



Sağlık

Ş. Adil AYDIN



YÜKSEK TANSİYON (HİPERTANSİYON)

Yüksek kan basıncı hipertansiyon olarak adlandırılmakta ve kalp krizi, inme, böbrek hastalıklarının en önde gelen sebebini oluşturmaktadır. Birçok hasta kan basınçları yüksek seyrettiği halde bir yakınmaları olmadığı için ilaç kullanmamaktadırlar. Ne yazık ki; bu hastaların bir çoğu sonradan felç geçirmiş olarak, konuşma güçlüğü içerisinde böbrek rahatsızlıklarından doktorlara başvurmaktadır.

Ülkemizde genel nüfusun %20'sinde, 60-70 yaş grubunun ise %50 'sinde yüksek tansiyon görülmektedir.

Hipertansiyon dünyadaki en önemli damar hastalıklarından biri olup; koroner kalp hastalıkları riskini yükseltmektedir.

Kan basıncı, kalbin atar damarlara ve tüm dolaşım sistemlerine kan pompalarken ortaya çıkan güçtür. Kan basıncı iki farklı rakamla ifade edilir. Bu iki

rakamdan birincisi, kalbin kasıldığı zamandaki kan basıncını gösterir, halk arasında "büyük tansiyon" diye bilinen bu basınca sistolik basınç denir. İkinci rakam ise halk arasında "küçük tansiyon" diye adlandırılan diastolik basınçtır. Bu basınç da kalp dinlendiği zaman ortaya çıkar. Doktorlar 130/85 mm Hg'nin üzerindeki kan basıncını yüksek olarak değerlendirmektedirler. Eğer, kan basıncı ilk belirlemeden sonraki en az

iki ölçüm olmak üzere sürekli olarak 140/90 mm Hg'nin üzerinde kalıyorsa hipertansiyon teşhisi konur.

Kanın basıncı genellikle yaş ilerledikçe artar. Yüksek tansiyonun kalıtsal olabildiği gibi şeker hastalığı, şişmanlık ve atheroskleroz (damar sertliği) gibi bazı sağlık sorunları hipertansiyon riskini artırmaktadır. Ayrıca, aşırı stres, alkol ve sigara kullanımı hareketsizlik ve beslenmemizin de önemli etkisi vardır. Şişman kişilerin kilo vermesi ve haftada 2-3 kez egzersiz yapılması yüksek tansiyonu normal düzeye indirebilmektedir.

Fazla tuzlu, yağlı ve proteinli gıdalar, tuzun içindeki sodyumun vücutta tutulmasına neden olur. Vücutta tutulan sodyum sıvı birikmesine ve dolayısıyla kan basıncının artmasına yol açar. Günlük tuz miktarını 3-4 grama düşürmek genellikle tansiyonun normale dönmesiyle sonuçlanmaktadır. Sodyumun tersine potasyum vücuttaki tuz ve sıvı dengesini düzenleyerek tansiyonun yükselmesini önler. Kalsiyum yetersizliğinin de yüksek tansiyona neden olduğu belirlenmiştir. Yeterli alınan magnezyumun da kan basıncını kontrol etmede rolü vardır.

Yapılan araştırmalarda genellikle meyve ve sebzelerle süt ürünlerini bol tüketen kişilerin normal tansiyona sahip olduğunu göstermektedir. Tansiyonu en çok düşüren diyetin sebze ve süt ürünleri olduğu görülmüştür. Sebzelerin ve süt, yoğurt, peynir gibi gıdaların tansiyon düşürücü etkisi içerdikleri potasyum, kalsiyum, magnezyum ve diyet lifinden kaynaklanmaktadır.



Tansiyonu dengede tutmak için yapılması gerekenleri şu şekilde sıralayabiliriz:

- Daima taze ve tuz eklenmemiş besinler tercih edilmeli,
- Satın aldığınız her ürünün etiketi mutlaka okunmalı, tuzu azaltılmış besinler tercih edilmeli,
- Baharat ve maydonoz, nane,

kekik, dereotu, rezene, fesleğen gibi aroma sağlayıcılar tuz yerine tercih edilmeli,

-Sebze ve meyve tüketimi artırılmalı,

-Vücut ağırlığı kontrol edilmeli (kilo alındıkça tansiyon yükselir. Kilo verdikçe tansiyon düşer)

-Katı yağ tüketimi azaltılmalı,

-Stresli ortamlardan kaçınılmalı

-Daha çok lifli daha az yağlı yiyecekler tercih edilmeli,

-Sigara ve alkol alınmamalı,

Hipertansiyon hastaları zaman zaman kendilerini iyi hissettiklerinde doktor tarafından verilen tansiyon ilaçlarını yine doktora danışmadan kesmektedirler. Bu da kalp krizi ve inmeye sebebiyet vermektedir.

Yüksek tansiyon hakkında bilinmesi gereken en önemli husus,

yüksek tansiyonun yaşlanmayı hızlandıran bir sebep olduğu, uzun süreli olarak tansiyonun yüksek kalmasının zihinsel işlevlerde %50'ye varan oranlarda azalmaya yol açabileceği, aynı zamanda en önemlisi de hiper tansiyonun sessiz bir katil olduğu asla unutulmamalıdır. Sağlıklı günler dileğiyle...