileyerek kalıcı sakatlık ve ölüm gibi istenmeyen sonuçlara yol açabilir.

39. Bu istenmeyen sonuçlara örnek verir misiniz?

Hipertansiyon kontrol altına alınmazsa yıllar içinde kalp, beyin, böbrekler, gözler ve büyük damarlar başta olmak üzere vücudun değişik kısımlarında hasarlar oluşur kalp yetmezliği, böbrek hastalığı, felç gibi hastalıklar ve bu hastalıklara bağlı belirtiler ortaya çıkabilir.

40. Hipertansiyon tedavi edilmezse çok ciddi sorunlara yol açıyor. Tedavi ile bu sorunlar önlenebilir mi?

Evet. Hipertansiyon tedavisinde asıl amaç bu sorunları önlemektir ve doğru tedavi ile bu sorunların çoğu önlenebilir. Öte yandan beyin kanaması geçiren bir hastada hipertansiyonun tedavi edilmesi beyin kanamasının neden olduğu felci tedavi etmez ancak kalp krizi, ikinci bir felç gibi sorunlar önlenebilir. Keşke böyle bir hasta felç geçirmeden önce kan basıncı kontrol altına alınsaydı da felç olmasaydı.

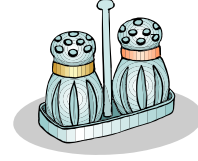
41. Hipertansiyon tedavisinin başarılı olması için ne yapılmalıdır?

Hipertansiyon tedavisinin başarılı olması için sağlıklı bir hasta-hekim ilişkisi kurulmalıdır. Tedavinin başarıya ulaşması için hastalığın kabullenilmesi gerekir. Hipertansif hastalar hipertansiyonlarının farkında oldukları için sevinmelidirler çünkü hipertansiyon tedavisi olan bir hastalıktır. Tedavinin başarılı olmasında doğru bilgilendirilme ve yaşam düzeni değişikliklerinin önemi büyüktür.

42. Hipertansiyon tedavisi nasıl yapılır?

Hipertansiyon tedavisi üç aşamadan oluşur:

1. Var ve saptanmış ise hipertansiyona yol açan hastalığın tedavisi
2. Yaşam düzeni değişiklikleri
3. İlaç tedavisi.



43. Hipertansiyona yol açan bir hastalık varsa bu nasıl tedavi edilir?

Saptanmış olan hastalığa bağlıdır. Örneğin böbrek hastalığı varsa o tedavi edilir, tiroid bezi az çalışıyorsa tiroid hormonu verilir, böbrek üstü bezi fazla çalışıyorsa ameliyat gerekebilir, böbrek atardamarında daralma varsa genişletilir.

44. Böbrek atardamarında daralma saptanmışsa nasıl tedavi edilir?

Böbrek atardamarındaki daralma bir balon ile genişletilebilir (anjyoplasti), gerekiyorsa stent konabilir.

45.Yaşam düzeni değişiklikleri nedir?

Yaşam düzeni değişiklikleri 5 başlık altında özetlenebilir.

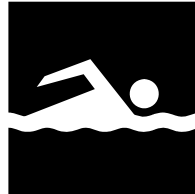
- 1.Tuz alımının kısıtlanması
- 2.Fazla kiloların verilmesi
- 3.Fiziksel aktivitenin artırılması yani egzersiz
- 4.Sigaranın terk edilmesi ve
- 5.Alkol tüketiminin sınırlandırılması.

Tuz kullanımının azaltılması, düzenli egzersiz ve kilo kaybı yaşam düzeni değişiklikleri içinde özel öneme sahiptir.



46.Hangi sporları yapabilirim? Ne kadar spor yapmalıyım?

Düzenli aerobik egzersiz (yürüme, koşma, yüzme, bisiklete binme, jimnastik, step, aerobik, dans, bahçede çalışma...) kilo kaybını hızlandırır, kan basıncı kontrolünü kolaylaştırır ve kalp-damar hastalıkları riskini azaltır. Ağırlık kaldırma, vücut geliştirme gibi izotonik egzersizlerden kaçınılmalıdır. Uzun süredir egzersiz yapmıyorsanız veya kalp hastalığınız varsa egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza görününüz. Egzersiz sıklığı haftada en az 3 kez, tercihen 5 kez 30-45 dakika süreli olmalıdır.



47. Sigaranın bırakılması kan basıncını düşürür mü?

Sigaranın kan basıncı üzerine uzun süreli doğrudan bir etkisi yoktur yani sigaranın bırakılması kan basıncını düşürmez. Ancak, sigara hipertansiyonun vücuda verdiği zararları katlayarak arttırır, bu nedenle hipertansiyonu olan hastalar sigara içmemelidir.



48. Tuz neden önemlidir?

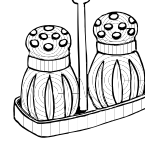
Tuz kan basıncının ve sıvı dengesinin düzenlenmesi, kas ve sinir sisteminin düzgün çalışması için gereken vücut için yaşamsal öneme sahip bir maddedir. Ancak gereğinden fazla tuz alımı yüksek tansiyon, kalp hastalıkları, felç, şişmanlık, mide kanseri ve böbrek hastalıkları başta olmak üzere çeşitli sorunlara yol açabilir. Özellikle yüksek tansiyon ile tuz tüketimi arasındaki ilişki herkes tarafından bilinmektedir.

