

## Çocuklarda da Yüksek Tansiyon Olabilir

Üç yaş ve üzerindeki tüm çocukların herhangi bir nedenle sağlık kurumuna başvurduklarında, muayene esnasında kan basınçları mutlaka ölçülmelidir. Risk faktörü olan çocukların ise doğumdan itibaren tansiyonları ölçülmelidir.



Çocuklarda kan basıncı yaş, cinsiyet ve boya göre değişkenlik gösterir, yetişkindeki gibi tek bir sınır değeri yoktur.

Çocukta her yaşta yüksek tansiyon olabilir  
Çocukta yüksek tansiyon pekçok nedeni olabilir.

Obezite (şişmanlık) yüksek tansiyon için çok önemli bir risk faktörüdür.

Üç yaşından itibaren tüm muayenelerinde çocuğunuzun tansiyonunu ölçtürün.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
HALK SAĞLIĞI  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

**Yüksek tansiyonla nasıl başa çıkabiliriz?**

**Tuz tüketimini azaltalım**

**Kilo kontrolünü sağlayalım**

**Sebze ve meyve tüketimini arttıralım**

**Hareket edelim**

**Tansiyonumuzu düzenli ölçtürelim**



T.C.  
Sağlık Bakanlığı  
Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü



## YÜKSEK TANSİYON HER YAŞTA GÖRÜLEBİLİR!

**Kontrol altına alınmadığında**

**Felç**

**Kalp hastalığı**

**Damarlarda daralma**

**Körlük**

**Böbrek yetmezliğine**

**neden olabilir**



## Yüksek Tansiyon (hipertansiyon) Nedir?

Kan dolaşımı için damarlarımızda gerekli olan kan basıncının normalden fazla olmasıdır.

### Yüksek tansiyonun en sık rastlanan belirtileri

Baş dönmesi  
Baş ağrısı  
Kalp ağrısı  
Kulak çınlaması  
Nefes darlığı  
Çift veya bulanık görme  
Burun kanamaları  
Düzensiz kalp atışlarıdır

## Yüksek Tansiyonun Nedenleri

Yüksek tansiyonu olan hastaların 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 yapısal bozukluklarında görülebilir. Gebelikte tansiyon yüksekliği gelişebilir.



## Yüksek Tansiyon Niçin Tehlikelidir?

Yüksek tansiyon kontrol altına alınmazsa inme, kalp krizi, kalp hastalığı, damarlarda anevrizma oluşumuna, böbrek yetmezliği, körlüğe ve bilinç bozukluklarına neden olabilir. Şişmanlık, yüksek kolesterol değerleri, şeker hastalığı ile birlikte ise inme, kalp krizi, 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 tansiyonun kontrol altına alınması için yeterli olabilir eğer yeterli olmazsa hekim kontrolünde ilaç başlanabilir.

