

# Tansiyon Yüksekliği

## Neler Bilmeliyiz?

**1** Yüksek tansiyon (hipertansiyon), tüm Dünyada ciddi olarak insan ve toplum sağlığını tehdit eden, kalp krizi, felç ve böbrek yetmezliği gibi ölümcül sonuçlara yol açan, tehlikeli ve yaygın bir hastalıktır. Kan basıncı ile kalp damar hastalıkları arasında yakın ilişki vardır. Kan basıncı ne kadar yüksekse kalp krizi, kalp yetmezliği, felç, göz ve böbrek hastalıkları gelişme riski de o kadar yüksektir.

**2** Oluşturduğu şikayetler silik, oldukça az veya hiç yoktur. Bu yüzden “sessiz katil” olarak adlandırılır. Hipertansiyonu olanların yalnızca yarısı hastalıklarının farkındadır, farkında olanların ancak yarısı ilaç kullanmakta, ilaç kullananların ise ancak yarısının tansiyonu kontrol altındadır. Türkiye’de her 3-5 kişiden biri yüksek tansiyon hastasıdır.

**3** Oysa yüksek tansiyon, tanı ve tedavisi kolay bir hastalıktır. Yüksek tansiyonun yol açtığı bir çok ölüm, erken tanı ve tedavi ile önlenir. Önemli olan hastalığın çok önemli olduğunu kabul etmek ve yapılması gerekenleri yapmaktır.

### Yüksek tansiyon nedir?

Tansiyon, kanın damarlar içindeki sahip olduğu basınçtır. Bu basıncın bir üst sınırı (büyük veya sistolik tansiyon), bir de alt sınırı (küçük veya diyastolik tansiyon) vardır. Yüksek tansiyon ise bu basıncın insan sağlığını tehdit edecek boyutlara çıkmasıdır.

**Normal tansiyon;** normalde küçük tansiyon 80 mm cıvanın (veya 8), büyük tansiyon (sistolik

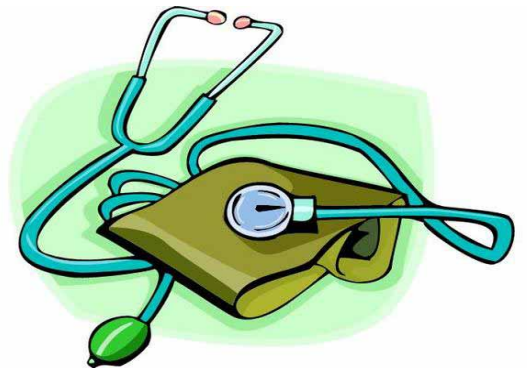
basınç) ise 120 mm cıvanın (veya 12) altındadır. Büyük tansiyonu 140 mm cıvanın, küçük tansiyonu ise 90 mm cıvanın üzerinde olan kişiler, kesin yüksek tansiyonlu ya da hipertansiyonlu olarak nitelendirilir.

Büyük tansiyonu 120-139 arasında, küçük tansiyonu ise 80-89 mm cıva arasında olan kişiler ise yüksek tansiyon adaylarıdır.

### Nasıl Ölçelim?

Tansiyon aletleri cıvalı, ibreli veya elektronik olabilir. Elektronik olanlar ise bilek veya koldan ölçüm yapabilir. Tansiyon normal olarak gün içinde değişiklikler gösterebilir. Ancak istirahat halinde ölçülen tansiyon, hep normal sınırlar içinde olmalıdır. İlk ölçümlerde her iki koldan da ölçüm yapılmalıdır. Tansiyon, normalde sağ kolda biraz daha yüksek olabilir (10 mm cıva kadar) ve sağ koldan ölçüm daha doğrudur. Tansiyon, normal olarak gece uykuda iken %10-20 oranında düşer. Normalde görülen bu düşmenin olmaması kalp damar hastalıkları açısından risk yaratır.

Tansiyonun ölçümü oldukça basittir. Kendiniz de rahatlıkla ölçebilirsiniz. Üst koldan veya el bileğinden ölçüm yapan elektronik aletler, kendi başınıza ölçüm yapmak için oldukça uygundur. Bu cihazlarla ölçüm yaparken cihaz kalp hizasında olmalıdır. Dinleme aletiyle ve manşon kullanarak ölçüm yap-



mak isterseniz bunun tekniği hakkında doktorunuz size yardımcı olacaktır. Elektronik cihazlar ölçümlerde nabız sayısını da verirler. Ritim düzensizliklerinde cihazın gösterdiği nabız normalden düşük olabilir.

Tansiyonunuzu ölçtürürken en az 5 dakika dinleniniz ve kolunuzu sıkmayan giysiler giyiniz. Tansiyon normalde oturur durumda iken ölçülmelidir.