Tuz 5000 yıl önce Çinliler tarafından keşfedilmiş ve bu sayede gıdaların korunarak kışa saklanması mümkün olmuştur. 1870li yıllarda dünyada en çok ticareti yapılan mal tuz olmuştur. Ancak günümüzde gıdaları sağlıklı bir şekilde saklamak için tuza olan gereksinim azalmıştır.

49. Ülkemizde tuz tüketimi nasıldır?

Ülkemiz Dünya'da en çok tuz tüketen ülkelerden birisidir. Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği tarafından 2008 yılında yapılan SALTURK araştırmasına göre günde yaklaşık 18 gram tuz alıyoruz (erkeklerde 19 gram, kadınlarda 17 gram). Günde 18 gram tuz böbrek hastalarına, kan basıncı yüksek hastalara hatta sağlıklı bireylere izin

verilen tuz miktarından 3 kat daha fazladır. 2012 yılında yapılan SALTURK2 araştırmasına göre günlük tuz alımımız 18 gramdan 15 grama inmiştir.

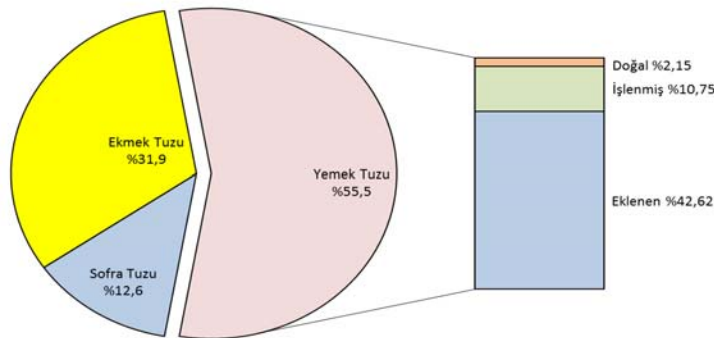


50. Ne kadar tuza ihtiyacımız var?

Hasta olsun veya olmasın sağlıklı bir yaşam sürdürmek isteyen herkes günlük tuz alımını 5-6 gram ile sınırlamalıdır. Tuzsuz bir yaşam düşünülemez ancak 5000 yıl önce yaşayan insanların günlük tuz tüketiminin 100 mg yani 18 gramın 180de biri olduğu göz önüne alınırsa günde 5-6 gram tuz bile fazla gelebilir. Tuz alımını azaltarak çocuklarımızı ve torunlarımızı birçok hastalıktan koruruz.

51. Ülkemizde bu kadar tuzu nereden alıyoruz?

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği tarafından 2012 yılında yapılan SALTURK2 çalışmasına göre yemek pişirilirken eklenen tuz ve ekmekteki tuz en önemli tuz kaynaklarımızdır. Bu nedenle tuzsuz ekmek tüketilir ve yemeğe tuz eklenmesi engellenirse aşırı tuz tüketimi de büyük ölçüde önlenir.



Ülkemizde tuz kaynakları (SALTURK2)

52.Evde pişen yemekten 4-5 kişi yiyor, yakınlarım tuzsuz yemek istemiyor, ne yapabilirim?

Bu durumla çok sık karşılaşılır. Evde pişirilen yemekler genellikle kişiye özel olmadığı için aynı yemekten yiyen hasta olmayan diğer aile bireyleri tuzsuz yemek istemeyebilirler. Ancak günlük tuz alımının 5-6 gram ile sınırlandırılması sadece hastalar için değil sağlıklı bireyler için de geçerlidir. Tuza bağlı damak tadı zamanla değişebilir. Bu durum özellikle çocuklar için geçerlidir. Çocukları, torunları tuzsuz/az tuzlu yemeğe alıştıırırsak yaşamları boyunca daha az sağlık sorunları ile karşılaşırılar. Çocuklar az tuzlu yemeğe alışırlarsa tuzlu yemek onlara tatsız gelir. Üstelik tuzsuz pişen bir yemekten sonra kişi çok istiyorsa kendisi de yemeğine tuz ekebilir. Çayımıza kimse bize sormadan şeker atmıyor, buna benzer şekilde yemeğimize de tuz atmamalı.

53.Ekmek neden önemlidir?

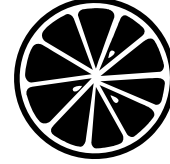
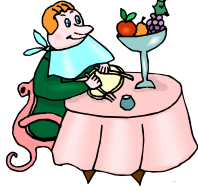
Ekmek ülkemizde önemli bir tuz kaynağıdır. Günde bir ekmekten fazla yiyen bir kişi sadece ekmekten günde 5-6 gram tuz alabilir. Tuzsuz ekmek her fırında olmayabilir ama kısa bir araştırma ile yakın çevremizde tuzsuz ekmek satan çok sayıda fırın olduğunun farkına varabiliriz.



