

hipertansiyon (yüksek kan basıncı) ilaçlarınızı kullanırken neleri bilmelisiniz?

- Hipertansiyon tedavisinde kullanılan pek çok çeşit ilaç bulunmaktadır. Bu ilaçlar farklı yollardan etki gösterirler. Doktorunuz kan basıncınızda yükselmeye neden olan durumu değerlendirerek sizin için en uygun olan hipertansiyon ilacını seçer.
- Bazen doktorunuz birden fazla ilaç kullanmanız gerektiğine karar verebilir.
- İlaçlarınızı doktorunuzun ve eczacınızın aktardığı bilgilere uygun şekilde kullanın. İlaçlar sadece siz onları DÜZENLİ ve DOĞRU şekilde kullandığınızda etki gösterirler.
- İlaçlarınızı kullanmayı unutmamak için;
 - ▶ Onları her gün aynı saatte alın.
 - ▶ Diş fırçalamak gibi her gün düzenli olarak yaptığınız günlük bir aktivitenin öncesinde veya sonrasında ilaç kullanımını alışkanlık haline getirin.
 - ▶ Haftalık ilaç kutuları ilaçlarınızı almanızı hatırlamanıza yardımcı olabilir. Bu konuda eczacınızdan bilgi alabilirsiniz.
 - ▶ Telefonunuzun alarmını bir hatırlatıcı olarak kullanabilirsiniz.
 - ▶ Aile üyelerinizden ve arkadaşlarınızdan ilaçlarınızı size hatırlatmalarını isteyin.
 - ▶ İlacınızı almayı unuttuğunuzda ne yapmanız gerektiğini doktorunuza/eczacınıza sorun.
- Tansiyonunuz normal değerlerde olsa bile ilaçları bırakıp bırakmamanız gerektiğine ancak doktorunuz karar verebilir. İlaçlarınızı kendi kendinize bırakmayın.
- Hipertansiyon ilaçları bağımlılık yapmaz. Ancak yaş ilerledikçe azalan damar esnekliği nedeni ile kan basıncı kontrolü için alınan ilaç sayısının ya da kullanılan dozun değiştirilmesi gerekebilir. Bu konuda doktorunuzun talimatlarının dışına çıkmayın.
- Her ilacın olduğu gibi, hipertansiyon ilaçlarının da bazı yan etkileri olabilir. Genellikle çok sık görülmeyen bu yan etkileri gördüğünüzde doktorunuza/eczacınıza mutlaka bilgi verin.
- Bazen eczacınız reçetenizde yazan ilaç yerine farklı bir isim taşıyan EŞDEĞER (MUADİL) ilaç verebilir. Eşdeğer ilaçlar, orijinal ilaçlarla aynı kalitede ve aynı etkinliktedir. Aynı güvenlik testlerine tabi tutulurlar. Sadece isimleri ve bazen de şekil ve renkleri farklıdır. Eczacınıza güvenin. Sağlık Bakanlığımız eşdeğer ilaç kullanımını desteklemektedir.
- Kan basıncının kontrol altında tutulabilmesi için size verilen ilaçları doğru kullanmanın yanı sıra doktorunuzun ve eczacınızın önerdiği; sigara kullanmamak, sağlıklı beslenmek ve uygun kiloda olmak, tuz kullanımınızı azaltmak, düzenli fiziksel aktivite yapmak gibi doğru yaşam davranışlarına mutlaka uymanız gerekmektedir.
- İlacınızın işe yarayıp yaramadığından emin olmanın en iyi yolu; tansiyonunuzu düzenli olarak ölçmek ve kaydetmektir. Bunun için eczacınızdan alacağınız tansiyon takip kartlarını kullanabilirsiniz. Ayrıca eczane ziyaretlerinizde eczacınızdan tansiyonunuzu ölçmesi için destek alabilirsiniz.

Daha fazla bilgi edinmek için doktorunuza ve eczacınıza danışın.

**KONTROL SİZDE,
ECZACINIZ SİZİNLE!**

