

# HİPERTANSİYON

## (YÜKSEK TANSİYON) NEDİR?



TÜRKİYE CUMHURİYETİ  
SAĞLIK BAKANLIĞI  
saglik.gov.tr | @SaglikBakanligi



World Health  
Organization  
REGIONAL OFFICE FOR  
Europe

## HİPERTANSİYON NEDİR; BELİRTİLERİ NELERDİR?

Hipertansiyon (yüksek tansiyon), **kan basıncının normalden fazla olmasıdır.**



Büyük tansiyon değeriniz **140 mmHg** ve üstü



Küçük tansiyon değeriniz **90 mmHg** ve üstü ise tansiyonunuz 'yüksek' olarak tanımlanır.

### Hipertansiyon hastası olan bir bireyde



baş dönmesi



baş ağrısı



göğüs ağrısı



kulak çınlaması



nefes darlığı



çift veya bulanık görme



düzensiz kalp atışı

gibi belirtiler görülebilir.

## TEŞHİS NASIL KONUR?



- Doktorunuz belli kurallar çerçevesinde kan basıncınızı (tansiyonunuzu) ölçer, ayrıntılı bir muayene yapar ve bazı tetkikleri ister. Tüm sonuçları dikkate alarak teşhisinizi netleştirir.
- Doktorunuz, sigara kullanımı, alkol kullanımı, hareketsiz yaşam tarzı, stres, kolesterol yüksekliği, kalp hastalığı varlığı gibi risk faktörlerinizi de değerlendirir.

## HİPERTANSİYON TEDAVİSİ NASIL YAPILIR?

Hipertansiyon tedavi edilebilir bir hastalıktır. Doktorunuz size, risklerinize ve eşlik eden hastalıklarınıza göre bir tedavi planı oluşturacak, düzenli takiplerinizle tedavinizi kontrol altında tutacaktır.



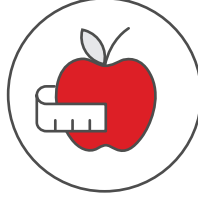
**!** Hipertansiyon tedavisinin en önemli bileşenlerinden biri sağlıklı yaşam tarzını seçmektir.

Tedavinizin başarılı olması için doktorunuzun önermiş olduğu sağlıklı yaşam tarzı değişikliklerini uygulamayı, ilaçlarınızı düzenli kullanmayı ve takiplerinizi yaptırmayı unutmayın.

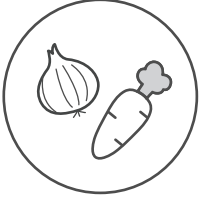
# HİPERTANSİYONLA SAĞLIKLI YAŞAMAK İÇİN “ALTIN KURALLAR” NELERDİR?



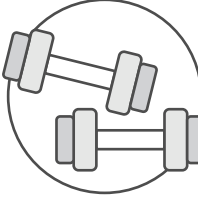
Tuz tüketimini azaltın.



Kilo kontrolünüzü sağlayın.



Sebze ve meyve tüketimini artırın.



Fiziksel aktiviteyi artırın.



**SİGARA**

Tütün ve tütün ürünlerinden uzak durun.



**ALKOL**

Alkol tüketmeyin.



Stresten uzak kalın.



Sağlıklı yaşam tarzını benimseyerek ve ilaçlarınızı düzenli kullanarak tansiyonunuzun kontrol altında olmasını sağlayın.