54. Tuzsuz yemek ve ekmek dışında ne yapılabilir?

Tuz tüketimini azaltmak için yemeğe tuz eklenmesinin önlenmesi ve tuzsuz ekmek tüketmek dışında da yapılacak çok iş vardır. Bunlardan bazıları:

Yemeğin tadına bakmadan tuz atmak
Konserve, turşudan uzak durmak, turşuyu yemeden önce suda bekletmek
Suda bekleterek beyaz peynirin tuzunu azaltmak
Yemeğe biber, sirke, limon ile tat verebiliriz
Nane, kekik, sarımsak da yemeğe lezzet katabilir
Ketçap, hazır çorba, et suyu gibi çok tuz içeren besinlerden kaçınmak
Tuzdan zengin gıdaların farkında olmak: Kraker, cips, mısır gevreği, patlamış mısır, hazır yufkada genellikle fazla tuz vardır.

**55. Yemeklerimize hiç tuz katmasak ve tuzsuz ekmek yesek ihtiyacımız olan tuzu alabilir miyiz?**

Yemeklerimize hiç tuz katmasak ve tuzsuz ekmek yesek bile ihtiyacımız olan tuzu tükettiğimiz sebze, meyve ve diğer gıdalardan alırız.

56.Yapay tuz kullanabilir miyim?

Yapay tuzların bir kısmında azaltılmış da olsa gerçek tuz (sodyum) da vardır. Yapay tuzların içinde bulunan potasyumun bazı tansiyon düşürücü ilaçlarla alınması sorun yaratabilir. Bu nedenle doktorunuza danışarak kullanabilirsiniz.



57.Ne zaman ilaç kullanmalıyım?

Hipertansiyon tedavisi 3 aşamadan oluşur; altta yatan yani yüksek tansiyona yol açan hastalığın tedavisi, yaşam düzeni değişiklikleri ve ilaçlar.

Yüksek tansiyona yol açan hastalığın tedavisi (örneğin böbrek damarlarında daralma varsa darlığın düzeltilmesi) ve fazla kiloların verilmesi, tuz alımının azaltılması gibi yaşam düzeni değişiklikleri ile kan basıncının kontrol altına alınması tercih edilir ama hastaların çoğu ne yazık ki ilaç kullanımına gereksinim duyarlar.

Günümüzde hipertansiyon hastaları şanslıdır çünkü ilaç alternatifi çoktur, eğer olursa yan etkilerin çoğu hafiftir ve ilaçların çoğu günde tek doz kullanmaya uygundur.

58.Doktorum reçetede 1 kutu ilaç yazdı. Kutu bitince ilaç tedavisini bırakacak mıyım?

İlaç tedavisi genellikle ömür boyu sürer ancak ilaç tedavisi ile birlikte kilo kaybı, tuz alımının azaltılması veya gerilimde azalma varsa kan basıncı çok düşebilir. Bu durumda ilacı doktorunuzla konuşarak bırakmak gerekebilir ama hastaların çoğu bir süre sonra yeniden ilaca gereksinim duyarlar.

59. Doktorumun verdiği ilaçla tansiyonum hedef değerlere geldi. İlacı bırakabilir miyim?

Genellikle hayır çünkü kan basıncınız yeniden yükselir.

60. İlaç kullanmaya başladım, eski alışkanlıklarıma (normal tuzlu, bol alkol...) dönebilir miyim?

İlaç kullanmaya başlayan hastalar yaşam düzeni değişikliğine devam etmelidir. Aslında yaşam düzeni değişiklikleri sağlıklı yaşamdır, hipertansiyonu olsun veya olmasın herkesin uyması gereken kurallardır.

61. Sadece yaşam düzenimi değiştirsem ve ilaç kullanmasam olabilir mi?



Bazı hastalar, özellikle hafif hipertansiyonu olan, başka sorunu/hastalığı olmayan hastalar sadece yaşam düzeni değişikliği ile kan basınçlarını kontrol altına alabilirler. Ama, hekimi tarafından ilaç tavsiye edilen bir hasta ilacını mutlaka kullanmalıdır. Bu konuda hasta için en uygun tedavi ancak sağlıklı bir hasta-hekim ilişkisi ile sağlanabilir.

62. Tansiyon düşürücü ilaçlar bağımlılık yapar mı?

Hayır. İlacı uzun süre kullanmanızın nedeni ilacın bağımlılık yapması değil kan basıncınızın yüksek olmasıdır.

63. İlaçlarımı unutuyorum, ne yapabilirim?

İlaçlarınızı unutmamak için günlük işlerinizle birlikte almaya çalışınız. Örneğin hergün kahvaltıda önce alabilirsiniz.

Birlikte yaşadığınız insanlardan birisi de size ilacınızı hatırlatabilir. Günümüzde ilaçların çoğu günde tek doz kullanılabilir. Bu nedenle şanslısınız ve ilaçlarınızı unutmayınız.



64.İlaçlarımı her gün aynı saatte mi almalıyım?

İlaçlarınızı her gün aynı zamanda almaya çalışınız. 1-2 saatlik oynamalar genellikle sorun çıkarmaz. İlaçlarınızı aksatmayınız ama sabah almanız gereken bir ilacı unutsanız bile öğleden sonra alabilirsiniz.