Bazı insanlarda ev ortamında ölçülen tansiyonlar normal olmasına rağmen, sağlık kuruluşu, sağlık personeli veya doktor ölçümlerinde yüksek çıkabilir. Biz buna “beyaz gömlek hipertansiyonu” diyoruz. Beyaz gömlek hipertansiyonu da kalıcı tansiyon yüksekliği kadar olmamakla birlikte problemlere neden olabilir. Bu tür tansiyonu olanların kendi gündelik hayatlarında kan basıncının normal olup olmadığını anlamak, böylece kalıcı hipertansiyondan ayırmak için “sürekli kan basıncı ölçüm sistemi” (ABPM) kullanılabilir. Bununla ilgili uygun önerileri doktorunuz yapacaktır.

**Sürekli kan basıncı ölçüm sistemi (ABPM):** Bazı durumlarda tansiyonun gün içinde nasıl seyrettiğini bilmek, ilaç tedavisi ile tam olarak kontrol altında olup olmadığını tayin etmek, gece olması beklenen düşmenin olup olmadığına bakmak ve beyaz gömlek hipertansiyonunu araştırmak gerekli olabilir. Bu durumlarda “sürekli kan basıncı ölçüm sistemi” kullanılır. Burada küçük bir cihaz hastaya takılarak manşonu kola sarılır ve kişi normal günlük yaşantısına döner. Cihaz, hastanın normal yaşantısı sırasında 24 saat süreyle ve planlanan belli aralıklarla, tansiyonu ölçerek kaydeder. Süre sonunda hastadan cihaz çıkarılır ve kaydedilen bilgiler bilgisayarda değerlendirilir, böylece bütün bir gün boyunca kişinin tansiyon profili ortaya çıkarılır.

## Hipertansiyonun nedenleri nelerdir?

Yüksek tansiyon çok büyük oranda (%95'in üzerinde) genetik faktörlerin de içinde olduğu insan yapısına ait birden fazla faktörün bir arada bulunmasıyla oluşur. Küçük bir kısmından ise (%3-5) böbrek, damar veya hormon hastalıkları sorumludur. Doktorunuz yapacağı muayene ve tetkiklerle, tansiyon yüksekliğinizin hangi grupta olduğunu size söyleyecektir.

## Hipertansiyonun belirtileri nelerdir?

Yüksek tansiyon hastalığının belirtileri, sabahları ense bölgesinde hissedilen ağrı, nefes darlığı, çarpıntı, baş dönmesi, baş ağrısı, sık idrara çıkma olabilir.

## Hipertansiyon nasıl tedavi edilir?

Yüksek tansiyon; kolesterol yüksekliği, şeker hastalığı, sigara, şişmanlık gibi kalp damar hastalığına zemin hazırlayan ve ilerlemesini hızlandıran önemli risk faktörlerinden biridir. Bunun için yüksek tansiyon tedavisinde diğer risk faktörlerinin de olup olmadığı araştırılmalıdır.

Kan basıncını normale indirmek için hayatınızda bazı değişiklikler yapmanız ve değiştirilebilir

### Yüksek tansiyonun oluşmasındaki faktörler:

#### Değiştirilemez Faktörler

**Kalıtım:** Ailesinde yüksek tansiyon hastası bulunan kimselerde hipertansiyon gelişme riski yüksektir. Ancak bu, yüksek tansiyonluların yakınlarında da mutlaka yüksek tansiyon gelişeceği anlamına gelmez. Ancak bu kişiler daha dikkatli olmalıdır.

**Yaş:** Yüksek tansiyon genellikle 35 ile 50 yaşları arasında ortaya çıkar. Ancak bu hastalık daha genç yaşlarda da gelişebilir.

**Cinsiyet:** Yüksek tansiyon 50 yaşından küçük erkeklerde, kadınlara göre daha sık görülür. 50 yaş üstünde ise kadınlarda erkeklere göre sıklığı artar.

**Şeker hastalığı:** Şeker hastalarında yüksek tansiyonun ortaya çıkma riski, şeker hastası olmayanlara göre daha fazladır. Şeker hastalarında hipertansiyonun kontrolü çok daha önemlidir ve çok daha aşığılara çekilmesi gerekir.

#### Değiştirilebilir Faktörler

**Şişmanlık:** Fazla kilolar, kan basıncı üzerinde olumsuz rol oynayarak yüksek tansiyona zemin hazırlar. Bu yüzden fazla kiloların verilmesi, kan basıncının normal düzeye indirilmesine büyük ölçüde yardımcı olur.

