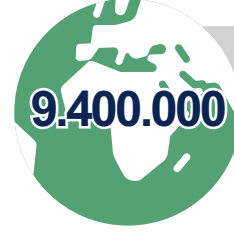


tansiyon hastalığı (hipertansiyon) nedir?

Kalbimiz kanı tüm vücudumuza pompalar. Kan basıncı işte bu pompalama sırasında kanın damar içinde yaptığı basınçtır. Bu basınç kanın tüm vücuda dağılımını sağlamak için gereklidir. Ama bazen damarlarda olması gerekenden çok daha fazla basınç oluşur ve bu durum hipertansiyon ya da yüksek kan basıncı olarak ifade edilir.



Yüksek kan basıncı her **3** yetişkinden **1**'ini etkiliyor.



Hipertansiyon kaynaklı sağlık sorunları nedeniyle dünyada her yıl **9,4 milyon** kişi hayatını kaybediyor.

Hipertansiyon sık görülen bir hastalıktır. Bu nedenle yüksek tansiyon hastası olsun ya da olmasın tüm yaş gruplarındaki bireylerin yılda en az bir kez kan basınçlarını kontrol ettirmeleri gerekir.

Büyük tansiyon 140 mmHg altında, küçük tansiyon ise 90 mmHg altında olmalıdır.

Kan basıncı yüksekliği damarlarınıza ve iç organlarınıza zarar verir.

Yüksek kan basıncı yeterli şekilde tedavi edilemezse, beyin kanaması, felç, görme kaybı, kalp yetmezliği, kalp krizi ve böbrek yetmezliği gibi çeşitli sağlık sorunlarına neden olabilir.

Hipertansiyonun erken teşhisi ve tedavisi tüm bu hastalıkların ortaya çıkmasını engeller.

HİPERTANSİYON HASTALIĞI İÇİN RİSK ALTINDA MIYIM?

Bazı faktörler sizde hipertansiyon gelişmesini tetikleyebilir. Bu faktörlerden;

- ▶ **Aile öyküsü**
- ▶ **Artan yaş**
- ▶ **Kronik böbrek yetmezliği ve diyabet hastalığı varlığı** gibi bazıları kontrolümüz dışındadır.



Fiziksel Aktivite



Sigara



Sağlıklı Beslenme



Alkol



Potasyum Desteği



Tuz

Ama bazı risk faktörlerine karşı önlem olarak sağlığımızı ve bedenimizi koruyabiliriz.

- ▶ Sigara içmeyin, içilen ortamlarda bulunmayın
- ▶ Fazla kilonuz varsa kilo verin
- ▶ Düzenli egzersiz yapın
- ▶ Sağlıklı beslenin
- ▶ Tuz kullanımını azaltın
- ▶ Alkol kullanmayın
- ▶ İlaç kullanıyorsanız ilaçlarınızı doktor ve eczacınızın anlattığı gibi kullanın.
- ▶ Düzenli olarak tansiyonunuzu ölçtürün. Hangi sıklıkla ölçtürmeniz gerektiğini öğrenmek için eczacınıza danışın.

Daha fazla bilgi edinmek için doktorunuza ve eczacınıza danışın.

**KONTROL SİZDE,
ECZACINIZ SİZİNLE!**

