



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
HALK SAĞLIĞI  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

## Yüksek Kan Basıncı Niçin Tehlikelidir?

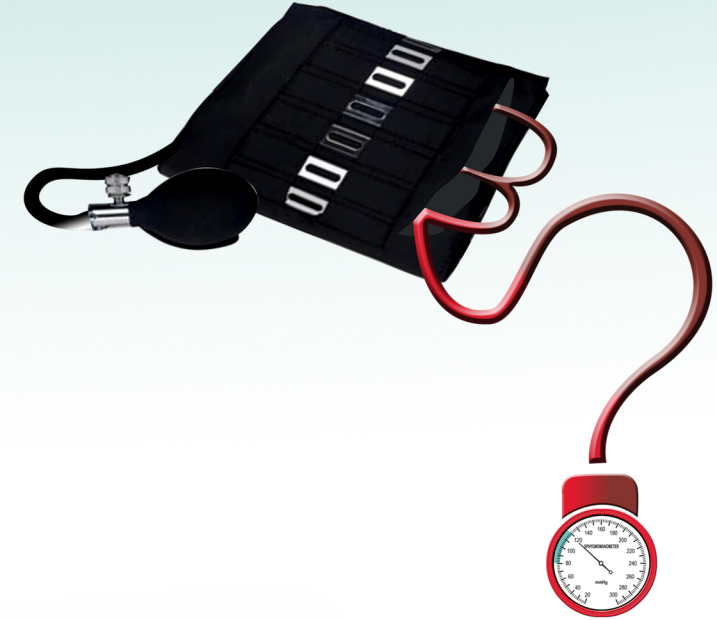
Yüksek kan basıncı kontrol altına alınmazsa kalp krizi, kalp yetmezliği, damarlarda anevrizma oluşumuna, inme, böbrek yetmezliği, körlüğe ve bilinç bozukluklarına neden olabilir. Şişmanlık, yüksek kolesterol değerleri, şeker hastalığı ile birlikte ise kalp krizi, inme riski artar.

## Önleme ve Tedavi

Tütün ve alkol kullanımından vazgeçilmesi, sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz, tuz tüketiminin azaltılması, fazla kilo veya şişmanlık varsa kilo verilmesi yüksek kan basıncının kontrol altına alınması için yeterli olabilir eğer yeterli olmazsa hekim kontrolünde ilaç başlanabilir.

**Kan basıncınızı kontrol ettiriniz. Eğer yüksek ise hekiminize başvurunuz!**

**TANSİYONUNUZU SIK ARALIKLARLA ÖLÇTÜRÜYOR MUSUNUZ?**



T.C.  
SAĞLIK BAKANLIĞI  
HALK SAĞLIĞI  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

## Yüksek Kan Basıncı (Hipertansiyon) Nedir?

**Sistolik** (kalp kasılırken) kan basıncı **140 mmHg ve üzeri**, **diastolik** (kalp gevşerken) kan basıncı **90 mmHg ve üzeri** yüksek kan basıncı olarak kabul edilir.

Yüksek kan basıncı **kalpte** ayrıca **beyin, böbrek, göz** gibi önemli organların damarlarında **hasara** yol açar.

### Belirti Verir mi?

Yüksek kan basıncı bazen baş ağrısı, nefes darlığı, baş dönmesi, çarpıntı, göğüs ağrısı, burun kanaması gibi belirtiler verebilir.

Çoğu kişide ise **hiç bir belirti olmayabilir.**



## Yüksek Kan Basıncı Nedenleri

Yüksek kan basıncı vakalarının büyük çoğunluğunda neden belirlenemez. Birden fazla faktör sebep olabilir. Bu faktörler kalıtım, cinsiyet, **şeker hastalığı, şişmanlık, sigara, alkol, stres, fazla tuz kullanımı, yetersiz fiziksel aktivite, sağlıksız beslenme alışkanlıkları** ve yaşlanmadır.

Bazen bir hastalığa bağlı olarak gelişebilir. Böbrek hastalıkları, hormonal bozukluklar, kan damarlarının anomalilerinde görülebilir. Gebelikte tansiyon yüksekliği gelişebilir.

**Kişinin kullandığı ilaçların ve bitkisel ürünlerin de yüksek kan basıncına sebep olabileceği unutulmamalıdır.**