**Sigara:** Sigara, yüksek tansiyonun damarlar üzerindeki zararlı etkilerini hızlandırır.

**Tuz:** Yüksek kan basıncı, tuzlu yiyeceklerle daha da yükselir.

**Stres:** Aşırı sıkıntılı bir yaşam biçimi, yüksek tansiyonun ortaya çıkması için zemin hazırlar.

**Hareketsizlik:** Düzenli yapılan egzersiz ve spor, yüksek tansiyonun kontrol altına alınmasını kolaylaştırır.

**Fazla alkol:** Aşırı miktarda alınan alkol, damar sağlığı üzerinde olumsuz etkide bulunur. Günlük alkol tüketimi en fazla 60 ml viski, rakı veya votka, 300 ml şarap veya 720 ml bira olmalıdır. Kadınlar ve zayıf olanlarda bu miktarlar daha az olmalıdır.

Daha da önemli; tansiyon yüksek, hatta çok yüksek olduğu halde bazı hastalarda **hiç bir şikayet olmayabilir.**

faktörlere dikkat etmeniz gerekir. Yüksek tansiyona karşı mücadelede atılacak en önemli adım, fazla kilolar varsa vermek ve yediklerinizi kontrol altına almaktır. Bunun için az tuzlu yemeniz (tamamen tuzsuz değil) ve katı yağlı yiyeceklerden kaçınmanız, porsiyonlarınızı küçültmeniz etkili bir önlem olacaktır. Fazla olan her 10 kilonun verilmesi yüksek tansiyonun 5-20 mm cıva düşmesini sağlar.

Diyetin, meyve, sebze ve katı yağ içeriği azaltılmış süt ürünlerinden zengin olması da tansiyonun normale dönmesinde katkıda bulunur.

Düzenli spor yapmanız (veya daha da kolay olarak haftada en az 3 gün ve en az 30 dk tempolu yürüyüş) bir çok yararlı etkisinin yanı sıra yüksek tansiyonu 4-9 mm cıva kadar düşürür.

Sigarayı bırakmanız, alkol tüketimini azaltmanız ve stresle başa çıkmaya çalışmanız da yüksek tansiyonu kontrol altına almaya yardımcı olur.

Yaşam biçiminizde yapacağınız bu değişikliklerle karşın kan basıncınız hala yüksekse veya tansiyonunuzun yalnızca bu önlemlerle normale dönmeceğini düşünüyorsanız, doktorunuz size ilaç tedavisi uygulayacaktır. İlaç tedavisinde kullanılacak ilaçların cinsi, dozu



ve çeşitliliği tamamen doktorunuzun kontrolü altında olmalıdır. Doktorunuz bu amaç için, bazen bir, bazen de birden fazla ilaç kullanabilir. Asla doktorunuz dışındakilerden tavsiye üzerine herhangi bir ilaç almayın. Unutmayınız ki başka bir hastada çok iyi sonuçlar vermiş olan bir ilaç sizde tam tersi

zararlı sonuçlara yol açabilir. Doktorunuz, tansiyonunuz kontrol altına alınıncaya kadar sık aralıklarla, kontrol altına alındıktan sonra ise hastalık durumunuza göre belli zamanlarda kontrole çağıracaktır.

İlaç tedavisinde en önemli unsur, doktorunuzun verdiği ilaçları, kendinizi iyi hissetseniz bile kesintisiz ve düzenli olarak almaktır. Yapılan en büyük hata, tansiyon kontrol altına alındıktan sonra ilaca gerek kalmadığı düşünülerek ilacın azaltılması veya kesilmesidir. Unutmayınız ki, ilacın azaltılması veya kesilmesi durumunda tansiyonunuz tekrar yükselecektir. İlaçları düzenli almadığınız için tedavi edilemeyen yüksek tansiyonun, ölümcül sonuçlara yol açabileceğini aklınızdan çıkarmayınız.

Özellikle romatizma tedavisinde kullanılan ağrı kesici ilaçların, soğuk algınlığı ve grip için kullanılan ilaçların kan basıncını yükseltici etkileri vardır. Bu tür ilaçların doktor kontrolü ve tavsiyesi ile kullanılmasında yarar vardır.



## Tedaviyi zorlaştıran faktörler

Hastalar;

- hastalığını kabul etmemekte veya kabul etmeleri oldukça zaman almaktadır,
- hastalığın ömür boyu süreceğini kabulde zorlanmaktadır,
- ilaçların düzenli alınması gerektiğini kabulde zorlanmakta ve tansiyon normale inince ilaçları bırakmak istemektedirler,
- ilaçların karaciğer böbrek gibi organlarına zarar vereceğini zannetmektedirler.

