



Hipertansiyonun Erken Dönemde Tespit Edilebilmesi ve Kontrol Altında Tutulabilmesi İçin Neler Yapılmalı?

- 18-40 yaş arası sağlıklı bireyseniz 3 yılda bir kez
- 18-40 yaş arası riskli bireyseniz yılda bir kez
- 40 yaş üstü sağlıklı bireyseniz yılda bir kez

Aile hekiminize başvurarak hipertansiyon taraması yaptırın

Hipertansiyon hastası iseniz, yüksek tansiyonun zararlı etkilerinden korunmak için aile hekiminiz tarafından belirlenen aralıklarla izlemlerinizi yaptırın ve önerilerine uyun

Hipertansiyon kontrol altına alınmazsa kalp krizi kalp yetmezliği, damarlarda anevrizma (balonlaşma) inme böbrek yetmezliği körlük bilinç bozuklukları ciddi durumlara neden olabilir



Detaylı bilgi için
<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kronik Hastaliklar>



**KAN BASINCINIZI
KONTROL ALTINDA TUTUN
SAĞLIKLI VE UZUN YAŞAYIN**





Hipertansiyon Nedir?

Kalbimiz tarafından pompalanan kanın damar duvarlarına yaptığı basıncın normal değerlerin üzerinde olması durumu hipertansiyon (yüksek tansiyon) olarak adlandırılmaktadır

Büyük tansiyonun 140 mmHg ve üzerinde küçük tansiyonun 90 mmHg ve üzerinde olması halinde hipertansiyondan bahsedilir

Tansiyon Nasıl Ölçülür?

Tansiyonunuzun ölçümünden önce;

- Oturur durumda en az 5 dakika dinlenin
- En az yarım saat önce çay kahve tütün ve tütün ürünü içmeyin
- İdrarınızı yapmış olun

Tansiyonunuzun ölçümü sırasında;

- Avcunuzu açık hale getirin
- Kolunuzu kalp seviyesinde tutun
- Ayak ayak üzerine atmayın

Bir seferde en az iki ölçüm yapın (en az 1 dakika ara ile) ve son iki ölçümün ortalamasını kaydedin

Tansiyon aletinizin kan basıncınızı doğru ölçtüğünden emin olmak için kalibrasyonunu (cihaz bakımını) yılda en az 2 kere yetkili servislerde yaptırın

Hipertansiyondan Korunmak İçin Neler Yapılmalı?

- 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

Hipertansiyondan ya da zararlı etkilerinden korunmada yaşam tarzı değişiklikleri de etkin rol oynamaktadır Bu nedenle en yakın Sağlıklı Hayat Merkezine başvurarak yaşam tarzı değişiklikleri konusunda düzenli danışmanlık almayı ihmal etmeyin