65.Geçen hafta doktora gittim, bir ilaç verdi, tansiyonum hala yüksek

İlaçların etkisi çoğu kez hemen, ertesi gün ortaya çıkmaz, tam etkinin ortaya çıkması için en az 2-3 hafta geçmesi gerekebilir, yani kan basıncınız hemen düşmez, bu nedenle moralinizi bozmayınız ve sabrediniz.

66.Komşuma doktor bir ilaç vermiş, kan basıncı kontrol altında ve komşum çok memnun, ben de o ilacı kullanabilir miyim?

Komşu tavsiyesi ile veya arkadaşına bu ilaç iyi gelmiş diyerek ilaç almak doğru değildir bu durumlarda ciddi yan etkiler ortaya çıkabilir. Bu nedenle sizin için en uygun ilacın hangisi olacağına doktorunuz karar vermelidir.

67. Komşumun ilacı 5 mg, benimki ise 150 mg. Benim ilacım daha mı ağır?

Ağır tansiyon düşürücü ilaç yoktur, ilaçların etkinliğini veya ağırlığını belirleyen mg'ları değildir. Yani 150 mg bir ilaç 5 mg bir ilaçtan daha ağır veya etkili değildir. Bu farklılık ilaçların moleküler yapısından kaynaklanır.

68. Kan basıncımda ani düşmeler oluyor, ilacı bırakmalı mıyım?

Düzenli ilaç kullanan hastalarda kan basıncındaki ani düşmeler çoğu kez ilaç kullanımı ile ilgili değildir, öncelikle kan basıncınızın doğru ölçüldüğünü kontrol ediniz ve bu durumu doktorunuzla paylaşınız.



69. Tansiyon düşürücü ilaçların yan etkileri yok mudur?

Her ilacın olduğu gibi tansiyon düşürücü ilaçların da yan etkileri olabilir. Ancak yan etki ortaya çıkarsa bile çoğu kez hafiftir, çözümü ve alternatif ilaçlar vardır. Yan etki korkusu ile ilaç kullanmamanın riski hipertansiyonun vücuda vereceği zarar riskine kıyasla çok daha fazladır.

70. Son zamanlarda kendimi iyi hissetmiyorum. İlacı bırakmak istiyorum.

Öncelikle kan basıncınızı takip ediniz, çok düşmüşse ilacınız fazla, yüksekse ilacınız yetmiyor olabilir. İlacın yan etki yapıp yapmadığını en iyi hastanın kendisi bilir yani hekim değil çeken bilir ama sizi rahatsız eden her belirtiyi ilaca bağlamak doğru değildir.

71. Doktorumun verdiği A ilacı bende yan etki yaptı. Doktorum bu ilacın bende yan etki yapacağını önceden anlayamaz mıydı?

Hangi hastada hangi yan etkinin ortaya çıkacağı sağlıklı bir hasta-hekim ilişkisi ile önceden anlaşılabilir, bu durumda hekim yan etki yapabilecek ilaçları yazmaz ancak tüm olası yan etkileri önceden tahmin etmek mümkün değildir.

Böyle bir durumla karşılaşma riskini azaltmak için geçmişte veya şimdi kullandığınız ilaçların isimlerini mutlaka öğreniniz veya listesini tutunuz. Size yan etki yapmış ilaçları unutmayınız. Doktora giderken kullandığınız ilaçları mutlaka yanınızda götürünüz.

72. Tansiyonum arada sırada yükseliyor, acaba ilacım yetersiz mi?

Arada sırada olan yükselmelere bakarak ilacın yetersiz olduğunu söylemek doğru değildir. Önemli olan kan basıncının genel seyridir, bu durum ancak sık ve düzenli kan basıncı ölçümü ile mümkündür.

73. İlaç kullanımı ile ilgili başka önerileriniz var mı?

1. Tedaviye başladıktan sonra bacaklarda şişme, sık idrara gitme, nabız sayısında azalma, baş ağrısı, kan basıncında düşme, öksürük, aşırı halsizlik gibi bir durum ortaya çıkarsa nedeni ilaç olabilir, doktorunuza danışmanızda fayda vardır.



2. Gerek kan basıncı düşüklüğü gerekse yan etkiler nedeni ile doktora danışmadan ilacı bırakmak doğru değildir. Günümüzde hipertansiyon hastalarının şanslı olduğunu bir kez daha hatırlatırım çünkü çoğu kez her sorunun alternatif bir başka çözümü vardır.

3. İlaçlarla ilgili her türlü olumlu veya olumsuz durumu doktorunuzla paylaşınız. İlaç kullanırken ortaya çıkan sorunları hemen ilaca bağlayarak ilacı bırakmak doğru değildir. Bu sorunlar yüksek tansiyon ile ilişkili olabilir veya bir başka hastalığa bağlı olabilir. İlaça devam edip etmemeye doktorla birlikte karar verilmelidir.

4. Doktor kontrolünüz yakınsa ilacınızı aksatmamaya daha fazla özen gösteriniz. Genel olarak muayene günü de ilaç saatinizi değiştirmeyiniz.



