

# hiper tansiyonda rakamlar ne anlama geliyor?

## KAN BASINCI (TANSİYON)

### Kan Basıncı

Kalp, kanı vücuda pompalarken kanın damar içinde yaptığı basınçtır.

### Sistolik Kan Basıncı (Büyük tansiyon)

Kalp aktif şekilde atarken, damarlara kan pompalar. Kanın damar içine pompalanma olayı damarlardaki basıncın artmasına neden olur. Kalbin kasılması sırasında ulaşılan en yüksek kan basıncına "sistolik kan basıncı" denir.

### Diyastolik Kan Basıncı (Küçük tansiyon)

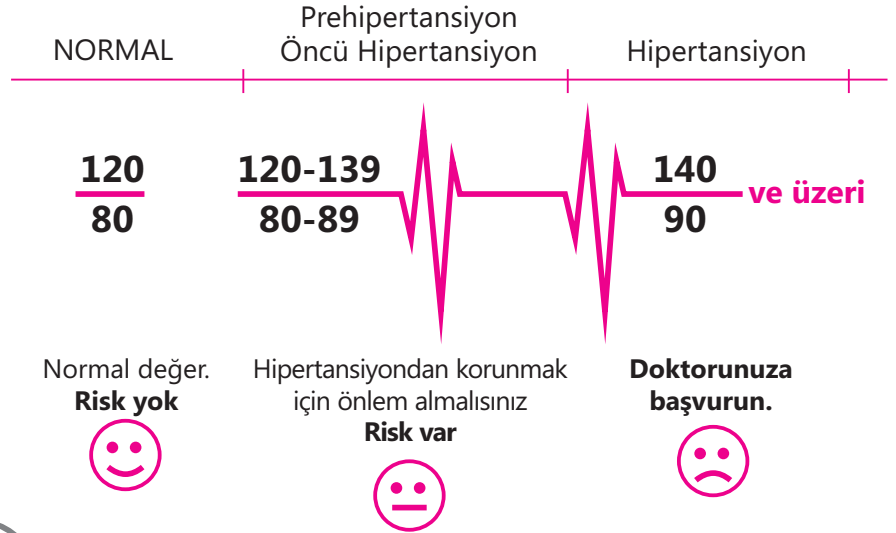
Kalbin kasılması tamamlandıktan sonra kalp anlığına gevşer ve tekrar kanla dolar; böylece bir sonraki kasılmaya hazırlanır. Bu gevşeme anına diyastol denir. "Diyastolik kan basıncı" ise kalp atımları arasında, kalp aktif şekilde kan pompalamazken, damarlar içinde oluşan basınçtır.

### mmHg (milimetre-civa)

Ağırlığımız kilogram (kg), boyumuz metre (m) gibi birimlerle nasıl ifade ediliyorsa, kan basıncımız da "mmHg (milimetre-civa)" birimi ile ifade edilir.

Hipertansiyon hastalarında büyük tansiyon 140 mmHg altında, küçük tansiyon ise 90 mmHg altında olmalıdır.

## KAN BASINCI DEĞERLERİ



### Beyaz Önlük Hipertansiyonu:

Bazı bireylerin doktor muayenehanesinde veya hastanede ölçülen kan basıncı değerleri aynı kişilerin olağan ölçümlerinden daha yüksek gelir. Bu kişiler günlük hayatlarına döndüklerinde kan basıncı değerleri daha düşük ya da normal çıkar. Bu durum "beyaz önlük hipertansiyonu" olarak adlandırılır. Bu hastalarda kan basıncının evde ölçülüp, kaydedilmesi ve muayeneye giderken, beraberinde götürülüp, doktora sunulması oldukça önemlidir.

**Kan basıncınızı düzenli olarak ölçmek ve kaydetmek sağlığınıza önemli faydalar sağlayacaktır.**  
**Kan basıncınızı evde kendiniz de ölçebilirsiniz.**

Daha fazla bilgi edinmek için doktorunuza ve eczacınıza danışın.

**KONTROL SİZDE,  
ECZACINIZ SİZİNLE!**

