

HİPERTANSİYON HAKKINDAKİ BİLGİLERİMİZİ TAZELİYORUZ



Hipertansiyon ile ilgili düzeltmek istediğimiz hatalı bilgileri size göstermek; bunların yerine aynı konudaki bilimsel ve doğru bilgileri sunmak istiyoruz.



YANLIŞ BİLGİ: Hipertansiyon aileseldir, hastanın yapabileceği hiçbir şey yoktur.



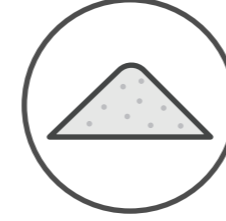
DOĞRUSU: Hipertansiyon kalıtsal olabilir, yani ailede veya yakın akrabalarda varsa kişide de hipertansiyon ortaya çıkma ihtimali vardır ancak; hasta beslenmesine, yaşam şekline ve tedavilerine dikkat ederek hastalığı kontrol altına alabilir. Hipertansiyon, tedavisi olan bir hastalıktır.

YANLIŞ BİLGİ: Sofra tuzu kullanmayarak hem sodyum alımı hem de kan basıncı kontrol edilebilir.



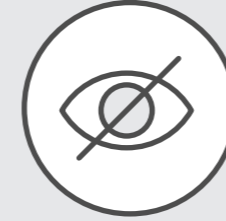
DOĞRUSU: Sofra tuzu, sodyumun önemli bir kaynağıdır. Ancak sodyum alımının kontrolü sadece sofrata tuzu kullanmayı azaltarak sağlanamaz. Çünkü sodyumun %75'ten fazlası işlenmiş, hazır gıdalardan alınmaktadır. Bu nedenle alınan gıdaların etiketini okumayı alışkanlık haline getirmek gerekir. Gıdaların içeriğindeki sodyum miktarlarına da dikkat ederek, bu tür gıdaların tüketimini azaltmak gerekir.

YANLIŞ BİLGİ: Yemek yaparken sofrata tuzu yerine sodyum içeriği düşük olan deniz tuzu veya kaya tuzu kullanmak tansiyon için daha faydalıdır.



DOĞRUSU: Tüketilecek sodyum miktarının azaltılması isteniyorsa, "deniz tuzu" veya "kaya tuzu" tüketmek büyük bir fark yaratmaz. Bu nedenle tuz türünü değiştirmekten çok, tuz miktarını azaltmaya odaklanmak gerekir.

YANLIŞ BİLGİ: Hipertansiyon hastasının mutlaka bazı belirtileri olur.



DOĞRUSU: Yıllarca herhangi bir belirti vermeksizin kan basıncınız yüksek kalabilir ve tansiyonunuz ölçülmediği sürece de saptanamayabilir. Yüksek kan basıncı sessizce vücuda zarar vermeye devam eder.

! Herhangi bir belirtinizin ya da şikayetinizin olmaması, **hipertansiyonunuzun olmadığı anlamına gelmemektedir.**

YANLIŞ BİLGİ: Şarap içmek kalbe iyi geliyor, bu nedenle tansiyon hastası istediği kadar alkol alabilir.



DOĞRUSU: Alkol kullanımına bağlı olarak trigliserid gibi kan yağlarında aşırı yükselmeler olabilmekte, bu da sağlıksız kilo alımına ve obeziteye sebep olabilmektedir. Ayrıca kan basıncının belirgin ölçüde artmasına sebep olarak; kalp yetmezliği, inme (felç) ve kalpte ritm bozukluklarına yol açabilmektedir. Bu yüzden alkol kullanımından kaçınmanızı öneriyoruz.

YANLIŞ BİLGİ:



Hipertansiyon hastası her kontrole gittiğinde doktor tarafından kan basıncı ölçümü yapıldığı için evde ölçüm yapıp kontrol etmeye gerek yoktur.

DOĞRUSU: Kan basıncı, gün içinde ve farklı koşullarda değişkenlik gösterebilir. Evde ölçüm yapmak ve kan basıncı değerlerini kaydetmek, doktor kontrollerinde yapılan ölçümler kadar önemlidir.

YANLIŞ BİLGİ:



Hipertansiyon teşhisi alan bir hasta, kan basıncı değerleri normale döndüğünde artık tedavisini bırakabilir.

DOĞRUSU: Bu en sık yapılan hatalardan biridir. Hipertansiyon, hayat boyu sürebilen bir hastalıktır. Kan basıncı değerlerinin normal olması, hipertansiyonun iyileştiğine değil tedavinin başarıyla devam ettiğine bir işarettir. Eğer tansiyon teşhisi konduysa ve tedaviye başlandıysa, bu tedavinin sürdürülmesi önemlidir.

YANLIŞ BİLGİ:



Hipertansiyon tedavisinin etkinliğini artırmak için bitkisel takviyeler kullanmak faydalıdır.

DOĞRUSU: Bitkisel takviyeler kullanılmakta olan birçok ilaçla etkileşime girebilir; mevcut sorunların derinleşmesine ya da şiddetlenmesine yol açabilir. Kullanılan maddelerin bitkisel kökenli olması, onların zararsız olduğunu göstermez. Bu nedenle herhangi bir bitkisel takviye, vitamin almadan önce doktorunuza danışmanız gerekmektedir.