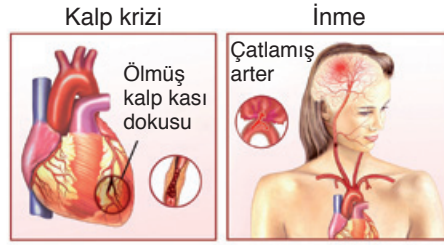
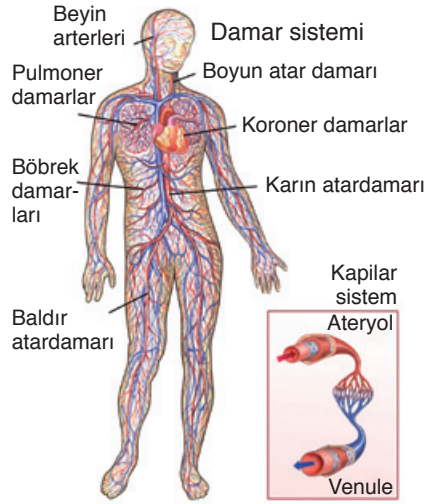




**Kan basıncı –  
çok şeyi hareket ettiren güç**



## Kan basıncı – çok şeyi hareket ettiren güç

Sessiz, sinsi ve tehlikelidir! Sözü edilen husus yüksek kan basıncıdır (hipertoni). Az yükselen bir yüksek kan basıncını neredeyse hiç fark etmezsiniz. Ama sağlığınız üzerine önemli etkisi bulunur! Çok geç fark edilirse, hayatınız riske girebilir.

Çünkü o, inmelerin ve kalp krizlerinin ana risk faktörlerinden birisidir. Tedavisiz olarak kalp ritim bozukluklarına, böbrek yetmezliğine ve körlüğe neden olabilir. Kan basıncı yükseldikçe kalp-damar hastalığı riskine maruz kalma oranınız da artmaktadır. Zamanında önlem almak en kötüsünü önleyebilir ve yaşamınızı uzatabilir. Bu sadece ilaçlarla olmaz.

Hasta rehberini okuyunuz. Size, hastalık nedenlerini ayrıntılı olarak açıklar ve bunlara karşı nasıl önlem alabileceğinizi gösterir.

### Kan basıncı nedir?

Kalp adeta pompa gibi çalışır. Her atımda kalbiniz atardamarlara (arterler) kan pompalar. Kanın damarlara ritmik olarak atılması, basınç dalgaları

meydana getirir, bunlar da kan basıncı olarak ölçülebilir. Her defasında kalp büzüştüğünde, arterlere kan basar ve kan basıncı yükselir.

Kalp maksimum büzüştüğünde, basınç en yüksek seviyededir.

Bu en üst değere **sistolik kan basıncı** denilmektedir. Sonra kalp gevşer ve artık arterlere kan pompalamaz. Bundan sonra kan basıncı tekrar en düşük değere düşer. Bu alt değere diyastolik **kan basıncı** denilmektedir.

Bununla neden kan basıncı ölçümünde hep iki değer belirtildiği izah edilmiş oldu (örn. 120 ,ye 80 gibi). Ölçüm birimi mmHg'dir, „Milimetre cıva sütunu“.

### Kan basıncının değerleri ne olmalıdır?

İdeal kan basıncı 120/80 mmHg'den daha düşüktür.

**120** = sistolik kan basıncı  
= üst değer

**80** = diyastolik kan basıncı  
= alt değer

Normal bir kan basıncının değeri 130/85 mmHg'nin altındadır. 130 ve 139 arası sistolik ve 85 ve 89 arası diyastolik değerler, yüksek-normal kan basıncı olarak tanımlanır (Şek. 1).

Ama: Yüksek-normal kan basıncı zamanla kan damarlarına zarar verebilir. Henüz bu aşamada yaşam biçiminizi ideal hale getirmelisiniz (daha fazla hareket, daha sağlıklı beslenme).

### Kan basıncı değerlerinin sınıflandırılması (WHO)

Değerlendirme	Sistolik (mmHg)	Diyastolik (mmHg)
Optimum kan basıncı	<120	<80
Normal kan basıncı	120-129	80-84
Yüksek-normal kan basıncı	130-139	85-89
Hafif yüksek kan basıncı (aşama 1)	140-159	90-99
Orta yüksek kan basıncı (aşama 2)	160-179	100-109
Çok yüksek kan basıncı (aşama 3)	>180	>110

Eğer **birinci aşama** hipertoni üç aydan daha uzun süre devam ederse, kan basıncını düşüren ilaçlar alınmaya başlanmalıdır. Yaşam biçiminin adapte edilmesi acilen önerilmelidir.