74. Tedavide amaç nedir?

Hipertansiyon tedavisinde temel amaç kalıcı hasar ve ölüm riskini azaltmak ve hastanın kendini daha iyi hissetmesini sağlamaktır.

75. Kan basıncı kaçta düşürülmelidir, hedef kan basıncı değeri kaçtır?

Büyük tansiyon 140 mmHg ve küçük tansiyon 90 mmHg'nın altına indirilmelidir.

76. Hedef kan basıncı yaşla değişir mi?

80 yaşın üzerinde hedef kan basıncı 150/90 mmHg'nın altıdır.

77.Şeker hastalığı ve böbrek hastalarında hedef kan basıncı kaçtır?

Şeker hastalığı ve böbrek hastalarında büyük tansiyon 130 mmHg ve küçük tansiyon 80 mmHg'nın altına indirilmelidir ancak her iki hastalığın erken döneminde ve hasar oluşmamış ise 140/90 mmHg'nın altı yeterli olabilir.

78.Takipte nelere dikkat etmeliyim?

Yaşam düzeni değişikliklerine uymanın ve düzenli ilaç kullanımının takipte önemi büyüktür. İlaç alternatifinin çok olması nedeni ile hastalar şanslıdır. Günümüzde hastaların şanslı olduğu diğer bir konu da evde kan basıncı ölçümünün mümkün olmasıdır.

79.Evde kan basıncı ölçümünün yararı nedir?

Tedaviniz düzenlenirken çok sayıda kan basıncı ölçümü değerinin olması doktorun işini kolaylaştırır ve daha sağlıklı karar vermesine yol açar. Ayrıca halsizlik, baş ağrısı, baş dönmesi gibi yakınmaların kan basıncı değişiklikleri ile ilgisi var mı yok mu anlamamıza neden olur.

80.Evde kan basıncı ölçümü güvenilir midir?

Doğru ölçen bir aletiniz varsa ve kan basıncınızı doğru ölçüyorsanız güvenilirindir. Eğer bir aletiniz yok ise almanızda yarar vardır.

81. Alacağım aletin özellikleri ne olmalıdır?

Doğruluğu gösterilmiş bir alet olması lazımdır. Ülkemizde doğruluğu gösterilmiş aletlerin listesini Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği web sayfasından (www.turkhipertansiyon.org) veya kişisel web sayfamdan öğrenebilirsiniz (www.tekinakpolat.net). Ayrıca doğruluğu gösterilmiş aletlerin üzerinde Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği'nin tavsiye etiketini bulabilirsiniz.



82. Aletin hafızası neden önemlidir?

Doktora giderken ölçümleri göstermek için tansiyon ölçüm aleti götürülürse doktora kan basıncının seyri hakkında bilgi verir. Birçok aletin hafıza kapasitesi birden fazla kullanıcıya izin verir.

83. Otomatik aletler güvenilir midir?

Eskiden otomatik aletlerin güvenilirliği tartışma konusu idi. Günümüzde teknolojik gelişmeler sayesinde piyasada fiyatları makul doğruluğu gösterilmiş çok sayıda otomatik alet mevcuttur. Konu ile ilgili birçok kuruluş ev ölçümleri için koldan ölçen otomatik bir alet tavsiye etmektedir.

84. Kalp atışlarımda düzensizlik var, otomatik alet kullanabilir miyim?

Sorun olabilir, ancak birçok alet kalp atışlarındaki ritmi algılayabilir. Kalp atışları çok düzensiz ise ölçüm yapmaz, hata uyarısı verir. Hafif düzensizlikleri algılayarak doğru ölçüm yapabilir. Kalp atışlarınızda düzensizlik varsa bu özelliklere sahip bir alet almanız gerekir.

85.Koldan ölçen otomatik aletler şişman hastalarda sorun çıkarır mı?

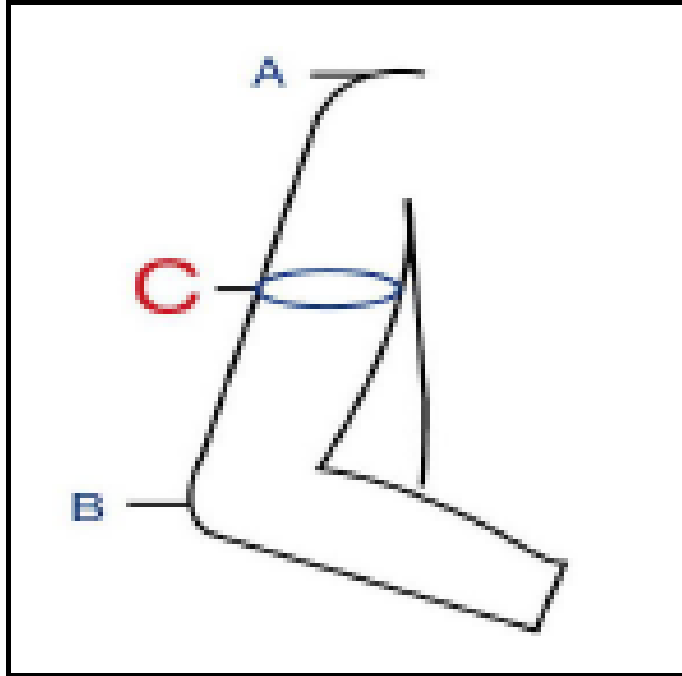
Şişman hastaların geniş manşet kullanması gerekebilir.

