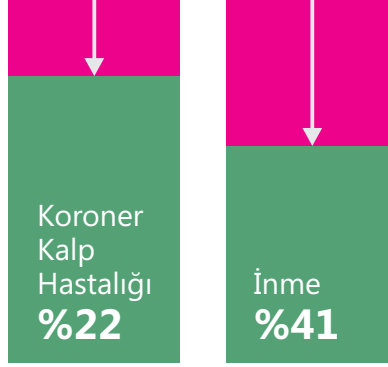


## kan basıncınızı kontrol altında tutmak için neler yapabilirsiniz?

Sistolik kan basıncı **“Büyük Tansiyon”**, diyastolik kan basıncı ise **“Küçük Tansiyon”** olarak bilinen ölçümlerdir.



Sistolik kan basıncının 10 mmHg, Diyastolik kan basıncının ise 5 mmHg düşürülmesi

Koroner Kalp Hastalığını %22 İnmeyi ise %41 oranında azaltmaktadır.

Unutmayın ki; yüksek kan basıncı inme ve kalp krizi geçirme riskini artırır, böbreklerinize zarar verir.

### Bu riski azaltmak sizin elinizde...

Olası kalp-damar olaylarından korunabilmek için tansiyonunuzu 140/90 mmHg'nın altında tutmalısınız. Aşağıda tanımladığımız önlemler tansiyonunuzu uygun değerlere düşürmenize yardımcı olabilir.

ÖNLEMLER	ÖNERİLER	KAN BASINCINDA DÜŞÜŞ*
FAZLA KİLOLARIN VERİLMESİ	Sağlıklı bir kilo için Beden Kitle İndeksinin (BKİ) 18,5-24,9 kg/m <sup>2</sup> arasında olması gerekir. BKİ değerini öğrenmek için eczacınıza danışın.	Verilen her 1 kg başına yaklaşık 1 mmHg düşüş
SAĞLIKLI BESLENME	Sebze ve meyve tüketin, az yağlı besinler tercih edin, tam tahıl kullanın, bitkisel kaynaklı proteince zengin beslenin. Haftada en az iki kez balık yiyin. Potasyumca zengin gıdalar (muz, portakal, kuru üzüm) tüketin.	Yaklaşık 11 mmHg düşüş
TUZ KISITLAMASI	Günlük sodyum alımınızı 2-2,4 g (5-6 g tuz) ile sınırlandırın. Yemeklerle aldığınız tuz miktarını azaltın. Pişirme sırasında da yiyeceklerinize tuz eklendiğini gözden kaçırmayın. Yiyeceklerinizi baharat ve limonla tatlandırmayı deneyin. Hazır gıdalardan sakının.	Yaklaşık 5 mmHg düşüş
HAREKETLİ YAŞAM	Haftada 5-7 gün en az 30 dakika yürüyüş ya da egzersiz yapın.	Yaklaşık 4-5 mmHg düşüş
ALKOLÜ VE SİGARAYI BIRAKMA	Hipertansiyonlu hastalar alkol ve sigara kullanmamalıdır.	Yaklaşık 4 mmHg düşüş
(İlaç Kullanımı Varsa) DOĞRU İLAÇ KULLANIMI	İlaçlar sadece siz onları düzenli ve doğru şekilde kullandığınızda etki gösterirler. İlaçlarınızı doktorunuzun ve eczacınızın aktardığı bilgilere uygun şekilde kullanın.	Yaklaşık 9-10 mmHg düşüş

\*Bu basamaklar her insanın kan basıncında farklı değişiklikler oluşturabilir. Hangi önlemlerin sizin için uygun olduğunu belirleyerek kendi önlem programınızı oluşturabilmek için doktorunuza veya eczacınıza danışın..

Daha fazla bilgi edinmek için doktorunuza ve eczacınıza danışın.

**KONTROL SİZDE,  
ECZACINIZ SİZİNLE!**

