**17 MAYIS DÜNYA HİPERTANSİYON GÜNÜ BASIN BİLDİRİSİ**

Hipertansiyon, yüksek kan basıncı ile karakterize olan ve tedavi edilmediğinde ciddi sağlık sorunlarına yol açabilen kronik bir hastalıktır. İnme, kalp krizi, kalp yetmezliği ve böbrek hasarı gibi ciddi sağlık problemlerine yol açabilmesi nedeniyle hastalık ve ölümlerin başlıca risk faktörü olarak kabul edilmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, dünya çapında 1.3 milyar insan hipertansiyon ile yaşamaktadır ve her yıl 30-70 yaş arasındaki yaklaşık 11 milyon kişi hipertansiyon nedeniyle hayatını kaybetmektedir. Ülkemizde de benzer bir seyir gözlenmekte olup 2023 yılında yapılan bir araştırmaya göre, 15 yaş ve üzerindeki nüfusta hipertansiyon sıklığı %18,3’tür ve bu oran yaşla birlikte artmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2023 yılı verilerine göre ise ülkemizdeki ölümlerin %3,2'si hipertansiyon nedeniyle gerçekleşmiştir.

Önlenebilir ve tedavi edilebilir bir hastalık olmasına ve ölümcül sonuçlarına rağmen küresel düzeyde hipertansiyon farkındalığı, ne yazık ki istenilen düzeyde değildir. Öyle ki, dünya genelinde hipertansiyonu olan 30-79 yaş arası yetişkinlerin sadece %54'üne teşhis konulduğu, bunların %42'sinin hipertansiyon tedavisi gördüğü ve bunların ise %21'inin hipertansiyonunun kontrol altında olduğu bilinmektedir. Yapılan güncel çalışmalar; ülkemiz nüfusunun %16,7’sinin şu ana kadar kan basıncını hiç ölçtürmediğini; daha önce hipertansiyon tanısı almış olanların %21,8’inin ise hipertansiyon tedavisi almadığını ortaya koymuştur. Ayrıca, tedavi alan her beş hastadan biri ilaçlarını düzenli kullanmamaktadır.

Buradan hareketle, Mayıs ayının 17’si “Dünya Hipertansiyon Günü” olarak kabul edilmiş olup her yıl, farklı temalarla hipertansiyon farkındalığının artırılmasına yönelik etkinlikler düzenlenmektedir.

Hipertansiyona yol açan asıl nedenler ülkeye, ırka, yaşa ve cinsiyete göre farklılıklar göstermekle birlikte altta yatan en sık nedenler arasında yüksek tuz ve yağ tüketimi, meyve ve sebzeden fakir diyet, aşırı kilo ya da obezite, yetersiz fiziksel aktivite, zararlı alkol kullanımı, tütün ve tütün ürünleri tüketimi ve stresin yer aldığı gösterilmiş; olumlu yaşam tarzı değişikliklerini içeren birincil koruma yönteminin  hipertansiyondan kaynaklanan ilave hastalık ve ölümleri önlemede etkili olduğu ortaya konulmuştur. Hipertansiyonun erken teşhisi, etkili tedavisi ve düzenli aralıklarla izlenmesi, hastalıkla mücadelenin diğer basamaklarıdır.

Şu da bilinmelidir ki hipertansiyon tanısı, yapılan birkaç ölçüm sonucunda sistolik kan basıncının 140 mmHg'nın ve/veya diyastolik kan basıncının 90 mmHg'nın üzerinde olması durumunda konmalıdır, tek bir ölçümle yüksek değer elde edilmesi, tanı koymak için yeterli değildir. Bu konuya vurgu yapmak için 2025 yılının teması, **“Kan Basıncını Ölçtür, Kontrol Altında Tut, Uzun Yaşa”** olarak belirlenmiştir.

Konunun önemini göz önünde bulunduran Bakanlığımız, tüm paydaşların katkılarıyla **"Türkiye Kalp-Damar Hastalıkları Önleme ve Kontrol Programı"** ile **"Türkiye Böbrek Hastalıkları Önleme ve Kontrol Programı"**nı hazırlamış ve uygulamaya koymuştur. Bunun yanında aile hekimlerinin kronik hastalıkların erken teşhis, etkili tedavi ve takibinde daha aktif rol almasını sağlayacak kapsamlı Hastalık Yönetim Platformu (HYP) uygulamasını hayata geçirerek etkili bir hizmet modeli oluşturmuştur.

HYP-Hipertansiyon Modülü kapsamında Temmuz 2021-Mart 2025 tarihleri arasında taraması yapılan kayıtlı kişilerden 278 binine hipertansiyon tanısı konulmuş, düzenli izlemi yapılan hipertansiyon hastalarının %82’sinin tansiyon değerleri kontrol altında tutulabilmiştir.

Bu programın başarılı olabilmesi ve hipertansiyonun neden olduğu hastalık ve ölümlerin önlenebilmesi için vatandaşlarımızı; sağlıklı yaşam önerilerine uymaya, kayıtlı oldukları aile hekimlerine düzenli olarak başvurarak periyodik tarama ve izlemlerini yaptırmaya, hastalıklarını klinik yönergelere uygun olarak tedavi ettirmeye, ilaçlarını hekim tarafından önerilen şekilde ve düzenli olarak almaya davet ediyoruz.

Kan basıncınızı kontrol altında tutmak için;

* Sağlıklı beslenin!
* Yeterli miktarda su için!
* Tuz tüketimini azaltın!
* Tütün, tütün ürünleri ve alkolden uzak durun!
* Düzenli fiziksel aktivite yapın!
* Aile hekiminize başvurun ve düzenli sağlık kontrollerinizi yaptırın!
* Tansiyonunuzu düzenli olarak ölçtürün!
* İlaçlarınızı doktor tavsiyesine uygun şekilde ve düzenli olarak kullanın!

Bu vesileyle, sağlıklı ve uzun bir yaşam dileriz.

***#KanBasıncınıÖlçtürKontrolAltındaTutUzunYaşa***