Kan basıncı yüksekliği **ikinci aşama**, yaşam biçiminin değiştirilmesinin

drom, diyabet veya böbrek hastalıkları gibi diğer hastalıklar da önemli rol oynamaktadır.

Tedavi edilmeyen yüksek tansiyon kan damarlarınızı çok zorlar, sonrasında inme, kalp, damar ve böbrek hastalıkları riski artar.

### Kan basıncının (tansiyon) yüksek olduğunu nasıl anlarız?

Aslında uzunca bir süre hiç fark etmezsiniz, çünkü hipertoni yavaş gelişir ve bedenimizin buna alışmak için yeterli kadar zamanı vardır. Kendiniz harekete geçmek zorundasınız.

### Kan basıncı nasıl ölçülür?

yanında ilaç alımını da gerektirmektedir.

Kan basıncı yüksekliğinin **üçüncü aşaması** için kalp krizi ve diğer hastalıklar için çok yüksek risk bulunmaktadır.

Kan basıncının tedavi gerektirip gerektirmediği kararı ise sadece basınç yüksekliğine bağlı değildir. Aksine bir kalp krizi veya inme için bireysel genel riske bağlıdır. Metabolik sen-

Kendi kan basıncınızı öğrenmek için, başlangıçta her gün, kalkar kalkmaz ve gece yatmadan önce ölçüm yapınız. Kan basıncı ölçümü için ayarlı bir cihaz kullanınız, tercihen üst koldan ölçünüz. Manşet sıkı oturmalıdır.

Birkaç dakika sakın oturduktan sonra sakın ve stressiz bir ortamda ölçüm yapınız ve değerlerinizi saat ve nabız ile birlikte kaydediniz. Yaklaşık 30 ölçüm gerçekleştiriniz: Eğer 7 ta-

nesi 135/85 mmHg'nin üzerindeyse, tansiyonunuz yüksektir! Konuyu çözüme kavuşturmak için bir dâhiliye uzmanına veya aile hekiminize başvurunuz.

### Yüksek tansiyon uzun vadede bedenimizde nelere sebep olabilir?

#### Arterioskleroz

Halk arasında „damar kireçlenmesi“ olarak da bilinmektedir, atardamarların daralması veya sertleşmesidir. Arterlerin iç duvarlarına birikmelerinden meydana gelir, bunlar besin yağları ve kireç ile vücudun kendi hücrelerinden meydana gelmektedir. Bu sayede kanı ileten „hortumcuklar“ sertleşir

ve kalp tarafından oluşturulan kan basıncı ile birlikte daha fazla gerekli esneklikte tepki veremezler.

Daha az elastik olan damarlardan dolayı damarlardaki basınç artar.

Arterioskleroz koşullu olarak ilgili vücut bölgelerindeki kötü kan dolaşımına ve damar tıkanıklığına sebep olur.

#### Angina Pectoris

Bu hastalıklar[d]a koroner damarlar daralmış veya sertleşmiştir. Bundan dolayı kan dolaşımı azalır ve kalp kasına daha az oksijen gider.

Kelime anlamıyla „**Göğüs daralması**“ ve bununla göğüs bölgesindeki daralma hissini tarif eder, bununla birlikte ağrı da hissedilir. Bu hisler, tipik olarak beden yorgunluklarında, stresli durumlarda ve soğukta ortaya çıkar. Dış temel artlar değiştiği anda göğüsteki basınç hızlı biçimde azalır.

#### Kalp krizi

Angina Pectoris atağına göre sadece birkaç saniye ila birkaç dakika arasında görülür, kalp krizi daima kalp kasının kısmen zarar görmesine neden olur. Ölümle sonuçlanabilir!

### Arterioskleroz nelerden oluşur:

- Yüksek tansiyon
- Yüksek kolesterol seviyesi
- Yüksek kan yağı seviyesi
- Aşırı kilo
- Sigara
- Yüksek ürik asit seviyesi
- Diyabetes mellitus
- Hareket yetersizliği
- Stres



## İnme

Beyin felci de denilmektedir, nerdeyse vakaların %50'sinden fazlasında doğrudan yüksek tansiyonun bir sonucudur.

