

KAN BASINCI (HİPERTANSİYON) EĞİTİMİ

HİPERTANSİYON NEDİR?

Hipertansiyon, yüksek kan basıncını tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Kan basıncı, vücudumuzdaki kan damarlarının duvarlarına uygulanan basıncı ifade eder.

Kan basıncı, genellikle sistolik basınca (kalbiniz kasıldığı zamandaki basınç) diyastolik basınç (kalbinizin gevşediği zamanki basınç) olarak ifade edilir. Kan basıncı milimetre civa (mmHg) olarak ölçülür.

Şayet sistolik basınç 140 mmHg veya daha yüksekse ve diyastolik basınç 90 mmHg veya daha yüksekse ("140'a 90" olarak da ifade edilir) hipertansiyon tanısı konulur.

SEMPTOMLAR NELERDİR?

Yüksek kan basıncı tipik olarak belirgin semptomlara neden olmaz. Bir "sessiz katil" olduğu düşünülür. Ancak, semptomlar ortaya çıktığında, çok ciddi olabilir. Dikkat edilmesi gereken bazı semptomlar şiddetli baş ağrısı, bitkinlik veya bilinç bulanıklığı, görme sorunları, göğüs ağrısı, nefes alma zorlukları, göğsünüzde, boynunuzda veya kulaklarınızda güçlü kalp atımı hissetme, burun kanamaları, idrarda kan, sinirlilik veya yüz kızarmasıdır.

SONUÇLAR NELERDİR?

Kontrolsüz yüksek kan basıncı sizi kalp krizi, felç ve ölüm riski altına sokar. Kalp krizleri ve felçler, hasarlı kan damarlarının tıkanması ve kalbe veya beyne kan akışının önlenmesinin bir sonucu olarak ortaya çıkarlar. Yüksek kan basıncı ayrıca beyindeki kanama nedeniyle bir felce neden olabilir. Yüksek kan basıncının diğer komplikasyonları kalp büyümesi, kalp yetmezliği, böbrek hastalığı, görme kaybı ve cinsel işlev bozukluğunu içermektedir.

TEDAVİ SEÇENEKLERİ NELERDİR?

Hipertansiyonu tedavi etmek için uzun süreli yaşam tarzı değişikliklerine ve ilaçlara bağlılık gereklidir. Kan basıncını düşüren ilaçlar, fiziksel aktivite ve düşük yağlı diyet ve azaltılmış tuz alımını içeren beslenme değişiklikleri, hipertansiyonun tedavisinde önemlidir.