## Sık sorulan sorular ve yanlış bilinenler

▫ **Aynı ilacı uzun süredir kullanıyorum, zaman zaman ilaçları değiştirmek gerekli değil mi?**

*İlaçların zamanla etkisini yitirmesi veya vücudun alışkanlık kazanması gibi bir şey söz konusu değildir. Ancak tansiyonunuzdaki değişikliklere veya birlikte bulunabilen hastalıklarınıza göre doktorunuz ilaç türünde veya dozunda değişiklikler yapabilir.*

▫ **Yapay tuzları nasıl kullanabilirim?**

*Yapay tuzlar tansiyon üzerine olumsuz etkide bulunan sodyum yerine potasyum içerirler. Kullanılmasında sakınca yoktur ancak içerdikleri potasyum nedeniyle böbrek hastalıklarında dikkatli kullanılmaları gerekir.*

▫ **Tansiyon ilaçlarını günün ne zamanı almalıyım?**

*Tansiyon ilaçlarının bir çoğunun yemekle ilgisi yoktur ancak çabuk etkisinin başlaması için aç karnına alınması önerilebilir. Kan basıncı normalde sabah saatlerinde daha yüksek olabileceği için sabah alınması tercih edilir.*

- **Tansiyonum yüksek, doktorum ilaç önerdi ama ben ilaç kullanmadan tuzu azaltarak, sarımsak yiyerek vs ile normale indirebilirim.**

**Yanlış:** tedavide birinci basamak zaten önce ilaç dışı yöntemlerin uygulanmasıdır (kilo kontrolü, sigara bırakılması, tuz kısıtlanması vs), doktorunuz zaten bunları önerecektir. Bunların yeterli olmadığı durumlarda veya bunlarla normale inmeyecek kadar yüksek olan tansiyonda ilaç önerecektir. Bu durumda ilaç dışı önlemlerin yanı sıra ilaç kullanılması da mutlak gereklidir.

- **Hastaneye veya doktora giderken ilaçlarımı yutmadan gitmeliyim.**

**Yanlış:** ilaçlarınızı zamanında alarak gidiniz. Doktorunuz, ilaçlarınızın yeterli olup olmadığını ancak bu şekilde anlayacaktır.

- **Tansiyon ani yükselirse birden normale düşürülmelidir.**

**Yanlış:** tansiyonun bazı özel durumlar dışında kısa sürede (damardan ilaçlarla veya dil altı bazı ilaçlarla) birden düşürülmesi özellikle yaşlılarda son derece zararlıdır. Beyin kan akımını bozarak ciddi problemlerin oluşmasına yol açar. Böyle durumlarda doktorunuza danışınız.

- **İlaç kullanıyorum tansiyonum normal. O halde ilaçlarımı azaltmalıyım veya kesmeliyim.**

**Yanlış:** İlaç verilmişse, kendinizi iyi hissetseniz ve tansiyonunuz normale dönse bile ilacınızı mutlaka düzenli ve kesintisiz olarak kullanınız. Unutmayınız ki ilacı azalttığınız veya bıraktığınız zaman, tansiyonunuz tekrar yükselecektir

- **Gençlerde hipertansiyon olmaz!**

**Yanlış:** Hipertansiyon her yaşta görülebilir ve her yaşta tehlikelidir.

- **Şikayetim yok o halde tansiyonum normal!**

**Yanlış:** Şikayetlerin olmaması halinde tansiyon yüksekliğinin önemli olmadığı inancı son derece yanlıştır. Yüksek tansiyonun hastada şikayet oluşturmaması daha tehlikelidir. Çünkü şikayeti olmadığından dolayı hasta, tansiyon yüksekliğini fark etmez veya hastalığı üzerinde fazla durmaz. Şikayet yaratmasa bile tansiyon yüksekliği her zaman tehlikelidir ve kalp, böbrek, göz ve beyin gibi hedef organlar üzerinde hasar oluşturur.

## Özet olarak; Tedavide önemli noktalar

- Tansiyonunuzun yükseldiğinin farkına varmayabilirsiniz, bunun için zaman zaman mutlaka tansiyonunuzu ölçtürünüz.
- İlaçlarınızı devamlı ve düzenli olarak kullanınız.
- Doktorunuzun önerdiği zamanlarda mutlaka kontrollere geliniz. Kontroller, özellikle birlikte başka risk faktörleri veya hastalıklar bulunduğu zaman (sigara, kolesterol yüksekliği, kalp damar hastalığı, şeker hastalığı gibi) çok daha önemlidir.

Unutmayalım ki sağlığımız sahip olduğumuz en değerli hazinemizdir. Her zaman sağlıklı ve mutluluk dolu günler...

### Prof. Dr. Ahmet ALPMAN

**Hastane:** Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, İbn-i Sina Hastanesi Kardiyoloji Anabilim Dalı,  
Tel: (0312) 310 33 33 / 2027, sekreter 2186

**Muayenehane:** Cinnah Caddesi, 66/4, Çankaya / Ankara, Tel: (0312) 442 38 38, Fax: (0312) 442 79 79

**Elektronik posta:** info@ahmetalpman.com

**Web:** www.ahmetalpman.com