- bir beyin damarının tıkanmasından dolayı ilgili beyin bölgesinde ölüm gerçekleşir veya
- Bir kalp damarı yırtılırsa, o zaman bir beyin kanaması meydana gelir.

### Diğer bağlı muhtemel hastalıklar:

- Kalp ritim bozuklukları
- Atrial fibrilasyon
- Kalp yetmezliği
- Böbrek bozukluğu
- Göz bozukluğu
- Bacaklardaki kan dolaşımı bozukluğu

## Yüksek tansiyon tedavisi

### Yüksek kan basıncı tedavi edilmeli midir?

Evet, mutlaka! Eğer yaşam şeklinin değiştirilmesi, sağlıklı beslenme ve hareket ile kan basıncı düzelmeyorsa, ilaçlarla ek bir tedavi kaçınılmaz. Çünkü hipertoni, zamanla neredeyse tüm organlara zarar verir. İyi haber: Kan basıncının düşürülmesi bu sonucu önleyebilir!

### Tansiyon ilaçları ve etkileri

Kan basıncının 24 saatlik takibi ve kaydı doktorunuzun size uygun bir ilaç yazması için fayda sağlar.

Tedavi için çeşitli etken maddeler ve ilaçlar mevcut.

**Alfablokeri, beta blokeri** (örn. Carvedilol) ve merkezi sempatik inhi-

bitörleri (örn. Moxonidin), vücudun yüksek bedensel gücünden sorumlu olan sempatik sinir sistemini dizginler.

**ACE İnhibitörü, anjiyotensin reseptör blokeri ve doğrudan Renin inhibitörü** anjiyotensini (örn. Losartan) engeller, bu damarı daraltan bir etkiye sahiptir. Kalsiyum antagonsitleri (örn. Amlodipin) ve diüretikler (örn. İndapamad), damar kas sisteminin gevşemesini sağlar.

### En önemli madde grupları:

- ACE İnhibitörü
- Beta blokeri
- Kalsiyum antagonistleri
- Diüretikler
- Anjiyotensin reseptör blokeri
- Renin inhibitörü

**ACE inhibitörü, Anjiyotensin -reseptör blokeri, kalsiyum antagonistleri, diüretikler ve beta blokeri,** kan basıncını düşürür ve aynı zamanda oluşabilecek hastalıkları önler.

**Diüretikler,** böbrek fonksiyonlarını etkinleştirir, bu daha fazla tuz ve su atılmasını sağlar. Kan damar sistemindeki sıvı kaybı kan basıncını düşürür. Ancak suyu boşaltma etkisi sebebiyle idrara çıkma sayısı artar, kandaki potasyum miktarı düşer veya ürik asit değerleri yükselir. Günümüzde diüretikler düşük dozlarla veya başka kan basıncı düşüren ilaçlarla kombinasyon halinde kullanılır, o nedenle yan etkiler daha nadir görülür.

Hangi ilaca ihtiyacınızın olduğu ise size özel olarak belirlenir. Aynı zamanda doktorunuz tarafından beraberinde görülen olası hastalıklar da dikkate alınmalıdır.

### Kendiniz ne yapabilirsiniz?

#### Beslenme

Bedeni ve zihni yüksek güçte tutabilmek için gıda ve içecek seçimi çok önemlidir. Bol miktarda sebze, meyve, haftada bir ya da iki kez balık (fırınlama veya kızartma olmayacak), tahıl ürünler, soğuk preslenmiş bitkisel

yağlar ve mümkün olduğu kadar az et ve sosis.

Sloganınız „**Günde 5**“ olmalıdır bu da 5 porsiyon (=avuç dolusu) **meyve ve sebzenin** güne yayılarak tüketilmesi anlamındadır. Yüksek değerli bitkisel yağlar, özellikle de özenle elde edilmiş ve doymamış yağ oranları yüksek bitkisel yağları (zeytin, kabak çekirdeği, devedikeni ve kolza yağı gibi) tüketiniz ve hayvansal yağları azaltınız (tereyağı, içyağı, süt ürünleri).