86.Şişman hastalar küçük manşet kullansa ne olur?

Kan basıncı küçük manşet kullanılarak ölçülürse olduğundan yüksek çıkabilir. Piyasada bulunan aletlerin çoğu 22-32 cm kol çevresine uygundur. Kol çevrenizi ölçerek size uygun manşeti bulabilirsiniz.

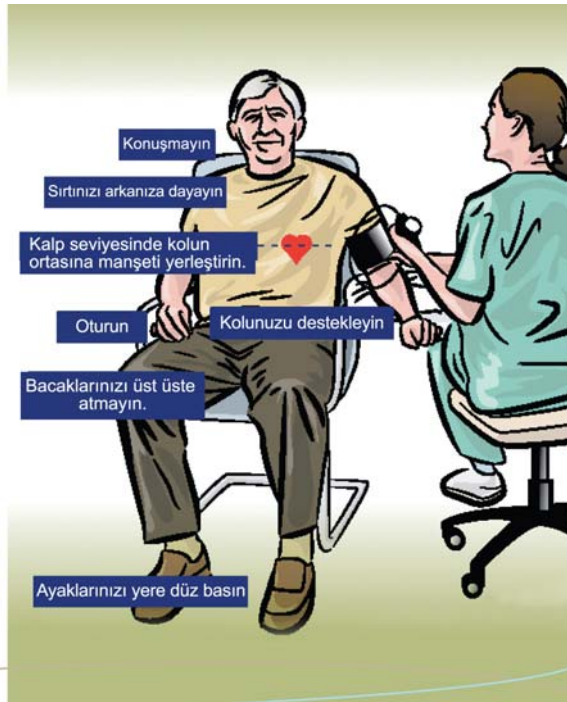
87.Kol çevremi nasıl ölçebilirim?

Kol çevresi omuz ve dirseğin tam ortasından (C noktası) ölçülür.



88. Kan basıncını ölçerken nelere dikkat etmeliyim?

1. Kan basıncınızı ölçmeden önce en az 5 dakika dinlenmeniz gerekir
2. Ölçüm esnasında dirsek kol-kalp hizasında olacak şekilde mutlaka desteklenmelidir
3. Konuşulmamalı, sorulara cevap vermek için beklenmelidir
4. Sırt dayanmalı veya desteklenmelidir
5. Avuç açık olmalı, yukarı bakmalı ve yumruk yapılmamalıdır
6. Ayaklar yerle temas halinde rahat bir şekilde uzatılmalıdır, bacak bacak üstüne atılmamalıdır.



**Tansiyonunuzu
Ölçtürün
...Evinizde**



**Measure Your
Blood Pressure
...at Home!**

Dünya Hipertansiyon Günü 2008

Kan basıncı ölçümünde yapılan hatalar



Yumruk yapmak



Ayakların yere basmaması



Sırtı yaslamamak

89. Evde kan basıncını ölçerken hangi pozisyonlar uygundur?

Uygun koltuk, sandalye ve masa seçilmelidir. Ölçüm sırasında kolumuzu dayayacak kolluklu bir koltuk tercih edilmeli veya bir sandalyeye oturarak kol masaya dayanmalıdır.



Koltuk



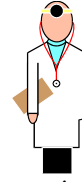
Masanın arkası



Masanın kenarı

90. Evde kan basıncı takibi yaparken nelere dikkat etmeliyim?

Kan basıncını ölçme sıklığı kan basıncınızın seyri hakkında bilgi verecek kadar olmalıdır. Kan basıncı kontrolde olan bir hastada haftada 3-4 kez ölçmek çoğu kez yeterlidir. Kan basıncını çok sık ölçmek gereksizdir, gerginliğe neden olabilir.



91. Doktora gitmeden önce ne yapmalıyım?

Doktora gitmeden önce son 1 hafta kan basıncının sabah akşam bir dakika ara ile ikişer kez ölçülmesi doktora kan basıncınızın seyri hakkında fikir verir. Bu değerleri kaydedebilir veya hafızasına bakması için aletinizi doktorunuza götürebilirsiniz. Kan basıncı takibinde tek ölçüm değeri yanıltıcı olabilir, önemli olan genel seyir ve ortalamadır, bu nedenle düzenli kan basıncı takibi çok yararlıdır.

92. Önerilen tedavi ile kan basıncım düşmedi, ne yapmalıyım?

Erken dönemde sabırlı olmak gerekir. Tedavinin sonuç vermesi için bir aya kadar beklemek gerekebilir. Kan basıncını daha kısa sürede düşürmek de mümkündür ancak çoğu kez kullanılacak ilaç sayısını mümkün olduğu kadar az tutmak başlangıçta çok ilaç önerilmez. Kan basıncınız düşmüyorsa kontroller kesinlikle ihmal edilmemelidir. Kan basıncı yüksek olmasına rağmen hiçbir belirtisi olmayan hastaların bünyem yüksek tansiyona alışmış diyerek bir şey yapmaması sorun olabilir.

93.Kan basıncım çok oynak bir seyir izliyor. Çoğu zaman normal olmasına rağmen haftada bir yüksek değerlere ulaşıyor. Ne yapmalıyım?

Kan basıncı gün içindeki aktivitelerden ve kişinin içinde bulunduğu durumdan çok etkilenir. Kişinin içinde bulunduğu ortama vücudunun verdiği yanıt veya sağladığı uyum kan basıncını da etkiler. Bu nedenle kan basıncı sürekli değişir. Bu değişikliğin miktarı kişiler arasında hatta aynı kişide değişik zamanlarda farklıdır.

Kan basıncında aşırı yükseklik ve dalgalanmalar genellikle yanlış ölçüm veya hatalı alete bağlıdır. Bu nedenle kan basıncını güvenilir bir aletle doğru bir şekilde ölçmenin önemi büyüktür. Öte yandan kan basıncı gerçekten de yüksek olabilir ama hastada bir belirti yoksa kan basıncı yüksekliği genellikle sorun çıkarmaz. Eğer kan basıncı yüksekliğine nefes darlığı, göğüs ağrısı, şiddetli baş ağrısı veya bilinç bulanıklığı gibi belirtiler eşlik ediyorsa doktorunuzla veya bir sağlık kuruluşu ile acilen temasa geçmekte yarar vardır.

94.Kan basıncım çok düşüyor, ne yapmalıyım?

Kan basıncı çok düşen hastalarda halsizlik veya baş dönmesi olabilir. Bu nedenle ilaçları azaltmak gerekebilir. Ancak her halsizlik veya baş dönmesini tansiyon düşüklüğüne bağlamak doğru değildir, bunu anlamanın tek yolu halsizlik veya baş dönmesi varken kan basıncını ölçmektir.

95.Stres yüksek tansiyona yol açar mı?

Stres ani kan basıncı yükselmelerine neden olur ve strese bağlı kan basıncı yükselmesi genellikle geçicidir. Stresin

kalıcı hipertansiyona yol açtığına dair delil yoktur ancak bazı hastalarda stres kan basıncı yükselmesine katkıda bulunur. Stres azaltılınca kan basıncı kontrolü kolaylaşır.

96. Stres azaltıcı ilaçların tedavide yararı var mıdır?

Stres azaltıcı ilaçların kan basıncı üzerine doğrudan bir etkisi yoktur. Stres varsa strese yol açan nedeni araştırmak ve tedavi etmek kan basıncı kontrolünü kolaylaştırabilir.

97. Yoga, meditasyon, gevşeme tedavisi gibi yöntemleri tedavide kullanabilir miyim?

Bu tedaviler kan basıncını düşürmez ancak kan basıncının kontrol altına alınmasını kolaylaştırır.



98. Fıtık ameliyatı olacağım, diş çektireceğim nelere dikkat etmem gerekir?

Acil ameliyatlarda dışında ameliyat olmadan önce kan basıncınızın kontrol altına alınması gereklidir. Eğer kan basıncınız kontrol altında ise doktorunuza hipertansiyonunuz olduğunu söyleyerek fıtık ameliyatı olabilirsiniz, diş çektirebilirsiniz.

99. Hipertansiyon cinsel yaşamımı nasıl etkiler?

Cinsel ilişki sırasında kan basıncınız yükselir. Kan basıncınız kontrol altında ise cinsel ilişki esnasındaki kan basıncı yükselmesi genellikle sorun değildir. Kullandığınız bazı ilaçlar cinsel yaşamınızı olumsuz etkileyebilir ancak bu nedenle ilaç kullanmamak sorun yaratabilir çünkü kontrolsüz

hipertansiyon da cinsel sorunlara yol açabilir. En iyisi doktorunuzla sorununuzu paylaşarak birlikte bir çözüm üretmenizdir.

100.Menopoza yeni girdim, doktorum ısrarla kemik erimesi için hormon ilacı kullanmamı istiyor. Ne yapayım?

Günümüzde menopoz döneminde kullanılan hormon ilaçlarının kan basıncı üzerine etkisi daha azdır. Bu nedenle kan basıncınız kontrol altında ise yakın takip koşulu ile hormon ilaçlarını kullanmak genellikle sorun çıkarmaz. Tabi doktorunuzla işbirliğini sürdürerek.



Son söz

Günümüzde hipertansiyon hastaları şanslıdır. Kaliteli ve uzun bir hayat için sağlıklı bir yaşam düzeni ve doğru ilaç kullanımı gerekir. Tedavinin başarılı olması için hipertansiyon hakkında doğru bilgilere sahip olmak gerekir. Doğru kullanıldığı takdirde internet hastalara birçok fırsat sunar. Kişisel web sayfamdan (www.tekinakpolat.net) daha fazla bilgi edinebilirsiniz, konu ile ilgili filmleri izleyip, indirebilirsiniz. Kaliteli ve uzun bir yaşam dileği ile.