Bilim insanları uzun süre, tuzsuz besinlerin değerini tartıştılar; sonuç olarak günde **5 gramdan fazla tuz** tüketilmemesi gerektiği sonucu çıktı ortaya. Bu tavsiye kan basıncının düşmesini kolaylaştırır ve ilaçla tedaviyi destekler.

Bu nedenle tuz tüketimine dikkat ediniz, özellikle hazır gıdalarda, baharat karışımlarında ve çerezlerde genellikle çok fazla tuz bulunmaktadır. Ot ve baharatları deneyiniz ve tuzu en son koyunuz. Önemli olan sizin gün içerisinde **yeterli miktarda sıvı** tüketmenizdir (günde 1,5-2 litre), ister musluk suyu isterse soda olsun. Şekersiz çay, çok inceltmiş sebze ve meyve suları, yağsız süt



veya ayran. Alkolü keyif verici madde olarak görünüz ve tüketimini en aza indiriniz. **Nikotinden** kesinlikle kaçınmalısınız!

### Hareket ediyor musunuz?

Düzenli hareket etmek, kalp kasını güçlendirir ve bu sayede nabızın frekansını, şeker ve trigliserit, LDL ve HDL kolesterolü gibi kan değerlerini düşürür. Bu sayede bir tromboz riski (kan pulcuklarının birbirine yapışması) de azaltılmış olur. Kalp krizi ve inme oluşumuna zemin hazırlayan iltihabik reaksiyonlar hareket sayesinde önlenir. Aynı zamanda vücudunuzun yağ oranı ve kilonuz da düşer.

Eğer uzun süre spor yapmadıysanız doktorunuzla bu konudaki niyetinizi görüşünüz- Mutlaka uygun bir yöntem bulacaksınız. Çeşitli imkânlar bulunmaktadır, örn. yürümek, Nordic Walking, bisiklet sürmek, koşmak, yüzme, dağcılık, ata binmek, dans etmek gibi. Yürüyen merdiven veya asansör yerine merdiven çıkmak veya daha kısa mesafelere yaya olarak veya bisikletle ulaşmak size günlük olarak dakikalar boyunca hareket imkânı sunar. Birimleri yavaş yavaş başlatın ve zamanla artırınız.

### Stresli misiniz?

Stres, büyük zorluklarda ilk etapta olumsuz hissedilen bir vaziyettir - gürültüden, psişik baskıdan, öfkeden veya bedensel yorgunluktan kaynaklanır, bu da sağlığı bozar ve sağlık sorunlarına yol açabilir. Çoğu zaman stresi kendimiz yaratırız. Yani siz de buna karşı bir şeyler yapabilirsiniz! Kendi kendine oluşturulan egzersizleri, Tai-Chi, Qigong veya başka rahatlama metotlarını deneyiniz.

### Bir tarih diğerini kovalıyor mu?

Parola „Yavaş hareket et“! Günümüzde artık, devamlı yüksek bir kan basıncının, kalp-dolaşım hastalıklarına yol açan ve kalp krizi ile inmenin oluşmasını tetikleyen önemli risk faktörü olduğundan hiç şüphe yok.

*Gördüğünüz gibi siz de „normal“ bir kan basıncı için bir şeyler yapabilirsiniz. Kendinize ve hayat tarzınıza dikkat ediniz ve düzenli aralıklarla kan basıncınızı kontrol ediniz!*



## BAŞVURU MERKEZLERİ

### ÖGAM

Österreichische Gesellschaft für  
Allgemein- und Familienmedizin  
c/o Wiener Medizinische Akademie  
Alser Straße 4  
UniCampus 1.17  
A-1090 Wien  
Tel.: 01/405 13 83-17

### Österreichische Gesellschaft für Hypertensiologie

(Österreichische Hochdruckliga)  
www.hochdruckliga.at  
Präsident: Univ.-Prof.  
Dr. Bruno Watschinger  
c/o Univ.-Klinik für Innere Medizin III  
Währinger Gürtel 18-20  
A-1090 Wien

## IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH, Seidengasse 9/Top 1.1, 1070 Wien. Tel.: 01/407 31 11-0, Redaktion: Mag. Birgit Schmidle-Loss. Layout und DTP: creativedirector.cc lachmair gmbh, 2120 Wolkersdorf. Illustration (Seite 2): Henning Riediger, Hamburg. Lektorat: Mag. Andrea Crevato, 2823 Pitten. Fotos: iStockphoto.com, fotolia.com, shutterstock.com