TAVSİYE EDİLEN TANSİYON ÖLÇÜM ALETLERİ LİSTESİ

Hem marka ve hem modele dikkat etmek gerekir. Bilekten ölçen aletlerin birçok dezavantajı vardır; bu nedenle bilekten ölçen aletler önerilmemekte ve koldan ölçen aletler tercih edilmektedir. Listede sadece koldan ölçen cihazlar gösterilmiştir.

KOLDAN ÖLÇEN CİHAZLAR

A&D UA-767 Plus
Beurer BM35
Beurer BM44
Beurer BM58
Beurer BM60
Beurer BM65
Beurer SBM43
Beurer SBM45
Braun BP4600
Braun BP4900
Braun BP5900
Braun BP6000
Braun BP6100
Braun BP6200
Citizen CH-432B
Microlife As Easy as 123
Microlife BP 3AC1-1
Microlife BP 3AC1-1 PC
Microlife BP 3AC1-2
Microlife BP 3AG1
Microlife BP 3BTO-1
Microlife BP 3BTO-A
Microlife BP 3BTO-A(2)
Microlife BP 3BTO-AP

KOLDAN ÖLÇEN CİHAZLAR (devam)

Microlife BP A100
Microlife BP A100 Plus
Microlife Exact BP (BP3MD1-3)
Microlife RM 100
Microlife WatchBP Home
Microlife WatchBP Home A
Microlife WatchBP Home S
Microlife WatchBP O3
Microlife WatchBP O3 3MZO
Omron 705IT
Omron Elite 7300W
Omron i-Q132 SpotArm
Omron i-Q142 SpotArm
Omron M1
Omron M2 Basic
Omron M1 Classic
Omron M1 Compact
Omron M1 Plus
Omron M2
Omron M2 Compact
Omron M3
Omron M3 Intellisense
Omron M3W
Omron M6
Omron M6 Comfort
Omron M7
Omron M10-IT
Omron MIT Elite
Omron MIT Elite Plus
Omron MX2 Basic
Omron MX3 Plus
Panasonic EW3106
Panasonic EW3109

Türkiye'de piyasada bulunan markalara ait tavsiye edilen aletlerin listesidir.

Kaynaklar:

- 1.<http://www.dableducational.org> (2013)
2. <http://www.bhsoc.org/bp-monitors/bp-monitors> (2013)
- 3.Parati G ve ark. J Hypertens 2008; **26**: 1505-26.
- 4.Ogihara T ve ark. Hypertens Res 2009; 32: 3-107.
- 5.Pickering TG ve ark. J Cardiovasc Nurs 2008; 23: 299-323.

EVDE KAN BASINCINI DOĞRU ÖLÇMEK (pratik iş listesi)

- Sessiz ortam
- En az 5 dakika istirahat
- Uygun manşet boyutu
- Yeterli pil gücü
- Oturma pozisyonu
- Kol çıplak veya sıkmayan ince bir giysi var
- Sırt desteklenmiş
- Kol desteklenmiş
- Kol bir masa veya uygun sandalyeye yaslanmış ve gevşek bir durumda
- Manşet yerleştirmeden brakial arterin (dirseğe yakın atardamar) elle hissedilmeli
- Manşetin ortası brakial arter ile hizalı
- Avuç açık ve yukarı bakıyor
- Kol kalp seviyesinde
- Bacak bacak üstüne atılmamış
- Ayaklar yere basıyor
- Manşet uygun sarılmış
- Konuşulmamalı
- Hemen kayıt
- Tekrarlayan ölçümlerde 1-2 dakika beklenmeli

KAN BASINCI TAKİP FORMU

RANDEVUDAN 1 HAFTA ÖNCEKİ KAYITLAR

		Büyük tansiyon	Küçük tansiyon	Uyarı
Gün 1 Tarih: _/_/_	Sabah:	1. 2.		
	Akşam:	1. 2.		
Gün 2 Tarih: _/_/_	Sabah:	1. 2.		
	Akşam:	1. 2.		
Gün 3 Tarih: _/_/_	Sabah:	1. 2.		
	Akşam:	1. 2.		
Gün 4 Tarih: _/_/_	Sabah:	1. 2.		
	Akşam:	1. 2.		
Gün 5 Tarih: _/_/_	Sabah:	1. 2.		
	Akşam:	1. 2.		
Gün 6 Tarih: _/_/_	Sabah:	1. 2.		
	Akşam:	1. 2.		
Gün 7 Tarih: _/_/_	Sabah:	1. 2.		
	Akşam:	1. 2.		
Ortalama (ilk günü hesaba katmayınız)				

İZLENEBİLECEK FİLMLER
(www.tekinakpolat.net)

Temel bilgiler (4 dakika 57 saniye)

Hipertansiyon nedenleri (4 dakika 31 saniye)

Hipertansiyon tedavisi (3 dakika 48 saniye)

Hipertansiyon ve ilaç kullanımı (7 dakika)

Otomatik aletlerle kan basıncı ölçümü (5 dakika 21 saniye)

Evde kan basıncı takibi (süre 3 dakika 20 saniye)

Tuz hakkında genel bilgiler (süre 5 dakika 26 saniye)

Tuzdan zengin gıdalar (süre 1 dakika 29 saniye)